

Consumo de hongos y quelites: el caso de los mazahuas y los totonacos

Ana Karen Vázquez Hernández
Posgrado en Antropología Social, El Colegio de Michoacán
trank_lv@hotmail.com

Erika María Méndez Martínez
Posgrado en Antropología, UNAM
erikazoom@yahoo.com.mx

Introducción

Los hongos y quelites son alimentos que se consumía ya entre los antiguos mexicanos desde hace cientos e incluso miles de años. Por citar algunos trabajos, Fray Bernardino de Sahagún, en *Historia general de las cosas de Nueva España* (obra terminada hacia 1577), mencionó alrededor de 60 plantas reconocidas como quelites, haciendo la distinción “de las yerbas comestibles cocidas” y “de las yerbas que se comen crudas”. El Dr. Francisco Hernández en su *Historia Natural de Nueva España* (escrita entre 1571 a 1576), menciona un centenar de plantas con el nombre *quilitl*, es decir, quelites o plantas comestibles. En las *Relaciones Geográficas* (edición de René Acuña, 2016), un trabajo realizado a través de una especie de encuesta entre 1579 y 1585, se menciona que hay una gran cantidad de hierbas que llaman *quilites*. Datos arqueológicos más recientes muestran que del quelite llamado huauhtli (*Amaranthus* spp.), se han registrado plantas completas desde hace por lo menos 5,500 años, en los sustratos de Tehuacán, Puebla (Montufar, 2012).

En la actualidad, los pueblos mesoamericanos consumen hongos y quelites, ya sea recolectados o cosechados, en este caso nos referiremos a los recolectados, dentro o fuera de la milpa, cuyo espacio continúa siendo importante porque en el existe una diversidad de plantas cultivadas y arvenses y junto al maíz, llega a albergar alrededor de 50 especies distintas, como se aprecia en la milpa tradicional lacandona, en donde también hay insectos y animales que arriban en determinadas temporadas (Mariaca *et al.*, 2007).

Acerca de la diversidad, varios autores estiman que en México existen alrededor de 500 especies silvestres de quelites (Galindo, 2012). Por mencionar algunos ejemplos, en la Sierra Norte de Puebla y en Chiapas se han identificado 80 y 59 especies de quelites, respectivamente (Castro *et al.*, 2011). Pese a estos datos y ser altamente valorados en diversas

poblaciones y formar parte de una gran variedad de platillos cotidianos y rituales (Linares *et al.*, 2017), aún son *señalados* como especies tradicionales subvaloradas y subutilizadas de la milpa (Linares y Bye, 2015).

El caso de los hongos también es de alta importancia en las dietas de los pueblos campesinos del centro y sureste mexicano, porque complementan al maíz, frijol y chile, vegetales e insectos. La diversidad de hongos en México es muy alta, se estima que hay más de 7000 especies de hongos, pero solo se conoce cerca del 4% (SEMARNAT, 2011). En este país se han reportado 450 especies comestibles, la mayoría de ellas consumidas en zonas templadas (Rangel *et al.*, 2014). La recolección y el consumo de hongos en compañía de otras especies vegetales, aseguran incluso, la seguridad alimentaria de diversas comunidades indígenas en Michoacán, como es el caso del pueblo P'urhepecha de Cherán K'eri (González Rivadeneira y Argueta Villamar, 2018). La selección de estos alimentos se relaciona con su fácil digestión (Garibay-Orjuel *et al.*, 2006). Además, se ha destacado su alto valor alimenticio al contener pocas calorías y alto contenido proteico (Rangel *et al.*, 2014).

Con base en lo anterior, la presente propuesta busca destacar la importancia del consumo de hongos y quelites locales que son recolectados dentro y fuera de la milpa, con los cuales se preparan comidas cotidianas y rituales. Con base en el trabajo de campo en el cual se ha realizado registro etnográfico, presentamos dos casos: los mazahuas del Estado de México y los totonacas de Veracruz.

