ARTÍCULO CIENTÍFICO

Rivar
REVISTA IBEROAMERICANA DE VITICULTURA, AGROINDUSTRIA Y RURALIDAD

Editada por el Instituto de Estudios Avanzados de la Universidad de Santiago de Chile

INVENTARIO DE LA COCINA TRADICIONAL ZOQUE Y REGISTRO DE TÉCNICAS CULINARIAS EN CHIAPAS

Inventory of zoque *traditional cuisine and culinary techniques in Chiapas*
Inventário da cozinha tradicional zoque e registro de técnicas culinárias em Chiapas

Jorge Alberto Esponda Pérez
Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
Tuxtla Gutiérrez, México
ORCID 0000-0002-6821-5361
jorge.esponda@unicach.mx

Karla Coré Moreno Cortés
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
Puebla, México
ORCID 0000-0001-5673-2428
karla.morenoco@correo.buap.mx

Francisco Javier Rocha Leyva
Universidad Tecnológica de la Costa Grande de Guerrero
Petatlán, México
ORCID 0009-0001-3078-7989
f_rocha@utcgg.edu.mx

Ivonne Guinto Sánchez
Universidad Tecnológica de la Costa Grande de Guerrero
Petatlán, México
ORCID 0009-0008-7263-5511
i_guinto@utcgg.edu.mx

Volumen 13, número 41, 182-198, octubre 2026
ISSN 0719-4994

Artículo de investigación
https://doi.org/10.35588/z5k4md68

Recibido
12 de noviembre de 2025

Aceptado
24 de febrero de 2026

Publicado
13 de noviembre de 2026

Cómo citar
Esponda Pérez, J.A., Moreno Cortes, K.C., Rocha Leyva, F.J. y Guinto Sánchez, I. (2026). Inventario de la cocina tradicional zoque y registro de técnicas culinarias en Chiapas. *RIVAR, 13*(41), 182-198. https://doi.org/10.35588/z5k4md68

ABSTRACT
The present study documents traditional Zoque cuisine in the state of Chiapas, with the aim of identifying the ingredients, dishes, and ancestral culinary techniques that constitute its food heritage. Through semi-structured interviews and participant observation in domestic and festive contexts, culinary practices associated with nixtamalization, tatemado, grinding, cooking over wood-fired stoves, and the use of natural leaves as food containers were recorded. The results show that Zoque cuisine not only constitutes a system of food preparation but also a symbolic space where collective memory and the connection to the territory are reproduced. Beverages such as pozol, cacapote, tascalate, and pinole, as well as dishes such as guacasis caldú, ceremonial tamales, chanfaina, and oven-roasted cochito, reveal the central role of maize and cacao as cultural pillars. The documentation of these practices confirms the role of traditional women cooks as bearers of knowledge and agents of cultural continuity, whose work sustains the intergenerational transmission of traditional Zoque cuisine.

KEYWORDS
Intangible cultural heritage, food culture, traditional knowledge, women, indigenous peoples.

RESUMEN
El presente estudio documenta la cocina tradicional zoque en el estado de Chiapas, con el objetivo de identificar los ingredientes, platillos y técnicas culinarias ancestrales que conforman su patrimonio alimentario. A través de entrevistas semiestructuradas y observación participante en contextos domésticos y festivos, se registraron prácticas culinarias asociadas a la nixtamalización, el tatemado, el martajado, la cocción en fogón de leña y el uso de hojas naturales como contenedores de alimentos. Los resultados muestran que la cocina zoque no solo constituye un sistema de preparación de alimentos, sino también un espacio simbólico donde se reproducen la memoria colectiva y el vínculo con el territorio. Bebidas como el pozol, el cacapote, el tascalate y el pinole, así como platillos como el guacasis caldú, los tamales ceremoniales, la chanfaina y el cochito horneado, evidencian la centralidad del maíz y el cacao como ejes culturales. El registro de estas prácticas confirma el papel de las cocineras tradicionales como portadoras de conocimiento y agentes de continuidad cultural, cuya labor sostiene la transmisión intergeneracional de la cocina tradicional zoque.

PALABRAS CLAVE
Patrimonio cultural inmaterial, cultura alimentaria, conocimientos tradicionales, mujeres, pueblos indígenas.

RESUMO
O estudo documenta a culinária tradicional zoque no estado de Chiapas, com o objetivo de identificar os ingredientes, pratos e técnicas culinárias ancestrais que compõem seu patrimônio alimentar. Por meio de entrevistas semiestruturadas e observação participante em contextos domésticos e festivos, foram registradas práticas culinárias associadas à nixtamalização, ao tatemado, à moagem, ao cozimento em fogão a lenha e ao uso de folhas naturais como recipientes para alimentos. Os resultados mostram que a culinária zoque não constitui apenas um sistema de preparo de alimentos, mas também um espaço simbólico onde se reproduzem a memória coletiva e o vínculo com o território. Bebidas como pozol, cacapote, tascalate e pinole, assim como pratos como guacasis caldú, tamales cerimoniais, chanfaina e cochito assado no forno, evidenciam a centralidade do milho e do cacau como eixos culturais. O registro dessas práticas confirma o papel das cozinheiras tradicionais como portadoras de conhecimento e agentes de continuidade cultural, cujo trabalho sustenta a transmissão intergeracional da culinária tradicional zoque.

