

## Los alimentos originarios del istmo de Tehuantepec

**Mtra. María de los Angeles Magaña Santiago**

Doctorante en Historia

CIESAS-Peninsular

Esta ponencia es una parte fundamental de la tesis de doctorado que sostengo y que en este momento se encuentra en revisión. En ella analizo la construcción sociohistórica de las prácticas alimenticias del istmo de Tehuantepec y realizo un estudio histórico y antropológico de la cultura alimentaria. En dicha parte histórica se hizo un examen a los alimentos originarios de la región, una parte exclusiva a la alimentación previa a la llegada de los españoles. Todos estos alimentos continúan siendo consumidos y muchos de ellos son comidas identitarias de cada temporada.

Para la identificación de estos alimentos y la construcción de este texto que es una pequeña extracción de la tesis doctoral se requirió de fuentes primarias como crónicas y las relaciones geográficas del siglo XVI que versan sobre la geografía y vida cotidiana de Tehuantepec. De igual manera se emplearon textos de historiadoras como Laura Machuca, Judith Zeitlin, Alejandro Castaneira, y Marcus Winter.

Me gustaría iniciar por hablar sobre la región de estudio. El istmo de Tehuantepec se ha distinguido por ser una región dibujada por mujeres con singulares indumentarias que les otorga una identidad propia, y que a la vez las coloca como protagonistas de su sociedad. Estas mujeres dedican gran parte de su vida al comercio y la elaboración de innumerables recetas y comidas que forman la cocina regional del istmo de Tehuantepec.

Los habitantes del istmo de Tehuantepec, y especialmente sus cocineras, consideran que su cocina no es parte de la cocina oaxaqueña sino *sui generis*, ya que se formó desde tiempos prehispánicos, conservando prácticas similares en la elección y preparación de los alimentos; se abrió a nuevas prácticas con la llegada de los españoles y la práctica ganadera y se fusionó dando paso a una cocina con una carta amplia de olores, sabores y texturas nuevas que se fueron cimentando hasta el siglo XX, sobreviviendo aún con la llegada de recetarios franceses e ingleses durante el gobierno de Díaz. No obstante en la presentación de hoy nos enfocaremos exclusivamente a los alimentos previos a la llegada de los

españoles: los alimentos consumidos por los grupos indígenas que habitaban la región (zapotecas, ikoots, mixes, zoques y chontales) así como sus prácticas alimenticias.

### **Los alimentos prehispánicos en el istmo**

Las raíces prehispánicas del istmo están cimentadas en los indígenas que han habitado el istmo oaxaqueño desde tiempos precolombinos. Las rutas que se establecieron previos a la llegada de Cortés han estrechado relaciones comerciales y culturales y ello ha ido formando un entramado de prácticas alimentarias. La cocina en el istmo de Tehuantepec se ha ido conformando previo a la llegada de Cortés por productos de cada uno de los grupos que habitan en el istmo. No hay que olvidar que los zapotecas se expandieron en número y en prácticas culturales.

La población mixe-zoque se estableció en las regiones colindantes del istmo oaxaqueño entre el preclásico medio y terminal, mientras que los huaves y zoques llegaron antes del Posclásico, de acuerdo con las investigaciones arqueológicas de Marcus Winter, quien sostiene que en la región se han encontrado artefactos y restos arquitectónicos, así como evidencias de formas de alimentación. Winter considera que el aumento de población se vio reflejado en un incremento de productividad del maíz y otras plantas alimenticias, proyectándose en las vasijas de cerámica utilizadas en la preparación o en el servicio de alimentos. Estos elementos nos hablan de datos nutricionales y/o de abundancia de comida;<sup>1</sup> también nos ofrece la imagen de una tierra fértil que permitió el asentamiento permanente de los pueblos.

