

Revista Internacional Socio-Innova-Tec del Altiplano

**Traditional cooks as a proposal for the generation of experiential tourism:
ethnography and gastronomic cultural heritage, Colonia Cocinillas Case, Apan,
Hidalgo.**

**Cocineras tradicionales como una propuesta para la generación de turismo
experiential: etnografía y patrimonio cultural gastronómico, Caso Colonia Cocinillas,
Apan, Hidalgo.**

Viky Rocio GARCÍA GALLARDO^{1*}, María de Montserrat MENDOZA-REYES¹

¹ *TecNM: Instituto Tecnológico Superior del Oriente del Estado de Hidalgo, Carretera
Apan-Tepeapulco, Las Peñitas, 43900, Apan, Hgo.
(0009-0005-5267-8280, 0000-0001-7480-4923).*

Sent date: 27/September/2024 Acceptance date: 09/July/2025

Abstract:

Traditional gastronomy comprises culinary recipes passed down through generations, making traditional cooks' bearers of Mexico's intangible cultural heritage. This study aimed to position the traditional cooks of Colonia Cocinillas, Apan, Hidalgo, to manage experiential tourism from an ethnographic perspective. A qualitative methodology was employed, including fieldwork and interviews with five traditional cooks. Findings highlight their mastery of recipes, native ingredients, and ancestral techniques, showcasing their crucial role in preserving cultural heritage and promoting local tourism.

Keywords: traditional cooks, ethnography, experiential tourism.

Resumen:

La gastronomía tradicional de una región es la suma de las recetas culinarias transmitidas de generación en generación, convirtiendo así a las cocineras tradicionales en portadoras de patrimonio cultural intangible de nuestro país. Este estudio tuvo como objetivo posicionar a las cocineras de la colonia Cocinillas, en Apan, Hidalgo como transmisoras de conocimiento tradicional y gestoras del turismo experiencial desde una perspectiva etnográfica. Se empleó una metodología cualitativa basada en estudios de campo y entrevistas a cinco cocineras tradicionales. Los hallazgos destacan su conocimiento de recetas, ingredientes autóctonos y técnicas heredadas, así como su rol en el fortalecimiento del patrimonio cultural y el turismo local.

Palabras clave: cocineras tradicionales, etnografía, turismo experiencial.

* Corresponding author. E-mail: 19030303@itesa.edu.mx
Tel. +52 749-107-69-01

1. Introducción

Las cocineras tradicionales desempeñan un papel esencial en la preservación y difusión de la cultura culinaria en sus comunidades. A lo largo de la historia, estas mujeres han transmitido recetas, técnicas y conocimientos culinarios de generación en generación, consolidándose como guardianas del patrimonio cultural gastronómico de México. Este tipo de saberes forma parte del patrimonio inmaterial de los pueblos, un concepto definido por la UNESCO (2003) como “los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas que las comunidades reconocen como parte de su herencia cultural”.

Antes de la colonización española, las mujeres indígenas eran responsables de la preparación de alimentos y la conservación de conocimientos propios de sus grupos étnicos, manteniendo viva la herencia prehispánica que aún influye en la cocina mexicana contemporánea. Según Mintz (2003), los alimentos y sus preparaciones no solo reflejan una función biológica, sino que también encapsulan historias sociales y significados culturales, siendo las cocineras tradicionales las principales transmisoras de esta riqueza.

En el contexto actual, el turismo gastronómico ha ganado popularidad al buscar experiencias auténticas que conecten a los visitantes con las tradiciones locales. Este fenómeno está ligado al concepto de turismo experiencial, que privilegia la inmersión del visitante en actividades culturales significativas (Pine y Gilmore, 1999). Las cocineras tradicionales no solo preparan platillos, sino que también comparten historias y prácticas culturales que enriquecen la oferta turística, convirtiéndose en un recurso clave para el desarrollo sostenible de sus comunidades (Salazar, 2006).

El reconocimiento de la cocina tradicional mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en 2010 subraya su relevancia como un componente vital de la identidad nacional (CONACULTA, 2004). Este reconocimiento no solo visibilizó la importancia del conocimiento culinario ancestral, sino que también fomentó iniciativas gubernamentales y privadas para apoyar a las portadoras de este saber, muchas de ellas mujeres indígenas y rurales (Estermann, 2006).

