

Tlakwalchiwalisamoxtli
In tlakwal tlen walewa achto owalahkah kaxtilantlakah

Recetario

ALIMENTOS PREHISPÁNICOS

Náhuatl - Español

**María Elena Rivera Madrigal
José Francisco Mauricio García
Sheyla Priscilia Pérez Fernández**

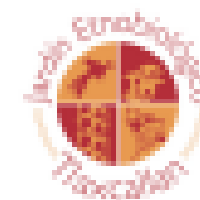
Tlakwalchialisamoxtli
In tlakwal tlen walewa achto owalahkah kaxtilantlakah

Recetario

ALIMENTOS PREHISPÁNICOS

Náhuatl- Español

María Elena Rivera Madrigal
José Francisco Mauricio García
Sheyla Priscilia Pérez Fernández



conahcyt.mx/renajeb



Tlakwalchiwalisamoxtli

In tlakwal tlen walewa achto owalahkah kaxtilantlakah

Recetario Alimentos Prehispánicos Náhuatl-Español.

Primera Edición: Diciembre de 2023.

DR © Universidad Autónoma de Tlaxcala

Av. Universidad No. 1 Col. La Loma Xicoténcatl, Tlaxcala C.P. 90000

<https://uatx.mx/> Tel. (+52) 248 4815482

Queda prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio, sin contar con la anuencia expresa del titular, en términos de la Ley Federal de Derechos de Autor.

Se autoriza su reproducción parcial siempre que se cite la fuente.



Agradecimientos

Recetas

- María Juana Rosa Zepeda
- Evarista García Arce
- Elena Contreras
- Lorenza Bueno Pérez
- Candelaria Romero Pérez
- Petra Conde Rojas
- Francisca Bueno Sánchez
- Aurelia Arce Sánchez
- María Rosa Manzano Corte
- Cecilio Manzano Perez
- Margarita Zepeda Amador
- Elena Contreras Capilla
- Micaela Capilla Pérez

Gestión Administrativa

- Mercedes Rodríguez
Responsable Técnica del Proyecto
- C. Francisco Javier Pérez Luna
Presidente de comunidad de San Isidro Buen Suceso-

Autoridades la Facultad de Ciencias de la Salud y Licenciatura en Nutrición, campus San Pablo del Monte,Tlax

Compiladores

- Wendy Lizbeth Pérez Miguela
- Jean Carlo Moya Hernández,
- Estudiantes de la licenciatura en Nutrición, campus San Pablo del Monte,Tlax.

Traducción

- Constantina Bautista Nava
- Beatriz Cuahutle Bautista de San Miguel Xaltipan, municipio de Contla Tlaxcala.

Agradecimiento especial: Al grupo de adultos mayores de San Isidro Buen Suceso, municipio de San Pablo del Monte Tlaxcala y Familia.



ÍNDICE : página

- Presentación.....1-2
- Introducción.....3-4

RECETAS:

- Pipián Rojo.....5-6
- Atole de masa.....7-8
- Tortitas de haba.....9-10
- Sopa Calabacitas.....11-12
- Salsa Roja de Molcajete.....13-14
- Charales con chile.....15-16
- Frijoles con nopales..... 17-18
- Arroz tostado con cebolla..... 19-20
- Ayocotes..... 21-22
- Salsa verde de molcajete..... 23-24
- Atole de Chilacayote.....25-26
- Hongos corneta.....27-28
- Tortillas.....29-31



PRESENTACIÓN

En Tlaxcala, se aprecia una notable riqueza cultural y biológica que ha sido aprovechada cotidianamente desde la época prehispánica. Entre los ejemplos más destacados se encuentra la diversidad gastronómica de la región. Sin embargo, este patrimonio enfrenta la amenaza de desaparición debido al manejo inadecuado de los recursos y a las necesidades económicas de sus pobladores.

Con el objetivo de preservar parte de este conocimiento, el presente recetario busca resaltar los saberes, tradiciones y creencias de las personas de San Isidro Buensuceso, una comunidad originaria del estado de Tlaxcala. Esta comunidad forma parte del vasto acervo que puede resguardarse, representando así los conocimientos que perduran en los habitantes de estas comunidades.