Durante el Posclásico el abandono de sitios en la región y un posible colapso, el territorio quedó, de cierta forma, desprotegido y listo para ser habitado por los zapotecos, quienes establecieron su centro político en Guiengola, durante el Posclásico Tardío se establecieron los cinco grupos que hasta ahora perviven: mixes, zoques, ikoots, chontales y zapotecos; no obstante, se desconoce con exactitud las fechas de llegada y asentamiento de cada uno de ellos.

---

<sup>1</sup> Winter habla de fases: durante la fase Goma aparecen unos casetes grandes de servicio y en la fase Kuak, unos cucharones, en Marcus Winter, "El istmo oaxaqueño en tiempos prehispánicos" en Laura Machuca y Judith Zeitlin (coord.), *Representando el pasado y el presente del istmo oaxaqueño: Perspectivas arqueológicas, históricas y antropológicas*, México, CIESAS, Universidad de Massachusetts Boston, 2013, pp.37-41

El istmo sur está conectado por sus cuencas hidrológicas, por un lado con el valle de Oaxaca y por otro con las Tierras Altas de Chiapas, hacia el norte con el Istmo Veracruzano y al sur con la costa de Oaxaca. Todas ellas le permitieron a los pueblos en tiempos prehispánicos interactuar entre ellos desde el periodo Formativo, y a su vez desarrollarse culturalmente, de una forma independiente<sup>2</sup>; cabe mencionar que esta relación se mantiene a la fecha. Entre las lagunas y el mar se asentaron los ikoots y ocuparon una zona que sirvió como medio de comunicación interregional, una ruta que ha evolucionado a lo largo de la prehistoria y de la historia. Los ikoots se adaptaron a las condiciones ecológicas, y a las sociales que les marcó esta ruta. Su sobrevivencia dependió de la pesca y la sal, productos y/o alimentos que consumió e intercambió con el resto de los grupos en el istmo de Tehuantepec.<sup>3</sup>

El clima caluroso y seco propiciaba que los alimentos pudieran sufrir descomposición y por ello, la sal fue usada para conservación de la carne y los mariscos. Las *Relaciones Geográficas* identificaron a la región como una zona de lagunas que albergaban una variedad de “géneros de pescado y camarón”, así como de lagartos, fauna que los “naturales” aprovechaban.

La sal no solo fue un conservador y un condimento en la alimentación sino también un articulador de la región económico, cultural y social, pues gracias a su uso y comercio se pueden observar los intereses de la nobleza indígena por proteger y conservar las salinas, la existencia de rutas comerciales donde también circulaban personas y mercancías, e incluso las trayectorias de los comerciantes<sup>4</sup>. Y es por ello que como bien sostiene Laura Machuca, que el “comercio de la sal confirmó que las regiones están en constante construcción, que existen a partir de los actores sociales que las habitan y les dan vida”<sup>5</sup>; esto último se vincula con la alimentación, elemento cultural que sin duda define regiones y son los actores quienes reproducen prácticas alimentarias.

Las Relaciones Geográficas del siglo XVI ofrecen mucha información sobre qué y cómo se consumía los recursos naturales en el istmo:

---

<sup>2</sup> Alejandro Castaneira, *La ruta mareña. Los huaves en la costa del istmo sur de Tehuantepec, Oaxaca, siglos XIII-XXI. Territorios fluidos, adaptación ecológica, división del trabajo, jerarquizaciones inter-étnicas y geopolítica huave-zapoteca*, Tesis de Doctorado en Ciencias Antropológicas, México, UAM-Iztapalapa, Diciembre 2008, pp. 60-61

<sup>3</sup> Castaneira, 2008, pp. 9, 20-21

<sup>4</sup> Machuca, 2007, p. 349

<sup>5</sup> Machuca, 2007, p. 349.

