

Nombre de alumno: Diana Isabel García Guillén y Miriam Alejandra García Alfonso.

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Bioquímica.

Grado: 3°

Grupo: A

Chalupas coletas: donde se unen la gastronomía prehispánica y europea

Los alimentos más allá de cubrir una necesidad fisiológica y ser la fuente de nutrientes para el organismo, también juegan un papel muy importante en el aspecto cultural. A través de un platillo se pueden transmitir emociones, sentimientos, costumbres y tradiciones características de una población. Es de nuestro conocimiento que México goza de una gastronomía muy variada, platillos llenos de color, sabor, aroma y sensaciones, además de ser muy completa, pues en general incluye a todos los grupos de alimentos, pero desafortunadamente las porciones y raciones no siempre son las idóneas. Como buenos mexicanos sabemos reconocer y es de nuestro orgullo decir que la comida mexicana es exquisita, y esto también es reconocido por el resto del mundo, pues según el Taste Atlas, “La gastronomía mexicana se encuentra dentro de los primeros 10 lugares del mundo”. La diversidad de costumbres, tradiciones y platillos también se da dentro del mismo país, pues no en todas se consumen los mismos, o quizá sí, pero las preparaciones pueden variar un poco. Yendo de lo general a lo particular, nos centraremos en el estado de Chiapas, pues aquí conviven una gran diversidad de sabores y platillos que se caracterizan por tener una influencia de la cultura española; en esta ocasión hablaremos específicamente de la región de San Cristóbal de las casas. Consideramos que uno de los platillos representativos de esta región son las chalupas coletas, pues por experiencia propia nos ha llamado la atención y conquistado nuestro paladar la combinación de sabores y colores de los cuales goza.

San Cristóbal de las Casas fue fundado en 1528 por Diego de Mazariegos, es considerado el principal atractivo turístico del estado de Chiapas, “Incluso ha sido reconocido como Pueblo Mágico y el Más mágico de los Pueblos Mágicos” según la Secretaría de Turismo mexicana. El municipio se ubica en la región bloque, macizo o altiplano central. Su estructura urbana es atractiva visualmente pues fue trazada con base en líneas rectas, divididas en barrios. Las construcciones religiosas son muy importantes, pues se trata de una sociedad muy católica. Respecto al clima, la mayoría del tiempo es templado.

Como ya mencionamos uno de los platillos representativos de éste municipio son las chalupas coletas. Una chalupa consiste en una tortilla de maíz frita (tostada), cubierta con frijoles refritos, con trozos de carne de puerco; además puede contener verduras rayadas,

alguna salsa y finalmente queso. Pero como se mencionó antes, en cada estado las preparaciones varían, entonces ¿Qué tienen de especial las chalupas coletas? Las chalupas coletas son originarias de San Cristóbal de las Casas y su relleno tradicional es de carne de puerco, aunque también puede ser de pollo. El nombre de “coleta” proviene precisamente por la región a la que pertenece, pues se les denomina “Coletos” a los habitantes de este municipio.” Cuenta la historia que a los españoles que pasaban por el lugar iban peinados con una coleta y se les empezó a llamar coletos” [1]. Esta chalupa está hecha con lomo de cerdo, siendo este el ingrediente típico y principal para los platillos de San Cristóbal de las Casas. Este platillo se consume principalmente en ésta zona, en lugares donde se venden antojitos tradicionales. Aunque también podrían llegar a encontrarse en otras zonas, debido a la transferencia cultural.

Ahora bien, los *ingredientes* pertenecientes a la receta coleta son: 1) 6 tostadas, 2) 150 gramos de frijoles cocidos, 3) 1 zanahoria, 4) 1 betabel, 5) 100 gramos de queso rallado, 6) 250 gramos de lomo de cerdo, 7) ½ lechuga, 8) 2 clavos de olor, 9) 200 ml de aceite vegetal, 10) 50 ml de vinagre, 11) 1 ramitas de tomillo, 12) 1 pizca de orégano, 13) 2 cdas. de azúcar, 14) Sal y pimienta. El *procedimiento para su elaboración* es el siguiente: 1) Se licúan los frijoles y se sofríen, 2) Cortar la lechuga, 3) Rallar el betabel y zanahoria, 4) calentar una taza de agua con sal, orégano, pimienta, azúcar y las verduras ralladas, 5) Cocinar el lomo de cerdo con los clavos, agua y sal durante 20 minutos, 6) Una vez cocido deshebrar el lomo y guardar, 7) Untar las tostadas con los frijoles y colocar una porción de carne y agregar la lechuga alternando con la zanahoria y betabel, 8) Espolvorear el queso.

Por lo tanto, se concluye que algo que destaca de la comida típica de San Cristóbal de las Casas, es que nació de una mezcla de la comida prehispánica con la europea, por la influencia que tuvieron los españoles. En concreto, las chalupas coletas parecen ser una opción ideal para una buena comida, ya que cuenta con variedad de alimentos, pertenecientes a distintos grupos, por ejemplo: Tostada a cereales, frijol a leguminosas, betabel, zanahoria y lechuga a verduras, y el lomo de cerdo como parte del grupo de origen animal. Por lo que se considera que para que las chalupas coletas cumplan con los requerimientos nutricionales de

los habitantes, será necesario hacer un análisis de la composición química y valor nutricional de cada componente de la receta, para así proporcionar una opción más adecuada al consumidor sin alterar sus raíces gastronómicas.

Fuentes de consulta:

- Anónimo. 2022. La gastronomía mexicana nombrada entre las 10 mejores del mundo. MXCITY Guía Insider. <https://mxcity.mx/2022/06/la-gastronomia-mexicana-nombrada-entre-las-10-mejores-del-mundo/>
- Josselin Melara. 2020. Chalupas Coletas tradicionales de Chiapas. Cocina fácil. <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/chalupas-comida-tradicional-de-chiapas>
- Anónimo. S.F. Receta de chalupas coletas. México travel. <https://www.mexicotravelclub.com/chalupas-coleta-en-gastronomia-chiapas>

Referencias:

1. Josselin Melara. 2020. Chalupas Coletas tradicionales de Chiapas. Cocina fácil. <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/chalupas-comida-tradicional-de-chiapas>