Como parte de la cultura mexicana y especialmente de Tlaxcala, la hora de la comida se destaca como uno de los momentos más significativos, ya que la familia se reúne para recibir la recompensa por un día de arduo trabajo, para compartir los momentos de alegría o aflicción, pero, sobre todo, para degustar y disfrutar las comidas que llevan consigo una historia, costumbres y un profundo amor, transmitidas oralmente a lo largo de muchas generaciones.



Las doce recetas presentadas aquí son un reflejo de la combinación de ingredientes originarios de la región con sus tradiciones y cultura, que deleitarán los paladares más exigentes y alimentarán el espíritu de los habitantes. En este contexto, se destaca especialmente el papel fundamental de las mujeres, quienes a través de sus recetas aportan esencia a esta herencia cultural, transmitiendo un valioso conjunto de saberes generacionales. De manera similar, se incorporan los aportes nutricionales y beneficios para la salud, resaltando que la gastronomía mexicana, no solo es deliciosa, sino también saludable.

Este recetario es una contribución de la comunidad en colaboración con la UATx, apoyado por el proyecto “Fortalecimiento y consolidación del Jardín Etnobiológico Tlaxcallan para la conservación de la biodiversidad y rescate de la riqueza biocultural del estado de Tlaxcala” con clave RENAJEB-2023-4 apoyado por el Fondo F003 CONAHCYT.

Mercedes Rodríguez
Responsable Técnica del proyecto



Introducción

La población Tlaxcalteca es rica en costumbres y fiestas patronales, sin embargo, con el tiempo se ha ido abandonando su alimentación tradicional, donde las verduras, frutos y frutas frescas, de cada estación del año son aprovechadas en un abanico de platillos nutritivos.

Como resultado del trabajo con enfoque en etnonutrición entre la Universidad Autónoma de Tlaxcala y la localidad de San Isidro Buen Suceso del municipio de San Pablo del Monte, surge el presente recetario, que incluye información nutricional de platillos con riqueza de vitaminas, minerales y antioxidantes, a fin de empoderar a los adultos mayores, destacando la importancia de que se siga fomentando su alimentación de calidad como resultado de su cultura ancestral.

La comunidad de adultos mayores son ejemplo de una alimentación saludable, así como actividad física, trabajo comunitario, valores, espiritualidad y respeto a la naturaleza de su entorno.



Tlahtol

In altepetl tlaxkallan semi kipia ika kichihwa ilhwilmeh, ye pohpolihti in tlen okikwayah achto, in xopiahwak, hwan tlen xoloyomeh selik, ikkwak in tlen nochi in xihwitl miekpa tikwah miek tlamatl tikmasehwah miek in tlen techpachihwitiah.

Tlen kitemaka etnonutrición in tekittl Universidad Autónoma de Tlaxcala hwan in altepetl San Isidor Buen Suceso hweyi altepetl San Pablo del Monte mihtohwa in tlen mochihihchihwas non kwalli tlakwaltsintli, ika non mochikahwaskeh in hwehwetotoh, ihkan ma kikwah kimi in achto.

In altepetl kampa kateh nochi hwehwemeh nochi kikwan kwalli tlakwal in tlen achto, ihkon kimi yehhwan moliniah san sekan tekittih, ipatih hwan motlakwalchihwah.



Pipian Rojo

Preparación

- Se tuestan todos los ingredientes. (El chile tostado o hervido).
- Se muele en la metate.
- Se frie en una cacerola con aceite y se mueve hasta que se termine de cocer.

Ingredientes: 4 a 5 porciones.

- 2 dientes de ajo
- 4 rajitas de canela
- 1 taza de ajonjolí
- 5-6 chiles chipotle o costeño
- Sal
- Aceite de maíz
- Agua (La necesaria)

Autor: Maria Juana Rosa Zepeda

Contenido Nutricional:

Macronutrientes/ g.

- 365.8 Calorías
- Fibra: 4.35
- HCO: 13
- Proteínas 14.75
- Lípidos: 38.25
- Grasas saturadas: 5
- Grasa monoinsaturadas: 13.1
- Grasas polinsaturadas: 17.3

Micronutrientes/ mg.