Y dicen que los mantenimi[ent]os que antiguam[ent]e los naturales de esta p[ro]vincia usaban, eran que comían maíz, ají, frijoles, calabazas de la tierra, batatas y carnes de venado y puercos monteses, liebres, conejos, armados e iguanas (que son a manera de lagartos), y muchos géneros de pájaros y sapos, y gallinas de la tierra y pescado, y muchos géneros de frutas de la tierra y miel; y que, al p[re]sente, los d[ic]hos naturales usan estos propios mantenimi[ent]os, y comen ahora vaca y carnero. [...] Y que antiguam[ent]e, se dice, que los naturales de esta villa y provincia vivían mucho más que ahora, por causa [de] que estaban derramados por valles y montes y sierras, y trabajaban corporalmente más que ahora; y que, entonces, no usaban [de] los brebajes que ahora usan, que es el cacao y vino de Castilla y que no comían tanto como ahora comen, y que tan solamente usaban, por bebida, un poco de maíz tostado molido, que llaman pinol, y la miel del maguey, de que hacían vino; y que antiguamente no usaban de otras bebidas.<sup>6</sup>

Los alimentos de origen prehispánico que se cosechaba y se consumían eran los siguientes:

<b>Frutas</b>	<b>Verduras</b>	<b>Hierbas</b>	<b>Animales</b>	<b>Cereales/ Leguminosas</b>
Aguacate ( <i>Persea americana</i> )	Maíz ( <i>Zea mays</i> )	Estafiate ( <i>Artemisa Ludoviciana</i> )	Armadillo	Frijol negro ( <i>Phaseolus vulgaris</i> )
Chicozapote ( <i>Manilkara zapota</i> )	Nopal ( <i>Opuntia</i> )	Achiote ( <i>Bixa orellana</i> )	Iguana	
Zapote negro ( <i>Diospyros nigra</i> )	Papa ( <i>Solanum Tuberosum</i> )	Hierba Santa ( <i>Piper auritum</i> )	Conejo	
Mamey ( <i>Pouteria sapota</i> )		Hierba de la golondrina ( <i>Euphorbia hypericifolia</i> )		
Zapote amarillo ( <i>Pouteria campechana</i> )				
Ciruella verde ( <i>Spondias purpurea</i> )				
Papaya ( <i>Carica papaya</i> )				
Anona ( <i>Annona squamosa</i> )				
Guayaba ( <i>Psidium</i> )				
Piña ( <i>Ananas comosus</i> )				
Tuna ( <i>Opuntia ficus-indica</i> )				
Pitaya ( <i>Stenocereus queretaroensis</i> )				

<sup>6</sup> Relaciones Geográficas, 1984, p. 116

Ciruela amarilla ( <i>Spondias mombin</i> )				
--	--	--	--	--

Cuadro elaborado con base en René Acuña (ed.) *Relaciones Geográficas del siglo XVI: Antequera*, México, UNAM, Instituto de Investigaciones Antropológicas, 1984, Serie Antropológicas 58; y Laura Machuca, “San Juan Guichicovi 1777”, *Cuadernos del Sur*, Año 9, Núm. 9, Oaxaca, México, 2003, pp. 85-89.

Durante tres mil años, las comunidades agrícolas de indios dominaron la fértil llanura del sur del istmo, el paisaje social y geográfico estuvo dominado por zapotecas desde que se asentaron en Tehuantepec y existen restos arqueológicos que indican las pequeñas aldeas y estancias zoques que fueron desplazadas y estaban asociadas a la nobleza zapoteca. Estas tierras eran fértiles y albergaban huertos de frutas y cacao.<sup>7</sup> Una de las frutas que se volvieron identitarias en la alimentación de la región fue la ciruela amarilla también conocida como jocote, obo, jobo o ciruela de huesito<sup>8</sup>. Posteriormente, no he encontrado un dato preciso de cuando inició su preparación en curtido con alcohol, probablemente este proceso tiene influencia española.