La presente investigación se centra en las cocineras tradicionales de la colonia Cocinillas, Apan, Hidalgo, y su papel en el fomento del turismo experiencial. Se busca analizar sus prácticas culinarias, los desafíos que enfrentan ante la modernización y su contribución al patrimonio cultural intangible. Asimismo, se exploran las oportunidades que ofrece el turismo para visibilizar y preservar estas tradiciones, posicionando a las cocineras como protagonistas del desarrollo cultural y turístico de la región.

2. Antecedentes

La cocina es un elemento clave en la identidad cultural de las sociedades, ya que trasciende la función biológica de la alimentación para convertirse en un espacio de transmisión de saberes y significados sociales. Como señala Mintz (2003), los alimentos no solo reflejan las

historias de quienes los consumen, sino que también están moldeados por prácticas culturales que evolucionan y se transforman en respuesta a los contextos sociales e históricos.

En México, la cocina tradicional tiene raíces milenarias, vinculadas al desarrollo de las culturas prehispánicas, donde las mujeres desempeñaban un papel central como guardianas de los conocimientos culinarios (Estermann, 2006). Desde la domesticación del maíz hasta el uso de técnicas como el nixtamalizado, estas prácticas se transmitieron de generación en generación, consolidando una tradición que persiste hasta la actualidad. Esta continuidad histórica resalta que, al emigrar, los pueblos tienden a preservar su cocina como uno de los últimos vestigios de identidad cultural (Nolasco, 2001).

Además, la cocina en México tiene una función social profundamente arraigada. No existe celebración, ya sea religiosa o familiar, que no esté acompañada de platillos específicos que simbolizan valores y significados colectivos. Como señalan Contreras y Gracia (2005), los hábitos alimentarios no solo reflejan las relaciones sociales dentro de una comunidad, sino que también configuran sistemas de identidad que integran aspectos espirituales, rituales y ambientales.

En un contexto global, el reconocimiento de la cocina tradicional como patrimonio cultural inmaterial refuerza su valor no solo como una práctica gastronómica, sino también como un motor de desarrollo socioeconómico. Según la UNESCO (2003), el patrimonio inmaterial no es estático; se recrea continuamente en respuesta a las dinámicas locales y globales, siendo un recurso clave para promover el turismo cultural y la sostenibilidad.

En este sentido, la cocina tradicional mexicana representa un capital cultural dinámico, que conecta lo local con lo global a través de sus técnicas ancestrales, ingredientes autóctonos y significados simbólicos. Esta perspectiva refuerza el papel de las cocineras tradicionales como agentes de cambio, capaces de vincular sus prácticas culinarias con el turismo experiencial y la preservación del patrimonio cultural.

3. ¿Qué es la cocina tradicional?

Las cocinas constituyen un elemento de sinergia sobre diversos aspectos de la vida de las comunidades: la agricultura, la dieta, los mercados tradicionales, las formas de conservar los alimentos, las tradiciones, los procedimientos desde las viejas tecnologías hasta las innovaciones más recientes. Así como también las cocinas están al centro de procesos de intercambios culturales regionales que van conformando las identidades en el ir y venir de sus pobladores. Sin duda, dinámicas como la globalización y sus efectos de homogeneización están presentes en las dinámicas culinarias, sin embargo, lejos de creer que hay que instalarnos en el plano de lo global, afirmamos que las cocinas regionales tradicionales y sus procesos continuos de enriquecimiento se gestan y se reproducen en el espacio de lo local, es decir en nuestro espacio, aquel que habitamos, conocemos y se va transformando con el impulso de múltiples fuerzas sociales (Padilla, 2006).

En México, de manera especial, la cocina es un vigoroso y eficaz factor de identidad nacional. Mucho más allá de asegurar la subsistencia del pueblo, la cocina tradicional mexicana es

fuerza rectora y referencia cosmogónica que ordena la vida espiritual y material a través de los hábitos alimentarios. El sustento cotidiano va más allá del hecho de alimentarse y de asignar valor a recetas y fórmulas para cocinar. Se trata de un verdadero sistema cultural que abarca desde la religiosidad y los rituales, que han guiado a las civilizaciones mesoamericanas hechas de maíz, hasta el manejo armónico del medio ambiente desde tiempos remotos. (CONACULTA, 2004).

En este sentido, la cocina tradicional no es un elemento estático; se recrea continuamente para adaptarse a los cambios sociales, económicos y ambientales, manteniendo al mismo tiempo su esencia cultural. Según la FAO (2018), las prácticas alimentarias tradicionales contribuyen al desarrollo sostenible al preservar la biodiversidad, promover la producción local y reforzar los lazos comunitarios. Estas características hacen de la cocina tradicional un recurso invaluable tanto para la preservación cultural como para el turismo experiencial.

