



## Los ingredientes no animales en la cocina mexicana: la herencia mexicana

### *Non-animal ingredients in the mexican cuisine: the mexican heritage*

**Alondra Almaguer Luja.**

Egresada de Universidad ETAC, Campus Coacalco.

**Recibido:** septiembre 2018

**Aceptado:** noviembre 2018

#### Resumen

La cocina prehispánica resultante de la mezcla de las culturas existentes antes de la llegada de los españoles durante la Conquista propició el mestizaje no sólo de personas sino de las costumbres españolas con las tradiciones y creencias de los pueblos que habitaban esta región. En este artículo se identificarán los ingredientes no animales utilizados por los mexicas en la elaboración de sus alimentos, en dicha época, por ejemplo, los tres principales: el maíz, el cacao y el chile.

**Palabras clave:** Gastronomía, historia, evolución, mexicana, cocina.

#### Abstract

The pre-Hispanic cuisine resulting from the mixture of existing cultures before the arrival of the Spanish during the Conquest led to the miscegenation not only of people but also of Spanish customs with the traditions and beliefs of the peoples who inhabited this region. This article will identify the non-animal ingredients used by the Mexicas in the preparation of their food, at that time, for example, the three main ones: corn, cocoa and chili.

**Keywords:** Gastronomy, history, evolution, Mexican, cuisine.



## Introducción

Los ingredientes, su preparación y el adorno del platillo más simple poseen una personalidad y sabor característicos, los cuales fueron desarrollados principalmente por las culturas indígenas. Todo platillo típico mexicano puede llevar un elemento de origen prehispánico, siendo así una huella del alto grado de desarrollo culinario que alcanzaron las antiguas culturas; lo que ha llevado a que nuestra gastronomía haya sido nombrada como patrimonio cultural de la humanidad.

Como parte de la base alimenticia de los mexicanos algunos ingredientes que eran consumidos también fueron usados como ofrenda o tributo, algunos más se incorporaban al ser descubiertos durante su tránsito hacia nuevos territorios. Por ejemplo, los olmecas les heredaron el maíz; los mayas, el cacao. Por tanto, algunos de estos ingredientes no son propiamente originarios de la región habitada antiguamente por ellos, pero algunos sí, como el amaranto y la chía.

## Desarrollo

A continuación se identificarán los ingredientes característicos de la cocina mexicana y sus principales características.

### El maíz

Planta de la familia *poaceae* y base de la alimentación de México con al menos 305 diferentes especies. Es una planta de tallo cilíndrico que mide entre 1.5 y 3 metros de altura, tiene hojas alargadas de las que nace la mazorca. Es considerado como patrimonio de la humanidad.

Destacan variedades como: arrocillo, amarillo, azul, blanco. El amarillo se usa para elaborar tortillas, principalmente en el centro del país; el azul se usa en tortillas y quesadillas, principalmente en Ciudad de México, Hidalgo, Morelos y Puebla.

El maíz es el principal alimento de los mexicanos y de muchos platillos: las tortillas, el atole, chalupas, chilaquiles, chimole, elotes, enfrijoladas, esquites, garnachas, gorditas, molotes, pellizcadas, peneques, pinole, quesadillas, sopes, tamales, tacos, tlacoyos, tostadas, titoposcles e incluso infusiones del cabello de la mazorca.

Entre sus usos están métodos medicinales, artesanales y de consumo cotidiano.

### El cacao

El cacao era considerado la semilla más importante para los tlatoanis, se empleaba para ofrendas hacia los dioses y como moneda de cambio.

Su consumo fue exclusivo para clases privilegiadas. Llegaron a existir varios mitos y cultos divinos relacionados con él. Las cinco principales son: Cuauhcahuatl, Mecacacahuatl, Xochicacahuatl, Tlalcacahuatl y Cuahapetlactli.



“Se cree que en uno de los rituales que los aztecas celebraban cada año en Tenochtitlán, el cacao se asociaba con la extracción del corazón. Un esclavo simulaba ser el dios Quetzalcóatl. Por 40 días permanecía vestido con los ropajes y las joyas del Dios; se le trataba como si fuese el Dios mismo (pero de noche lo encerraban para que no se escapase). Luego, a la víspera de su sacrificio, los ancianos del templo le advertían que iba a morir, tras lo cual debía bailar una danza como si fuese muy feliz por su destino. Pero si el esclavo no mostraba ser feliz, según describe Diego de Durán este era el remedio” (Jennings, 2001, p.23).

