

Estudios Sociales

Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional

Volumen 36, Número 67. Enero – Junio de 2026
Revista Electrónica. ISSN: 2395-9169

Artículo

Diversidad de alimentos envueltos en hoja y cocinados al vapor en Tabasco, México

Diversity of steamed foods wrapped in leaves in Tabasco, México

DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v36i67.1682>
e261682

Lourdes Baeza-Mendoza*

<https://orcid.org/0000-0002-5809-9977>
lourdes.baeza@ujat.mx

Blanca Alicia Sánchez-Ruiz*

<https://orcid.org/0000-0003-0951-2515>
blanca.sanchez@ujat.mx

Leonor del Carmen Pérez-Robles*

<https://orcid.org/0000-0002-6554-2260>
leodelc37@gmail.com

José Alberto García-Centurión*

<https://orcid.org/0000-0003-2693-5552>
alberto.garcia@ujat.mx

Jesús Chan-Hernández*

<https://orcid.org/0000-0003-3072-8134>
jesus.chanh@ujat.mx

Juan Guzmán-Ceferino*

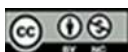
<https://orcid.org/0000-0002-7006-9527>
juan.guzman@ujat.mx

Fecha de recepción: 08 de julio de 2025.

Fecha de aceptación: 10 de diciembre de 2025.

*Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. México. División Académica de Ciencias Agropecuarias.
Autora para correspondencia: Lourdes Baeza-Mendoza.

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C.
Hermosillo, Sonora, México.



Resumen

Objetivo: rescatar la diversidad cultural en la preparación de los alimentos envueltos en hoja y cocinados al vapor en Tabasco, México. Metodología: Etapa 1. Elaboración del cuestionario para la recuperación de información sobre el saber-hacer de los alimentos envueltos en hoja y cocinados al vapor. Etapa 2. Aplicación del cuestionario a profesores, estudiantes y egresados de la División Académica de Ciencias Agropecuarias de la UJAT. Etapa 3. Elaboración de una base de datos con la información recabada. Etapa 4. Comparación de la lista de alimentos encontrados con los reportados en la bibliografía. Resultados: los colaboradores fueron 97 de 23 a 86 años, el 84 % fueron mujeres y el 16 % hombres. El número total de alimentos reportados que utilizan la técnica de envoltura en hoja para ser cocinados en vapor fue de 107, agrupados en cinco categorías: tamales (76%), mone (7%), potze (7%), tortas (3%) y otros (6%). El mone es un envoltorio de pescado con momo (parecido al tamal) envuelto en hoja de tó (parecida a la de plátano, pero más resistente); el potze es un alimento de carne (res o cerdo) mezclada con momo (hierba santa) y otras hierbas, envuelto en hojas para cocinarse al vapor o a las brasas. Limitaciones: la aplicación del cuestionario se realizó a través del correo electrónico en el año 2020, debido a la pandemia de Covid-19. Conclusiones: el saber hacer de cada alimento envuelto en hoja es la creación muy particular de cada familia (cantidades, ingredientes) que reflejan el entorno ecológico en donde habitan.

Palabras clave: alimentación contemporánea, cultura alimentaria, ancestral, Identidad cultural, tecnología tradicional, tamales.

Abstract

Objective: To rescue cultural diversity in the preparation of foods wrapped in leaves and steamed in Tabasco. Methodology: The research was conducted in four stages: Stage 1. Development of the questionnaire to retrieve information on the know-how of foods wrapped in leaves and steamed. Stage 2. Administration of the questionnaire to professors, students and graduates of the Academic Division of Agricultural Sciences of the UJAT. Stage 3. Development of a database with the information collected in virtual interviews with informants and photographic collection. Stage 4. Comparison of foods found with those reported in the bibliography. Results: The informants were 97 between 23 and 86 years of age, 84% were women and 16% men. The total number of reported foods that use leaf wrapping technique for steaming was 107, grouped into five categories: tamales (76%), mone (7%), potse (7%), tortas (3%), and others (6%). Limitations: The questionnaire was administered via email in 2020 due to the COVID-19 pandemic. Conclusions: The know-how of each leaf-wrapped food is the own creation of each family (quantities, ingredients), which, in some cases, reflects the ecological environment in which they live.

Keywords: contemporary food, food culture, ancestral, cultural identity, traditional technology, tamales.

Introducción

En los tres niveles en los que se considera la biodiversidad (genes, especies y ecosistemas), encontramos que México es un país importante debido a que aproximadamente el 10 % a nivel de especies existentes en el planeta se encuentran en su territorio, lo que lo convierte en uno de los países llamados “megadiversos” (González y Durand, 1998). El uso y aprovechamiento de los recursos naturales en los países con alta diversidad de vida silvestre representan uno de los ejes fundamentales para su desarrollo. En México, más de cuarenta especies han sido domesticadas para usos como el ornamental o la fabricación de textiles y utensilios; sin embargo, se puede decir que la mayoría de las plantas domesticadas en México tiene un uso alimenticio (Loa, Cervantes, Durand, y Peña, 1998). De acuerdo con Díaz-Piedrahita (1981), desde los albores de la humanidad, distintas civilizaciones han recurrido a plantas y diversos recursos de origen vegetal como soporte para el almacenamiento, cocción, embalaje, conservación y consumo de alimentos. En cuanto a las técnicas de cocción, Mancina (2019) a partir de vestigios de las actividades rituales en Mesoamérica, las agrupa en dos grandes tipos de contexto: las ofrendas y los banquetes en las cuales hay una preferencia por cocinar alimentos mediante la exposición indirecta al calor en un medio húmedo (hervido, guisado, cocido en vapor) y en uno seco (tostado en el comal). El patrimonio alimentario está constituido por este

conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas, esto es de las formas y los ritmos de aprovisionamiento alimentario de una determinada cultura o grupo, las técnicas y los espacios de almacenaje, las técnicas y los procesos de preparación culinaria y los hábitos de consumo y de sociabilidad alrededor de la comida, así como las representaciones, creencias y conocimientos relativos a estos aspectos, los que forman parte de la memoria

colectiva y constituyen el patrimonio alimentario heredado y valorizado o desvalorizado por cada generación” (Moreira, 2006, p. 4).

Vicente (2008) define el patrimonio cultural como

el conjunto de elementos materiales e inmateriales, que consideramos como propios, y que nos han sido transmitidos por nuestros antepasados. Dentro de esta diversidad y patrimonio cultural podemos encontrar a los alimentos envueltos en hoja y cocinados al vapor. Los tamales son representativos de este grupo de alimentos, debido a la gran variedad que se ha registrado. Los tamales forman parte de la experiencia cultural individual y colectiva debido a que son consumidos en festividades como bodas, bautizos, celebraciones de cumpleaños, ritos agrícolas, ofrendas para los muertos y en las fiestas patronales.