Los mazahuas del Estado de México

Entre los mazahuas del Estado de México, los quelites y hongos son altamente valorados, estos se obtienen a partir de estrategias de aprovechamiento del paisaje como son la búsqueda y recolección, a partir de las cuales son seleccionados y recortados cuidadosamente para incluirse en sus guisados. Muestra de la variedad de hongos de los que disponen las poblaciones mazahuas se registró en Rancho Concepción, lugar en el que se identificaron 10 familias, 15 géneros y 14 especies; siendo las familias *Amanitaceae* y *Russulaceae* las familias mejor representadas (Rangel *et al.*, 2013). Por otro lado, la diversidad de quelites que se consumen en San Antonio y San Simón de la Laguna ascienden a más de 33 especies (Mendoza, 2015). Ambos ejemplos muestran la diversidad de quelites y hongos recolectados por este grupo.

Para el caso mazahua se han estudiado diferentes alimentos de recolección que se encuentran en la milpa, el traspatio, el monte y los cuerpos de agua, tal es el caso de los quelites y hongos. Los primeros se consumen en gran variedad, siendo los más representativos los quintoniles (*Amaranthus hybridus*), verdolagas (*Portulaca oleracea*), chivatitos (*Calandrinia micrantha*), cenizos (*Chenopodium berlandieri*) y huazontles (*Chenopodium berlandieri* subsp. *Nuttalliae*), (Mendoza, 2015). En cuanto a los hongos destaca el hongo bola (licoperdon periatumPers), el amarillo (Amanita nauceosa) y los llamados clavitos o trompetas (Cortinarius sp).

El área de estudio se ubica en San Felipe del Progreso, municipio ubicado al noroccidente del Estado de México, en la denominada región mazahua. Las diferentes localidades de dicha municipalidad cuentan con temperaturas que en promedio van de los 1° a 14° y con un clima mayormente templado sub-húmedo con lluvias en verano y semifrío subhúmedo. Al ubicarse dentro del eje neo volcánico transversal cuenta con características del suelo y orográficas, que propiciaron el desarrollo de zonas boscosas, aunque que desde la década de 1960 estas se han modificado hasta consolidarse, en su mayoría, como espacios de cultivo (Serrano *et al.*, 2011).

El registro etnográfico se ha realizado en San Jerónimo Boncheté, Calvario del Carmen, San Nicolás Guadalupe y San Juan Rioyos, todas localidades del municipio señalado arriba, desde 2013 y hasta la fecha. En estos lugares he registrado la obtención, preparación, consumo y en ocasiones deshecho de la comida cotidiana y festiva. Se han realizado entrevistas abiertas y semiestructuradas a hombres, mujeres y niños mazahuas y comerciantes. Como parte del reconocimiento de los alimentos de recolección he acompañado a mujeres y niñas en su búsqueda al río y el monte y he visitado diferentes tianguis donde se comercializan estos ingredientes. A la par de estas actividades he registrado el nombre mazahua de los mismos y algunas recetas de su preparación.

Consumo de quelites y hongos entre los mazahuas del Estado de México

El reconocimiento del entorno es un elemento central en la búsqueda y recolección de alimentos para los mazahuas. La observación y el análisis de los diferentes espacios les permite identificar especies para el consumo, para el ornato e inclusive aquellas que deben evitar. Los espacios reconocidos para la obtención de quelites y hongos son la milpa, el

traspatio, el monte (bosque) y los cuerpos de agua, como manantiales y ojos de agua. De estos espacios también obtienen otros insumos importantes para sus prácticas alimentarias, como el agua y la leña con las que dan cocción a sus alimentos.

