



Universidad Del Sureste

Lic. Gastronomía

Catedrático: Marlis Teco Ruiz

Alumno: Luis Antonio Solís  
Pérez

Materia: Cocina Mexicana y  
Prehispánica II

Tema: Gastronomía de México

Grado: 4to Cuatrimestre

Grupo: "Único"

Fecha: 02/11/2020

La comida mexicana es ampliamente reconocida en alrededor del mundo por sus delicioso sabor y su gran variedad de platillos.

Sus orígenes se remontan al período prehispánico con platillos que giraban alrededor de ingredientes como el maíz, chiles, frijoles, calabazas, aguacate, tomate, cacao, nopal, carne de conejo, armadillo y guajolote, así como insectos, ranas, tortugas y una gran variedad de frutas como ciruelas y pitahayas.

Aun cuando actualmente existen versiones de platillos prehispánicos, existen muy pocos lugares que ofrecen las recetas originales, ya sea por la falta de ingredientes o mestizaje gastronómico que se dio desde después de la conquista.

## **REGIÓN NOROESTE**

La cocina de esta región ofrece platillos a base de pescado y mariscos, el chile y el vino, y se encuentra principalmente en Baja California, Baja California Sur, Sonora y Sinaloa, mientras que Chihuahua y Durango agregan cortes finos de carne de res y de puerco, así como carnes secas.

## **REGIÓN NORESTE**

La gastronomía de esta región la integran Coahuila, Nuevo León y Tamaulipas, los cuales destacan por su carne de res, de puerco y el famoso cabrito, así como productos del mar, estos últimos principalmente en la cocina de Tamaulipas, debido a su colindancia con la costa del Golfo.

## **REGIÓN CENTRO NORTE**

Esta región la conforman Zacatecas, San Luis Potosí, Aguascalientes, Guanajuato y Querétaro, entidades con influencia indígena y española, de manera que abundan platillos elaborados con productos a base del maíz, la carne de res, cerdo, pollo y chivo. Cabe destacar la fresa de Guanajuato y los antojitos de Aguascalientes.

## **REGIÓN DE OCCIDENTE**

La cocina del occidente mexicano es variada por su zona geográfica, ya que la integran Nayarit, Jalisco, Colima y Michoacán, es así que pueden encontrarse mariscos y las famosas carnitas y la birria, sin dejar atrás el maíz, trigo y frijol.

## **REGIÓN CENTRO SUR**

Esta región la componen el Estado de México, la Ciudad de México y Morelos, es una gran mezcla, ya que la ciudad cuenta con una cocina muy variada al incluir platillos de casi todo el país y el extranjero. Encontramos ganado vacuno, porcino, pollo, pescado, mariscos, frutas y verduras.

## **REGIÓN ESTE**

Las entidades que conforman esta región tienen gran influencia mestiza, española y prehispánica, de donde destacan el mole poblano, chiles en nogada, barbacoa, pastes y productos del maíz y el maguey. La integran los estados de Hidalgo, Tlaxcala, Puebla y Veracruz, de este último sobresale su variedad en pescados y mariscos.

## **REGIÓN SURESTE**

Esta región es una mezcla de platillos mayas, españoles y europeos, está compuesta por las entidades de Tabasco, Campeche, Yucatán y Quintana Roo. En todas ellas abundan los platillos elaborados con productos del mar, así como la carne de cerdo, el arroz, jitomate, achiote, naranja agria y chiles típicos de la zona, como el xcatik.

## **REGIÓN SUROESTE**

Esta región está compuesta por los estados de Guerrero, Oaxaca y Chiapas, y entre su gastronomía encontramos influencia mestiza, española, indígena, francesa, prehispánica y colonial. Destacan los tamales, el frijol, chile, productos del mar, del maíz, el mole y carnes exóticas como la iguana y el armadillo.