PALAVRAS-CHAVE
Patrimônio cultural imaterial, cultura alimentar, conhecimentos tradicionais, mulheres, povos indígenas.

Introducción

La alimentación desempeña un papel central en la construcción de la identidad cultural de los pueblos, al trascender su función meramente biológica. La cocina tradicional forma parte del patrimonio vivo porque, además de nutrir, conserva historias, técnicas y formas de organización social que se transmiten de generación en generación. En las comunidades originarias, estos saberes se encuentran estrechamente vinculados al territorio, a las prácticas cotidianas y a las celebraciones colectivas. Por ello, cuando se realiza un inventario de la cocina tradicional o se documentan sus técnicas culinarias, no solo se registran platillos, sino también las relaciones sociales y culturales que los mantienen vigentes.

En este estudio se emplea el término cocina tradicional para referirse al conjunto de saberes, técnicas y prácticas alimentarias transmitidas en el ámbito comunitario, diferenciándolo de la gastronomía entendida como una disciplina profesional, estandarizada y de formación académica. Esta distinción resulta fundamental para comprender el carácter patrimonial, cotidiano y colectivo de las prácticas alimentarias analizadas.

La construcción de un inventario de la cocina tradicional implica algo más que reunir una lista de platillos o técnicas, pues supone registrar la historia y el sentido cultural que acompaña a la alimentación. De acuerdo con Sarioğlan et al. (2022), dichos inventarios permiten organizar y reconocer el patrimonio culinario, además de favorecer la transmisión intergeneracional del conocimiento. En el caso del pueblo zoque, este ejercicio posibilita vincular la investigación académica con la práctica cotidiana, reforzando la identidad y visibilizando las formas locales de preparar y compartir los alimentos.

Las técnicas culinarias ancestrales constituyen otro eje fundamental de la cocina tradicional, ya que en ellas se conservan modos de preparación que han dado identidad a los pueblos. El uso de ollas de barro, fogones de leña y métodos de cocción heredados no solo incide en el sabor y la textura de los alimentos, sino que también evoca memorias y experiencias compartidas dentro de la comunidad. A pesar de la incorporación de utensilios modernos, muchas familias continúan recurriendo a estas prácticas como una forma de preservar los conocimientos transmitidos por sus mayores (Villafuerte Pucha et al., 2022).

Desde esta perspectiva, la cocina tradicional puede entenderse como parte del patrimonio cultural inmaterial, en tanto integra saberes alimentarios, ingredientes locales y formas de organización comunitaria que se mantienen vivas en la práctica. En el caso del pueblo zoque, documentar estas expresiones mediante un inventario permite reconocer el papel central de las cocineras tradicionales como portadoras de conocimiento, así como comprender cómo la alimentación participa en la construcción de identidad y cohesión social. Este enfoque resulta especialmente relevante frente a los procesos de transformación alimentaria contemporáneos, donde la transmisión del conocimiento se vuelve fundamental para la continuidad cultural.

El pueblo zoque, uno de los más antiguos de Chiapas, conserva una cocina estrechamente ligada a su territorio y a prácticas agrícolas como la milpa, así como a la preparación artesanal de alimentos y bebidas (Esponda Pérez et al., 2024). Registrar estas prácticas desde una mirada etnográfica permite comprender cómo la cocina tradicional no solo forma parte de la dieta cotidiana, sino que constituye un espacio de memoria, aprendizaje y vida colectiva, cuya documentación contribuye a su preservación y transmisión intergeneracional.

Métodos

Este estudio se desarrolló con un enfoque cualitativo, ya que el propósito era comprender la manera en que se viven y transmiten las prácticas culinarias dentro de la comunidad (Gaspar Rivera y Román Macedo, 2025). Más que medir o comparar, interesaba conocer cómo las personas preparan los alimentos, qué significados les atribuyen y en qué momentos se comparten. Por esa razón se utilizaron técnicas propias del trabajo etnográfico, lo que permitió acercarse al contexto cotidiano y festivo donde estas prácticas tienen lugar.

En primer lugar, se realizaron entrevistas semiestructuradas a diez cocineras tradicionales, seis de Ocozocoautla de Espinosa y cuatro de Tuxtla Gutiérrez, con edades entre 45 y 70 años. Las participantes fueron contactadas a través de recomendaciones de otras cocineras y de organizadores de festividades, aplicando el método de bola de nieve. Con el fin de resguardar su identidad, se emplearon seudónimos y un sistema de codificación mediante la nomenclatura «C», seguida de un número progresivo (por ejemplo, C_1, C_2). Las entrevistas, registradas con consentimiento previo, se centraron en los ingredientes, las técnicas culinarias, la transmisión de saberes y las experiencias vinculadas a la cocina zoque.

De manera complementaria, se aplicó observación participante durante la preparación de alimentos tanto en los hogares como en celebraciones relevantes, entre ellas el Carnaval Zoque, los rezos de San Antonio, Santo Domingo, Santa Marta, San Miguel Arcángel, la Virgen de la Candelaria y el Día de Muertos. Esta técnica permitió documentar prácticas de abastecimiento, procesos de elaboración, transmisión intergeneracional de conocimientos y dinámicas de comensalidad vinculadas a la vida ritual y comunitaria.