La actividad recurrente para el consumo de estos alimentos es la búsqueda, pero esta es más sencilla al adquirir conocimientos acerca del clima y cómo este afecta las condiciones de humedad de la tierra. Estos conocimientos les han permitido desarrollar estrategias para aprovechar el paisaje que habitan. Las mujeres son las encargadas de la recolección de quelites (queliteras) y de transmitir a las nuevas generaciones los conocimientos que requerirán para su identificación (Vizcarra y Marin, 2006), para muestra el siguiente caso:

En una ocasión acompañé a una señora a lavar a orillas del río cerca de la presa, durante el trayecto ella iba señalando a sus hijos, en especial a su niña de 10 años los distintos tipos de quelites; al reconocer el tipo de planta la señora le contaba como este se preparaba para comer; al encontrar un quelite de malva se volvió hacia su pequeña y le dijo: ‘Mira este lo agarras y lo lavas, luego se pone a hervir agua y le agregas bicarbonato, agregas los quelites y lo cocinas’ luego continuo ‘el bicarbonato es para que no sepa agrio’. La niña asintió con la cabeza en señal de haber comprendido y enseguida le contestó, “Sí, con ese ‘echamos taco’ como con mi tía”.

Diario de campo de Ana Karen Vázquez Hernández, enero de 2013.

A diferencia de los quelites, en la recolección de hongos hay participación masculina ya que el salir a “honguear” suele ser una actividad familiar.

El reconocimiento del temporal es central, para los mazahuas la época de verde, es decir, la temporada de lluvia o zánto¹ es la más importante porque es cuando los alimentos a los que tienen aprecio se dan en mayor cantidad y diversidad, tal es el caso de los quelites y hongos. Al respecto, los mazahuas identifican que los quelites (k’jana) que se dan durante las lluvias serán más ricos. En contra parte aquellos que se dan antes de las lluvias se consideraran de menor calidad, esto porque se “cocieron con el sol” como expresó don Rubén. Este señalamiento se refuerza con el nombre dado al quelite “mal casada” por darse antes de las lluvias y no recibir nada. Otro elemento importante sobre los quelites es que algunos son de tierra y otros de agua. Los primeros suelen ser cocidos, los segundos se prefieren crudos. Sobre el reconocimiento del temporal y la recolección de los hongos, los mazahuas reconocen que hay diferentes tipos dependiendo el avance de las lluvias. Al respecto se han identificado tres fases de la temporada de hongos:

¹ El termino Zánto refiere al verano. Sin embargo, tiene como raíz la palabra zakú, que designa a la vida. De manera que puede interpretarse como temporada de vida (por la abundancia de los alimentos).

1. Junio, la más importante porque hay mayor variedad, pero en pequeñas cantidades;
2. Julio a inicios de agosto, mayor humedad y se comienza a dar el quelite Trompa de puerco (mipakjo), uno a los que se les reconoce con mejor sabor;
3. Última quincena de agosto y septiembre, disminuye la cantidad y la diversidad de hongos.

Otro aspecto importante sobre el conocimiento asociado a los hongos tiene que ver con su reconocimiento como hongo malo (sokjo'o) y como hongo bueno (ts'ikoj'o), es decir, con aquellos que son identificados como no comestibles y comestibles. Esta identificación se relaciona con el reconocimiento de colores, formas e incluso por su ausencia de sabor.

Complementando el caso anterior encontramos que para el caso de los hongos, el conocimiento adquirido visualmente se refuerza con la información transmitida por las mujeres más experimentadas, ejemplo de ello son las frases de alerta que dan a sus acompañantes al acercarse a alguna especie que puede ser peligrosa o no comestible, como un hongo venenoso.

Luego de la recolección de los hongos y los quelites se realiza un tratamiento de limpieza. Los primeros se limpian con un trapo limpio y en ocasiones se les quita la piel con ayuda de un cuchillo. Los quelites son lavados con agua y algunos se remojan con sal o bicarbonato para neutralizar su baba y acidez.