3.1 La cocina tradicional en el turismo internacional.

En el año 1996, durante el Encuentro Internacional sobre Patrimonio Cultural, Desarrollo y Turismo en América Latina y el Caribe celebrado en La Habana, Cuba, los especialistas mexicanos avanzaron propuestas tendientes al reconocimiento de las prácticas culinarias propias, como expresión acabada de un patrimonio vivo y dinámico que, además, liga a la cultura con otras áreas prioritarias del desarrollo. (CONACULTA, 2004).

El acceso de materia prima que se da en nuestro continente en donde contamos con diferentes productos en todas las épocas del año, enaltece la gastronomía como la fuente principal de sus antepasados, no desconoce que la modernidad ha llevado a la nueva adquisición de hábitos alimentarios es por eso que su objetivo principal es el de revalorizar, rescatar y re posicionar ciertos productos típicos de su país, rescatando las técnicas y los métodos de cocción ancestrales con el fin de volver en el tiempo esos sabores que acompañaban familias y que eran el sustento de comunidades enteras (Carvajal, 2016).

3.2 La cocina tradicional en el turismo nacional.

En México, para el agricultor, el comerciante, el artesano, el industrial, el restaurantero y el hotelero, la gastronomía popular es un poderoso resorte económico que impulsa a otras industrias culturales como el turismo. La cocina con identidad propia tiene, más que otras expresiones del patrimonio cultural, la capacidad de impulsar y dinamizar la producción en infinidad de actividades económicas.

La cocina tradicional mexicana, fundada en productos, técnicas y costumbres regionales, así como en un sistema alimentario que pone en circulación alimentos y símbolos compartidos, representa un capital social de enorme significación que propicia enlaces y cruces entre lo local, lo regional y lo universal, atendiendo a sus raíces, pero calculando también una evolución de largo alcance (CONACULTA, 2004).

3.3 Las mujeres: transmisoras y protectoras de la identidad y cultura alimentaria.

Las mujeres son sujetos de producción de conocimiento y transmisión de la memoria biocultural de los pueblos. En sus prácticas cotidianas domésticas, como es la cocina tradicional, las mujeres campesinas e indígenas desarrollan y aplican conocimientos especializados sobre el medio ambiente, las relaciones sociales y procesos económicos, que pueden representar alternativas para el sistema en crisis, que cosifica y genera valores de cambio como único destino para la producción (Salazar, 2006).

El hecho alimentario evidencia cómo las mujeres registran y reaniman día a día en sus prácticas la identidad, asociada a la cocina tradicional, donde ellas han jugado y juegan un papel muy importante en su construcción, procedimiento y perpetuación (Toledo y Barrera-Bassols, 2008, como se citó en León 2020).

Walsh (2012) como se citó en León (2020) reconoce que los conocimientos derivados de las prácticas de las mujeres se sitúan como un campo circunstancial dentro de las teorías del conocimiento.

La cuestión femenina en la alimentación ha sido estudiada ampliamente desde una perspectiva social y antropológica. La relación alimentación/cultura muestra que la función alimentaria en la sociedad supera las connotaciones biológicas y/o fisiológicas del fenómeno y se incorpora de lleno en la cultura al instaurar formas de adaptación al medio que se constituyen en la identidad individual y grupal de las sociedades (Contreras y Gracia 2005). Estermann (2006) en el contexto de los pueblos indígenas también corrobora la riqueza de saberes y prácticas desarrolladas por las mujeres indígenas: “La mujer indígena, en muchas regiones bioculturales del mundo es la portadora de una milenaria riqueza sapiencial alimentaria” (p.11). Apunta también que: “Las mujeres indígenas generan conocimiento en sus propios contextos y útil en su praxis; el reconocimiento que realizan sobre la sabiduría acumulada se observa en la transmisión intergeneracional que brinda coherencia interna a la episteme femenina indígena” (p.18).

Y también Unigarro (2010) describe algo similar, este autor comenta que las mujeres integran saberes de diversa índole, para la composición de los platillos, en la cocina tradicional, como espacio de conocimiento femenino.