En el caso de Tuxtla Gutiérrez, las participantes fueron cocineras tradicionales dedicadas a la comercialización de platillos zoques, quienes además imparten talleres y son reconocidas públicamente por su labor cultural. Para reforzar la sistematización de estas observaciones se utilizó un diario de campo, en el que se registraron de forma detallada los contextos, actores y prácticas culinarias observadas.

Se llevaron a cabo grupos focales con las cocineras tradicionales, lo que posibilitó cotejar percepciones colectivas sobre las prácticas alimentarias y generar reflexiones compartidas en torno a la cocina zoque.

RIVAR volumen 13, número 41, 2026: 182-198 • ISSN online 0719-4994
Instituto de Estudios Avanzados, Universidad de Santiago de Chile

El trabajo de campo se llevó a cabo entre noviembre de 2024 y marzo de 2025, coincidiendo con varias festividades importantes para la comunidad zoque. Este periodo facilitó observar la preparación de alimentos en distintos momentos, tanto en contextos domésticos como en celebraciones, y permitió comprender cómo cambian las prácticas según la ocasión.

Durante la investigación se recurrió a diferentes recursos propios del enfoque cualitativo, lo que hizo posible registrar no solo las técnicas de preparación, sino también los significados que las acompañan. Para documentar estas experiencias se utilizaron herramientas como grabaciones de audio y video, fotografías y notas de campo, que sirvieron para complementar la observación directa y enriquecer la interpretación etnográfica.

Estrategias de validación

Para garantizar la confiabilidad y el rigor del estudio, se implementaron diversas estrategias de validación propias de la investigación cualitativa. En primer lugar, se recurrió a la triangulación metodológica, mediante la combinación de entrevistas semiestructuradas, observación participante, grupos focales y el uso de registros audiovisuales y escritos, lo que permitió contrastar la información obtenida desde distintas fuentes y contextos, tanto domésticos como festivos.

La prolongación del trabajo de campo, desarrollada durante un periodo de cinco meses (noviembre de 2024 a marzo de 2025), favoreció una inmersión sostenida en la vida cotidiana y ritual de la comunidad zoque, permitiendo observar la repetición, variación y continuidad de las prácticas culinarias a lo largo del tiempo y en diferentes celebraciones.

Asimismo, se llevó a cabo una validación con las participantes, mediante el contraste informal de los hallazgos preliminares con las cocineras tradicionales, quienes confirmaron, complementaron o precisaron la información recabada durante entrevistas y observaciones, contribuyendo a reducir sesgos interpretativos y fortalecer la coherencia del análisis.

La saturación de la información se determinó cuando los relatos y prácticas documentadas comenzaron a reiterarse, sin que emergieran categorías nuevas relevantes para los objetivos de la investigación. Finalmente, el análisis de los datos se realizó de manera manual, mediante la organización y codificación temática de la información en categorías relacionadas con ingredientes, técnicas culinarias, transmisión de saberes y contextos de preparación, lo que permitió una interpretación sistemática y contextualizada del material etnográfico.

Resultados

Ingredientes y platillos de la cocina tradicional zoque

El inventario de la cocina tradicional zoque evidenció una estrecha relación entre los ingredientes locales, las prácticas agrícolas y la cosmovisión alimentaria de las comunidades. Los platillos registrados no solo cumplen una función alimentaria, sino que expresan memorias, formas de organización y saberes transmitidos de manera intergeneracional, lo que refuerza su carácter identitario.

Entre los ingredientes fundamentales destaca el frijol, considerado por las cocineras tradicionales como un alimento indispensable en la vida cotidiana. Su presencia constante en el desayuno, la comida y la cena responde tanto a su valor nutricional como a su accesibilidad económica. La forma tradicional de prepararlo, cocido en olla de barro sobre fuego de leña y sazonado con cebolla, ajo y epazote, es valorada por las entrevistadas por el sabor que adquiere y por mantener los métodos heredados de sus ancestras.

En contextos festivos, el frijol se combina con ingredientes como tasajo, chicharrón o chipilín, siendo especialmente representativo el frijol con chipilín servido durante el Carnaval Zoque Coiteco, acompañado de queso, crema y agua de chile güero. Estas combinaciones refuerzan la relación entre alimentación y celebración, donde los ingredientes adquieren un sentido colectivo (Figura 1).

Figura 1. Firjoles cocidos, acompañados de crema, queso y arroz
Figure 1. Cooked beans served with cream, cheese, and rice



Fuente: fotografía de los autores. Source: authors' photograph.

El maíz y los tamales como eje simbólico y alimentario

El maíz ocupa un lugar central en la cocina tradicxional zoque, tanto por su valor alimenticio como por su profundo significado cultural. Las entrevistadas señalaron que este grano acompaña la vida de las personas desde el nacimiento hasta la vejez, y se encuentra presente en una amplia diversidad de preparaciones como tortillas, atoles, pozol, pan de elote y, de manera destacada, en los tamales.