Luego de la limpieza de estos alimentos se procede a la preparación de guisados. Cuando serán relleno de quesadillas, los hongos, suelen ser asarse con cebolla, sal y epazote. Cuando serán parte de un guisado se rebanan o deshebran y se acompañan de salsas picosas, no suelen acompañarse de ninguna proteína. En cuanto a los quelites, estos se preparan asados con cebolla y se comen en tacos acompañados de queso y salsa. También se incluyen como acompañamientos de diferentes proteínas, principalmente con huevo, carne de pollo y de cerdo.

Los totonacos de la Sierra de Papantla, Veracruz

Entre los totonacos de la Sierra de Papantla, la recolección es una actividad importante porque a través de ella obtienen alimentos para consumo cotidiano y ritual. El número de plantas alimenticias que pueden obtenerse dentro y fuera de la milpa es alto. Por ejemplo, en el pueblo de Filomeno Mata se ha identificado que, de 110 especies de recolección, 64 son

comestibles (López Santiago, 2019), entre ellas dos tipos de hongos y siete de quelites. Entre los pueblos de Chumatlán y Coxquihui se encontró que, de 58 especies de recolección, 53 son comestibles, de ellos, tres corresponden a hongos y doce a quelites.

Algunos de los hongos alimenticios más consumidos son el del árbol de chaca (*Bursera simaruba* (L.) Sarg.), el del árbol de jonote (*Heliocarpus appendiculatus* Turcz.) y el hongo de maíz o huitlacoche (*Ustilago maydis*). Los quelites más consumidos son el llamado malvarón (*Xanthosoma robustum* Schott), hierba mora (*Solanum nigrum* L.), quintoniles (morado y blanco) (*Amaranthus hypochondriacus* L.), pápalo (*Porophyllum ruderale* (Jacq.) Cass.), *quixtak* o pata de gallo, *suyukaka*, bigote de acamaya (*Smilax laceolata* L.), lengua de vaca (*Rumex crispus*), guías de chayote (*Sechium edule*), guías de calabaza (*Cucurbita pepo*), cebollina (*Allium neapolitanum*) y flor de gasparito (*Erythrina caribaea*) (Méndez, 2017; López Santiago, 2019).²

El área de estudio se ubica en el Totonacapan, la cual se encuentra conformada por cuatro zonas: Sierra Norte de Puebla, Tierras bajas del Norte de Puebla, Llanura Costera y Sierra de Papantla, Veracruz (Velázquez, 1995). En este trabajo nos referimos a la región de la Sierra de Papantla, integrada por los pueblos de Coxquihui, Filomeno Mata, Mecatlán, Chumatlán, Zozocolco de Hidalgo, Coyutla y Coahuilán. Estos pueblos de la sierra están a unos 100 y 800 metros (promedio) sobre el nivel del mar, se caracterizan por su clima es cálido-húmedo con lluvias todo el año, en el verano se registran lluvias abundantes (Prontuario de información geográfica municipal de los Estados Unidos Mexicanos, Coxquihui, Filomeno Mata, Zozocolco de Hidalgo, 2009).

El trabajo de campo se ha realizado en diferentes estancias (entre el 2017 y el 2019) en los municipios de Coxquihui, Chumatlán y Zozocolco de Hidalgo. El registro etnográfico se ha centrado en la alimentación dentro del contexto cotidiano y ritual, cuya base son los productos de la milpa y de recolección. Para ello, se ha recurrido a la observación participante, las entrevistas a campesinos, *molenderas*, amas de casa y comerciantes, y el registro fotográfico. Con el fin de identificar y registrar las plantas comestibles de recolección que se consumen en la sierra totonaca, se han realizado recorridos en los mercados de Coxquihui y Zozocolco de Hidalgo en Veracruz y en los de Cuetzalan y Huehuetla, en Puebla

² De acuerdo con el *Diccionario Totonaco-Español, Español-Totonaco*, la palabra *Kaka* [k'ák'a] se refiere a "Quelite. Verduras, hierbas comestibles. Nombre que reciben la gran variedad de quelites silvestres, que se dan alrededor de la milpa" (García, 2007: 94).

