


Google Arts & Culture

**Una fusión de culturas:  
Alimentos tradicionales de  
México**

in association with  sixredmarbles



Chile en nogada y algunos de sus ingredientes, Museo Casa del Mendrugro

## ¿Cómo aprovechar esta lección?

Esta lección sirve como **hoja de ruta** para tu viaje a través de una rica y emocionante colección de contenidos en línea creados por **los aliados de Google Arts & Culture**. Explorarás fotografías, presentaciones de diapositivas, grabaciones de voz y mucho más. Las imágenes de esta lección sólo son una muestra de lo que está disponible en el sitio web y aplicaciones de **Google Arts & Culture**.

Puedes completar esta lección de forma independiente, con tus compañeros, un profesor u otro adulto. El contenido es accesible para una amplia gama de edades, pero está especialmente orientado a estudiantes de 13 a 16 años.

## Tu viaje en esta lección te llevará a través de tres temas principales:

1. Los ingredientes de México
2. La cocina mexicana
3. Comida y ritual

## Verás algunas señales útiles a lo largo del camino:



Tiempo estimado para completar el capítulo



Grabación de audio o vídeo



Enlace a más contenidos en línea



Actividad de aprendizaje

## Herramientas para el aprendizaje

A continuación encontrarás herramientas de aprendizaje que puedes necesitar para las lecciones de Digital Discovery:



Un dispositivo que se conecte a Internet  
(un ordenador o una tableta)



Una herramienta para escribir tus  
respuestas y grandes ideas (bolígrafo,  
lápiz, ordenador, etc.)



Material artístico  
(rotuladores, ceras, pintura)



Tijeras



Un cuaderno de notas



Papel de desecho

**¡Explora!** Las imágenes de **Google Arts & Culture** son **grandes**. Si quieres explorar una imagen con más detalle, haz clic en el símbolo de la lupa y acércate con el control del zoom. Arrastrando el recuadro blanco, podrás ver incluso los detalles más **pequeños**.

## Bienvenido a Una Fusión de Culturas: Alimentos tradicionales de México

México es el hogar de diversas culturas, costumbres alimentarias e ingredientes. Los pueblos **indígenas** de México aprovecharon ingredientes autóctonos como el chocolate, el maíz, las papas, los chiles y la calabaza para crear platos que no se podían encontrar en ningún otro lugar del mundo. Cuando los europeos y otros grupos de personas llegaron a México, trajeron consigo sus propias tradiciones alimentarias e ingredientes. La mezcla de culturas e ingredientes ha creado una cocina mexicana única y variada.

### ¿Qué vas a hacer?

1. Descubre qué alimentos son autóctonos de México.
2. Conoce algunos de los alimentos que llegaron con los europeos.
3. Observa cómo las diferentes regiones de México utilizan los mismos ingredientes pero de otras maneras.
4. Comprende cómo la comida y el ritual suelen ir de la mano.

Los frijoles son uno de los alimentos autóctonos de México.



Cultivo de frijol, Museo Casa del Mendruqo

## ¿Qué hay en esta lección?

1. Conoce algunos de los alimentos autóctonos de México.
2. Aprende cómo los pueblos indígenas de México transmiten las tradiciones alimentarias a la siguiente generación.
3. Entiende qué alimentos fueron traídos por otras culturas a México y al resto de América.
4. Ve videos y fotografías de la preparación de alimentos mexicanos.

## Al participar en esta lección serás capaz de:

1. Aprende más sobre las tradiciones alimentarias en México.
2. Comprende que las distintas regiones mexicanas tratan los mismos ingredientes de forma diferente.
3. Ve qué papel desempeña la comida en muchas celebraciones y rituales mexicanos.

### Vocabulario

**indígena, cocina, alimentos básicos, maíz, biodiversidad, tortilla, cacao, tamal, fermentación, metate, comal,  
haute cuisine (alta cocina)**

*¿Necesitas ayuda con algunos de estos términos? Consulta el glosario al final de esta lección.*



Guajolote o pavo mexicano, Museo Casa del Mendrugó

# Capítulo 1

## Los ingredientes de México



*¿De qué trata este capítulo?*

Los alimentos originarios de México y los que llegaron después



*¿Cuánto tiempo dura este capítulo?*

1 hora

Los pavos (guajolotes) son originarios de México.

# Capítulo 1: Calentamiento

Antes de explorar, responde a las siguientes preguntas en tu cuaderno.