- Calcio 470.75
- Magnesio: 114
- Potasio: 466.25
- Zinc: 5
- Vit. A: 16
- Vit. C: 0.37
- Niacina: 4



Chichiltik chiltex

Tlachiwalistli

- . Tiktletwatsah nochi tlen motlalilia
(In chili motlewatsa noso apozoni)
- . Tiktesih ipanmetlatl
- . Tiktsoyoniah ihtek se ahpastl inik
wiksis

Contenido Nutrimental:

Macronutrientes/ g.

- 365.8 Calorias
- Fibra: 4.35
- HCO: 13
- Proteínas 14.75
- Lípidos: 38.25
- Grasas saturadas: 5
- Grasa monoinsaturadas: 13.1
- Grasas polinsaturadas: 17.3

Micronutrientes/ mg.

- Calcio 470.75
- Magnesio: 114
- Potasio: 466.25
- Zinc: 5
- Vit. A: 16
- Vit. C: 0.37
- Niacina: 4

In tlen tiktlaliliskeh

Ome tlanwah in ajo
Nawi kotoktsitsin canela
Se kaxitl ajojolin
Makwil noso chikwasen chilpocht
Istatl
Tlaolchawak
Atl (atl in tlen monekis)

Okichih María Juana Rosa Zapeda

Atole de Masa

Preparación:

- Se pone agua a hervir y se le suelta la canela.
- Se le agrega la masa de tortillas hasta que se disuelva.
- Se le agrega azúcar al gusto.
- Se deja hervir.

Contenido Nutricional:

Macronutrientes/ g.

- 237.30 Calorias
- Fibra: 1.6
- HCO: 50.9
- Proteínas 3.95
- Lípidos: 2.35
- Grasas saturadas: .30
- Grasa monoinsaturadas: .65
- Grasas polinsaturadas: 1.25

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 87
- Fosforo: 120.6
- Hierro: 1.78
- Magnesio: 73.50
- Potasio: 193
- Zinc: 1.05
- Vit. A: .47
- Niacina: 1.0

Nota: La canela tiene propiedades anticoagulantes, reduce el colesterol y refuerza el sistema inmunitario.



Ingredientes: 4 a 5 porciones.

- Agua hirviendo
- Canela
- 250g masa de tortillas
- 75g piloncillo

Texatol

Tlachiwalistli

Tiktlaliah in atl posonis wan
tiktlaliliah in canela

Tiksetselowah in tlextli wan
tinenelowah

Tiktlaliliah in tsopelik

Ma posoni

Contenido Nutrimental:

Macronutrientes/ g.

- 237.30 Calorias
- Fibra: 1.6
- HCO: 50.9
- Proteínas 3.95
- Lípidos: 2.35
- Grasas saturadas: .30
- Grasa monoinsaturadas: .65
- Grasas polinsaturadas: 1.25

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 87
- Fosforo: 120.6
- Hierro: 1.78
- Magnesio: 73.50
- Potasio: 193
- Zinc: 1.05
- Vit. A: .47
- Niacina: 1.0

Nota: La canela tiene propiedades anticoagulantes,
reduce el colesterol y refuerza el sistema
inmunitario.



In tlen tiktlaliliskeh

- -In atl posontok
- -Canela
- -250 textli
- -75 g tsopelik

Okichih: Evarista García Arce



Ingredientes: 4 a 5 porciones.

- 200 g Haba seca
- 50g Chipotle
- Canela
- Ajo
- 200g Ajonjolí
- 100g Camarón
- 180g Nopales

Nota: se acompaña con una tortilla de maíz azul.

Autor: Micaela Capilla Perez

Tortitas de Haba

Preparación:

- Se pone a tostar haba seca en el comal.
- Se amortaja en el metate hasta que se haga polvito.
- Tostar chipotle, canela, ajo, ajonjolí y camarón.
- Se muele todo y se hacen las tortitas.
- Se ponene a cocer con nopales.

Contenido Nutrimental por porcion:

- Macronutrientes/ g.
- 669 Calorias
 - Fibra: 6.75
 - HCO: 62.9
 - Proteínas: 45.53
 - Lípidos: 26
 - Grasas saturadas: .3.4
 - Grasa monoinsaturadas: 9.2
 - Grasas polinsaturadas: 10.48
- Micro Nutrientes/ mg.