Sánchez (2006) describe que entre las comidas tradicionales festivas de México se encuentran los tamales presentes en todas las mesas sin importar el grupo social y cada región los prepara de diferente manera, aunque en forma general, se utiliza masa de maíz a la que se le añade un relleno, que puede ser salado o dulce, los tamales se envuelven en hoja de maíz o plátano y se cuecen al vapor. Good (2015) clasifica los tamales con base en los colores de la salsa (rojas o verdes), a los ingredientes añadidos (carne, verdura, fruta, queso, frijol), a las envolturas que utilizadas (hoja verde y seca de maíz, plátano y otras), por las formas y tamaños. Se han encontrado reportes de una gran variedad de tamales de Tabasco que reciben su nombre de acuerdo con la forma de preparación de la masa: si el maíz es cocido se prepara el tamal llamado de masa colada; si el maíz es nixtamalizado, se le denomina manea, revuelto o de masa dura; si se prepara a partir de elote, se le conoce como tamal de maíz nuevo (Centurión-Hidalgo, Espinosa-Moreno, Baeza-Mendoza, García-Centurión, 2021). Por otro lado, las investigaciones realizadas sobre la consistencia de la masa consideran que la parte fundamental en el proceso de elaboración de tamales es cuando la mezcla de la masa tiene la textura adecuada debido a que es lo suficientemente adhesiva para permanecer en las hojas de maíz húmedas que se remojaron previamente en agua tibia (Figueroa-Cárdenas et al., 2016).

Tabasco es un estado rico en recursos naturales que se han aprovechado para elaborar una gran variedad de alimentos que forman parte de su cultura alimentaria; entre ellos se encuentran

los tamales y otros alimentos envueltos en hoja y cocinados al vapor. El objetivo del presente trabajo fue rescatar la diversidad cultural en la preparación de los alimentos envueltos en hoja y cocinados al vapor en Tabasco, México.

Metodología

La presente investigación se llevó a cabo en cuatro etapas. La primera etapa consistió en la elaboración de un cuestionario con el propósito de recuperar la información sobre el saber-hacer de los alimentos envueltos en hoja y cocinados al vapor que preparan los habitantes del estado de Tabasco dentro del núcleo familiar y en el entorno de la comunidad. La recuperación de la información se realizó en la segunda etapa del proyecto a través de un cuestionario estructurado en cuatro secciones: en la primera, se identificó a las personas que elaboran los tamales (nombre, edad, correo electrónico, número de teléfono, localidad y municipio). En la segunda sección se registraron las variedades de alimentos envueltos en hoja y cocinados al vapor, así como el conocimiento sobre su elaboración y el tipo de consumo. En la tercera, se investigó los sabores, las combinaciones en la masa (maíz, plátano o tubérculo) y el tipo de proteína utilizada (carne, pescado, pollo u otra especie). En la última sección se registró el tipo de hojas empleadas para envolverlos. La aplicación del cuestionario se llevó a cabo en el año 2020 debido al confinamiento por la pandemia de Covid-19. Se tomó la decisión de enviar el cuestionario por correo electrónico a los alumnos, profesores y egresados de la División Académica de Ciencias Agropecuarias de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, y solicitar el apoyo para su aplicación entre vecinos y familiares. Esta estrategia permitió abarcar todos los municipios del estado de Tabasco.

En la tercera etapa, con la información recuperada en los cuestionarios, se elaboró una base de datos en Excel que permitió identificar los tipos de alimentos envueltos en hoja y cocinados al vapor, el tipo de masa, las especies y la fuente principal de proteína (terrestre, acuícola y/o vegetal) utilizada para su elaboración. Se realizó, además, una selección de alimentos que no se identificaron como tamales, pero sí están envueltos y cocidos al vapor. Con esta información se diseñó una entrevista virtual que se aplicó a los colaboradores para preguntarles de nuevo el nombre del tamal que preparan. Asimismo, se solicitó el apoyo de los participantes para llevar a cabo un registro fotográfico de la preparación del tamal reportado, así como una breve descripción de su elaboración enfatizando la utilización de la materia prima (maíz u otra) y la relación con las

festividades en las que comúnmente se preparan. En la última etapa, con el listado de tamales reportados en el cuestionario, se comparó el saber-hacer con los hallados en la bibliografía consultada (recetarios locales, bibliografía estatal y nacional, diccionarios) para validar y complementar los datos obtenidos. De aquellos que no se encontró información, se seleccionó en la base de datos a los colaboradores que los habían mencionado para solicitarles que describieran el proceso de elaboración y si fuese posible obtener imágenes.

Resultados

Se recuperaron entre tres y siete cuestionarios por municipio; se abarcaron los 17 municipios que conforman el estado de Tabasco. Los colaborativos fueron 97, de los cuales el 84 % fueron mujeres y el 16 % hombres, con edades entre 23 y 86 años. El número total de alimentos reportados que utilizan la técnica de envoltura en hojas para ser cocinados en vapor, en horno o directamente en una superficie caliente fue de 107. Estos se agruparon en cinco categorías (figura 1) según el nombre que les dieron los entrevistados. Se encontró que el 76 % fueron tamales, como el mone es un envoltorio de pescado con momo (parecido al tamal) envuelto en hoja de tó (parecida a la de plátano, pero más resistente) con 7 %; el potze es un alimento de carne (res o cerdo) mezclada con momo (hierba santa) y otras hierbas, envuelto en hojas para cocinarse al vapor o a las brasas 7 % , 3% tortas y 6 % otros alimentos que no se pudieron agrupar en las categorías anteriores pero que son aquellos en los que también se utilizan hojas para cocinarse al vapor, por ejemplo, la barbacoa de res, el buche de pavo, el enterrado de frijol, el pescado o pollo sudado, cerdo o pollo en pibil con achote .

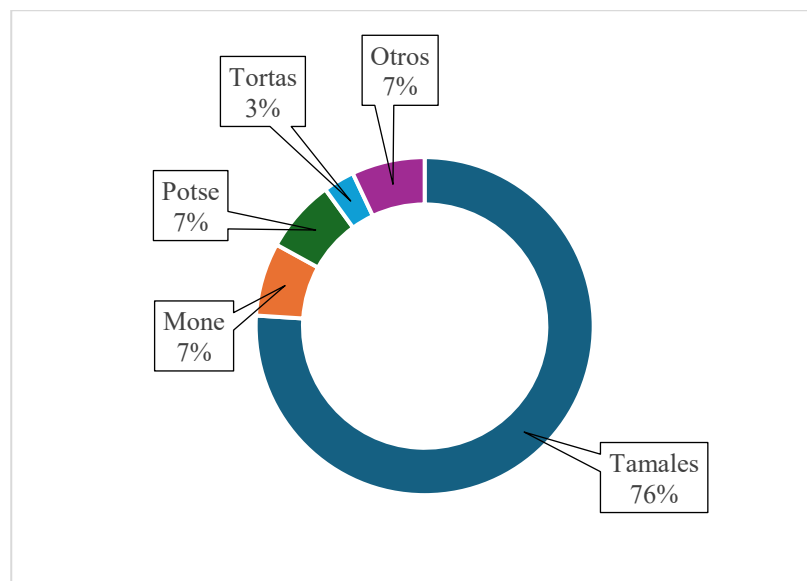


Figura 1. Alimentos envueltos en hojas para ser cocinados. Fuente: elaboración propia.