## Considera

1. ¿Comes maíz, frijoles o calabaza? ¿Y carne de cerdo, pavo o trigo? ¿De dónde crees que proceden estos alimentos?



## Descubre

2. Haz una lista de tus alimentos "básicos", es decir, los que comes habitualmente. ¿Cuáles son algunos de los ingredientes básicos? ¿Cuáles crees que podrían ser los alimentos nativos de México?



## ¿Qué alimentos son originarios de México?

La **cocina** de México varía mucho según la región, pero hay ingredientes tradicionales que se comparten. Muchos de estos alimentos básicos son nativos de México. Entre ellos están el maíz, la calabaza y los frijoles. Los chiles, las papas, los aguacates y los tomates son otros alimentos comunes.

Las plantas alimenticias que prosperan en México reflejan la gran **biodiversidad** del país. Algunas regiones tienen suelos ricos, otras están cerca de la costa y otras son montañosas con suelos volcánicos. En este capítulo se examinan sólo algunas de las plantas autóctonas de México y otras que vinieron de lejos.

La vainilla es originaria de América. Los aztecas la utilizaban para aromatizar su bebida de chocolate. Hoy en día, la vainilla se utiliza en todo el mundo para aromatizar todo tipo de productos, desde helados y productos de panadería hasta el café, pero era completamente desconocida fuera de América antes de la llegada de los grupos europeos al continente. Este dibujo de una planta de vainilla fue realizado por el editor alemán Friedrich Justin Bertuch (1747-1822).



Ve [esta exposición](#) para conocer otras ilustraciones de las plantas nativas de México realizadas por europeos en los años 1700 y 1800.



## Cacao

¿Sabías que el chocolate procede de América? El árbol del **cacao**, que se muestra en la ilustración, fue cultivado por los pueblos indígenas de México -los toltecas, mayas y aztecas- hace más de 3.000 años.

Estos pueblos elaboraban una bebida especial con vainas de cacao, que es de lo que se hace el chocolate. A diferencia de las bebidas de chocolate que se han tomado antes, esta bebida no era dulce. Los aztecas mezclaban el cacao con la vainilla para hacer una bebida llamada xocoatl.

Cuando los europeos llegaron a América, conocieron el cacao. Como se puede imaginar, el chocolate se extendió por todo el mundo a partir de ese momento.



Ve cómo es realmente el interior de las vainas de cacao en esta foto de las vainas de cacao rotas [aquí](#).





## Maíz

Existen 59 variedades de maíz autóctonas de México. Como puedes ver en esta fotografía, ¡tampoco son sólo amarillos o blancos! Las variedades de maíz que se han cultivado en México a lo largo de la historia son de muchos colores diferentes.

El maíz se consume no sólo por sí mismo, sino también en productos elaborados con harina de maíz, como las **tortillas**. Además, un hongo que crece en la planta del maíz, llamado huitlacoche, se considera un manjar.



Lee [esta historia](#) para saber cómo ha evolucionado el maíz a lo largo del tiempo y cómo se procesa para hacer harina de maíz.

Conoce la importancia del maíz a lo largo de la historia de México en [este relato](#).



Ve este [vídeo](#) para conocer una variedad especial de maíz que se cultiva actualmente en México.

Ve cómo los artistas de Ixtenco utilizan las numerosas y coloridas variedades de maíz mexicano en este [vídeo](#).

## Frijoles

Los frijoles son otro alimento básico originario de América. Tienen un alto contenido en proteínas. Hay muchas variedades de frijoles que se cultivan en todo México. Su cultivo se ha extendido por todo el mundo.



Conoce otras plantas alimenticias autóctonas, como la flor de izote, en [esta historia](#).





## Achiote

Otra planta originaria de México y sus alrededores es el achiote, también conocido como achiote. Los mayas lo utilizaban no sólo en la comida y la bebida, sino también como pintura corporal y para colorear tejidos. Los españoles llevaron la planta a Asia, donde se convirtió en un ingrediente común en los platos de muchas culturas.

Hoy en día, el achiote se sigue utilizando con frecuencia en la región de la Península de Yucatán y en otros lugares de México para una gran variedad de platos, como la cochinita pibil. Este plato de cerdo es una de las estrellas de los menús de los restaurantes no sólo de México sino también de otros países. El achiote da al plato su característico tono y sabor anaranjado.

Tanto la planta como la semilla se conocen como achiote. La semilla se seca y se muele para utilizarla en la cocina.



Lee más sobre el achiote en [esta historia](#).

