

# ¡Sabores mexicanos! Conoce el impacto de su gastronomía



En el marco de las celebraciones de la **Independencia de México** hay que hablar sobre la representación que tiene la comida en la **cultura mexicana**.

En opinión de Delia Piña, profesora de **PrepaTec Sonora Norte**, un ejemplo de la cultura mexicana a nivel internacional son sus **costumbres y tradiciones**, como el **Día de muertos y las fiestas patrias**, pero lo más distintivo es la **gastronomía del país**.

La cocina forma una gran parte de la **identidad cultural** de las y los mexicanos debido a sus **sabores, técnicas e ingredientes** característicos, algunos que datan desde la **época prehispánica**, señaló la académica.

*“Los mexicanos nos sentimos orgullosos de poder decir que nuestra gastronomía es una **de las mejores a nivel internacional**”,* compartió Delia Piña.

**Comida mexicana reconocida por la UNESCO**

Para la **UNESCO** la cocina tradicional de México está inscrita en la lista representativa del **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad**, desde el 2010.

Esto significa que la UNESCO reconoce las tradiciones culinarias originarias de México, como son el uso de **chinampas, milpas y la nixtamalización**.

Al preguntarle el motivo del por qué la gastronomía mexicana nos identifica en el mundo, Delia Piña respondió:

*“La cocina mexicana está llena de **cultura viva** y representatividad de la humanidad por su **antigüedad y la originalidad** de sus productos y técnicas”.*

*“Suele ser muy elaborada y está cargada de profundos **significados y símbolos**”, comentó la maestra.*

Dijo que México tiene una importante oferta gastronómica que contribuye a la **economía** del país, cuenta con más de **515 mil restaurantes** y tres de ellos están entre los **50 mejores del mundo**.

*“La comida mexicana es muy famosa por su sabor fuerte, distinto y característico”.*

### **Ingredientes típicos de la gastronomía mexicana**

Si hablamos del **ingrediente más característico** de nuestro país, éste sería **el picante**, el cual es una representación de las personas mexicanas en muchos países.

La profesora incluso compartió que **el chile** forma parte de los **3 ingredientes** más utilizados en la cocina tradicional mexicana llamada la **"tríada"** y que se compone de:

- **Chile:** es el producto más popular en México, pero no se consume el mismo tipo de chile en las distintas regiones del país, un claro ejemplo es que en Sonora se consume el **chiltepín** y en Yucatán el **habanero**.
- **Maíz:** este es un cultivo muy representativo de México porque tiene una importancia **económica, social y cultural**.
- **Frijol:** este ingrediente está presente en la mayoría de los **antojitos mexicanos**, desde los “burritos”, tlacoyos, garnachas, entre muchos otros platillos más.

Según la profesora, los sabores de la comida mexicana **varían** dependiendo de la **zona geográfica**.

Delia Piña aseguró que intentar acostumbrarse a la comida de otro país puede llegar a ser **muy difícil** para un mexicano, esto debido a que siempre **se extrañarán los sabores** de estos ingredientes **típicos mexicanos**, los cuales son arraigados desde **pequeños**.

**Platillos que no pueden faltar este 16 de septiembre**

De acuerdo con la profesora del Tec, hay platillos que no pueden faltar en la mesa cuando los mexicanos celebran la Independencia de México y algunos de los que recomendó fueron:

- **Chile en nogada:** es un platillo **poblano** y de los más típicos del país. Se prepara con chile poblano, relleno de picadillo y frutas, cubierto con crema de **nuez y granada**. Los colores de este platillo simulan la **bandera mexicana**.
- **Pozole blanco:** es un caldo **prehispánico** popularizado en el estado de **Guerrero**. Se prepara con carne de puerco, **maíz pozolero**, lechuga, rábano y limón.
- **Mole negro con arroz rojo:** es un platillo originario de **Oaxaca**, elaborado con **pollo bañado** en una salsa de **chile chilhuacle** negro, chocolate, cacahuete y 35 ingredientes más, se acompaña con arroz rojo.

**TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**