Hoy en día se conservan muchos de estos alimentos dentro de la cultura alimentaria del istmo y se reflejan en las preparaciones identitarias que aunque no se encuentran escritos, perviven en la tradición oral de las mujeres en el istmo. Si bien se han elaborado recetarios de especialistas externos y dos propios de Cibeles Henestrosa y Amira Musalem, las mujeres zapotecas, principalmente, no acostumbran a escribir recetarios sino a enseñar las comidas a sus hijas cuya finalidad es que aprendan a cocinarlo y a la vez conservar la identidad alimentaria istmeña. Aunque hay muchas cocinas en el istmo, existen productos que son propios de la región y que han permanecido a través del tiempo y del mestizaje.

Para una mejor comprensión explicaré los alimentos originarios de acuerdo a la zona: En la zona mixe (San Juan Guichicovi y Matías Romero) los principales productos que se emplean en las recetas son el quelite, el cilantro cimarrón, la hierba santa, el cebollín morado, el caracol de río, el hongo amarillo, la yuca y el zacate limón. El quelite es una hierba de origen mesoamericana cuyo nombre en náhuatl es *quilitl* y significa hierba comestible: es decir, que los quelites representan una diversidad de plantas, verdura tierna,

<sup>7</sup> Judith Zeitlin, “Los zapotecas del istmo y sus reacciones socioculturales” en Laura Machuca y Judith Zeitlin, *Representando el pasado y el presente del istmo oaxaqueño: perspectivas arqueológicas, históricas y antropológicas*, México, CIESAS, Publicaciones de la Casa Chata, Universidad de Massachusetts, Boston, 2013, p. 200

<sup>8</sup> [http://www.conabio.gob.mx/conocimiento/info\\_especies/arboles/doctos/4-anaca6.pdf](http://www.conabio.gob.mx/conocimiento/info_especies/arboles/doctos/4-anaca6.pdf)

hojas de plantas jóvenes e incluso algunas flores<sup>9</sup>. Los mixes ocupan el quelite en uno de sus tamales más importantes, que lleva el mismo nombre: tamal de quelite.

Para los mixes, las hierbas son los principales alimentos de su dieta: Entre las hierbas que funcionan como condimentos están el cilantro cimarrón y la hierba santa, que es una hierba aromática tropical conocida como *cilantro tropical*, *pax'tamac*, *cilantro ranchero*, *cilantro de monte*. Por su parte la hierba santa es una hierba aromática cuyas hojas verdes en forma de corazón, de textura suave también se usa para condimentar frijoles, molitos de frijol, caldo de pollo, o el famoso tamalito de frijol con hierba santa.

Por su parte la zona zapoteca que abarca muchos municipios como Santo Domingo Tehuantepec, Ixtepec, Ixtaltepec, Juchitán de Zaragoza, San Blas, El Espinal, entre otros, ofrece los alimentos de la dieta zapoteca que se han convertido en los de mayor difusión del istmo de Tehuantepec, ya que es esta zona en la que vemos mayor consumo de iguanas, huevos de tortuga, armadillo y el maíz zapalote.

El maíz como base de la alimentación mesoamericana está presente en la gran mayoría de las cocinas regionales y en el caso del istmo no es la excepción. El maíz es el ingrediente principal de los totopos, alimento por excelencia istmeño, que no se elabora en ningún otro lugar del país. El maíz zapalote es una variedad de mazorca pequeña y un poco dura. Otras variedades de maíz también se perciben en las tortillas, los tamales, los caldos y los *guetabinguis*<sup>10</sup>.

La iguana es uno de los principales alimentos que se consumen durante la cuaresma. Las mujeres zapotecas cocinan a este verde reptil por el sabor de su carne y sus huevos. Aunque es una especie que ha sido considerada en peligro de extinción, los cazadores continúan capturándola y vendiéndola a las mujeres en Juchitán y Tehuantepec. La carne es de color blanca y su sabor es parecido al del pollo. Se prepara con cebolla, jitomate, hierbas de olor, chile guajillo, achiote y sal. El mayor consumo de la iguana es durante la cuaresma y en el día de muertos cuando se preparan tamales de iguana<sup>11</sup>.