## Chiles

En México hay muchos tipos de chiles. Los chiles que se muestran aquí son poblanos. Los poblanos se utilizan en una gran variedad de platos en México. El nivel de picante de los poblanos varía, pero la mayoría son muy suaves. Los poblanos se suelen asar y rellenar. Cuando se seca, el poblano se conoce como chile ancho.



Sembradio de chile poblano, Museo Casa del Mendrugo



Uno de los platillos mexicanos más famosos elaborados con chiles poblanos es el chile en nogada (mostrado en la diapositiva de portada). Esta receta es originaria del estado de Puebla. Algunos de sus ingredientes se cosechan en las laderas del volcán Popocatepetl durante la temporada de lluvias. Ve cómo se hace el chile en nogada en [esta historia](#).

## La llegada de los europeos trae nuevos ingredientes

Al principio de este capítulo, has visto una foto de pavos (guajolotes) mexicanos. Esta es una de las aves autóctonas que aportaron proteínas a la dieta mexicana antes de la llegada de los europeos. Otras fuentes de proteínas eran el pescado y una variedad de insectos, algunos de los cuales se siguen comiendo hoy en día. Los europeos trajeron ganado vacuno, caprino, porcino y ovino cuando llegaron a América. Estos animales llegaron a México en el siglo XVI, alterando para siempre las fuentes de proteína que los pueblos nativos utilizaban para alimentarse.



Herding, Gabriela Lavalle (photographer) and Emmanuel Perez Sol (Editor), 2020, Colectivo Rokunin

La barbacoa es uno de los platos tradicionales y más apreciados de México. La barbacoa suele elaborarse con cordero cocinado en un proceso de varios pasos que requiere mucho tiempo.



Para saber más sobre la barbacoa mexicana y su preparación, vaya a [esta historia](#).

Además de las nuevas fuentes de carne, los conquistadores españoles trajeron nuevos cereales, como el trigo, la cebada, la avena y el centeno. El aceite de oliva, las aceitunas, las peras, las manzanas y las granadas también llegaron con los españoles.



Lee más sobre los ingredientes de la cocina mexicana y sus orígenes en [esta historia](#).



[Bodegón, Museo casa del Mendruqo](#)

# Capítulo 1: Conclusión

Ahora que has leído el capítulo, reflexiona sobre lo que has aprendido respondiendo a las siguientes preguntas.

Has visto que algunos de los alimentos más básicos que hoy comen las personas de todo el mundo no estaban disponibles en algunos lugares antes de que los exploradores comenzaran a viajar por los mares.



- Haz una lista de los alimentos que vinieron de América y de los que vinieron de Europa basándote en lo que has aprendido en el capítulo.
- ¿Cómo podrían ser algunas recetas si no se hubiera producido este intercambio? Por ejemplo, ¿cómo sería la comida italiana si los tomates no hubieran viajado a Europa desde América?





# Capítulo 2:

## La Cocina Mexicana



*¿De qué trata este capítulo?*  
*¿Cómo los ingredientes se convierten en especialidades mexicanas?*



*¿Cuánto tiempo durará este capítulo?*  
1 hora

# Capítulo 2: Calentamiento

Antes de explorar responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

## Considera

1. ¿Cómo crees que se hace la harina de maíz? Piensa en los pasos que habría que seguir para convertir una hortaliza cruda recién recogida en harina.



## Descubre

2. ¿Qué utensilios de cocina son los más importantes en tu casa?
3. ¿En qué se diferencian los utensilios tradicionales mexicanos de los que usas a diario?

# El Mercado

Muchos viajes culinarios en México comienzan con una visita al mercado local. Los mercados son lugares bulliciosos y llenos de compradores. En ellos no sólo se venden ingredientes frescos, carne, pescado y otros productos, sino también platos tradicionales preparados. Las cocineras locales venden sus especialidades en los puestos del mercado. La foto es del mercado de San Juan Arcos de Belén, localizado en el centro histórico de Ciudad de México desde 1955.



Mercado San Juan Arcos de Belén, Adrián de Ita, Alejandro Rodríguez, 2021, Alcaldía Cuauhtémoc



Visita el mercado de San Juan Arcos de Belén en [esta historia](#).



Ve la escena del artista Alfonso X. Peña de un mercado en el norte de México en [esta historia](#).

Ve fotografías de los mercados de Puebla [aquí](#).

Visita el mercado dominical de Cuetzalan, pueblo de la sierra norte de Puebla, [aquí](#).