En el contexto de esta diversidad de alimentos, Becerra (1980), Santamaría (1988) y Álvarez (1994) definen el tamal como un alimento de masa de maíz, envuelto en hoja de plátano o en la mazorca del maíz y cocido al vapor. El mone es otro alimento envuelto en hoja y cocido al vapor que se elabora en los hogares tabasqueños. Varios investigadores han descrito al mone como cierta vianda que se hace de carne de cerdo o de pescado que se prepara sin más condimento que la sal, envolviendo con hoja blanca o momo y cocinándola al rescoldo o al vapor (Becerra, 1980); mientras que Pérez (2013) describe al mone como un tamal de pescado con hierba santa, envuelto en hoja de tó para cocinarse, aunque no contiene masa; además, dice que se conoce como potze al que es elaborado con carne. Por otro lado, Álvarez (1994) señala que el potze es un alimento preparado a base de carne, envuelto en hojas de momo. Sin embargo, en estudios recientes se encontró que se elaboran con los mismos ingredientes, pero el nombre que reciben varía según la zona donde se consumen. Por ejemplo, en la Región de la Chontalpa se le conoce como potze, poze o poxe mientras que en la Región de la Sierra lo nombran mone (Centurión, Espinosa, Baeza, García, y Sánchez, 2023). Ambos se preparan con el mismo tipo de carne, solo que la usan despicada (forma local de decir deshebrada) y revuelta en la masa (Hernández, 2024). Finalmente, se encontraron dos alimentos que los tabasqueños denominan tortas, una de elote y otra de yuca, que se hornean en un recipiente forrado con hojas. Se encontró que Becerra (1980) menciona que

las tortas son como “una tortilla gruesa envuelta y cocida a las brasas”. Los tamales como el tipo de alimento con mayor representación en el estado, se decidió clasificarlos primero según la materia prima empleada en la preparación de la masa, que es la base de su elaboración. Se registraron 81 tamales que se preparan con masa de maíz, tres con plátano, uno con yuca y uno combinado plátano-maíz (figura 2; Anexo A).

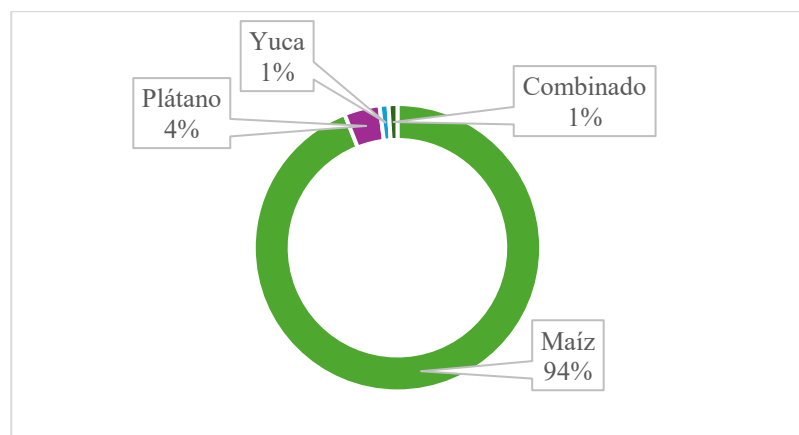


Figura 2. Tipos de materia prima usados para preparar los tamales. Fuente: elaboración propia.

El saber-hacer de cada tipo de tamal es creación muy particular de cada familia, incluyendo los ingredientes y las cantidades utilizadas; por ejemplo, el pibipollo, que es un tipo de manea (maíz nixtamalizado) lo preparan de forma circular o rectangular, así como la cantidad de achiote que adicionan para darle el color deseado a la masa va de acuerdo con el gusto de la familia. Para prepararlo, se usa la masa gruesa obtenida a partir de la primera molienda del nixtamal, la cual se extiende sobre hojas de plátano pasadas por el fuego (soasadas) y se rellena con la combinación preparada en un guiso de achiote de carne de cerdo, pollo y otros ingredientes (cebolla, jitomate, epazote). Se le coloca otra capa de masa y se envuelve tradicionalmente en hoja de plátano y se cuece en un horno.

Uno de los tamales más populares para ocasiones especiales como bodas, cumpleaños o altar de muertos, es el tamal de masa colada. Este se prepara a partir de la masa obtenida de maíz sancochado. Para preparar la masa, se parte de los granos de maíz secos que se colocan en un recipiente adecuado a la cantidad a utilizar, se cubren con agua y se cuecen hasta que el agua empieza a hervir, y se dejan durante cinco a diez minutos. Al enfriarse, se muelen en un molino

manual, se baten y se cuecen. Estos tamales de masa colada se pueden clasificar según el tamaño de la carne, el color de la masa o la distribución del relleno.

En cuanto al tamaño de la carne del relleno, las aves (pavo, gallina, pollo, pato) se cortan en piezas para agregarlas al guiso que se pondrá en el tamal, el cual se comercializa como tamal de presa. La carne de cerdo fresca o salpresa (salada) se corta en trozos y se vende como tamal de masa colada de cerdo; Una vez que la carne se cuece y se desmenuza, se coloca el relleno a la mitad, a lo largo de la masa, y se le conoce como tamal de caminito.

Para estos tamales, se pueden preparar dos tipos de masa colada: una en la que la dejan blanca (natural), mientras que en otra parte de la masa le añaden un adobo de chiles secos, diversos condimentos y la carne del relleno, para preparar la masa colorada, que se deja en otro recipiente. Sobre la hoja de plátano soasada, se coloca primero la masa blanca y sobre ella la masa colorada con el relleno, posteriormente, se dobla el tamal para cocerlo al vapor. Otras personas preparan el relleno negro con chiles tostados y tortillas quemadas. En el caso del tamal de masa colada, también se prepara con carne de especies silvestres como iguana y lagarto; tortugas como el guao; caracoles como shote y tote; o pescados como bobo escama, pejelagarto, sábalo, topén, jurel, entre otros. Con respecto a los pescados, generalmente se asan, se desmenuzan y se guisan antes de preparar el tamal. Las tortugas se cuecen con hojas de pimienta, jobo y ajo para disminuir el olor del “tufo” o “chuquío” (olor desagradable y penetrante) y después se guisan. Es relevante destacar, que en el caso de la preparación del tamal de shote, tras recolectar el caracol, se lo coloca en un recipiente con hojas de momo por un lapso mínimo de 24 horas para limpiar el sistema digestivo. El siguiente paso es cortarle la punta, lavarlo y cocerlo durante dos horas y guisarlo con cebolla, ajo, jitomate y otros ingredientes. Finalmente, se coloca en el centro de la masa colada, puesta sobre una hoja de tó, y se envuelve para cocerla al vapor.