4. Material y métodos

4.1. Marco Geográfico

La colonia de Cocinillas está situada en el Municipio de Apan a 17.0 kilómetros de Apan en dirección Sudeste en el Estado de Hidalgo (Figura 1 y 2). Sus coordenadas geográficas son: latitud 19°50'40" norte y longitud 98°22'23" oeste, cuenta con 252 habitantes dentro de una pequeña área urbana de 13 hectáreas, dentro de todos los pueblos del municipio, ocupa el número 17 en cuanto a número de habitantes, está a una altura de 2,556 metros sobre el nivel

del mar (msnm). Este asentamiento rural se le conoce como colonia agrícola ya que por acuerdo con fecha del 11 de junio de 1930, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 7 de julio de ese mismo año, por el Ejecutivo Federal, tomaron en cuenta las necesidades de los campesinos identificados como “aparceros” de la ex hacienda de San Rafael Mazatepec o Cocinillas, y se expidió un acuerdo de la entonces Secretaría de Agricultura y Fomento, mediante el que se declaró de utilidad pública, la colonización de los terrenos de la aludida hacienda, en jurisdicción de los distritos de Tulancingo y Apan, Hidalgo.



Figura 1. Imagen satelital de la colonia Cocinillas, Apan, Hidalgo. Fuente: INEGI

Según el Registro Agrario Nacional (2012) una colonia agrícola es una: “Régimen de propiedad rural, que tenía como finalidad la colonización de tierras y su aprovechamiento”.



Figura 2. Imagen de la colonia Cocinillas, Apan, Hidalgo, tomada desde el sendero interpretativo. Fuente: Propia

4.2. *Obtención y análisis de datos*

Para analizar las prácticas culinarias tradicionales en la comunidad, se adoptó un enfoque cualitativo desde la teoría de las prácticas de Pierre Bourdieu. Esta teoría propone que nuestras acciones cotidianas están moldeadas por disposiciones adquiridas a lo largo de la vida (*habitus*), se desarrollan dentro de espacios sociales específicos (*campos*) y están influenciadas por distintos tipos de recursos o ventajas (*capital* económico, cultural, social o simbólico) (Bourdieu, 2008).

Este enfoque ha sido aplicado exitosamente en estudios sobre cocina tradicional, como el de Barona (2022) en Tuluá, Colombia, donde se analiza cómo las cocineras expresan su saber mediante el cuerpo y cómo obtienen reconocimiento dentro de su comunidad. En Brasil, De Castro y Oliveira (2022) utilizaron esta teoría para estudiar cambios culturales en zonas rurales. También ha sido útil en ámbitos como la educación (Aguado, 2016) y el deporte (Figueroa, 2015), donde ha permitido comprender cómo ciertas prácticas están condicionadas por el acceso desigual a saberes y oportunidades. Estos antecedentes respaldan la pertinencia de aplicar esta teoría en el presente estudio, donde se buscó comprender cómo las prácticas de las cocineras están estructuradas por aprendizajes de vida (*habitus*), se insertan en un campo social específico (el campo culinario local), y se vinculan con formas diversas de capital.

Para seleccionar a las participantes, se utilizó una estrategia propia de los estudios cualitativos: el muestreo intencional y teórico. En una primera etapa, se aplicó un muestreo intencional, que consiste en identificar y entrevistar deliberadamente a personas que poseen conocimientos, experiencias o vínculos directos con el objeto de estudio. En este caso, se seleccionaron a personas que vivan desde hace muchos años en la comunidad o que tengan un conocimiento profundo de su historia y dinámicas; mujeres y hombres que hayan estado vinculados a la organización de fiestas patronales, ferias, celebraciones religiosas o familiares donde la comida tradicional tenga un papel central; personas mayores que puedan hablar de la evolución de las costumbres culinarias; autoridades del comité vecinal, presidentes de colonia o encargados de la iglesia o espacios comunitarios, que conozcan a mujeres que cocinen en eventos importantes. La elección no fue aleatoria, ya que el propósito no era cuantificar opiniones, sino comprender en profundidad las vivencias y significados que estas mujeres atribuyen a su quehacer.

Conforme avanzó el análisis de las primeras entrevistas, surgieron categorías importantes como el concepto de platillo “típico” de la colonia, el uso de ciertos insumos, el prestigio de las cocineras, la noción de sazón o los utensilios utilizados. Ante estos hallazgos, se implementó el muestreo teórico, que consiste en buscar nuevos participantes que puedan aportar información clave para profundizar o contrastar esas categorías emergentes, aunque no hayan sido consideradas desde el inicio.