### **Taxcalate o tascalate**

El tascalate es una bebida muy refrescante hecha a base de cacao, maíz, achiote, canela y azúcar. Su consumo principal es en Chiapas. El procedimiento de preparación es sencillo, a partir de la molienda de lo mencionado y puede mantenerse en conservación por mucho tiempo, cuando se desea ingerir sólo debe ser diluida en agua y rara vez se prepara con leche.

### **Pozol**

Es una bebida fermentada a base de maíz molido y cacao. Endulzada con azúcar, sea cual sea su mención en náhuatl (pozolli, posoli o pocotl en maya). Referido a su alma espumosa, llegó a ser una bebida muy nutritiva y conservadora de la salud. Los mayas lo usaban como cataplasmas para la curación de heridas y como bebida para problemas intestinales.

### **Tejate**

Es una bebida oaxaqueña muy refrescante, preparada con huesos tostados de mamey, maíz tostado, cacao fermentado y azúcar. Su nombre deriva del náhuatl “agua harinada”. Requiere una limpieza extrema en su preparación o se arruina.

### **Champurrado**

El champurrado es una bebida compuesta por atole y chocolate, se consume en todo el país. Su preparación artesanal requiere disolver la masa de nixtamal en agua, colarlo, agregarle las tablillas de chocolate e incluso un poco de piloncillo o azúcar al gusto del consumidor. Se bate con molinillo hasta su punto de hervor para lograr la textura deseada (Gourmetdemexico.com.mx, s.f.).

### **Usos del chile en la cocina mexicana**

El chile, además de en salsas, se usa para alimentar gallinas, en carnes frías y embutidos, tabaco, como herramienta de combate, cosméticos, medicinalmente, para crecer el cabello, hacer limpias, magia negra y magia blanca.

### **Chiles empleados en la cultura mexicana**

#### **Chile poblano**

Zurita (2009) hace referencia de estos productos: chile fresco, carnoso, de una forma “cónica” con un color verde oscuro, no es muy picante ya que su sabor es particular por la falta de capsicina, su tamaño por lo general es de 12 cm de largo y 6 de ancho, un dato curioso es que el chile mulato también es obtenido de una variante del poblano, se dice que los primeros cultivos nacionales se hicieron en el Valle de Puebla, de ahí su nombre.



Por otro lado, en Aguascalientes existe una variante llamada verdeño, el cual contiene una cantidad más elevada de picor. Otros nombres, según las regiones son: chile ancho (Baja California); chile esmeralda, chile gordo, chile jaral (estado de México); chile joto o verdeño (Aguascalientes); chile miahuateco, chile para rellenar, chile pasilla fresco (Colima).

### **Chile ancho**

Chile seco de un tono café rojizo, mide aproximadamente 12 cm de largo y 7 de ancho, su forma es "triangular". El mejor chile ancho es flexible al tacto y recibe su nombre de acuerdo al estado o pueblo del que provenga: chile esmeralda, chile ancho flor, chile ancho flor de pabellón, chile ancho verdeño, chile chilhuacle o chilhuaque (Chiapas), chile chino (San Luis Potosí), chile color (Golfo de México), chile colorado (Zacatecas), chile para guisar, chile pasilla o pasilla rojo (Michoacán), chile pasilla seco (Colima).

### **Chile pasilla**

Es un chile seco de forma alargada que tiende a medir de 15 a 20 cm de largo y 2 a 3 de ancho, su color es café negruzco y su nombre es dado por que se arruga como la uva pasa. Tiende a ser poco picante y se usa para salsas como: la salsa borracha, en moles, adobos, guisado con carnes como res, cerdo y pollo. Es emblemático en la famosa sopa azteca donde se utiliza en rodajas y frito como guarnición.

### **Chile serrano**

Chile fresco pequeño de color verde que tiende a medir de 3 a 5 cm de largo y uno de diámetro, en su mayor tiempo se consume inmaduro y al madurar se torna color rojo, utilizándose de la misma manera. Se considera picoso y se ocupan tanto sus semillas como sus venas.

### **Chile de árbol, verde y rojo**

Chile alargado y delgado que mide 7 cm de largo y uno de ancho, cuando es fresco su color es verde y muy brillante, al madurar se torna color rojo. De sabor similar al chile serrano, dentro de este chile se encuentra una variedad más larga llamada cola de rata, generalmente se ocupa para salsas de mesa e incluso en San Luis Potosí se conoce como chile bravo.