El maíz que se usa para preparar los tamales puede ser tierno (elote) o maduro (seco), y puede ser nixtamalizado o cocido en agua (sancochado). La nixtamalización consiste en mezclar un kilogramo de granos de maíz con dos litros de agua y 20 gramos de cal, cocer durante una hora hasta que se desprenda el hollejo (pericarpio) y dejar en reposo durante 12 horas; retirar los granos del agua turbia y amarillenta y lavarlos tres veces hasta quedar sin residuos de cal. Finalmente, moler los granos. El producto final es la masa (Santamaría, 1988; Paredes et al., 2009).

Se encontró que con la masa de maíz nixtamalizado se elaboran 42 tipos de tamal, conocidos como manea (Anexo A). Santamaría (1988) y Pérez (2013) reportan que en Tabasco (México)

llaman así a un tamal hecho con carne deshebrada, revuelta con masa dura y mucho chile, que los chontales usan en festividades. Es importante mencionar que las maneas se reportaron en todos los municipios, aunque solo se reportaron seis tipos especiales en alguno. Por ejemplo, en los municipios de lengua chontal, se encontró el tipo llamado “manea chontal”, con dimensiones de 50 cm de largo por 30 cm de ancho aproximadamente y un kilo de masa revuelto con los ingredientes del relleno, por lo que puede ser roja y blanca; después de cocida al vapor se divide en secciones que conforman parte de los rituales de los que forma parte. La hoja de plátano con la que la envuelven se elige según la experiencia de quien la prepara (Centurión et al., 2023). Otras dos maneas son las que se preparan para acompañar el guiso uliche o para el chirmol, ambos considerados como emblemáticos de los municipios de la zona conocida como Chontalpa Chica, y que son elaboradas añadiendo sólo sal y manteca a la masa nixtamalizada para preparar un tamal delgado que se consume como tortilla con estos dos guisos. Como algo semejante a este tipo de tamal, Pérez (2013) describe que en el Estado de México “hay tamales neutros de anís y manteca envueltos en hoja de mazorca, sin ningún otro sabor ni aderezo y se comen a manera de tortilla para acompañar a un buen mole poblano colorado”.

Otros dos tamales preparados en Tabasco con masa nixtamalizada, de origen maya, son el chanchamito y el pibipollo. Becerra (1980) y Santamaría (1988) describen al chanchamito como un “tamal regional del sureste de México, de forma ovoide o casi esférico, hecho con masa de maíz de consistencia dura, con carne guisada y envuelto en la hoja de maíz; y al pibipollo como “plato elaborado con carne de pollo y cerdo sazónada con especias, hortalizas y jugo de naranja, cubierta con masa de maíz y hoja de plátano, asada al horno”. Además, Pérez (2013) describe a los chanchamitos como “unos pequeños tamales, casi esféricos, con achiote y cerdo y pueden envolverse en hoja de plátano o de mazorca”.

Cuando la masa nixtamalizada se muele de nuevo, se obtiene una masa resacada cuyo tamaño de gránulo se reduce, es decir, es más pequeño, para hacerla más manejable y poder extenderla como una tortilla, a la cual se coloca el relleno en el centro y se dobla en tres partes antes de envolver el que llaman tamal torteado. Con esta misma masa se prepara el tamal *Chun'toc*, únicamente reportado en las villas Aquiles Serdán y San Carlos del municipio de Macuspana, Tabasco, ambas enclavadas en una zona chontal. Para prepararlo, primero se extiende una tortilla y, sobre ella, se agrega el relleno disuelto en un poco de masa. El tamal *Pu shane* (palabra chol de la comunidad Cerro Blanco 5ª Sección del municipio de Tacotalpa, Tabasco) consiste en formar

una tortilla grande, untar sobre ella el frijol molido y seco, taparla con hojas de momo, doblarla en tres partes y cortarla en tramos formando cuadrados que se envuelven individualmente en hojas de plátano. El último tamal que se prepara con esta masa es el *Pocto Buch*, palabra derivada del chontal *päcto' buch* que, de acuerdo con Keller y Luciano (1997), significa pescado cocido envuelto en hoja. Se prepara en la zona chontal, en especial en Simón Sarlat, del municipio de Centla, y en la Villa Tamulté, de las Sabanas, del municipio de Centro. La masa se disuelve en poca agua, se agregan hojas de muste, planta especial para sazonar el pescado; en esta pasta se sumerge el pescado y con lo que se adhiere se envuelve en hoja de tó y se cuece al vapor.

Por otro lado, con el maíz seco que se cuece en agua y se muele para obtener la masa, esta se diluye en agua para colarla en un tamiz (tela o malla de plástico). El líquido obtenido se calienta hasta formar un gel con el cual se elabora el tamal de masa colada. El relleno puede estar en piezas, en pequeños trozos o desmenuzado y mezclado con un poco de la masa gelificada y condimentada con chile seco molido. Es importante señalar que cuando el relleno es deshebrado y se distribuye en la parte central de la masa gelificada, se le conoce como tamal de caminito. Cuando se termina el relleno y sobra la masa gelificada, se forma un tamal llamado zomuque, zocuco o zojuco, que se rellena con cualquier carne que se tenga (salada, longaniza, carnitas). Cabe destacar que al residuo retenido en el tamiz se le conoce como chancaste o shis (*Xix*, voz mayaense), y se utiliza para elaborar otro tipo de tamal, mezclándolo con hojas de chipilín o de chaya, que se rellena con huevo duro y se consume con salsa de tomate.

En Campeche, el tamal elaborado con el sobrante de la masa colada se complementa con longaniza y manteca de cerdo (Santamaría, 1988; Álvarez, 1994). Hernández (2003) describió que los tamales de masa colada, muy suaves y delicados, son envueltos en hoja de plátano o en hoja de tó. Las mazorcas del maíz tierno, o elote, se deshojan, se raspan los granos y se muelen para usarlas como base para elaborar tamales. Se seleccionan hojas frescas para envolver los conocidos como tamales de maíz nuevo o de elote. Se registraron cinco tipos, que pueden ser dulces o rellenos de carne (Anexo A). Un caso especial, encontrado en la Villa Tamulté de las Sabanas del Municipio de Centro, Tabasco, es un tamal de elote de color morado, combinado con la masa de manea conocido como *Cho'k pat* porque conserva su nombre en el idioma chontal.

El plátano macho, en estado de madurez de color verde, se pela, se cuece y se muele hasta formar una pasta con la que se forman cuatro tipos de tamal (Anexo A). Los tamales se preparan agregando mantequilla, huevos y jugo de carne, se rellenan con picadillo, se envuelven en hoja de

plátano y se cuecen al vapor. Matus (1988) y Valencia (2012) propusieron una preparación de Pocto de Bobo usando la misma forma de elaborar el Pocto Buch, pero sustituyendo la masa de maíz por la pasta de plátano. Para el tamal de topén (pescado pequeño de zonas inundables) se mezcla la pasta de plátano con masa de maíz, es especial porque el pescado se utiliza entero. Finalmente, los tamales de yuca se preparan con la pasta de yuca rayada y mezclada con queso y azúcar o pasitas. Son tamales dulces.