CC BY
RIVAR volumen 13, número 41, 2026: 182-198 • ISSN online 0719-4994
Instituto de Estudios Avanzados, Universidad de Santiago de Chile

El tamal representa una de las preparaciones con mayor carga simbólica, ya que funciona como alimento cotidiano, ofrenda ritual y elemento de comunión comunitaria. Elaborado a partir de maíz nixtamalizado y manteca, su preparación varía según los ingredientes y las hojas utilizadas para envolverlo, como hoja de plátano, hoja santa, totomoxtle o milpa. Su consumo es frecuente durante la noche y en contextos rituales como rezos, fiestas patronales y celebraciones del Día de Muertos.

Entre las variedades registradas destacan el tamal de chipilín, relleno de pollo o queso según la economía familiar; el tamal de bola, elaborado con costilla de cerdo y salsa de tomate con especias; y el tamal de hoja de milpa, cuya preparación cuidadosa refleja su carácter ritual (Figura 2). Estas variantes muestran cómo el maíz articula prácticas alimentarias, organización familiar y significados simbólicos.

Platillos, bebidas y diversidad culinaria

Figura 2. Tamal de hoja de milpa
Figure 2. Corn leaf tamale



Fuente: fotografía de los autores. Source: authors' photograph.

Otros ingredientes de relevancia son la hierba santa y el cacao, presentes tanto en platillos como en bebidas tradicionales. La hierba santa se utiliza en caldos y en el tamal que lleva su nombre, caracterizado por envolverse en la misma hoja y rellenarse con frijol licuado. Las cocineras recordaron que antiguamente se añadían cabezas de camarón pulverizadas y pepita de calabaza, lo que intensificaba su sabor y aroma.

Entre los tamales dulces destaca el picte, elaborado con maíz tierno molido, azúcar, manteca, canela y leche. Su consumo está asociado a reuniones familiares y festividades, y las entrevistadas señalaron que se acompaña con crema y queso porque «queda más completo», evidenciando la adaptación de la tradición a los gustos actuales.

Asimismo, se registraron platillos como la chanfaina tuxtleca, preparada con menudencias de res o borrego cocidas en un concentrado de chiles y especias, y el Guacasis Caldú, caldo de res elaborado en pailas sobre fuego de leña durante el Carnaval Zoque. Ambos platillos reflejan el aprovechamiento integral de los recursos y la importancia del acto colectivo de cocinar.

El caldo de caracol shuti, hoy en riesgo de desaparecer por la escasez del ingrediente, representa una de las preparaciones más emblemáticas de la relación entre la cocina zoque y su entorno natural (Figrua 3). Su elaboración combina caracol de río, hoja santa, jitomate, pepita de calabaza y chiles, integrando recursos acuáticos y agrícolas locales.

Figura 3. Caldo de shuti
Figure 3. Shuti soup



Fuente: fotografía de los autores. Source: authors' photograph.

En cuanto a las bebidas tradicionales, el pozol blanco, el pozol de cacao, el cacapote, el tascalate y el pinole evidencian la versatilidad del maíz y del cacao como ejes de la cultura alimentaria. Estas bebidas cumplen funciones nutricionales, rituales y sociales, siendo consumidas en el trabajo cotidiano, en festividades y en contextos ceremoniales.

En Tuxtla Gutiérrez se conserva una preparación tradicional a base de carne de cerdo, conocida como cochito horneado o «carne con recado rojo». Esta receta combina jitomate, cebolla, chiles y especias que se muelen para formar un adobo espeso con el que se sazona la carne antes de su cocción. Según las cocineras tradicionales, el platillo se prepara en horno de barro y, preferentemente, en cazuelas de barro, ya que el tiempo prolongado de cocción es de alrededor de dos horas, con la finalidad de que la carne absorba los aromas y adquiera un sabor ahumado y una textura dorada característica.

El cochito es considerado uno de los platillos más representativos de la cocina zoque, y las entrevistadas coinciden en que el éxito de su sabor radica en la mezcla del recado y en la cocción en horno, técnica que preserva su autenticidad. Además

RIVAR volumen 13, número 41, 2026: 182-198 • ISSN online 0719-4994
Instituto de Estudios Avanzados, Universidad de Santiago de Chile

de su presencia en festividades locales, esta preparación forma parte de las tradiciones festivas de la región y constituye un símbolo de identidad culinaria dentro de la cultura zoque.

En la cocina tradicional zoque, las bebidas tradicionales ocupan un lugar fundamental, ya que en ellas se expresa la identidad cultural, la historia y el conocimiento técnico transmitido por generaciones. Entre las más representativas se encuentran el pozol de cacao y el pozol blanco, ambos elaborados a base de maíz nixtamalizado, elemento central de la dieta mesoamericana.

El pozol blanco se prepara a partir de masa de maíz nixtamalizado, que se diluye en agua y se sirve frío o con hielo, especialmente en épocas de calor. Por su parte, el pozol de cacao incorpora al mismo proceso el grano de cacao tostado, al que se le retira la cascarilla antes de molerlo, tradicionalmente en metate, y se mezcla con la masa, agregando posteriormente agua y una pequeña cantidad de azúcar (Figura 4). El resultado es una bebida espesa, de sabor intenso y aroma característico, que puede servirse a temperatura ambiente o fría.

Figura 4. Masa de pozol de cacao
Figure 4. Cacao pozol dough



Fuente: fotografía de los autores. Source: authors' photograph.