### **Frijol**

Fue conocido, cultivado y aprovechado por los mexicas del México antiguo. Los mexicas eran encargados de su cultivo en chinampas de Xochimilco, ocupados actualmente como guarnición, ocupado en la dieta diaria de un mexicano, e incluso como tributo en diferentes rituales relacionados con la fertilidad.

### **Frutas y verduras**

Las frutas y verduras utilizadas dentro de la época prehispánica fueron elementales para la evolución y adaptación dentro de la cultura azteca, ya que en cada asentamiento dentro de sus peregrinaciones y al llegar a la gran Tenochtitlán, esta comunidad fusionó estos ingredientes, formándose algo vital en su alimentación.



## Nopal

Es una planta arbustiva, rastrera, de la familia de las cactáceas, xerófitas suculenta, con hojas carnosas, este producto es adaptado a zonas áridas o desérticas, sus raíces penetran en el suelo para extraer la humedad profunda. Su fruto es la tuna o xoconostle (20 kilos al año).

Fue usado por los mexicas principalmente como indicio para el logro del asentamiento por el dios Huitzilopochtli y ocupado como método medicinal.

Su consumo incluye cocidos, con cáscara de tomate para eliminar la baba, nicoatole, para hacer tortillas y mezclado con pulque (Rivas, 1991).

## Calabaza

Recibe su nombre de las cucurbitáceas, de fruto comestible, los antiguos mexicanos le dieron el nombre de *ayotla* la que hoy conocemos como familia ayotera. En la época azteca ocupó un lugar distinguido y se comían tanto sus frutos, semillas, tallos como flores.

Las flores de calabaza eran utilizadas en una sopa preparada con cebolla, jitomate, aceite y masa de maíz, realizada en la época mestiza como uno de los platillos importantes mexicanos. En dulce se come con piloncillo, sus semillas tostadas en el comal como botana, como condimento, como remedio medicinal y rellenas con quelites.

## Jitomate

El jitomate o "*xitomatl*", que se cree es de origen ecuatoriano, en México se empezó a cultivar en milpas antes de la llegada de los españoles. Se cuenta que los comía Moctezuma: el "*chilicuzmalli, xitomaya*" (platillos con tomate amarillo y jitomates) (Barros, 2016).

El jitomate pertenece a la familia *solanum lycopersicum* junto al tabaco, el chile y la papa, tomando en cuenta que se le conoce así a la variante proveniente de Sudamérica. También es conocido como: tomate, coatomate, tomate bola y tiene un peso máximo de 750 gramos. Los principales productores actualmente son: Sinaloa, Baja California, San Luis Potosí y Michoacán.

Algunos alimentos preparados con él son sopas, salsas, caldos, estofados, etc.

## Camote

Del náhuatl "*camotli*", es un tubérculo de las convolvuláceas, de la planta del mismo nombre. Se da en climas templados o cálidos. Mide entre 30 cm y hasta dos metros de alto (el árbol) y su fruto de 25 a 30 cm de largo. Hay 600 especies.

El camote o batata es una de las ocho especies que se encuentran en el Valle de México, con raíces engrosadas, según los hechos históricos e información arqueológica en Perú existe la mayor diversidad por su fértil suelo.

El camote se prepara: cocido, asado, dulce con piloncillo, hervido, etc.



### Guamúchil

Del náhuatl “*cuahmochitl*”, de *cuahuitl*, árbol y *mochitl*. Es un árbol de la familia de las leguminosas, de 25 m de altura, tiene como fruto un tipo de vaina larga, encorvada o enrollada en espiral, crece en regiones calientes del país.

Suele venderse en mercados por su dulzor y carnosidad. Al ser una fruta seca, es utilizada para hacer tortillas, fruta fresca y agua.

### Jícama

La jícama es un tubérculo, del náhuatl *xicama* (raíz acuosa). Es una leguminosa que suele medir de entre 10 y 20 cm de diámetro en su parte más ancha, conocida en México desde la época prehispánica. Suele comerse como botana, ya sea picada (con sal, limón y chile en polvo), en jicaletas (con chamoy, Miguelito y limón), e incorporada en diciembre en los aguinaldos o como relleno de piñatas.