Al realizar la revisión bibliográfica, se encontró que del 30 % del total de los alimentos envueltos en hoja y cocinados al vapor registrados en el presente trabajo (figura 3), no existe registro en los recetarios gastronómicos que se han editado para el estado de Tabasco, por lo que consideramos que esta es una importante aportación de nuestra investigación.

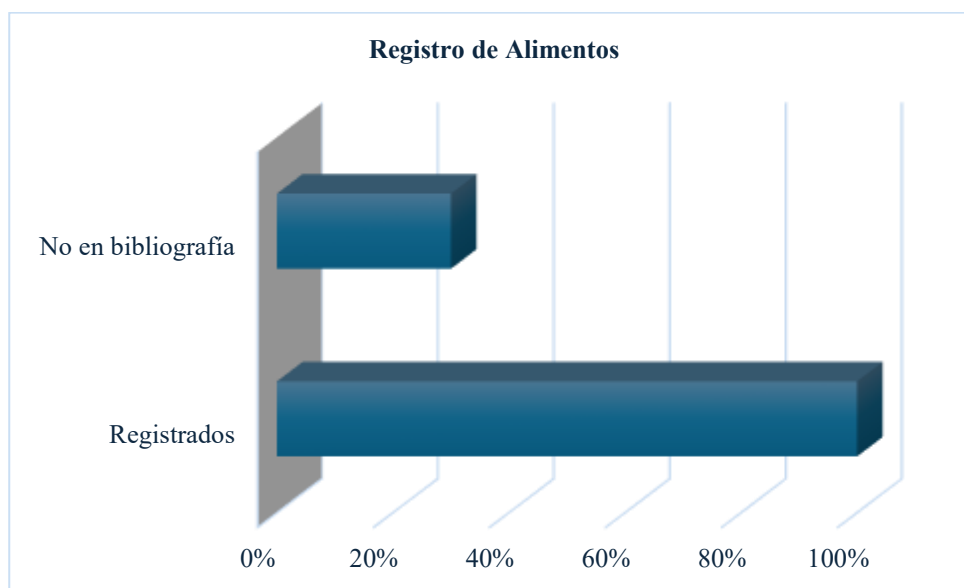


Figura 3. Alimentos envueltos en hoja y cocinados al vapor registrados. Fuente: elaboración propia.

El nombre de cada tamal se forma con la materia prima, el proceso de elaboración de la masa o pasta y el origen del relleno. Por ejemplo, el tamal de masa colada de pavo representa que el maíz es sancochado, la masa gelificada y el relleno son una pieza de pavo; el tamal cocido es de masa suave. Mientras que la manea de frijol con shis de chicharrón y momo significa que se elabora con maíz nixtamalizado, la masa se mezcla con granos de frijol y hoja de momo picada y el tamal cocido es de masa dura. Tradicionalmente, en Tabasco la fuente de proteína más importante del

relleno de los tamales está constituida por carne de aves (pollo, gallina, pavo y pato), de cerdo o de res. Estos están presentes en todos los municipios porque la carne se consigue tanto en los mercados como mediante la cría de animales de traspatio.

En Tabasco, junto con países de Centroamérica como Guatemala, El Salvador y Honduras, se utilizan plantas como el chipilín en la preparación de platos tradicionales (Monribot y Guerrero, 2021). Asimismo, el acuyo (*Piper auritum*) ha sido utilizado históricamente como condimento y en prácticas medicinales (Castillo et al., 2022). Se encontró que el relleno de los tamales en Tabasco puede contener diversas especies vegetales como calabaza (*Cucurbita* sp.), chaya (*Cnidoscolus aconitifolius* [Mill. I.M.Johnst.]) y *Cnidoscolus chayamansa* Mc Vaugh), chipilín (*Crotalaria longirostrata* Hook. y Arn.), frijol negro (*Phaseolus vulgaris* L.), frijol pelón (*Vigna unguiculata* [L.] Walp.), momo (*Piper auritum* Kunth), muste (*Clerodendrum ligustrinum* (Jacq.) R.), col (*Brassica oleracea* L.), tomate de milpa (*Phyllanthus heterophylla* L.), plátano (*Musa paradisiaca* L.), yuca (*Manihot esculenta* Crantz).

El estado de Tabasco es conocido por sus humedales, que constituyen el 40.21 % de su territorio. Estos ecosistemas son cruciales para las comunidades locales, como los mayas chontales, que dependen de los recursos acuáticos, como el camarón de popal, para su alimentación y cultura (Padilla-Vega y Osorio, 2018). Esta relación también se observa en el uso de animales acuáticos, como el pejelagarto (*Atractosteus tropicus*) y las tortugas de agua dulce, esenciales en la dieta local y de importancia cultural. Aunado a la recolección artesanal del camarón de popal y la preparación de platillos tradicionales como el tamal de chipilín reflejan la conexión profunda entre la biodiversidad local y las prácticas culinarias (Márquez-Couturier, Vázquez-Navarrete, Contreras-Sánchez, Álvarez-González, 2015; Guzmán, 2006).

Se contabilizaron veinte especies de origen acuícola como parte del relleno de los tamales. Entre los peces están el pejelagarto (*Atractosteus tropicus*), bobo escama (*Ctenopharyngodon idellus*), bobo liso (*Ictalurus meridionalis*), jurel (*Seriola lalandi*), sábalo (*Prochilodus lineatus*), topén (*Dormitator maculatus*), topuche (*Aplodi notusgrunniens*). Los quelonios nombrados fueron el guao (*Staurotypus triporcatus*), hicotea (*Trachemys venusta*), tortuga blanca (*Dermatemys mawii*), y el crustáceo fue el cangrejo azul (*Potamocarcinus maxillipies*), que solo fue reportado para un tamal torteado para la temporada de Semana Santa en el municipio de Paraíso, y el camarón de popal (*Procambarus llamasii*) que se captura cuando inicia la temporada de seca en las partes bajas de Nacajuca, Jalpa de Méndez y Comalcalco. Se reportaron dos moluscos, el caracol tote o

popalero (*Pomacea flagellata*) en el municipio de Centla y el shote (*Pachychilus rovirosai*). Es importante mencionar que el tamal de caracol shote lo reportaron en el municipio de Tacotalpa, es de masa colada y en este lugar han realizado concursos de tamales para el Día de Muertos y en año 2022 fue el que ganó primer lugar. Algunos informantes mencionaron que consumen el tamal de lagarto (*Crocodylus moreletii*).

Se encontró que tanto el mone como el potse (cuyo nombre varía según la zona geográfica donde se prepara) contienen los mismos ingredientes. Se coloca la carne, o el vegetal principal, sobre una hoja de momo colocada sobre una hoja de plátano o de tó; encima se colocan los demás ingredientes: jitomate, cebolla, perejil, plátano verde picado, quelite y chiles (dulce, güero, habanero, serrano o amashito). Se pone otra hoja de momo arriba, se envuelve como un tamal y se cuece al vapor o en un comal.

