

BIOQUIMICA  
UNIDAD I

# RECETA CHIAPANECA CHALUPAS COLETAS

ALUMNOS:

SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA

GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ

20 – 05 - 23

# INTRODUCCIÓN

---

Las chalupas coletas son representativas del estado de san Cristóbal de las casas reciben el nombre coletas porque a los residentes de san Cristóbal las casas se les denomina coletos por lo cual se le puso el nombre de chalupas coletas, de igual forma se le pone coletos a aquellos alimentos que contienen lomo de cerdo, en dicho proyecto daremos a conocer más datos interesantes a serca de este exquisito platillo chiapaneco el cual se suele consumir en ferias, eventos especiales, etc.

## Origen e historia

Las chalupas las conocemos casi todo mundo, en lo personal nos recuerdan a nosotros de pequeños, cuando regresando de la primaria a casa, nos esperaban unas súper deliciosas chalupas, les tomamos cariño y se hicieron muy especiales para nosotros y es por eso que las elegimos, en ese entonces aún no sabíamos que eran un platillo tradicional llamadas coletas, de origen en el Estado de Chiapas. En si el nombre “coleta” es de la gente que habita en San Cristóbal de las Casas, investigando obtuvimos una historia que narra a los españoles que pasaban por el lugar iban peinados con una coleta y se les empezó a llamar coletos.

“El proceso del mestizaje generó que las recetas indígenas se amalgamaran con las tradiciones que España transportó, no sólo de Europa sino del Oriente de África. Durante más de tres siglos se han conformado las recetas que hoy conocemos como platillos criollos llenos de magia y sabor”, afirma la chef Marta Zepeda del hotel Tierra y Cielo, que promueve los sabores de su tierra natal

*Chalupas coletas tradicionales de Chiapas.* (2020, 25 septiembre). Cocina Fácil.

<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/chalupas-comida-tradicional-de-chiapas>

### **Dónde se consume**

Se consumen en muchos lugares de México, pero las coletas son diferentes porque son especialmente echas en Chiapas y conservan el sabor de nuestras raíces, es una receta muy rica que tradicionalmente las consumen en casa, de igual manera son un antojito típico que se puede hallar en el menú de ferias, desfiles, cenadurías, restaurantes, cantinas, mercados y tianguis.

*PressReader.com - Digital Newspaper & Magazine Subscriptions.* (s. f.). PressReader.

<https://www.pressreader.com/>

El municipio de San Cristóbal de las Casas se encuentra ubicado en el estado de Chiapas, en el Altiplano Central. Dicho municipio colinda con otros lugares como el municipio de Chamula y

## Ubicación geográfica

Tenejapa al norte, Huixtán al este, con Teopisca al sur, Totolapa, Chiapilla y San Lucas en la región suroeste, finalmente colinda con el municipio de Zinacantán al oeste. La Extensión territorial del municipio de San Cristóbal de las Casas es de aprox. 484.00 kilómetros cuadrados. Y en cuanto a su altitud, la mínima es de 1,940 metros sobre el nivel del mar.



## Ingredientes:

Cada estado de Chiapas tiene diferentes formas de preparar sus chalupas pero ninguna se iguala a las famosas chalupas coletas estas tienen un toque mágico y reconocible en cualquier lugar del estado de Chiapas, los ingredientes de estas sabrosas chalupas coletas son:

- Tostadas
- Zanahoria
- Betabel
- Lechuga
- Frijoles molidos
- Queso rallado
- Lomo de cerdo
- Clavo de olor
- Vinagre
- Ramitas de tomillo
- Pizca de orejano
- Cucharada de azúcar
- Aceite
- Sal y pimienta

# CONCLUSIÓN

---

En conclusión las chalupas coletas son representativas del municipio de la ciudad de san Cristóbal de las casas, un arte gastronómico ya que esta arraigada a nuestras rices chiapanecas, se elaboran con varios tipos de ingredientes entre ellos verduras, legumbres, tostadas y sin dejar de mencionar la famosa carne de lomo de cerdo que es de ahí donde proviene su famoso apodo coletito “chalupas coletas”, el sabor que nos deja en la boca es único e irresistible.

# BIBLIOGRAFÍA

---

Chalupas coletas tradicionales de Chiapas. (2020, 25 de septiembre). Cocina Fácil. <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/chalupas-comida-tradicional-de-chiapas>

Municipio de San Cristóbal de las Casas en Chiapas . (Dakota del Norte). <http://www.municipios.mx/chiapas/san-cristobal-de-las-casas/>

Colaboradores de Wikipedia. (Dakota del Norte). Archivo: San Cristóbal de Las Casas 01.jpg - Wikipedia, la enciclopedia libre. [https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archivo:San\\_Crist%C3%B3bal\\_de\\_Las\\_Casas\\_01.jpg](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archivo:San_Crist%C3%B3bal_de_Las_Casas_01.jpg)

México Travel Club. (Dakota del Norte). Viajes México. <https://www.mexicotravelclub.com/chalupas-coleta-en-gastronomia-chiapas>

Chalupas coletas tradicionales de Chiapas. (2020b, 25 de septiembre). Cocina Fácil. <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/chalupas-comida-tradicional-de-chiapas>