### Mamey

El mamey o zapote colorado (*tezontzapotl*) proviene de la familia del “*pouteria sapota*”. Es una fruta de forma ovalada de entre 8 y 20 centímetros de largo, su cáscara es de color pardo, dura y quebradiza, su pulpa es de color rosada y dulce. Muy común en Chiapas, Tabasco y Veracruz. Esta fruta es preparada generalmente en licuados, helados o mermeladas.

### Ayocote

El ayocote o mejor conocido como “el frijol más grande, frijolón o frijol gordo” se encuentra dentro de las 67 especies de frijoles en México. El del estado de Morelos es el más grande, mide de 3 a 4 cm de largo y 2.5 de grosor.

También conocido como *ayechtli*, la planta da plantas rojas comestibles. Se vende en febrero y es muy consumido en Xochimilco y en Veracruz como tamales.

### Chía

La chía es una semilla originaria de México con una dimensión de 2 milímetros de largo por 1.5 de ancho. Es aceitosa, de forma ovalada y color grisáceo. Usada principalmente para el “agua fresca”, siendo el complemento del agua de limón, es consumida durante los meses más calurosos y Semana Santa simboliza las lágrimas de la Virgen.

En la época prehispánica era utilizada para preparar pinole, atole y un aceite llamado cheimatl; tacos, y asado con tapas. También era ofrecida a Chicomecóatl para preparar una bebida llamada chiantzozolatolli, obteniéndola de la molienda de la misma junto con maíz.

### Biznaga

De la familia de las cactáceas, es una de las 850 especies existentes en México, se encuentra en Chihuahua, Coahuila, Zacatecas, Hidalgo, Querétaro, etc.

Esta planta cuenta con flores grandes, de colores vivos y una gran cantidad de aroma. Tiene una corona densa de fibras lanosas. Conocida entre los pobladores como huitznahuac, “rodeada de espinas”, y sus frutos son nombrados “teocomitl”.



Las biznagas tienen varios usos desde su tallo, flor, fruto y semillas, suelen usarse en materiales de construcción, colorantes, combustible, en rituales religiosos, incluso eran cocinadas las flores sin abrir, llamadas “cabuches”. Con él se realiza el famoso y tradicional dulce de “acitrón”.

### **Pitahaya**

Proviene de las cactáceas, puede obtenerse de color rojo, rosa, púrpura, naranja, amarillo y blanco, se aprovecha incluso hasta la flor que se consume de forma frita, asada e incluso con huevo.

La pitahaya obtiene como nombre del antillano “fruta escamosa” e incluye variedades de color, sabor y textura.

### **Huauzontle**

Proveniente del náhuatl *huauhtontli*, de *huauhtli*, blendo y *tzontle* o cabello. Tiene hojas alternas, con flores verdes comestibles muy pequeñas que forman largos ramilletes, se encuentra de marzo a septiembre. Era utilizada y hervida en la época de los aztecas, pero los españoles la prohibieron porque era usada en sacrificios humanos.

Su mejor temporada es el verano, cuando tiene mayor crecimiento, pero su maduración es casi en otoño, ya que el huauzontle se puede dar hasta en climas fríos, no le afecta el invierno.

Se consume en sopas, asados, caldos y mezclado en ensaladas con alguna otra hierba.

### **Huitlacoche**

El huitlacoche ha sido descrito como “la comida de los dioses”, aunque parece algo inventado para una película de horror.” También es conocido como “trufa mexicana” o “caviar mexicano” (BBC, 2017).

Deriva del náhuatl “*cuitlatl*” y es un hongo que se obtiene de las mazorcas tiernas del maíz, su color es de un tono grisáceo y negro es su interior, considerado un ingrediente muy sofisticado que se vende en los mercados.

En Chiapas es utilizado para una bebida llamada “esmoloc”; en Tlaxcala se deshidrata para usarse en el mole prieto; actualmente también es utilizado en sopas o cremas en Veracruz, y guisado con menta en lugar de epazote y no puede faltar como relleno de quesadillas.

### **Tejocote**

Tejocote del náhuatl “*texocotl*” o “*crataegus pubescens*”, es un fruto duro perteneciente a las rosáceas, sus características son: piel lisa, cáscara delgada de color anaranjado con medidas de 3 a 4 cm de diámetro. Este fruto es primordialmente de San Luis Potosí, Jalisco, Veracruz y Chiapas.

Los tejocotes suelen cocerse para preparar dulces, licores, e incluso se emplean para rellenar piñatas.