El cacapote es una de las bebidas tradicionales más emblemáticas de la cultura zoque, reconocida por su textura espesa, su intenso sabor y su presencia en contextos festivos y rituales, especialmente durante celebraciones religiosas y rezos fúnebres. Su nombre proviene del vocablo zoque que hace referencia al cacao, ingrediente principal que, junto con el maíz tostado y molido, constituye la base de esta bebida ancestral.

La preparación del cacapote inicia con el tostado del maíz, que posteriormente se muele finamente hasta obtener un polvo aromático. A esta base se añade cacao tostado y molido, canela pulverizada y el endulzante tradicional, la panela o piloncillo, que aporta un dulzor natural y un tono ligeramente caramelizado. Todos los ingredientes se mezclan hasta lograr una masa homogénea que, al disolverse en

agua caliente o leche, produce una bebida densa, nutritiva y de sabor profundo.

El tascalate es una bebida tradicional zoque elaborada con maíz tostado o tortillas frías molidas, cacao y achiote (Bixa orellana), que le otorga su color rojizo y aroma característico. Su preparación suele endulzarse con azúcar o piloncillo, según la disponibilidad local y el contexto festivo en el que se consume.

El proceso consiste en tostar y moler el maíz, mezclarlo con cacao y achiote pulverizados, y disolver la preparación en agua o leche. Su sabor combina notas tostadas y dulces, lo que la hace refrescante y nutritiva.

Según las entrevistadas, es considerada la segunda bebida más consumida en la región zoque, después del pozol; el tascalate refleja la integración de ingredientes nativos y la permanencia de técnicas tradicionales que conforman el patrimonio culinario chiapaneco.

Otra bebida tradicional zoque que resalta la versatilidad del maíz es el pinole, elaborado con maíz tostado y molido. Los granos se tuestan en comal hasta adquirir un tono dorado y un aroma profundo, para luego ser molidos finamente en metate hasta obtener un polvo fino y homogéneo. Este preparado se disuelve en agua o leche caliente y se endulza con panela, lo que le da un sabor dulce y ligeramente tostado (Figura 5).

Aunque las entrevistadas otorgaron poca información sobre esta bebida, señalaron que el pinole aún se consume durante rezos dedicados a los santos y ceremonias fúnebres, así como para acompañar tamales en ocasiones especiales. Su sencillez y alto valor energético reflejan la sabiduría alimentaria de la cultura zoque, que ha sabido conservar el maíz como base de su identidad culinaria y espiritual.

Figura 5. Panela
Figure 5. Panela



Fuente: fotografía de los autores. Source: authors' photograph.

CC BY
RIVAR volumen 13, número 41, 2026: 182-198 • ISSN online 0719-4994
Instituto de Estudios Avanzados, Universidad de Santiago de Chile

Técnicas culinarias ancestrales

Chiapas, y particularmente la etnia zoque, posee una de las cocinas tradicionales más arraigadas del estado. En este proyecto se reconoce el papel de las cocineras tradicionales, quienes preservan y transmiten conocimientos empíricos que se manifiestan tanto en las festividades como en la vida doméstica. Estas prácticas no solo garantizan la continuidad de los sabores ancestrales, sino que también representan una fuente de sustento económico mediante la elaboración y venta de alimentos locales.

Las técnicas que se siguen usando en la cocina zoque provienen de lo que se aprendió en casa y se fue transmitiendo entre generaciones. No se trata solo de saber «cómo se cocina», sino de entender por qué se hace de esa manera y qué vínculo tiene con la tierra, con la familia y con la comunidad. Al continuar practicándolas, las cocineras mantienen vivo un legado que conecta lo que heredaron de sus mayores con lo que hoy transmiten a quienes las observan y aprenden de ellas.

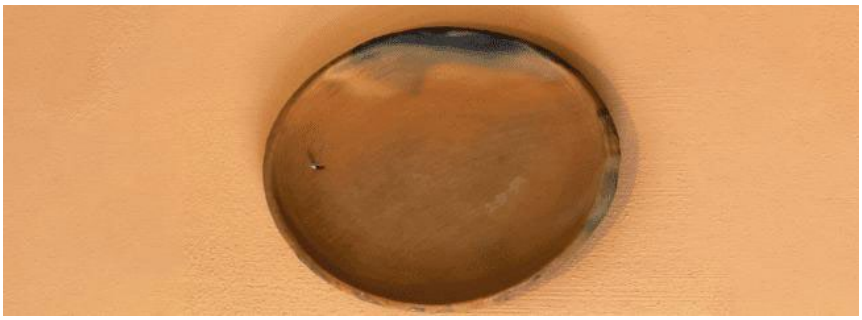
Un ejemplo claro de este conocimiento heredado es la nixtamalización, que es el proceso con el que el maíz se convierte en masa para poder trabajarlo. Las cocineras comentan que «sin nixtamal no hay comida», porque está presente en casi todo lo que se prepara. Ellas explican que esta técnica sigue siendo tan importante como antes, ya que permite conservar el sabor propio del maíz y reafirma la forma tradicional de alimentarse dentro de la comunidad.