- Calcio: 607
- Fosforo: 449.53
- Hierro: 10.40
- Magnesio: 224.55
- Sodio: 648.35
- Potasio: 1034
- Zinc: 5.15
- Vit. A: 68.80
- Niacina: 6.69
- Ácido Folico: 211.66



IN TLEN TIKTLALILIAH

- 200 g Awax waki
- 50 g Chilpoktl
- Canela
- Ajo
- 200 g Ajojolin
- 100 g Camarontsitsin
- 180 g Nohpal
- Tlanawatil: Mokwa ika se tlaxkal yawitl

Okichih: Micaela Capilla Perez

AWAXTLAXKAL

TLACHIWALISTLI

- Tikihsenkih in awax waki itech in komal.
- Tikkwechowah itech in metlatl.
- Tiktlewatsah in chilpoktl, canela, ajo, wan camaron
- Tiktetsih nochi wan ye mochihoa tlaxkalsistin
- Mowikxitia ika nohpaltsitsin.

Contenido Nutritional:

Macronutrientes/ g.

- 669 Calorias
- Fibra: 6.75
- HCO: 62.9
- Proteínas: 45.53
- Lípidos: 26
- Grasas saturadas: .3.4
- Grasa monoinsaturadas: 9.2
- Grasas polinsaturadas: 10.48

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 607
- Fosforo: 449.53
- Hierro: 10.40
- Magnesio: 224.55
- Sodio: 648.35
- Potasio: 1034
- Zinc: 5.15
- Vit. A: 68.80
- Niacina: 6.69
- Ácido Fólico: 211.66

Sopa Calabacitas

Preparación:

- Poner agua a hervir.
- Cortar calabacitas (picadas), solicitar cilantro y sal al gusto.
- Se sueltan las habas al caldo y se deja hervir.

Contenido nutrimental:

Macronutrientes/ g.

- 204 Calorias
- Fibra: 4.17
- HCO: 37.89
- Proteínas: 9.51
- Lípidos: 1.59
- Grasas saturadas: 0.13
- Grasa monoinsaturadas: 0.34
- Grasas polinsaturadas: 0.69

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 100.80
- Fosforo: 199.10
- Hierro: 5.37
- Magnesio: 52.70
- Sodio: 4.20
- Potasio: 235.10
- Zinc: 0.80
- Vit. A: 41.45
- Vit. C: 57.60
- Tiamina: 0.38
- Niacina: 0.57
- Ácido Fólico: 37.0



Ingredientes: 4 a 5 porciones

- 250g Calabacitas
- 10g Cilantro
- 500g Habas verdes
- Sal

Nota: Se acompaña con una tortilla de maíz azul.

Autor: Lorenza Bueno Pérez

AYOHAYOTL

Tlachiwalistli

- Tiktlaliah in atl ma posoni
- Tiktetekih in ayohtsitsin (kotetsitsin)
- Tiktlaliliah in kwlantro wan kokotsin in istatl
- Tiktlaliah in awax ihteke in atl wan ye motlalia ma posoni

Contenido nutrimental:

Macronutrientes/ g.

- 204 Calorias
- Fibra: 4.17
- HCO: 37.89
- Proteínas: 9.51
- Lípidos: 1.59
- Grasas saturadas: 0.13
- Grasa monoinsaturadas: 0.34
- Grasas polinsaturadas: 0.69

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 100.80
- Fosforo: 199.10
- Hierro: 5.37
- Magnesio: 52.70
- Sodio: 4.20
- Potasio: 235.10
- Zinc: 0.80
- Vit. A: 41.45
- Vit. C: 57.60
- Tiamina: 0.38
- Niacina: 0.57
- Ácido Fólico: 37.0



IN TLEN TIKTALILIAH

- 250 g Ayohtsitsin,
- 10 g Kwlantro
- 500 g Xopiawak awax.
- Istatl
- Tlanawatilistli: Tikwah ikah se yawitl tlaxkal.

Okichih: Lorenza Bueno Pérez

Salsa roja de molcajete

Preparación:

- Tostar un chile huachinango, tomate y un diente de ajo en el comal.
- Artajar en molcajete.
- Poner sal al gusto.