Otro de los animales tradicionales que han sido preparados desde el posclásico es el armadillo, un mamífero de caparazón duro con un dorso color negruzco cuyo peso oscila

---

<sup>9</sup> Ver: [https://laroussecocina.mx/palabra/?s=hierba+mora&post\\_type=palabra&vista=diccionario](https://laroussecocina.mx/palabra/?s=hierba+mora&post_type=palabra&vista=diccionario)

<sup>10</sup> Flores, 2010, p. 127

<sup>11</sup> Ver: [https://laroussecocina.mx/palabra/?s=iguana&post\\_type=palabra&vista=diccionario](https://laroussecocina.mx/palabra/?s=iguana&post_type=palabra&vista=diccionario)

entre 3 a 7 kg. Su carne tiene un olor fuerte y para quitar la *choquíá* se marina en naranja agria, vinagre o vino y se cuece con hierbas de olor. En el istmo se le quita el olor con agua y limón y se cocina en una cazuela de barro que está previamente untada con manteca y se baña en una salsa molcajetada que lleva jitomate, chiles guajillos, cebolla, pimientas, clavos, cerveza, achiote, ajo y sal. El *ngupi*, armadillo en zapoteco, se cocina en horno de barro durante una hora<sup>12</sup>.

El pescado también es uno de los alimentos más antiguos entre los zapotecas e ikoots. Los pescados que más consumen los zapotecas es el sabalote, pescado paloma, robalo, mojarra, el cazón, el pescado topote, la lisa, el rayadito, la liseta, el pescado chapeta, entre otros más<sup>13</sup>. Algunos se pescan por la zona de Salina Cruz, otros por San Mateo pero todos son parte de la dieta del zapoteco. Regularmente el pescado se hornea, se capea y se fríe, se prepara en mole e incluso se cocina en caldo. Los pescados capeados y horneados se consumen, de preferencia durante la cuaresma y en épocas navideñas; las mujeres venden una gran cantidad de pescados fritos y capeados en los mercados. También las huevas de lisa son alimentos que destacan en los mercados y en los menús de los lugares para comer en el istmo.

El *bixa orellana* o achiote es un condimento prehispánico, propio de la región, que en pulpa condimenta y da color rojizo a algunas comidas. Es propio de América Central y México así como de zonas cálidas andinas<sup>14</sup>. El achiote está presente en gran parte de las comidas en el istmo: conejo en achiote *Lexu nee biá*<sup>15</sup>, en el chileajo, en las recetas de arroz; para condimentar el armadillo, el caldo de pescado, el caldo de res, el caldo matancero, los chiles rellenos, los tamales de iguana, los tamales de pescado, las tortas de plátano macho, el mole de iguana, el mole rojo mixe, el *zee belá bihui*, el mole de pescado ikoot, los tamales de pescado y camarón ikoot,

También están los quelites y los tomates *nanachepa* que son propios de la región de Espinal conocido como *lagu* o *guanaguini* y en Tehuantepec es conocido como *guishicuana*. Estos quelites ofrecen unos pequeños tomates verdes, que miden máximo 2.5 cm. De diámetro. Estos tomates son considerados frutas porque no son ácidos, al cocinarse

---

<sup>12</sup> Henestrosa, 2000, p. 21

<sup>13</sup> Ver: Henestrosa, 2000, pp. 91-93; Flores Ulloa, 2010, pp. 133,141,142,143,146,174; Hernández León y Cébulo, 2017, p. 102-105, 107.

<sup>14</sup> Hernández, 2017, p. 183

<sup>15</sup> Amira Musalem López, *Colores, olores y sabores festivos de Juchitán, Oaxaca*, CONACULTA, 2002.

se pueden hacer en salsas. Estos pequeños tomates son también conocidos como *tomates arrieros* y en la carretera rumbo a la capital se les conoce como *tomatito de nanachepa*<sup>16</sup>.