Centurión et al. (2024) han revisado los ingredientes de estos dos platillos y han encontrado que pueden variar según las preferencias de cada familia. Por ejemplo, en la Región de la Sierra se le llama mone y se encontraron siete diferentes: mone de cerdo, de seso, de mojarra, de sardina de río, de pescado bobo, de hongo orejita de palo (*Schizophyllum commune*) y de hongo orejita negra (*Auricularia auricularia*), el hábitat de ambas especies es la zona serrana. Por otro lado, el potse, potze, poze o pox lo encontraron en la Región de la Chontalpa y siete: potse de cerdo, de seso, de librillo, de mojarra, de camarón de arroyo, de pescado topén y de caracol tote. Por otro lado, Pérez (2013) marca una diferencia entre ambos y asegura que el “mone es un envoltorio (parecido al tamal) de pescado con hierba santa (momo), envuelto en hoja de tó, parecida a la de plátano, pero más resistente; cuando es de carne de cerdo se le llama potze”.

Todos los alimentos que se han descrito hallan envueltos en diferentes tipos de hoja; entre las que se utilizan están las de plátano, de to o blanca, de popal y de maíz (elote cuando está tierno y joloche cuando está seca). En particular, tanto para el mone como para el potse, se usa la hoja de to por su resistencia para contener líquidos. Mientras que la de plátano, se usa para los tamales de masa colada, la hoja de popal es aprovechada para tamales de pescados y crustáceos. Los tamales de frijol tierno se envuelven especialmente en la hoja de guá en la Región de la Sierra por su sabor anisado. Es importante mencionar que, en caso de escases, la hoja más socorrida es la de plátano, ya que el estado es productor de banano. El tamal conocido como *Cho'k pat* se envuelve en dos tipos de hoja: de joloche y de popal.

En el estado de Veracruz las hojas de una gran diversidad de especies nativas principalmente son usadas como embalaje de tamales, chocos y tlayoyos, para el transporte y venta de quesos u otros productos frescos (Piedra-Mondragón, Gómez, Callejas, Cruz y Díaz, 2022). En México, la hoja (espata) fresca y seca de la mazorca de maíz, así como las hojas de plátano, son los materiales más populares para la elaboración de tamales. A la hoja seca del maíz se le conoce como joloche en Tabasco. Además, en el estado de Veracruz se utilizan en fresco numerosas especies: *Calathea* spp., *Heliconia* spp., *Pimenta dioica*, *Renealmia mexicana* y *Stromanthe macrochlamys*, entre otras (Ángeles, Lascurain, Davalos-Sotelo, Zarate-Morales, y Ortega-Escalona, 2013; Avendaño, Ángeles, Dávalos, y Zárate, (S/A).

Por otro lado, Good (2015) afirma que los tamales forman parte de la experiencia cultural individual y colectiva del ser humano, ya que se consumen en festividades como bodas, bautizos, celebraciones de cumpleaños, ritos agrícolas, ofrendas para los muertos y fiestas patronales. Estos alimentos envueltos han sido reportados en Tabasco en el estudio de la presencia de alimentos en las comidas para las fiestas familiares por Espinosa et al. (2023).

Limitaciones

La aplicación del cuestionario se realizó por correo electrónico en el año 2020, debido a la pandemia de Covid-19.

Conclusión

Tabasco cuenta con una diversidad de alimentos envueltos en hoja y cocinados al vapor. El tamal es el que presenta la mayor variedad según el tipo de masa, la proteína y la hoja utilizadas para envolverlo. El saber-hacer de cada tipo de tamal y alimento envuelto en hoja es la creación muy particular de cada familia, incluyendo las cantidades utilizadas y los ingredientes que, en algunos casos, reflejan el entorno ecológico en donde habitan.

Referencias bibliográficas

- Álvarez, J. R. (1994). *Diccionario enciclopédico de Tabasco*. Tabasco: Gobierno del Estado de Tabasco. Instituto de Cultura de Tabasco. Tomos I y II, pp. 705.
- Ángeles, G., Lascurain, M., Davalos-Sotelo, R., Zarate-Morales, R. P. y Ortega-Escalona, F. (2013). Anatomical and physical changes in leaves during the production of tamales. *American Journal of Botany*, 1008, pp. 1509-1521.
- Becerra, M. E. (1980). *Rectificaciones y adiciones al diccionario de la Real Academia Española*. Tabasco: Consejo editorial del Gobierno del Estado de Tabasco.
- Centurión-Hidalgo, D., Espinosa-Moreno, J., Baeza-Mendoza, L., García-Centurión, J. A. (2021). Comidas y bebidas en celebraciones y ritos como rasgo de identidad cultural tabasqueña. *Estudios Sociales* 31(57), pp. 2-28, doi: <https://doi.org/10.24836/es.v31i57.1055>
- Centurión, H. D., Espinosa, M. J., Baeza, M. L., García, J. A. y Sánchez, B. A. (2023). *Identidad alimentaria de fiestas y rituales en Tabasco*. Tabasco: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. PP. 162, doi: <https://doi.org/10.19136/almidtya8745n9>
- Díaz-Piedrahita, S. (1981). *Las hojas de las plantas como envoltura de alimentos*. Bogotá: Ediciones CIEC, pp. 90.
- Figueroa-Cárdenas, J. de D., Vélez-Medina, J.J., Esquivel-Martínez, A.M., Mariscal-Moreno, R.M., Santiago-Ramos, D., and Hernández-Estrada, Z.J. (2016). Effect of processing procedure on the formation of resistant starch in tamales. *Starch Special Issue: Starch Research in Latin America*, 68(11-12), 1-8. <https://doi.org/10.1002/star.201600091>
- Good, E. C. (2015). Consideraciones finales. En E. C. Good y L. E. Corona (Coords.). *comida, cultura y modernidad en México*. México: INAH, ENAH, CONACULTA. pp. 325-343.
- González, N. L. y Durand, S. L. (1998). *Biodiversidad. La diversidad biológica de México: Estudio de país*. México: Comisión para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. México, pp. 62-102.
- Guzmán, J. E. (2006). *Caracterización del hábitat y distribución de las tortugas dulceacuícolas en la Reserva de la Biósfera, Pantanos de Centla, Tabasco*. (Tesis de Licenciatura). Tabasco: División Académica de Ciencias Biológicas, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
- Hernández, R. J. (2003). *Cocina y tradición Chontal. Patrimonio Cultural y Turismo. Quinto Congreso sobre Patrimonio Gastronómico y Turismo Cultural*. Puebla, 2003. Memorias. México, Conaculta. Cuadernos 7, 45-46.
- Hernández, S. M. (2024). Los tamales de la gente del pantano. Patrimonio gastronómico de los yokot'anob de Tabasco, México. *Maya America: Journal of Essays, Commentary, and Analysis. Manuscript 1154*: 74-86
- Keller, K. y Luciano, G. P. (1997). *Diccionario Chontal de Tabasco*. Diccionario Chontal Mayense. Vocabularios indígenas 36. Recuperado de https://www.sil.org/system/files/rapdata/20/03/43/20034374563081991668051476708740763571/chf_diccionario.pdf
- Lascurain, M., Avendaño, S., Ángeles, G., Dávalos, R. y Zárate, R.P. (S/A). *Cocina y biodiversidad: las hojas para envolver tamales en Veracruz*. Recuperado de <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/ct-menu-item-27/17-cien-cia-hoy/292-cocina-y-biodiversidad-las-hojas-para-envolver-tamales-en-veracruz>
- Loa, L. E., Cervantes, A. M., Durand, S. L. y Peña, J. A. (1998). *Uso de la biodiversidad. La diversidad biológica de México: Estudio de país. Comisión para el Conocimiento y uso de la Biodiversidad*. México. 104-152. Recuperado de <https://www.biodiversidad.gob.mx/publicaciones/librosDig/pdf/divBioMexEPais1.pdf>
- Mancina, P. (2019). *Asado y hervido: un acercamiento arqueológico a las técnicas de cocción a partir de vestigios de actividades rituales en Mesoamérica*. Itinerarios. Revista de estudios lingüísticos, literarios, históricos y antropológicos, (29), 35–61. <https://doi.org/10.7311/ITINERARIOS.29.2019.02>
- Márquez-Couturier, G., Vázquez-Navarrete, C. J., Contreras-Sánchez, W. M., Álvarez-González, C. A. (2015). *Acuicultura tropical sustentable: una estrategia para la producción y conservación del pejelagarto (Atractosteus tropicus) en Tabasco, México*. 2ª Edición. Villahermosa, Tabasco: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, pp. 87.
- Matus, de E. V. (1988). *Plátanos de Tabasco*. Tabasco: LII Legislatura del Congreso del Estado, Banca Nacional de Crédito Rural y la Unión de Productores de Plátano de la Sierra. Villahermosa, Tabasco, México, pp. 148