### **Xoconostle**

Del náhuatl *xoco* “agrio” y *nochtli* “tuna”, se caracteriza por su sabor ácido, es una variante del *opuntia jocoostle* o duraznillo. Cuando está inmaduro suele tener una tonalidad verde y conforme madura se torna rosa o morado.



Es un ingrediente muy importante para la preparación del mole de olla, en Guanajuato y Querétaro se ocupa en salsas y caldos; en Hidalgo como ensalada, pico de gallo, como verdura en sopa de médula, con papas, en chile guajillo, en conservas, con escamoles. En postres como almibar, mermelada y cocido con piloncillo.

### Quelite

El quelite del nahua "*quilitl*" proviene de la familia herbácea hortense, 100% mexicano. En la época prehispánica los aztecas lo cultivaban en chinampas dentro del lago de Texcoco. Siendo uno de los primeros productos con mayor ocupación en su dieta cotidiana. Con grandes propiedades nutritivas, aprovechando hasta las semillas en la cocina, en pan o en la repostería.

### Otros ingredientes prehispánicos

#### La sal

Es una sustancia cristalina, sin olor, condimento universal. Se extrae de los océanos y lagos salados, reúne las mejores condiciones para la alimentación. Según su grosor puede conocerse como: sal gruesa, de grano, fina o extrafina.

La sal en el imperio de Tenochtitlán fue principalmente extraída de los salitres del lago de Texcoco, aunque con su uso los mexicas se dieron cuenta que en exceso no era algo adecuado ya que afectaba los riñones. Esto dio paso a su uso como método de conservación, en la "salazón de carnes".

La sal se ocupada en ocasiones como método de intercambio, siendo así una de las primeras causas de comercio junto al cacao en el mercado de Tlatelolco.

Por otro lado, otro método de obtención de sal fue la reproducción, cultivo, secado y pulverizado de insectos, con los cuales se daba sabor a la comida (Rivas, 1991).

#### Pápalo

El pápalo es una hierba originaria del centro y sur de México, se dice que sus hojas parecen alas de mariposa, de ahí su nombre en náhuatl, "*papalotl*", mariposa y "*quilitl*", hierba comestible. En la época prehispánica era usada como verdura; encontrada, comprada o intercambiada en los tianguis como el de Tlatelolco. Por otro lado, su sabor es fuerte y los antepasados recomendaban comerla cruda para conservar sus nutrientes.

En el estado de Tabasco es utilizado como laxante; en Michoacán es medicinal para el malestar del hígado; en Oaxaca para el dolor de muelas. México es el mayor productor de pápalo con cinco millones de toneladas. Utilizándolo en quesadillas o algunas ensaladas, incluso en sopas, con frijoles de olla de barro (Sagarpa, 2016).

#### Hoja santa

Acuyo, momo o tlanapaquelite son algunos de los nombres de la hoja santa. Es el corazón de la comida mexicana, su sabor puede simularse al de los fogones de antaño (Gourmetdemexico.com.mx, s.f.).





En general, la hoja santa es utilizada primordialmente para aromatizar el chocolate; se consume en adobos, salsas, moles, pescados empapelados, mixiotes, infusiones, tamales, caldos, etc.

### **Epazote**

Planta de la familia "*quenopodiáceas*". Mide hasta un metro de altura y es de color verde oscuro, con un olor peculiar, hojas largas y alternas. Su mayor producción es en el norte del país, en Chihuahua, Durango y Sonora. También hay un tipo de epazote llamado "Hierba de Zorrillo", del náhuatl *epazotl*, de *epatl* "zorrillo" y *tzotl*, "suciedad u olor".

El epazote es muy utilizado en la cocina mexicana, en los frijoles de olla, caldos, caldo de guajolote, en esquites, enchiladas y salsas.

### **Achiote**

Semilla proveniente del náhuatl *achiotl*, "tintura roja", era ocupada como condimento, colorante y en la comida del sureste. Dejándose madurar y secar en el mismo árbol para adquirir un tono café y textura leñosa. Se puede encontrar en casi todos los mercados. En Tabasco se hace pasta.

El pigmento se hierve y se deja reducir por varias horas, hasta realizar una pasta suave con textura de barro húmedo, con una dimensión de 3 cm de diámetro.

Su uso más cotidiano es en cochinita pibil, el cabik, los tamales de masa colada, chorizos, longanizas y escabeches. Una manera de utilizarlo antiguamente era para la preparación de bebidas.