Entre las verduras y frutas propias de la cocina de los zapotecas está el coyol que es una fruta comestible que se prepara en dulce: se pelan y se hierven con piloncillo<sup>17</sup>. También se usan para elaborar tortillas de coyol tradicionales de Santa María Petapa<sup>18</sup>. Otra de las frutas es la biznaga, que es una cactácea silvestre y con éste se prepara el dulce de biznaga también tradicional del istmo. El chilacayote es un tipo de calabaza cuyo probable origen es sudamericano y se cocina en dulce: *guituú shembee*, dulce de chilacayote. Este postre se consume en días festivos o bodas, e incluso se muele para agua fresca y se agrega agua y hielo al gusto<sup>19</sup>.

El nance o nanche es también un fruto característico de la región: son frutos de 2 cm. De diámetro de color amarillo intenso y se consumen en temporada de septiembre y octubre. En el istmo se prepara como dulce y encurtido, de igual manera en agua fresca<sup>20</sup>.

En la zona ikoot que abarca los municipios de San Mateo, San Dionisio y San Francisco del Mar la investigadora Flavia G. Cuturi sostiene que en el pasado la gente del Istmo, es decir, los zapotecos identifican el estilo de alimentación ikoot con caldos (*najngow*)<sup>21</sup> o con sus cocidos (*nepomiix*). Los caldos de pescados que están cocinados con algún fruto, ciruela (*ten*) o plátanos machos: esta combinación obedece a que las frutas suavizan el sabor fuerte del pescado seco (*nawaag küet*). Aunque Cuturi indica que hace 30 años se comía más pescado seco que ahora, por el encarecimiento del mismo<sup>22</sup>, el pescado seco continúa vendiéndose en los mercados de Salina Cruz, Juchitán y algunos más. Incluso algunas vendedoras ikoots que logramos observar en Salina Cruz venden camarón y pescado seco.

Los pescados grandes que secan son el robalo, la corvina, el mero, el bagre, el roncador, la lisa y la sierra; mientras que los pescados pequeños son lisas pequeñas, boca de

---

<sup>16</sup> Kennedy, 2008, p. 185

<sup>17</sup> Ver: [https://laroussecocina.mx/palabra/page/2/?s=coyol&post\\_type=palabra&vista=diccionario](https://laroussecocina.mx/palabra/page/2/?s=coyol&post_type=palabra&vista=diccionario);

<sup>18</sup> Ver: Hernández, 2017, p. 176

<sup>19</sup> Hernández, 2017, p. 166; Ver:

[https://laroussecocina.mx/palabra/?s=chilacayote&post\\_type=palabra&vista=diccionario](https://laroussecocina.mx/palabra/?s=chilacayote&post_type=palabra&vista=diccionario) ;  
<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/cucurbitaceae/cucurbita-ficifolia/fichas/ficha.htm>

<sup>20</sup> Flores, 2009, p. 185; Henestrosa, 2000, p.46

<sup>21</sup> Todos los nombres de comidas que aparezcan entre paréntesis en este apartado están escrito en lengua ikoot.

<sup>22</sup> Cuturi, 2009, p. 14

oro, pequeña mojarra blanca, sardinas, lisa de laguna, boca dulce y aguja<sup>23</sup>. También están los toritos del mar, los camarones, la jaiba y demás animales que también forman parte de la dieta de los zapotecas, mixes, chontales y zoques.

Finalmente en la zona chontal que abarca los municipios de Santiago Astata y San Pedro Huamelula, se consume una alimentación similar a la zapoteca pero en cuanto a los pescados tienen una especie propia del río Huamelula es el *tencuiche* que es más abundante entre los meses de septiembre a noviembre. Estos pescaditos se salan y se ponen a secar durante dos días de sol intenso; mientras que en la noche se coloca la pesca en una canasta o pichancha tapada con una tela para que se airee<sup>24</sup>. También consumen los langostinos de río a los que les dicen chacales, o también conocidos como camarones. Parte de su dieta también incluye los frijoles negros que en chontal le dicen *tejuá atlané*, chileatole y el mole de venado que no solo incluye carne de venado sino una hoja típica conocida como “hoja de venado” que es una planta silvestre consumida por los venados y se puede hallar en la zona de Huamelula donde hay monte<sup>25</sup>.