El mercado de San Juan Ernesto Pugibet es otro de los mercados de Ciudad de México. Es conocido no sólo por sus productos básicos de alta calidad, sino también por su amplio surtido de artículos inusuales. Se venden quesos importados, pescado y abundantes ingredientes frescos junto a carnes exóticas como del cocodrilo y el búfalo.

Los productos de este mercado son de muy alta calidad; tanto los cocineros caseros como los chefs de restaurantes compran aquí. También se pueden encontrar en el mercado ingredientes tradicionales cocinados antes de la llegada de los españoles a América. Entre ellos están los escorpiones, las hormigas chicanas, los gusanos de maguey y muchos más.



Visita el mercado de San Juan Ernesto Pugibet en [esta historia](#).

Ve las fotos del mercado de Toluca en Veracruz en [esta historia](#).

Ve a [los vendedores](#) de puestos trabajando para vender su especialidad -itacates- en un mercado de Tepoztlán, en el estado de Morelos.





Además de los mercados, en ciudades como Puebla y Ciudad de México hay muchas cocinas callejeras. Ofrecen comida a los transeúntes y a los hogares. Los vendedores de cocina callejera llevan cientos de años elaborando y vendiendo tortillas, tamales, maíz sazonado, etc.

Muchos vendedores ambulantes venden buñuelos, una tortilla frita y azucarada, a menudo aderezada con canela. También venden agua fresca, una bebida refrescante con sabor a fruta. Estos dos artículos se remontan a las plazas públicas de la época colonial.



Lee más sobre la comida callejera mexicana en [este artículo](#).

## En el Campo

Como has leído, los pueblos indígenas de México tenían sus propias tradiciones culinarias mucho antes de que los europeos llegaran a América, trayendo nuevos ingredientes. En los antiguos pueblos del campo, muchas de estas tradiciones perviven hoy en día. La gente que vive allí protege sus tradiciones y educa a las siguientes generaciones sobre cómo seguir los procesos transmitidos a lo largo de la historia.



Alimentos mayas cotidianos 2, Rik Poot, Secretaría de Cultura, Ciudad de México

Aquí, la cocinera Celestina Be Puc está preparando un pipián de frijol maya, un tipo de salsa hecha con semillas de calabaza. La salsa se conoce como "Onsikil bi bu'ul". Las comunidades mayas se encuentran en el estado mexicano de Quintana Roo, situado en la península de Yucatán.



Ve la receta de este plato en [este artículo](#).

Conoce a las cocineras tradicionales del estado de Campeche [aquí](#).



Esta fotografía muestra un tamal de frijol en capas especial del estado de Michoacán. Los tamales se llaman jahuacatas y se suelen hacer en Semana Santa. Los **tamales** se hacen con una masa de maíz que se rellena. Luego se envuelven en hojas de maíz o de plátano y se cuecen al vapor.



¿Quieres saber cómo se prepara este delicioso plato? Entra en [este reportaje](#) para ver la receta y cómo lo hace la cocinera Francisca Ramírez Ángel.



En esta fotografía, un hombre prueba el pulque, una bebida alcohólica tradicional elaborada con la planta del agave (también llamada maguey). El pulque data de al menos 2.000 años. El pulque se elabora mediante la **fermentación** del aguamiel de la planta del agave. El aguamiel se llama 'sap' en inglés.



Lee más sobre el pulque y la cultura alimentaria tradicional de los hñähñu (otomíes) [aquí](#).



Aurelia Sánchez es una cocinera tradicional de Santo Domingo Tonalá, Oaxaca. En esta fotografía, está a punto de empezar a preparar un plato de costillas de cerdo con chile.

Sánchez prepara el plato sobre un fuego de leña, que es común en muchas cocinas tradicionales. Otros utensilios de uso frecuente en las cocinas tradicionales mexicanas son el metate y el comal. El **metate** es un sencillo molino de mano que se utiliza para moler. Consiste en una piedra plana o hueca y un utensilio de piedra más pequeño que suele tener forma de cilindro. El **comal** es una plancha de hierro o de barro. Ambas herramientas se utilizan para muchos propósitos, incluyendo la elaboración de tortillas.



Ve cómo Sánchez prepara el plato de costillas de cerdo y chile en [esta historia](#).

Aprende cómo se procesa el maíz y cómo se utilizan el comal y el metate en [esta historia](#) y en [este relato](#).