En la vida diaria y en las fiestas, el maíz sigue siendo la base de la comida en las comunidades zoques. Las mujeres continúan cociéndolo con cal, como les enseñaron sus madres y abuelas, y el olor del nixtamal es parte de la rutina del hogar. Ese aroma se percibe con más fuerza en los días de preparación colectiva, como ocurre antes del Carnaval Zoque o cuando se hacen tamales, tortillas o pozol para compartir en familia.

Las cocineras comentan que siguen usando el tatemado, el martajado y el molido en metate porque, según ellas, «así sabe mejor» y es la forma en que aprendieron desde niñas. Para ellas, estas técnicas no son solo manera de cocinar, sino parte de lo que le da identidad al sabor de la comida zoque. Estas prácticas, transmitidas de generación en generación, son descritas por ellas como las que «dan vida al sabor», ya que permiten que los guisos adquieran una profundidad aromática y gustativa imposible de reproducir con métodos modernos.

El martajado manual, realizado en molcajete o metate, conserva una textura rústica que realza los ingredientes y mantiene vigentes las técnicas prehispánicas. El comal, ya sea de barro o metálico (Figuras 6 y 7), sigue usándose colocado directamente sobre la leña. Las cocineras señalan que el sabor cambia por completo cuando se cocina ahí, porque el maíz toma olor y color distintos. Para ellas, este tipo de preparación forma parte de lo que identifica a su cocina y por eso se mantiene, aunque existan estufas más modernas.

Figura 6. Comal de barro
Figure 6. Clay griddle



Fuente: fotografía de los autores. Source: authors' photograph.

Figura 7. Comal metálico
Figure 7. Metal griddle



Fuente: fotografía de los autores. Source: authors' photograph.

En muchas casas el fogón de leña sigue siendo el centro de la cocina. Las cocineras comentan que ahí se pasa buena parte del día y que mientras se cocina también se conversa y se enseña a las niñas cómo preparar los alimentos. Por eso dicen que «el fogón es donde se aprende», porque no solo sirve para cocer la comida, sino para transmitir lo que cada una sabe.

La cocción en ollas de barro sobre fuego directo aporta un sabor distintivo a los alimentos, gracias al uso de maderas locales como el quebracho, cuya combustión prolongada ofrece un aroma ahumado característico a tamales, caldos y guisos. Más allá de lo culinario, el fogón conserva un significado simbólico y ritual, asociado al calor del hogar y a la conexión con los ancestros, elementos que reafirman su importancia como núcleo cultural dentro de la vida cotidiana zoque.

RIVAR volumen 13, número 41, 2026: 182-198 • ISSN online 0719-4994
Instituto de Estudios Avanzados, Universidad de Santiago de Chile

Otras técnicas igualmente relevantes dentro de la cocina zoque son el asado, el hervido, el tostado y la cocción al vapor, especialmente en la preparación de tamales. Estas prácticas reflejan la sabiduría empírica de las cocineras tradicionales y su estrecha relación con el entorno natural, ya que muchas de ellas emplean hojas de milpa, de plátano o totomoxtle como agentes de cocción y contenedores naturales.

Estas técnicas y procedimientos culinarios preservan la autenticidad del sabor, mantienen la identidad agrícola de los ingredientes y revelan la conexión simbólica y afectiva entre las mujeres y los alimentos que elaboran, reforzando el vínculo entre territorio, tradición y memoria cultural.

Discusión

Comparación con literatura previa

Los hallazgos de este estudio dialogan con investigaciones previas sobre cocinas indígenas de Mesoamérica que destacan la relación entre alimentación, territorio y patrimonio biocultural. Al igual que lo documentado en comunidades mayas tsotsiles y tseltales de Chiapas, el maíz ocupa un lugar central en la cocina tradicional zoque, no solo como alimento básico, sino como eje simbólico que articula prácticas rituales, festivas y cotidianas (Muñoz-Benito et al., 2023). Sin embargo, el caso zoque presenta particularidades que merecen destacarse, especialmente en la diversidad de platillos, bebidas y técnicas que continúan practicándose de manera activa tanto en contextos domésticos como comunitarios.

La nixtamalización ha sido ampliamente registrada como una técnica esencial para la transformación del maíz en distintas culturas mesoamericanas (Gaspar Rivera y Román Macedo, 2025). En comunidades zapotecas y nahuas, esta práctica se mantiene principalmente en el ámbito doméstico y, en algunos casos, ha sido parcialmente sustituida por el uso de harinas industrializadas. En contraste, los resultados de este estudio muestran que en la cocina zoque la nixtamalización continúa realizándose de forma cotidiana y colectiva, lo que refuerza su carácter de saber vivo transmitido intergeneracionalmente y su relevancia dentro de la identidad alimentaria local.

El uso del fogón de leña coincide con lo registrado en otras comunidades indígenas como un espacio de cocción y socialización (Villafuerte Pucha et al., 2022). No obstante, en el caso zoque el fogón adquiere un significado particular al consolidarse como un espacio de enseñanza culinaria femenina, donde se transmiten conocimientos mediante la observación y la práctica cotidiana. Este espacio se vincula de manera directa con la preparación de alimentos rituales y festivos, como tamales ceremoniales, caldos colectivos y bebidas tradicionales, lo que refuerza su dimensión cultural y simbólica.