A partir de este proceso y con apoyo del presidente de la colonia, en julio de 2023 se convocó a diez mujeres identificadas como cocineras relevantes por su reconocimiento dentro de la

comunidad. De ellas, cinco aceptaron participar de forma voluntaria y con disposición para compartir sus experiencias de manera abierta y reflexiva.

El trabajo de campo se desarrolló mediante entrevistas individuales de aproximadamente 45 minutos. Se utilizó una guía con 22 preguntas abiertas, organizadas en tres categorías y dos subcategorías, dirigidas a obtener información sobre:

- Datos demográficos: edad, sexo y lugar de origen.
- Experiencia y formación: edad en que comenzaron a cocinar, quién les enseñó, conocimientos sobre platillos tradicionales.
- Prácticas culinarias, organizadas en:
 - Innovación y adaptación: cambios en las recetas, razones, ingredientes y utensilios.
 - Percepción y valoración: recetas que las identifican, ingredientes especiales y su simbolismo.

Para complementar la información, se realizaron dos visitas adicionales con observación participativa, una técnica etnográfica que permite al investigador involucrarse en las actividades cotidianas del grupo de estudio. Esta participación directa permitió observar la preparación de los alimentos, el uso de utensilios, las dinámicas entre las cocineras y los significados afectivos que rodean su labor.

También se utilizó la técnica de historias de vida para reconstruir las trayectorias personales de las participantes, identificar momentos clave en la construcción de su habitus culinario, y comprender cómo sus saberes se han configurado, transmitido o adaptado a lo largo del tiempo. Todo el proceso fue registrado en un diario de campo, donde se registraron observaciones, reflexiones y datos contextuales importantes.

El análisis de los datos se llevó a cabo mediante análisis temático y codificación abierta, herramientas propias de la metodología cualitativa que permiten identificar patrones significativos y categorías conceptuales directamente desde los relatos de las personas entrevistadas. Se siguieron los principios de la teoría fundamentada, en particular la versión constructivista propuesta por Charmaz (2014), que enfatiza la construcción de significado desde las experiencias vividas de los participantes. Esto implicó que las categorías no fueran impuestas desde un marco previo, sino que emergieran del contacto directo con el campo y los datos recogidos, como propone Strauss y Corbin (2002).

Este enfoque metodológico se articula de forma coherente con la teoría de las prácticas de Pierre Bourdieu, ya que ambos comparten una preocupación por cómo las experiencias individuales están modeladas por estructuras sociales más amplias. En este sentido, la teoría fundamentada permitió observar cómo las prácticas culinarias tradicionales se vinculan con disposiciones adquiridas a lo largo de la vida (habitus), se desarrollan dentro de espacios sociales con reglas específicas (campo) y están influenciadas por distintos tipos de capitales (económico, cultural, social y simbólico).

Como señala Wacquant (2005), discípulo y colaborador de Bourdieu, los métodos cualitativos son especialmente útiles para captar la lógica práctica de los actores en contextos

sociales específicos, ya que permiten "entrar en el punto de vista del agente sin perder de vista las estructuras que lo condicionan". Por ello, la combinación entre teoría fundamentada y teoría de las prácticas fue clave para reconstruir cómo las cocineras tradicionales organizan su saber y su hacer dentro de un entramado social cargado de significados y desigualdades. En conjunto, estas estrategias metodológicas permitieron construir una comprensión profunda y contextualizada del trabajo de las cocineras tradicionales en la colonia Cocinillas, conectando sus saberes, trayectorias personales y prácticas con el entorno social, económico y cultural en el que se desarrollan.

5. Resultados y discusión

5.1 Caracterización de las cocineras tradicionales

El análisis cualitativo permitió identificar a cinco mujeres de la colonia Cocinillas como portadoras de un patrimonio cultural inmaterial (Tabla 1). Estas mujeres, cuyas edades oscilan entre los 34 y los 76 años, aprendieron a cocinar durante su adolescencia bajo la guía de familiares cercanos, principalmente madres y abuelas. Este proceso evidencia un modelo de transmisión intergeneracional del conocimiento culinario, similar al documentado en otras comunidades rurales mexicanas, como el caso de las cocineras tradicionales de Oaxaca (Hryciuk 2019), del estado de Michoacán (León, 2020), de los pueblos totonacos, nahuas de Puebla (Ortiz 2022) y del estado de Tabasco (Frías y Romero 2024). En todos estos contextos, como en Cocinillas, la familia y la comunidad juegan un papel fundamental en la preservación de técnicas, saberes y recetas ancestrales, consolidando la cocina como una expresión viva del patrimonio cultural.