Ve a otra cocinera tradicional, Amparo Hernández Santiago, hacer una versión oaxaqueña del pozole, una sopa hecha con maíz y carne, en [esta historia](#).



"Aquí han venido a enamorarse"

—Doña Vero



## En los Pueblos y Ciudades

Como puedes imaginar, las ciudades mexicanas ofrecen una amplia gama de oportunidades culinarias, desde el carrito de la esquina hasta los restaurantes de **haute cuisine (alta cocina)**. Algunos restaurantes fusionan influencias culturales globales, mientras que otros se remontan a las raíces de México.

Por ejemplo, en el restaurante Doña Vero, que lleva el nombre de su creadora, la chef utiliza ingredientes tradicionales de origen prehispánico, como chapulines, gusanos de maguey, nopales, maíz y frijoles. Vero es una de las pocas restauranteras de Ciudad de México que sigue este camino. También es conocida por la forma de sus tortillas.



Lee más sobre Doña Vero y escuchala hablar sobre su restaurante [aquí](#).

Ve y escucha a otros chefs de la Ciudad de México hablar sobre las influencias prehispánicas en sus restaurantes [aquí](#) y [aquí](#)



Ve [esta historia](#) para descubrir cómo un chef ha reimaginado los platos tradicionales en otro restaurante de la Ciudad de México.



Esta fotografía muestra una selección de los platos de El Mesón de los Laureanos, un restaurante de la localidad de El Quelite, en el estado de Sinaloa. Los alrededores del pueblo están llenos de campos fértiles. El río Quelite atraviesa la región. El menú del restaurante refleja la gran riqueza de la zona. El Quelite apoya mucho a sus restaurantes locales y promueve la preservación de su cocina local.



Lee más sobre El Quelite en [esta historia](#).

Consulta [esta historia](#) para conocer otra de las principales ciudades gastronómicas de Sinaloa: Mazatlán.

# Capítulo 2: Conclusión

Ahora que has leído el capítulo, reflexiona sobre lo que has aprendido respondiendo a las siguientes preguntas.



- ¿Cuál es el proceso de elaboración de la harina de maíz?
- ¿Qué herramientas se utilizan para hacer tortillas? ¿Tienes estas herramientas en casa (o algo similar)?



Xita del maíz, José Antonio Muñoz 2016 Secretaría de Cultura, Ciudad de México

# Capítulo 3:

## Comida y Ritual



*¿De qué trata este capítulo?*

*¿Cómo los pueblos indígenas de México honran su conexión con la tierra?*



*¿Cuánto tiempo dura este capítulo?*

1 hora

# Capítulo 3: Calentando

Antes de explorar, responde a las preguntas en tu cuaderno.

## Piensa en

1. ¿Tienes alguna celebración especial que esté asociada a ciertos alimentos?
  - Si es así, ¿cuáles son esos alimentos?
  - ¿Cómo se relaciona la comida con tu celebración?



## Descubre

2. ¿Por qué crees que los alimentos y su cosecha desempeñan un papel importante en las culturas de muchos pueblos indígenas?

# Llamando a la Lluvia

La comida mexicana es la invitada de honor en muchas celebraciones y rituales del país. Muchas recetas conservan técnicas culinarias e ingredientes ancestrales que mantienen viva la herencia de las más de 60 culturas indígenas mexicanas.

Para muchas culturas indígenas, las estaciones de siembra y cosecha están asociadas a rituales espirituales. Estos pueblos ven la tierra como un ser vivo y pensante. El proceso de siembra y cosecha es un dar y recibir que debe ser reconocido haciendo ofrendas a la tierra por sus regalos. Asimismo, la lluvia es un elemento esencial en la siembra y la cosecha; sin ella, no habría cosecha.

Por esta razón, muchas culturas tienen rituales para "llamar a la lluvia". Los hombres que aparecen aquí viven en Ch'ul Vits, Cerro Sagrado de los Tzotziles de Venustiano Carranza, Chiapas. Están preparando ofrendas para un ritual anual para llamar a la lluvia, el cual tiene lugar en mayo. Parte del ritual consiste en asegurar que la lluvia que llegue no dañe los cultivos de maíz y frijol que son tan importantes para la vida cotidiana.



Aprende más sobre los rituales de siembra y cosecha en [esta historia](#). Ve cómo se hace una ofrenda de "serpiente" para el regalo de agua abundante [aquí](#).