- Monribot, J. L. y Guerrero, J. A. (2021). *El chipilín, un ingrediente místico de la gastronomía del sureste de México*. Recuperado de <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/2013-06-05-10-34-10/17-ciencia-hoy/1455-el-chipilin-un-ingrediente-mistico-de-la-gastronomia-del-sureste-de-mexico>
- Moreira, R. (2006). *Memoria y patrimonio alimentario: la importancia de los saberes empíricos*. III Congreso Internacional de la Red SIAL “Alimentación y Territorios”. 18 al 21 de octubre de 20016, Universidad Internacional de Andalucía, Baeza, Jaen, España.
- Padilla-Vega, J. y Osorio, J. M. (2018). El camarón de popal *Procambarus (Austrocambarus)* llamasí. Una aproximación a su aprovechamiento y biología en Tabasco, México. En: V. G. Morales, C. E. Reyes y J. R. Contreras (coords.). *Desafíos y perspectivas de la investigación bajo un enfoque de la interculturalidad*. Tabasco: Universidad Intercultural del Estado de Tabasco-Conacyt, 65-79.
- Pérez, V. G. (2013). *Repertorio de tamales mexicanos. Cocina Indígena y Popular 15*. México: Conaculta. 2ª reimpresión, pp. 262.
- Piedra-Mondragón, E. M., Gómez, O., Callejas, D., Cruz, A. y Díaz, M. H. (2022). Plantas alimenticias nativas de Veracruz: especies utilizadas como comestibles, condimenticias y de embalaje. En M. H. Díaz-Toribio y E. M. Piedra-Malagón (eds.). *Una perspectiva etnobiológica de la biodiversidad y conocimientos tradicionales del centro de Veracruz*. Xalapa, Veracruz: Instituto de Ecología, A. C., pp.35-57.
- Santamaría, F. (1988). *Diccionario General de Americanismos*. Tomos I, II y III. Tabasco: Gobierno del Estado de Tabasco.
- Sánchez, A. V. (2006). La fiesta del gusto: la construcción de México a través de sus comidas. *Opción 22(51)*, pp. 9-25.
- Valencia, A. P. (2012). *Recetario platillos regionales de Tacotalpa, Tabasco, México*. Vol. 2. México: Ecosur, pp. 60.
- Vicente, E. L. (2008). Paisaje del viñedo. Patrimonio y recurso. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural 6(2)*, 138.

ANEXO A

Alimentos tabasqueños envueltos en hoja y cocinados a vapor mencionados en los recetarios consultados

MAÍZ NIXTAMALIZADO (Manca)		
1	Armadillo	Hernández, 2024
2	Bobo escama	Hernández, 2024
3	Bobo liso	Hernández, 2024
4	Cabeza de cerdo	Matus, 1988; Matus, 1993; Pérez, 2013; Morales et al., 2000;
5	Calabaza con camarón de popal	CONACULTA, 2010; Carrillo-Contreras, 2019
6	Cangrejo azul	Carrillo-Contreras, 2019
7	Cerdo	Banrural,1985; Falconi, 1990; Morales et al. 2000; Valencia, 2012b; Echeverría y Arroyo, 2012;
8	Cola de lagarto	Banrural,1985; Hernández, 2024; Trujillo, 2015; Pérez, 2013;
9	Chaya con cerdo o pollo	Hernández, 2024; Pérez, 2013; DIF. (s/a),
10	Chaya con chicharrón	Trujillo, 2015
11	Chaya con huevo cocido	Falconi, 1990; Matus, 1993; Ávila et al., 1988; DIF. (s/a), Muñoz, 2011;
12	Chaya con semilla de calabaza	Valencia, 2012b
13	Chipilín	Falconi, 1990; Matus, 1993; Banrural,1985; Álvarez, 1994; Pérez, 2013; Echeverría y Arroyo, 2012; Trujillo, 2015; Valencia, 2012b; DIF. (s/a); CONACULTA, 2010; Muñoz, 2011; Carrillo-Contreras, 2019;
14	Chipilín con cerdo	Banrural,1985; Matus, 1988; Hernández, 2024; Álvarez, 1994; Ávila et al., 1988; Morales et al., 2000;
15	Chipilín con pollo o queso	Matus, 1988;
16	Chontal con cerdo deshebrado (Rojo o blanco)	Álvarez, 1994;
17	Chontal con res deshebrada (Rojo o blanco)	Álvarez, 1994;
18	Especial para uliche	Hernández, 2024; Ávila et al., 1988;
19	Especial para chirmol wol...waj	Hernández, 2024
20	Frijol pelón con cerdo	Carrillo-Contreras, 2019
21	Frijol nuevo con momo	Banrural,1985; Falconi, 1990; Matus, 1988; Matus, 1993; Valencia, 2012b; Álvarez, 1994; Ávila et al., 1988; Muñoz, 2011;
22	Frijol con semilla de calabaza	Hernández, 2024
23	Frijol con shis de chicharrón	Banrural,1985; Hernández, 2024; Morales et al., 2000; Matus, 1988; Matus, 1993; Valencia, 2012b; Ávila et al., 1988; Carrillo-Contreras, 2019;
24	Frijol con shis de chicharrón y momo	Banrural,1985; Hernández, 2024
25	Frijol negro nuevo	Pérez, 2013; Falconi, 1990; DIF. (s/a),
26	Gallina o pollo	Falconi, 1990;
27	Guao	Hernández, 2024
28	Iguana	Hernández, 2024; Carrillo-Contreras, 2019
29	Jurel	Matus, 1988; Matus, 1993
30	Mojarra salada	Carrillo-Contreras, 2019
31	Mojarra (topuche)	Hernández, 2024
32	Mondongo con chipilín	Carrillo-Contreras, 2019
33	Orejita de palo	Hernández, 2024
34	Orejita de palo o cusuche o muca	Hernández, 2024
35	Pato silvestre	Hernández, 2024