Los chiles son también fundamentales en la dieta del istmeño. En el istmo se usa un abanico de chiles, algunos más conocidos que otros. Los chiles más usados en las preparaciones del istmo son el *shingundú*, el chile guajillo seco, el chile verde serrano, el chile cuaresmeño, el chile de agua que viene del valle central de Oaxaca, el chile chipotle (*guiña bishi zaa*), chile pasilla de Oaxaca, chile ancho, chile verde de árbol, chile mulato y chile jalapeño.

El chile *shingundú* Se usa para condimentar los caldos, los tamalitos de frijol y en época de lluvias con el guisado de *cuanahuini*. Algunas mujeres lo venden en botecitos de crista con dientes de ajo, sal y vinagre para que se pueda usar como una salsa. De acuerdo con Aurora Toledo, cocinera tradicional zoque-zapoteca, propietaria del restaurante *Zandunga* cuando se prepara el queso fresco y la cuajada, se muelen en el molcajete unos cuantos chiles con un poco de sal y se revuelven con la cuajada para que los dos compartan sus sabores. El chile de árbol es alargado y delgado, de color verde cuando es fresco y su picor es similar al serrano picoso<sup>26</sup>. Los mixes lo conocen como chiles *viushi*

---

<sup>23</sup> Cuturi, 2009, pp. 59-60

<sup>24</sup> Flores, 2000, p. 135

<sup>25</sup> Flores, 2000, p. 137

<sup>26</sup> Ver: [https://laroussecocina.mx/palabra/?s=chile+de+arbol&post\\_type=palabra&vista=diccionario](https://laroussecocina.mx/palabra/?s=chile+de+arbol&post_type=palabra&vista=diccionario)

en lengua ayuuk y lo usan para empanadas, molitos, tamalones y en su platillo de hongo amarillo cocido<sup>27</sup>. En las preparaciones zapotecas se usa para el guisado de iguana; en las comidas mixes condimenta el pollo con mole de hierba santa y el tamalito de capa de frijol con hierba santa<sup>28</sup>.

El chile agua de Oaxaca es un chile oriundo de los valles centrales de Oaxaca y se usa en los guisos como un chile poblano. Lleva el nombre “de agua” por el agua que suelta al cocinarse y es muy picoso<sup>29</sup>. En las preparaciones zapotecas es el chile protagonista de los chiles rellenos, una comida cotidiana.

## **Conclusiones**

Esta revisión y exposición de los alimentos originarios del istmo son una parte fundamental en la investigación que estoy por concluir. Los alimentos indígenas propios del istmo de Tehuantepec prevalecen en la mayoría de las preparaciones de hoy en día: por ejemplo en la cuaresma se consume la iguana, guisada con jitomate y cebolla junto a sus huevos. Los pescados se preparan como pescados *baldados* o *capeados* que se consumen principalmente en navidad y cuaresma.

La alimentación en el istmo de Tehuantepec, como la gran parte de las dietas tiene muchos alimentos de origen europeo e incluso asiático y africano, sin embargo las prácticas alimentarias istmeñas se han conservado, al igual que sus alimentos, gracias a varios factores: la ausencia de cadenas de negocios de alimentos procesados, a que la misma población siente un fuerte orgullo identitario de sus prácticas, costumbres y alimentos; influye de igual forma que las mujeres zapotecas, ikoots, mixes y chontales son las principales articuladoras del comercio, cocina y preservación de la identidad istmeña. Todo ello en conjunto ha permitido que la cultura alimentaria en el istmo se conserve con fuertes raíces indígenas y se transmita de generación en generación.

