



UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE  
LIC. GASTRONOMIA  
CATEDRATICO: MARLIS  
TECO RUIZ  
ALUMNO: LUIS ANTONIO  
SOLIS PEREZ  
MATERIA: COCINA  
MEXICANA Y  
PREHISPANICA I  
TEMA: INGREDIENTES  
PRINCIPALES  
GRADO: 3ER  
CUATRIMESTRE  
GRUPO: UNICO  
FECHA: 06/08/2020

## Ingredientes principales de la gastronomía mexicana

### Maíz

Como ya lo hemos mencionado, el maíz ha sido la base de la alimentación de los mexicanos desde hace miles de años. Nuestro país fue el primer lugar en el que dicho alimento comenzó a domesticarse, y nuestro pueblo ha encontrado muchísimos usos y formas de preparar este 'manjar de dioses'.

### Frijol

Otro de los alimentos que se han convertido en una insignia de la gastronomía mexicana son los frijoles, pues además de la gran variedad de preparaciones y guisos que pueden hacerse con ellos, se han convertido en uno de los complementos favoritos de cualquier comida en nuestro país.

### Chile

Si hay un ingrediente predominante en la comida mexicana que le ha ayudado a adquirir el carácter original y particular que es reconocido en todo el mundo, es el chile. Debido a la inmensa variedad de chiles que crecen en nuestro país, las combinaciones de sabor que estos pueden brindar a las recetas son casi infinitas.

### Aguacate

Ahora considerado como un 'súper alimento', el aguacate es uno de los muchos manjares que México ha brindado al mundo, y se ha convertido en una de las más grandes exportaciones de nuestro país. Además de ser sumamente saludable y versátil, el guacamole ha ganado una tremenda popularidad a nivel mundial.

### Calabaza

De acuerdo con las investigaciones, la calabaza fue la primera planta que se cultivó en Mesoamérica y desde entonces hasta ahora ha sido uno de los productos más consumidos de este lado del mundo. Además de la variedad de recetas que llevan calabaza, en nuestro país se consumen desde las flores, el fruto y hasta las semillas.

## Chocolate

Considerado por los prehispánicos como un ‘regalo de los dioses’, el chocolate es uno de los alimentos más populares y consumidos no sólo de nuestro país, sino del mundo entero. Su domesticación ocurrió primero en nuestro país, de donde tomó su nombre del náhuatl Xocolatl.

## Nopales

Además de su importancia cultural como uno de los elementos principales del escudo de nuestra bandera nacional, el nopal es uno de los alimentos endémicos del país más importantes. Su extensión dentro del territorio y la variedad de usos que tiene lo han convertido en uno de los productos más representativos de México.

## Epazote

El epazote es la hierba aromática mexicana por excelencia, se emplean sus tallos y hojas frescas, epazote deriva del náhuatl epazotl, de epatl zorrillo y tzotl, de suciedad o sudor, debido a que fresco tiene un olor muy fuerte

En la cocina mexicana se emplea para darle sabor a los frijoles de olla, platillos como el mole de olla y el mole verde, en la preparación de pescados, así como ingrediente de la sopa de hongos, los esquites y el chile-atole. Es común también incluir una ramita de epazote a las quesadillas

## Cilantro

Es un excelente sazónador que va con cualquier tipo de comida y que agrega un toque extra de sabor, frescura y aroma, el cilantro se usa en una gran cantidad de platillos dentro de la cocina mexicana, para preparar salsas, sopas y por supuesto el delicioso guacamole. También se emplea como complemento de platillos como el arroz poblano, el cebiche, los chilaquiles, las enchiladas y los tacos