Asimismo, el inventario documenta platillos poco referidos en la literatura reciente, como el Guacasis Caldú o el caldo de caracol shuti, cuya preparación se encuentra estrechamente ligada a festividades específicas y al aprovechamiento de recursos locales. Estos elementos evidencian la especificidad cultural de la cocina tradicional zoque y su diferenciación frente a otras tradiciones culinarias regionales (Kalenjuk Pivarski et al., 2023).

Con el fin de situar estos hallazgos en un marco comparativo regional, se contrastan a continuación algunas de las principales técnicas culinarias documentadas en la cocina tradicional zoque con prácticas reportadas en otras culturas indígenas mesoamericanas. Este ejercicio permite identificar elementos compartidos, así como rasgos distintivos del caso zoque dentro del patrimonio alimentario regional.

Tabla 1. Comparación de técnicas culinarias tradicionales en comunidades mesoamericanas
Table 1. Comparison of traditional culinary techniques in Mesoamerican communities

Técnica culinaria	Pueblo zoque (Chiapas)	Mayas tsotsiles/tseltales (Chiapas)	Zapotecos (Oaxaca)
Nixtamalización	Uso cotidiano en contextos domésticos y festivos; fuerte permanencia frente a harinas industrializadas.	Uso doméstico generalizado, con presencia creciente de harinas industriales.	Práctica vigente, principalmente doméstica.
Cocción en fogón de leña	Espacio central de cocción y transmisión femenina de saberes; alta carga simbólica.	Uso frecuente como espacio familiar.	Uso extendido, aunque en algunos contextos sustituido por estufas mixtas.
Cocción en hojas (plátano, milpa, totomoxtle)	Uso diverso según platillo y contexto ritual.	Uso predominante en tamales rituales.	Uso selectivo en tamales regionales.
Molido en metate o martajado	Práctica vigente asociada al sabor, textura y autenticidad.	Uso ocasional combinado con molinos mecánicos.	Uso ritual y doméstico, con tendencia al reemplazo tecnológico.

Fuente: elaboración propia en base a trabajo de campo y literatura comparada (Villafuerte Pucha et al., 2022; Muñoz-Benito et al., 2023; Gaspar Rivera y Román Macedo, 2025). Source: own elaboration, based on cited references.

Como se observa en la Tabla 1, si bien muchas de las técnicas culinarias documentadas en la cocina tradicional zoque son compartidas con otras culturas mesoamericanas, su particularidad radica en la permanencia activa de estas prácticas en la vida cotidiana y festiva. En el contexto zoque, técnicas como la nixtamalización, el uso del fogón de leña y el molido manual no se limitan a un ámbito residual o exclusivamente ritual, sino que continúan articulando la alimentación diaria, las celebraciones colectivas y la transmisión intergeneracional del conocimiento.

CC BY
RIVAR volumen 13, número 41, 2026: 182-198 • ISSN online 0719-4994
Instituto de Estudios Avanzados, Universidad de Santiago de Chile

Interpretación teórica de los hallazgos

Desde una perspectiva teórica, los resultados permiten interpretar la cocina tradicional zoque como una expresión del patrimonio biocultural, en la que convergen saberes alimentarios, prácticas agrícolas y relaciones sociales. La alimentación no se reduce a su función nutricional, sino que actúa como un sistema cultural complejo donde se reproducen identidades, memorias colectivas y formas de organización comunitaria.

La centralidad del maíz y del cacao confirma su papel estructurante dentro de la cosmovisión alimentaria zoque. Estos ingredientes no solo organizan la dieta cotidiana, sino que articulan rituales, festividades y momentos de convivencia comunitaria. Bebidas como el pozol, el cacapote o el tascalate funcionan como marcadores culturales que acompañan el trabajo, la convivencia y las ceremonias, reforzando el sentido de pertenencia colectiva.

El fogón de leña emerge como un espacio clave para la transmisión intergeneracional del conocimiento culinario. Lejos de ser un simple instrumento de cocción, se configura como un lugar donde se enseña, se conversa y se refuerzan los vínculos familiares. Este hallazgo permite comprender la cocina zoque como un ámbito profundamente feminizado, en el que las cocineras tradicionales desempeñan un papel central como portadoras y reproductoras del saber cultural. Las técnicas culinarias ancestrales, nixtamalización, tatemado, martajado y cocción en hojas pueden entenderse como tecnologías culturales que median la relación entre la comunidad y su entorno, funcionando también como formas de resistencia simbólica frente a la homogenización alimentaria.

Limitaciones del estudio

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar sus resultados. La investigación se desarrolló en dos municipios del estado de Chiapas, por lo que los hallazgos no pueden generalizarse a toda la población zoque. Asimismo, el muestreo por bola de nieve permitió acceder a cocineras tradicionales con amplia experiencia, pero pudo excluir a otros actores menos visibles, como generaciones jóvenes.

El enfoque cualitativo privilegió la profundidad interpretativa sobre la representatividad estadística. Futuros estudios podrían complementar estos resultados mediante enfoques cuantitativos que analicen cambios generacionales, frecuencia de consumo o transformaciones en las prácticas alimentarias.