Tabla 1. Perfil de las cocineras tradicionales entrevistadas.

Nombre	Edad	Origen	Platillos representativos	Métodos tradicionales usados
Leticia Muñoz Gutiérrez	76	Cocinillas	Pipián, carpa en caldo	Metate, molcajete, cazuelas de barro
María de los Ángeles Ortega	62	Tulancingo	Salsa de pasilla con huevo, encacahuatado	Cucharas de madera, técnicas de desflemado
María Mercedes Pérez Castelán	45	Santa Cruz	Carpa asada, guisados de conejo	Cocción en leña, uso de hierbas finas
María del Socorro Pérez	50	Cocinillas	Caldo de hongos, tamales	Conservadores naturales, técnicas de nixtamal

Josefina Ortega Carmona	34	Cocinillas	Carpa frita, guisos de cerdo	Utensilios híbridos (metate y licuadora)
----------------------------	----	------------	---------------------------------	--

Un análisis comparativo con los casos documentados por León (2020) en Copoya, Chiapas, revela patrones compartidos en la selección de ingredientes autóctonos y en el uso de utensilios tradicionales como el metate, las cazuelas de barro y los comales. Estas herramientas no solo cumplen funciones prácticas, sino que también portan una carga simbólica vinculada a la identidad y la memoria colectiva. De manera similar, en Oaxaca, Hryciuk (2019) observó que las cocineras tradicionales emplean estos objetos como extensiones de su saber culinario, integrándolos en rituales cotidianos que refuerzan su papel como depositarias del patrimonio gastronómico. En el caso de Tabasco, Frías y Romero (2024) destacan cómo la persistencia en el uso de estos utensilios responde al compromiso de las mujeres con la autenticidad de las recetas heredadas, mientras que Matta (2019) señala que la valorización de lo “tradicional” opera como una estrategia identitaria ante los cambios socioculturales.

No obstante, en la comunidad de Cocinillas se advierte una mayor integración de utensilios modernos, como licuadoras, ollas exprés y estufas de gas, lo cual sugiere una adaptación pragmática a las transformaciones en las dinámicas familiares y laborales. Esta hibridación entre elementos tradicionales y contemporáneos puede interpretarse como una respuesta al proceso de modernización, sin que ello implique una ruptura con el conocimiento ancestral. Más bien, como plantea Ortiz (2022) estos cambios representan formas de reconfigurar la relación con el entorno culinario, negociando entre la eficiencia práctica y la fidelidad cultural.

A pesar de los desafíos, estas mujeres han desarrollado formas de resistencia cultural que les permiten mantener viva su identidad culinaria. La modernización no ha sido asumida como una amenaza directa, sino como una posibilidad de ajustar sus prácticas sin despojarlas de sentido. Por ejemplo, el uso de la licuadora en lugar del metate responde más a limitaciones de tiempo que a una pérdida de valor simbólico. Esta práctica revela que las cocineras no son figuras pasivas ante la modernidad, sino actoras que reinterpretan su tradición desde contextos cambiantes.

5.2 Innovación y sostenibilidad en las prácticas culinarias

El equilibrio entre la preservación de técnicas ancestrales y la incorporación de elementos modernos es un hallazgo clave. Mientras el uso de metates y molcajetes se mantiene como una práctica cotidiana, algunas cocineras han optado por reemplazar ingredientes tradicionales como el anís por especias más accesibles, como el comino. Este fenómeno coincide con Motta (2020), quien destaca que la sostenibilidad de la cocina tradicional requiere adaptaciones flexibles frente a la disponibilidad de ingredientes, los tiempos de preparación y los costos económicos.

Además, algunas cocineras han comenzado a registrar sus recetas, compartir conocimientos con jóvenes o experimentar con versiones alternativas de sus platillos para hacerlos más viables en contextos urbanos o turísticos. Estas acciones reflejan estrategias de innovación sostenida, donde la tradición se adapta para garantizar su permanencia sin perder autenticidad.

5.3 Conexión con el turismo experiencial

Los resultados destacan que la cocina tradicional de Cocinillas tiene un alto potencial para integrarse en iniciativas de turismo experiencial, debido a su autenticidad cultural, emocional y simbólica. Estudios como el de Meléndez y Cañez (2009) han señalado que el valor agregado de las cocineras tradicionales radica no solo en los platillos que preparan, sino en las historias y los significados culturales que los acompañan.