(entre el 2017 y el 2019), durante estos, se preguntó por el nombre de la planta, procedencia y forma de preparación culinaria.

Consumo de hongos y quelites entre los totonacos de Veracruz

Los totonacos de la Sierra de Papantla, obtienen sus alimentos de cuatro formas, principalmente: a través de la cosecha en la milpa; la compra de productos en el mercado y tianguis, la cría de animales (pollos, cerdos, guajolotes y patos), y la recolección de plantas comestibles, hongos y flores, dentro y fuera de la milpa.

Los primeros acercamientos para conocer el consumo de hongos y quelites entre los totonacos de la Sierra de Papantla, dan cuenta que no sólo son expertos recolectores, sino que también procuran el cuidado de los espacios en los que realizan dicha práctica: milpa, traspatio y monte. Hombres y mujeres tienen una relación de respeto con dichos lugares, por esta razón, la ritualidad se hace presente a través de ceremonias realizadas a lo largo del año (Méndez, 2017). A través de estos momentos rituales, los totonacos solicitan tener agua para las milpas y para los traspacios, lo que se traduce en poder cosechar y recolectar plantas comestibles que crecen dentro y fuera de la milpa a lo largo del año.

Los principales alimentos recolectados en la sierra totonaca son quelites, flores, hongos, guías, semillas, vainas, chiles, frutos, hojas para envolver tamales, hierbas aromáticas y plantas medicinales, entre otros como chayotes, tomatito de milpa, cebollina, papa de monte, jonote y leña para cocer sus alimentos (Méndez, 2021). Los quelites que se recolectan dentro de la milpa son, el malvarón, quintonil, hierba mora, pápalo, guías de calabaza, guías de chayote y también el hongo de maíz (Méndez, 2017). En el traspatio encuentran cebollina y flor de gasparito. En el monte recolectan el hongo blanco del árbol de chaca y el hongo del árbol de jonote, así como los quelites llamados, bigote de acamaya, *quixtak* o pata de gallo y el *sayukaka* (Diario de campo de Erika María Méndez Martínez, julio y septiembre de 2019). En el caso de los hongos de chaca y de jonote, sólo es posible recolectarlos durante la temporada de lluvias, que va de junio a septiembre. Los quelites se obtienen en los meses de abril y mayo y durante la temporada de lluvias. Gracias al clima cálido-húmedo de la sierra, es posible encontrar quelites hasta diciembre. Sólo la cebollina puede recolectarse en los traspacios a lo largo de todo el año.

Las plantas comestibles, ya sea que se hayan recolectado directamente dentro o fuera de la milpa o bien, que hayan sido compradas en los tianguis y mercados, deben ser consumidas lo más pronto posible, porque se trata de plantas tiernas que, si no se refrigeran, pueden descomponerse. En la Sierra de Papantla no todas las familias cuentan con refrigerador en casa, por lo que dichas plantas son consumidas muy frescas. Una vez que son adquiridas las plantas comestibles, se lavan con agua y se comen crudas, hervidas o guisadas.

Cabe subrayar que en la sierra hay una amplia variedad de platillos con quelites y hongos, a continuación, describo algunas recetas que han sido compartidas por las molenderas y amas de casa de la sierra (y también por campesinos), en cuyas cocinas destaca la preparación de estos alimentos, en combinación con el maíz, chiles, calabazas, frijoles y jitomate.

- Quelites hervidos y guisados: Los totonacos acostumbran comer la hierba mora o el malvarón hervidos sin sal. El quelite *sayukaka* lo comen hervido con frijoles. Los quintoniles blancos y morados los preparan con cebolla, chile piquín verde o chile de árbol y sal. Todos los quelites se acompañan con tortillas de maíz recién hechas y cocidas en el comal.

Diario de campo de Erika María Méndez Martínez, julio de 2019.