36	Pejelagarto	Banrural,1985; Echeverría y Arroyo, 2012; Falconi, 1990; Hernández, 2024; Matus, 1988; Matus, 1993; Pérez, 2013; Valencia, 2012b; Trujillo, 2015; Muñoz, 2011;
37	Pibipollo	Matus, 1993
38	Repollo con pollo	DIF. (s/a),
39	Sábalo	Matus, 1993
40	Tomatito de milpa con pollo	Carrillo-Contreras, 2019
41	Topén deshebrado	Carrillo-Contreras, 2019
42	Tortuga blanca	Hernández, 2024
43	Tote (caracol)	Hernández, 2024
44	Tripa de res	No citados en las referencias
45	Verduras	DIF. (s/a),
46	Picadillo	Carrillo-Contreras, 2019
47	Chanchamito con cerdo, pollo, pato o pejelagarto	Banrural,1985; Echeverría y Arroyo, 2012; Falconi, 1990; Morales et al. 2000; Matus, 1988; Matus, 1993; Álvarez, 1994; Pérez, 2013; Trujillo, 2015; Valencia, 2012b; CONACULTA, 2010; Muñoz, 2011;
48	Chun To'c	Carrillo-Contreras, 2019
49	Paj waj	Hernández, 2024
50	Pocto buch (mojarra o bobo)	Carrillo-Contreras, 2019
51	Pu 'siane	Carrillo-Contreras, 2019;

MAÍZ SIN NIXTAMALIZAR (Masa colada)		
1	Bobo escama	Hernández, 2024
2	Cerdo Salpreso	No citados en las referencias
3	Cerdo	Echeverría y Arroyo, 2012; Falconi, 1990; Matus, 1993, Matus, 1988; Álvarez, 1994; Trujillo, 2015
4	Cola de lagarto	Echeverría y Arroyo, 2012, Hernández, 2024
5	Gallina o pollo	Hernández, 2024
6	Guao	Carrillo-Contreras, 2019
7	Hicotea	Carrillo-Contreras, 2019
8	Iguana	Carrillo-Contreras, 2019; Hernández, 2024:
9	Tamal grande o tamal tabasqueño	Falconi, 1990; Matus, 1988;
10	Pato	Hernández, 2024:
11	Pavo	Echeverría y Arroyo, 2012; Matus, 1988; Matus, 1993; Morales et al. 2000; Álvarez, 1994; Pérez, 2013;
12	Pejelagarto	Matus, 1988; Echeverría y Arroyo, 2012;
13	Shote con frijol	Carrillo-Contreras, 2019;
14	Topén	Hernández, 2024
15	Tortuga blanca	No citados en las referencias
16	Zumuque o Zocuco	Álvarez, 1994; Santamaría, 1988

CHANCASTE O SHIS DE MAÍZ

1	Chaya con huevo cocido	No citados en las referencias
2	Chicharrón con frijol pelón	No citados en las referencias
3	Chicharrón con huevo cocido	No citados en las referencias
4	Chipilín con huevo cocido	No citados en las referencias

ELOTE

1	Be wa'j to ch'o k pat	Hernández, 2024;
2	Isguá (torta de maíz tierno)	Álvarez, 1994; Trujillo, 2015; CONACULTA, 2010; DIF. (s/a),
3	Isguá colado	No citados en las referencias
4	Maíz nuevo o elote	Banrural, 1985; Falconi, 1990; Hernández, 2024; Morales et al. 2000; Matus, 1993; Matus, 1988; Pérez, 2013; Trujillo, 2015; Valencia, 2012b; Álvarez, 1994; DIF. (s/a); CONACULTA, 2010; Muñoz, 2011.
5	Maíz nuevo de cerdo /enchilado	Álvarez, 1994; Morales et al, 2000.
6	Maíz nuevo con queso	Carrillo-Contreras, 2019
7	Maíz nuevo Pejelagarto (pescado)	Hernández, 2024.

PLÁTANO

1	Pescado entero-muste	Hernández, 2024
2	Plátano macho	Matus, 1988; Valencia, 2012b
3	Pocto de bobo	Matus, 1988; Matus, 1993
4	Topén entero	Hernández, 2024

MONE

1	Bobo liso/ mojarra	Pérez, 2013; Trujillo, 2015; Valencia, 2012a; Morales et al, 2000;
2	Cerdo	Morales et al. 2000; Valencia, 2012a; Álvarez, 1994; DIF. (s/a),
3	Oreja negra	No citados en las referencias
4	Orejita de palo o cusuche o muca	Morales et al. 2000; Álvarez, 1994; DIF. (s/a),
5	Pescado o puscagua	Álvarez, 1994; DIF. (s/a),
6	Sardina de río	Valencia, 2012a; Carrillo-Contreras, 2019;
7	Seso	Banrural, 1985; Falconi, 1990;
8	Verduras con carne	DIF. (s/a),

YUCA

1	Isguá (torta de yuca)	Álvarez, 1994;
2	Tamalito de yuca	Carrillo-Contreras, 2019;

POTSE (pushcagua)		
1	Camarón de arroyo	Falconi, 1990;
2	Caracol tote	Hernández, 2024
3	Mondongo lebrillo	No citados en las referencias
4	Pescado posta/mojarra	Álvarez, 1994; Carrillo-Contreras, 2019;
5	Pollo	No citados en las referencias
6	Res	Pérez, 2013; Álvarez, 1994; Ávila et al., 1988; Trujillo, 2015; Valencia, 2012a;
7	Topén envuelto	Carrillo-Contreras, 2019;
8	Seso	Banrural,1985; Trujillo, 2015, Ávila et al., 1988;

OTROS		
1	Barbaco de res / borrego	Valencia, 2012a:
2	Buche de pavo	No citados en las referencias
4	Enterrado de frijol	Falconi, 1990; Valencia, 2012a: CONACULTA, 2010; Muñoz, 2011; Matus, 1993
5	Pescado / pollo sudado	Banrural,1985; Álvarez, 1994; Morales et al., 2000; Trujillo, 2015; Valencia, 2012a:
6	Pibil	Matus, 1993;
7	Caracol sudado (tote)	Carrillo-Contreras, 2019;