En Cocinillas, la interacción directa con las cocineras, que comparten sus procesos, técnicas y secretos culinarios, representa una oportunidad única para desarrollar experiencias turísticas inmersivas y educativas. Según Pine y Gilmore (1999), este tipo de experiencias, que involucran tanto el aprendizaje como la inmersión cultural, son fundamentales para la creación de recuerdos significativos en los visitantes.

Sin embargo, para que estas prácticas se integren efectivamente en una oferta turística sostenible, se requiere un acompañamiento técnico y organizativo. Esto implica generar modelos de turismo comunitario donde las cocineras mantengan el control sobre sus saberes y se garantice una distribución justa de los beneficios.

5.4 Desafíos y oportunidades

Entre los desafíos más importantes identificados se encuentran:

Falta de reconocimiento formal: Ninguna de las cocineras entrevistadas se identificaba como portadora de un patrimonio cultural intangible hasta que se lo explicó el equipo investigador. Este hallazgo coincide con el de Carvajal (2016), quien observa que muchas mujeres rurales no son conscientes de la importancia cultural y económica de su labor.

Competencia con la modernidad: Los productos industrializados, el desinterés de las nuevas generaciones por aprender a cocinar y la preferencia por lo rápido, son amenazas para las prácticas tradicionales (Salazar 2006).

Turismo no planificado: Una posible llegada del turismo sin una estrategia clara podría generar una apropiación comercial del patrimonio cultural, sin beneficios reales para las cocineras tradicionales o una representación estereotipada de las cocineras.

Sin embargo, las oportunidades para empoderar a estas mujeres son amplias, se propone realizar talleres de formación sobre cocina tradicional, manejo higiénico y comercialización local; certificación como cocineras tradicionales a través de programas estatales y federales; diseño de experiencias turísticas bajo el modelo de turismo rural comunitario o turismo regenerativo; creación de espacios de transmisión generacional, como clubs de cocina con

jóvenes o ferias gastronómicas comunitarias y alianzas con universidades o chefs locales, promoviendo intercambios culturales y prácticas colaborativas, replicando modelos exitosos como los de Michoacán y Oaxaca (UNESCO, 2019).

6. Conclusión

La presente investigación confirma el papel de las cocineras tradicionales como portadoras del patrimonio cultural inmaterial de la gastronomía y su relevancia en el desarrollo del turismo experiencial en la colonia Cocinillas, Apan, Hidalgo. Las mujeres que participaron en el estudio no solo representan un vínculo con las tradiciones culinarias de la región, sino que también reflejan la resiliencia y adaptabilidad de estas prácticas frente a los desafíos de la modernización.

Entre los hallazgos más destacados se encuentran la importancia de la transmisión intergeneracional de conocimientos, la preservación de técnicas ancestrales como el uso del metate y el molcajete, y la incorporación de elementos modernos, como la licuadora, en un proceso de mestizaje cultural. Este equilibrio entre lo tradicional y lo contemporáneo no solo permite la supervivencia de estas prácticas, sino que también les otorga un nuevo valor en el contexto del turismo cultural.

El análisis reveló que las cocineras tradicionales no solo preparan alimentos, sino que comparten historias, emociones y valores culturales que enriquecen la experiencia del visitante. Esto posiciona a la gastronomía como una herramienta para fomentar el turismo sostenible y experiencial y fortalecer la identidad comunitaria, en línea con lo observado en estudios similares en Michoacán y Chiapas (León, 2020; UNESCO, 2019).

No obstante, las cocineras enfrentan desafíos significativos, como la falta de reconocimiento formal de su labor y la competencia con productos industrializados. Para superar esto, es necesario implementar estrategias integrales que incluyan:

1. Talleres de capacitación y certificación que reconozcan formalmente a las cocineras como guardianas del patrimonio cultural.
2. Proyectos de turismo colaborativo que conecten a las cocineras con visitantes interesados en experiencias auténticas, ya que en la zona actualmente se comienza con un desarrollo de actividades de turismo alternativo en comunidades aledañas.
3. Iniciativas de difusión que den a conocer el valor cultural y económico de las prácticas culinarias tradicionales.