- Gorditas de maíz con *quixtak*: Para preparar estas gorditas, se usa masa de maíz nixtamalizado. Los quelites llamados *quixtak* o pata de gallo, se pican (como si fuera cilantro), se revuelve bien con la masa, manteca y sal. Una vez que está todo integrado se forman las bolitas que se aplanan con las manos o con la tortilladora (máquina casera para hacer tortillas) para formar la gordita y se echan al comal. Las gorditas se pueden acompañar con una salsa, generalmente preparada con chiltepín fresco o seco. Receta del señor José Nicasio Sánchez.

Entrevista realizada en Chumatlán por Erika María Méndez Martínez, diciembre de 2019.

- Quesadillas de hongo de árbol de chaca: Para hacer las quesadillas de hongo de chaca, se usa masa de maíz nixtamalizado. Los hongos deben lavarse con agua, después se pican, también la cebolla y el chile piquín verde, chile de árbol o jalapeño. En una cazuela se pone un poco de aceite vegetal y ahí se fríen los hongos, la cebolla y el chile, se integra bien todo y se prueba de sal. A la masa se le puede poner un poco de manteca y sal, se forman las tortillas y se rellenan con el guiso de los hongos. En una cazuela con aceite vegetal o manteca de cerdo bien caliente, se fríen.

Diario de campo de Erika María Méndez Martínez, diciembre de 2019.

Reflexiones finales

Este es un primer acercamiento para conocer la importancia sobre el consumo de hongos y quelites entre los mazahuas del Estado de México y los totonacos de Veracruz, cuya alimentación base son los productos de la milpa y los de recolección, de ahí que tanto las comidas cotidianas y rituales tengan como ingredientes principales hongos y quelites que sólo se obtienen en temporadas específicas, como la de lluvias.

Para el caso mazahua se encuentra un avance importante sobre el registro de los nombres de quelites y hongos en la lengua de los interlocutores. También se ha avanzado en distinguir la relación del conocimiento del entorno con las cualidades valoradas en cada uno de estos alimentos. Sumado a lo anterior identificamos que las técnicas de recolección y preparación de los quelites y hongos se derivan de conocimientos propios de la observación y transmisión verbal de las mujeres más experimentadas hacia las nuevas generaciones. El registro de recetas se constituye como un trabajo pendiente.

Para el caso de los totonacos de la Sierra de Papantla, Veracruz, consideramos que los alcances son que se han identificado los espacios en los que se realiza la recolección de hongos y quelites, cuáles son las especies preferidas, así como algunas recetas que se preparan tanto para consumo cotidiano como ritual, como es el caso de las gorditas de maíz con el quelite *quixtak* y las quesadillas de hongo de árbol de chaca. Los puntos pendientes por investigar son diversos, uno de ellos es conocer los nombres científicos de quelites muy particulares de la región totonaca como es el quelite *suyukaka*. Así como identificar recetas que se preparen con los quelites lengua de vaca, bigote de acamaya, guías de chayote y de calabaza.

Bibliografía

- Acuña, René (2016). *Relaciones geográficas del siglo XVI*. México: UNAM. Disponible en, <http://ru.ija.unam.mx:8080/handle/10684/68>
- Balcázar-Quiñones, A., White-Olascoaga, L., Chávez-Mejía, C., & Zepeda-Gómez, C.. (2020). Los quelites: riqueza de especies y conocimiento tradicional en la comunidad otomí de San Pedro Arriba, Temoaya, Estado de México. *Polibotánica*, (49), 219-242. Epub 20 de junio de 2020. <http://dx.doi.org/10.18387/polibotanica.49.14>
- Conzuelo-González, Viridiana Vanessa; Vizcarra-Bordi, Ivonne Variables socio-nutricionales de hogares mazahuas integrados por preescolares desnutridos con madres con obesidad y sin obesidad Población y Salud en Mesoamérica, vol. 6, núm. 2, enero-junio, 2009 Universidad de Costa Rica San José, Costa Rica.