Implicaciones del estudio

Los resultados tienen implicaciones relevantes en los ámbitos académico, cultural y social. A nivel académico, el estudio contribuye a la documentación de la cocina tradicional zoque como patrimonio cultural vivo, aportando información que puede servir de base para investigaciones comparativas en Mesoamérica. La identificación de platillos e ingredientes en riesgo de desaparición subraya la necesidad de estrategias de salvaguardia alimentaria.

En términos de políticas públicas, los hallazgos evidencian la importancia de reconocer a las cocineras tradicionales como agentes culturales, promoviendo programas que fortalezcan su labor y aseguren la transmisión de saberes. En el ámbito educativo, este conocimiento puede integrarse en propuestas de educación intercultural que valoren la cocina tradicional como parte del patrimonio biocultural de Chiapas.

Desde una perspectiva de sostenibilidad alimentaria, la cocina zoque ofrece modelos de aprovechamiento local de recursos y prácticas de bajo impacto ambiental, pertinentes frente a los desafíos actuales del sistema alimentario global.

Conclusión

El levantamiento del inventario permitió reconocer que en la cocina tradicional zoque los ingredientes y las técnicas no se separan de la vida cotidiana. Lo observado en campo muestra que la preparación de los alimentos está ligada a la memoria familiar y a la manera en que cada comunidad se organiza para conservar lo aprendido. El maíz y el cacao siguen siendo el eje de muchas preparaciones no solo por costumbre, sino porque forman parte de la historia que las cocineras transmiten a quienes aprenden de ellas.

Las técnicas que aún se practican, como nixtamalizar, tatemar o trabajar el metate, continúan vivas porque se enseñan en la práctica, mientras se cocina y se conversa. Las mujeres que resguardan estos saberes no solo preparan los alimentos: también sostienen una forma de comprender el territorio y de mantener unidos a los miembros de la comunidad.

La elaboración de este inventario mostró que documentar estas prácticas no es solo un ejercicio de registro, sino también una forma de acompañar su continuidad y reconocer el lugar que ocupan en la vida de la comunidad zoque. Más que anotar recetas, implica dejar constancia de cómo se comparten, en qué momentos se enseñan y quiénes las resguardan, para que sigan presentes frente a los cambios actuales. Estas prácticas siguen vivas justamente porque no dependen de un recetario escrito, sino de la permanencia de los espacios, los rituales y las relaciones comunitarias donde se transmiten.

CC BY
RIVAR volumen 13, número 41, 2026: 182-198 • ISSN online 0719-4994
Instituto de Estudios Avanzados, Universidad de Santiago de Chile

Declaración de autoría (CRediT)

Jorge Alberto Esponda Pérez: Conceptualización, investigación, metodología, supervisión y redacción – revisión y edición.

Karla Coré Moreno Cortes: Conceptualización e investigación.

Francisco Javier Rocha Leyva: Curación de datos, análisis formal, validación y redacción – borrador original.

Ivonne Guinto Sánchez: Redacción – borrador original y redacción – revisión y edición.

Referencias

Esponda Pérez, J.A., López Zúñiga, E.J., Moreno Cortés , K.C. y Rocha Leyva, F.J. (2024). Conexiones entre cultura, alimentación y seguridad: Un enfoque en las comunidades zoques. *INTERCIENCIA, 49*(7), 425-432.

Esponda Pérez, J.A., Marroquín Figueroa, J.M., Álvarez Trujillo, A.M., Juárez Ibarias, M. y Ramírez Aguilar, I. (2024). Sustainable management of gastronomic tourism in specific destinations: Perspectives and challenges. *Journal of Infrastructure, Policy and Development, 8*(9), 1-21. DOI 10.24294/jipd.v8i9.7508

Gaspar Rivera, J.E. y Román Macedo, A.F. (2025). Alimentación en el campo: memoria colectiva de un grupo de mujeres indígenas originarias de comunidades rurales mexicanas. *Revista Pueblos y Fronteras Digital, 20*, 1-23. DOI 10.22201/cimsur.18704115e.2025.v20.747

Kalenjuk Pivarski, B. et al. (2023). The sustainability of gastronomic heritage and its significance for regional tourism development. *Heritage, 6*(4), 3402-3417. DOI 10.3390/heritage6040180

Muñoz-Benito, R., Navajas-Romero, V. y Hernández-Rojas, R.D. (2023). Traditional gastronomy in Alto Guadalquivir: Origin of contemporary recipes in cordovan cuisine. *International Journal of Gastronomy and Food Science, 32*, 1-6. DOI 10.1016/j.ijgfs.2023.100720

Sarioğlan, M., Deveci , B., Deveci, B. y Şahín, N. (2022). Creating gastronomic product inventory a research: Example of Edremit region. *Journal of Gastronomy Hospitality and Travel (JOGHAT), 5*(4), 1599-1608. DOI 10.33083/joghat.2022.223

Villafuerte Pucha, E., Álvarez Ochoa, I., Cordero Washima, P.A. y Alvear, X. (2022). Gastronomía tradicional en el Barrio las Herrerías del cantón Cuenca, como mecanismo para su salvaguardia cultural. *Alfa Revista de Investigación en Ciencias Agronómicas y Veterinaria, 6*(18), 477-490. DOI 10.33996/revistaalfa.v6i18.184