Finalmente, se recomienda incentivar futuras investigaciones que analicen el impacto económico del turismo gastronómico en comunidades rurales y su contribución a la preservación del patrimonio inmaterial y a la generación de experiencias para los visitantes. Asimismo, sería valioso explorar cómo estas iniciativas pueden replicarse en otras regiones de México para fomentar un modelo de turismo experiencial sostenible y cultural.

7. Referencias bibliográficas

- Aguado, A. (2016). *El uso de conceptos teóricos de Pierre Bourdieu en la investigación educativa en México*. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 21(69), 1175–1200.
- Barona, A. (2022). *Las prácticas corporales de la cocina típica: el habitus de cocina y el saber/sabor de las cocineras tradicionales* [Tesis de maestría, Universidad del Valle]. Repositorio Institucional Universidad del Valle.
- Bourdieu, P. (2008). *El sentido práctico*. Siglo XXI de España Editores.
- Carvajal, G. (2016). *La tradición como incentivo del turismo gastronómico*. Universidad Autónoma de Bucaramanga.
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Contreras J. y Gracia M., (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Editorial Ariel. España.
- Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, CONACULTA. (2004). *Patrimonio de la humanidad: La festividad indígena dedicada a los muertos en México. Patrimonio cultural y turismo. Cuadernos: La festividad indígena dedicada a los muertos en México*, 16, 13-22.
- De Castro, C. H., & Oliveira, F. L. (2022). Applying Bourdieu's theory to rural studies in Brazil: A systematic review. *Journal of Rural Studies*, 95, 372–383. <https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2022.08.007>
- Estermann, J. (2006). *Filosofía andina: Sabiduría indígena para un mundo nuevo*. ISEAT.
- FAO (2018). *The role of traditional food practices in sustainable development*. Food and Agriculture Organization.
- Figueroa, C. (2015). El cuerpo en juego: prácticas deportivas, clase social y género en jóvenes de la Ciudad de México. *Alteridades*, 25(49), 63–76.
- Frías L., M. A., & Romero T., C. A. (2024). *Sabores con historia: cocineras tradicionales en Tabasco y su papel en la transmisión del patrimonio culinario*. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
- Hryciuk, R. (2019). Cocineras tradicionales y el patrimonio culinario en Oaxaca: género, cultura y turismo. *Revista Mexicana de Antropología*, 65(2), 201–225.
- León, F., F.D. (2020) *La cocina tradicional de Copoya, Chiapas: identidad y transición alimentaria*. UNACH.
- Matta, R. (2019). Valuing cocineras tradicionales: The cultural politics of taste in Mexico. *Anthropological Journal of European Cultures*, 28(1), 53–74
- Meléndez T., J. M., & Cañez De F., G. M. (2009). *La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México*. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 17(spe), 181-204.
- Mintz, S. W. (2003) *Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado*. Ediciones de la Reina Roja, S.A. de C.V.

- Motta, G. S.C. (2020) *Fomento de tradición para incentivo del turismo gastronómico de Barichara*. Universidad Autónoma de Bucaramanga.
- Nolasco, M. (2001). *Cocina y cultura: Alimentación e identidad en México*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ortiz, M. A. (2022). Plants, Memory and Identity: The Food Heritage of Totonac and Nahua Communities in Puebla. *Food, Culture & Society*, 25(3), 423–440.
- Padilla, C. (2006) “Las cocinas regionales. Principio y fundamento etnográfico”, ponencia presentada en el VII Congreso Internacional de Sociología Rural. Quito, Ecuador, 20 -24 de noviembre.
- Pine, J., & Gilmore, J. (1999). *The Experience Economy: Work is Theatre and Every Business a Stage*. Harvard Business Review Press.
- Registro Agrario Nacional. (2012). Reglamento Interior del Registro Agrario Nacional. Recuperado el [04 de julio del 2024], de <http://www.ran.gob.mx>
- Salazar, N. B. (2006). *Antropología del turismo en países en desarrollo: Análisis crítico de las culturas, poderes e identidades generados por el turismo*. Tabula Rasa. 5, 99-128.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia.
- UNESCO (2003). *Convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial*. París: UNESCO.
- UNESCO (2019). *Cultural heritage and tourism: Safeguarding traditional practices in a globalized world*. París: UNESCO.
- Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Quito, Pichincha, Ecuador: Ministerio de Cultura. Editorial María Balladares.
- Wacquant, L. (2005). *El misterio del ministerio: Pierre Bourdieu y la política democrática*. Gedisa.