Elaboración de las rodela florales de la serie Petición de Lluvia en el Cerro Sagrado, Miguel Santiago Espinosa Villatoro 2016, Secretaría de Cultura, Ciudad de México



Las comunidades mayas de Quintana Roo preparan alimentos específicos para llamar a la lluvia, como pollo, tamales y una sopa ceremonial. El ritual tiene lugar en torno a los campos de maíz maya.



Lee más sobre esta ceremonia, llamada Cha'a Cháak, [aquí](#).



## Rituales de la Cosecha

Al inicio y al final del ciclo agrícola, los pueblos indígenas de Chihuahua realizan celebraciones rituales con platillos sagrados para pedir o agradecer una buena cosecha. Estas celebraciones incluyen alimentos especiales que deben ser elaborados y consumidos de una manera determinada. Normalmente, se mata un animal para los platos rituales, generalmente una vaca, un ciervo o una cabra. Se utilizan todas las partes del animal. Los platos que se elaboran dependen de cada grupo cultural. El cumplimiento de estos rituales mantiene el vínculo entre el pueblo, su comunidad y la tierra.



Conoce más sobre los alimentos elaborados durante los rituales de la cosecha en [esta historia](#)

# El Maíz es Vida

Para el pueblo Ralámuli, el maíz es el centro no sólo de su dieta sino también de sus rituales. Estos pueblos han cultivado el maíz durante miles de años, lo que ha dado lugar a muchas variedades de semillas. Creen que el cultivo y el consumo de maíz les permite comunicarse con sus dioses y también con los espíritus de sus antepasados.



Matachines de Twerichi, David D. Lauer, Secretaría de Cultura, Ciudad de México



Para saber más sobre la relación entre los Ralámuli y la tierra, visita [esta historia](#).

# Capítulo 3: Conclusión

Ahora que has leído el capítulo, reflexiona sobre lo que has aprendido respondiendo a las siguientes preguntas:



- ¿Cuáles son las principales formas en que los indígenas mexicanos honran su relación con la tierra?
- ¿Por qué crees que la comida desempeña un papel central en los rituales y celebraciones de muchas personas?

# El Aprendizaje Digital en Acción

¿Qué has aprendido? Lee las preguntas y completa las actividades de aprendizaje que aparecen a continuación para ampliar tu aprendizaje basándote en lo que acabas de experimentar.



**Reflexiona:** Responde a estas preguntas:

- Aprendiste mucho no sólo sobre los ingredientes mexicanos, sino también sobre cómo se utilizan. ¿Cuáles son algunos de los ingredientes más comunes que viste?
- ¿Qué papel juega la tradición en la comida mexicana?



**Resume:** Has visto y escuchado a cocineros tanto de cocinas tradicionales como de restaurantes y mercados de la ciudad. ¿Qué crees es lo que los une? ¿Comparten tradiciones similares? ¿En qué se diferencian? Escribe un párrafo que responda a estas preguntas.



**Crea:** En esta lección has encontrado muchos tipos de alimentos e ingredientes diferentes. También has visto a gente preparándolos. Crea un collage de ingredientes mexicanos y de cómo se utilizan. Para las imágenes, investiga e imprime fotografías de Internet, localiza revistas o periódicos antiguos para obtener fotografías o haz tus propios dibujos de los ingredientes. Sé creativo: ¡incluso podrías crear tu propio plato con los ingredientes que has aprendido!

# Glosario

- **biodiversidad:** las diferentes especies de plantas y animales que componen un entorno
- **cacao:** la semilla seca del fruto del árbol que se utiliza para hacer chocolate
- **comal:** placa plana de hierro o barro que se utiliza como plancha
- **cocina:** estilo de cocina; comida preparada con un estilo determinado
- **fermentación:** descomposición de una sustancia por parte de microorganismos (formas de vida diminutas, como las bacterias); se utiliza habitualmente en la producción de ciertos alimentos y bebidas
- **haute cuisine (alta cocina):** preparación de alimentos elaborados o artísticos
- **indígena:** relativo a los primeros habitantes conocidos de una zona
- **maíz:** cereal proveniente de América y base de la alimentación de muchas culturas del continente
- **metate:** piedra plana o cóncava para moler granos y maíz
- **nativo:** perteneciente a un lugar determinado
- **productos básicos:** productos principales de un lugar
- **tamal:** masa de maíz rellena de carne o frijoles, envuelta en hojas de maíz o de plátano, y cocida al vapor
- **tortilla:** producto que se obtiene de la harina de maíz o trigo, es redonda y plana. Se utiliza como base de múltiples comidas como los tacos