- Galindo Leal, Carlos (coord.) (2012), *Historias de familias. Quelites*, México: Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad.
- García Ramos, Crescencio (2007). *Diccionario Totonaco-Español, Español-Totonaco*. México: Academia Veracruzana de las Lenguas Indígenas / Secretaría de Educación de Veracruz.
- Garibay-Orijel, R., J. Cifuentes, A. Estrada-Torres, J. Caballero, 2006. People using macro-fungal diversity in Oaxaca, Mexico. *Fungal diversity* 21:41-67.
- Hernández, Francisco (2007). *La alimentación de los antiguos mexicanos en la Historia Natural de Nueva España*. México: UNAM.
- Linares, Edelmira, Bye, Robert, Ortega, Noemí y Arce, Antonio Eloy (2017), *Quelites: sabores y saberes, del sureste del Estado de México*, México: Instituto de Biología, Facultad de Química, UNAM.
- Linares Mazari, Edelmira y Bye Boettler, Robert (2015), “Las especies subutilizadas de la milpa”, *Revista Digital Universitaria* (1 de mayo), Vol. 16, núm. 5.
- López Santiago, Marco Andrés (2019). “La valoración de los servicios ecosistémicos desde la cosmovisión indígena totonaca”, *Madera y Bosques*, Vol. 25, núm. 3. Recuperado de <https://myb.ojs.inecol.mx/index.php/myb/article/view/e2531752>
- Mariaca Méndez, Ramón *et al.* (2007). *La milpa tsotsil de los Altos de Chiapas y sus recursos genéticos*, México, El Colegio de la Frontera Sur/Universidad Intercultural de Chiapas.
- Méndez Martínez, Erika María (2021, diciembre). "Del monte a la cocina. Recolección en el Totonacapan", *La Jornada del Campo*, núm. 171, p. 4. Recuperado de <https://www.jornada.com.mx/2021/12/18/delcampo/articulos/monte-cocina.html>
- (2017). *La alimentación mesoamericana: la comida ritual en el pueblo totonaco de Coxquihui, Veracruz* (tesis de maestría). UNAM, Instituto de Investigaciones Antropológicas, México.
- Mendoza, Ariana 2015 “Paisajes hídricos y autonomía alimentaria. El caso de dos comunidades mazahuas en las montañas del Estado de México. Tesis de maestría. El Colegio de San Luis.
- Montufar, Aurora (2012). “Domesticación y cultivo de plantas alimenticias de México”, *Arqueología Mexicana*, vol. XIX, núm. 120, pp.42-47.
- Prontuario de información geográfica municipal de los Estados Unidos Mexicanos, Coxquihui, Filomeno Mata y Zozocolco de Hidalgo, Veracruz de Ignacio de la Llave (2009).
- Rangel Villa Franco Mónica, Israel Cárdenas Camargo y Elizabeth Pérez Crisóstomo 2013 *Algunos Hongos de la Región Mazahua, Descripción y usos*. México: Universidad Intercultural del Estado de México.
- Sahagún, Bernardino de (2010). *Historia general de las cosas de Nueva España*. México: Editorial Porrúa, colección *Sepan cuántos*.
- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (2011). Disponible en, <https://www.gob.mx/semarnat>
- Velázquez Hernández, Emilia (1829). *Cuando los arrieros perdieron sus caminos. La conformación regional del Totonacapan*. México: El Colegio de Michoacán.
- Viesca-González, Felipe, Diego Alvarado y Baciliza Quintero (2022). Los quelites en la ciudad de Toluca, México: su recolección, comercialización y consumo. Volumen 32, Número 59. Enero-junio 2022. *Revista Electrónica*. ISSN: 2395-9169
- Vizcarra Bordi, I., & Marín Guadarrama, N. (2006). Las niñas a la casa y los niños a la milpa: la construcción social de la infancia mazahua. *Convergencia: Revista de Ciencias Sociales*, (40), 39–67.