## **Bibliografía**

Acuña, René (ed.), *Relaciones Geográficas del siglo XVI: Antequera*, UNAM, Instituto de Investigaciones Antropológicas, México, Serie Antropológicas 58.

---

<sup>27</sup> Cébulo, 2010, pp. 15, 17, 29 y 31.

<sup>28</sup> Flores, 2010, p. 161, 163

<sup>29</sup> Ver: <https://laroussecocina.mx/palabra/chile-de-agua/>

Aguilar Esteva, Verónica y Tania Castillo Villegas, *Mujeres zapotecas empoderadas a través de una herencia productiva y alimenticia*. Totopos, México, 2019.

Castaneira, Alejandro, 2008, *La ruta mareña. Los huaves en la costa del istmo sur de Tehuantepec, Oaxaca, siglos XIII-XXI. Territorios fluidos, adaptación ecológica, división del trabajo, jerarquizaciones interétnicas y geopolítica huave-zapoteca*, Tesis de Doctorado en Ciencias Antropológicas, UAM-Iztapalapa., México.

Cérbulo, Víctor M., “Acercas de Guichicovi y su cocina tradicional” en Programa de Desarrollo Cultural del Sotavento, *Los sabores de Guichicovi. Breve Recetario de San Juan Guichicovi y el Mixe Bajo, Oaxaca*, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Instituto Estatal de Cultura de Tabasco, Instituto Veracruzano de Cultura, Secretaría de Cultura de Oaxaca, Oaxaca, 2010.

Cuturi, Flavia G. *Comidas ikoots de San Mateo del Mar. Conocimientos y preparación*, México, 2009, Instituto Nacional de Lenguas Indígenas, México.

Díaz del Castillo, Bernal, 1984, *Historia verdadera de la conquista de la Nueva España*, ed. de Miguel León- Portilla, Historia 16, Madrid, tomo A.

Flores Ulloa, Jesús, 2010, *¡Mucho gusto!. Gastronomía y turismo cultural en el istmo de Tehuantepec*, Secretaría de Cultura del Gobierno del Estado de Oaxaca, México.

Machuca, Laura, “San Juan Guichicovi 1777”, *Cuadernos del Sur*, Año 9, Núm. 9, Oaxaca, México, 2003, pp. 85-89

-----, 2006, “Tehuantepec”, *El zapoteco. Por el orgullo de nuestra raza*, No. 7, Año 2, Marzo-Abril

-----, 2007, *Comercio de sal y redes de poder en Tehuantepec durante la época colonial*, CIESAS, Casa Chata, México.

-----, 2008, “*Haremos Tehuantepec*”. *Una historia colonial, (siglos XVI-XVIII)*, CIESAS, Alfredo Harp Helú, Secretaría de Cultura y Culturas Populares, Colección Diálogos, México.

Musalem López, Amira., 2002, *Colores, olores y sabores festivos de Juchitán, Oaxaca*, , CONACULTA, México.

PROGRAMA DE DESARROLLO CULTURAL DEL SOTAVENTO, 2010, *Los sabores de Guichicovi. Breve recetario de San Juan Guichicovi y el Mixe Bajo, Oaxaca*, ,

CONACULTA, Instituto Estatal de Cultura de Tabasco, Instituto Veracruzano de Cultura, Secretaría de Cultura de Oaxaca, Oaxaca.

Toledo, Aurora, “El *shingundu* uno de los sabores de la cocina istmeña” en Araceli Aguilar-Meléndez, Marco Antonio Vásquez-Dávila, Esther Katz, Reyna Hernández Colorado (coord.), *Los chiles que le dan sabor al mundo*, Xalapa, Veracruz, Universidad Veracruzana, 2018.

Winter, Marcus, “El istmo oaxaqueño en tiempos prehispánicos” en Laura Machuca y Judith Zeitlin, *Representando el pasado y el presente del istmo oaxaqueño: perspectivas arqueológicas, históricas y antropológicas*, 2009, CIESAS, Universidad de Massachusetts-Boston, México, pp. 27-52