## **Conclusiones**

Con este texto se pretendía concientizar acerca de los grandes sabores del pasado, que si nosotros lo decidimos podemos regresar a la cotidianidad, ya que tal diversidad de platillos se ha ido perdiendo y sería útil rescatar para las presentes y futuras generaciones.

Por tanto, integrar el maíz, el cacao, el chile y diversas frutas y verduras puede ser una forma de revivir las antiguas tradiciones mexicas. Afortunadamente gran parte de estos ingredientes se consiguen actualmente y pueden retomarse en la cocina cotidiana.



## Bibliografía y referencias

- BBC. (19, marzo, 2017). *Qué es el huitlacoche y por qué los mexicanos hacen bien en comerlo (así sean los únicos en el mundo)*. BBC. Recuperado de: [www.bbc.com/mundo/noticias-39293879](http://www.bbc.com/mundo/noticias-39293879).
- Biodiversidad.gob.mx. (s.f.). *Jitomate*. Recuperado de: [www.biodiversidad.gob.mx/ usos/alimentacion/jitomate.html](http://www.biodiversidad.gob.mx/ usos/alimentacion/jitomate.html).
- Cristina Barros, M. B. (2016). *Alimentación y cultura de los antiguos mexicanos*. México: Tlacuelero.
- Cultura-azteca.com. (12, octubre, 2017). *Dioses*. Recuperado de: <https://cultura-azteca.com/dioses/>
- Delmaiz.info. (s.f.). *Proceso de nixtamalización*. Recuperado de: <http://delmaiz.info/proceso-nixtamalizacion/>
- El portal de México. (s.f.). *Cocina prehispánica*. Recuperado de: [www.elportaldemexico.com/cultura/culinaria/prehispanica.htm](http://www.elportaldemexico.com/cultura/culinaria/prehispanica.htm)
- Excélsior. (19, enero, 2018). *Conoce el huauzontle, una planta mexicana 'literalmente milagrosa'*. Recuperado de: [www.excelsior.com.mx/nacional/2018/01/19/1214772](http://www.excelsior.com.mx/nacional/2018/01/19/1214772)
- Gallo, M. A. (2004). *Historia de México 1. "De los aztecas al triunfo de la república"*. México: Quinto Sol.
- Gourmetdemexico.com.mx. (s.f.). *Bebidas mexicanas hechas con cacao*. Recuperado de: <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/7-bebidas-mexicanas-hechas-con-cacao/>
- Gourmetdemexico.com.mx. (s.f.). *El origen y los beneficios del piñón*. Recuperado de: <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y.../el-origen-y-los-beneficios-del-pinon>
- Gourmetdemexico.com.mx. (s.f.). *Origen y beneficios de la hoja santa*. Recuperado de: <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/origen-y-beneficios-de-la-hoja-santa/>.
- Gourmetdemexico.com.mx. (s.f.). *Platillos tradicionales con maíz en todo México*. Recuperado de: <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/platillos-tradicionales-con-maiz-en-todo-mexico>



- Heriberto, G. R. (1991). *Cocina prehispánica mexicana*. México: Panorama.
- Andanzas-ciencia-cultura.blogspot.com. (s.f.). *Nixtamalización del maíz*. Recuperado de: <http://andanzas-ciencia-cultura.blogspot.com/2015/02/nixtamalizacion-del-maiz.html>.
- INAH. (s.f.). *De chiles y salsas en México. Un sabor a identidad*. Recuperado de: [www.inah.gob.mx/reportajes](http://www.inah.gob.mx/reportajes)
- Jennings, G. (2001). *Azteca*. México: Planeta.
- Lifeder. (s.f.). *Dioses aztecas*. Recuperado de: [www.lifeder.com/dioses-aztecas/](http://www.lifeder.com/dioses-aztecas/)
- Lomelí, A. (2004). *La sabiduría de la comida popular*. México: Grijalbo.
- Martínez, C. (s.f.). *Las 20 tradiciones y costumbres de México*. Recuperado de: [www.lifeder.com/tradiciones-costumbres-mexico/](http://www.lifeder.com/tradiciones-costumbres-mexico/)
- Mecd.gob.es. (s.f.). *El uso cacao como moneda*. Recuperado de: [www.mecd.gob.es/cultura-mecd/en/dms/](http://www.mecd.gob.es/cultura-mecd/en/dms/).