Contenido nutrimental:

- Macronutrientes/ g.
- 154.86 Calorías
 - Fibra: 6.95
 - HCO: 30.70
 - Proteínas: 4.64
 - Lípidos: 1.43

- Micronutrientes/ mg.
- Calcio: 83.42
 - Fosforo: 43.64
 - Hierro: 2.32
 - Magnesio: 60.90
 - Sodio: 35.82
 - Potasio: 661.86
 - Vit. A: 15.28
 - Vit. C: 24.38
 - Ácido Fólico: 2.61

Nota: El jitoma es rico en licopeno y aporta 4.08 mcg.

Los chiles son ricos en flavonoides como la capsatina y capsaicina.

La tortilla rosa también contiene flavonoides.

La capsatina es anticancerígena.

Ingredientes: 4 a 5 porciones.

- 5 Chiles huachinango
- 250g Tomate
- 1 Ajo
- Sal al gusto

Nota: Acompañar con una tortilla de maíz rosa.

Autor: Candelaria Romero Pérez



IN TLEN TIKTLALILISKEH

- 5 Chilli wachinango
- 250 g tomatl
- 1 ajo
- Istatl
- Tlanawatilistli: Mokwa ika se tlaxcal chichilistak

Okichih: Candelaria Romero Pérez

Chichiltik chiltekaxitl

TLACHIWALISTLI

- Tiktlewatsah se chili wachinango, tomatl, wan se Itlan in ajo itech in komal
- Tikwechowah ihtek in tekaxitl
- Tiktekiliah istatl

Contenido nutrimental:

- Macronutrientes/ g.
- 154.86 Calorias
 - Fibra: 6.95
 - HCO: 30.70
 - Proteínas: 4.64
 - Lípidos: 1.43

- Micronutrientes/ mg.
- Calcio: 83.42
 - Fosforo: 43.64
 - Hierro: 2.32
 - Magnesio: 60.90
 - Sodio: 35.82
 - Potasio: 661.86
 - Vit. A: 15.28
 - Vit. C: 24.38
 - Ácido Fólico: 2.61

Nota: El jitoma es rico en licopeno y aporta 4.08 mcg.

Los chiles son ricos en flavonoides como la capsatina y capsaicina.

La tortilla rosa también contiene flavonoides.

La capsatina es anticancerígena.

Charales con chile

Preparación:

- Tostar los charales.
- Agregarlos en una cacerola con en chile poya molido en el metate.
- Agregar agua y sal al gusto.
- Dejar hervir por 30 min.

Contenido nutrimental:

Macronutrientes/ g.

- 392.50 Calorías
- Fibra: 5.17
- HCO: 45.42
- Proteínas: 33.27
- Lípidos: 8.62

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 1023.70
- Fosforo: 29.5
- Hierro: 6.46
- Magnesio: 30.05
- Sodio: 0.40
- Potasio: 63.45
- Vit. A: 820.83
- Vit. C: 50.60
- Niacina: 5.09
- Ácido Fólico: 1.0

Nota: La recomendación diaria de Vit. A es de 900 mcg. y este platillo aporta 820.83 mcg.

Esta vitamina ayuda en tratamiento y prevención de cáncer y sarampión.



Ingredientes: 4 a 5 porciones

- 250g Charales
- 10g Cebolla
- 150g Chile puya
- Sal

Nota: Acompañar con una tortilla de maíz azul.

Chilpoposotl

TLACHIWALISTLI

- Tiktlewatsah in mixtlal
- Tiktlaliah ihtek se kaxitl ika chili tlen yomotes ipan metlatl
- Tiktlaliliah atl wan istatl
- Tikawah ma wiksi 30 min

Contenido nutrimental:

Macronutrientes/ g.

- 392.50 Calorías
- Fibra: 5.17
- HCO: 45.42
- Proteínas: 33.27
- Lípidos: 8.62

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 1023.70
- Fosforo: 29.5
- Hierro: 6.46
- Magnesio: 30.05
- Sodio: 0.40
- Potasio: 63.45
- Vit. A: 820.83
- Vit. C: 50.60
- Niacina: 5.09
- Ácido Fólico: 1.0

Nota: La recomendación diaria de Vit. A es de 900 mcg. y este platillo aporta 820.83 mcg.

Esta vitamina ayuda en tratamiento y prevención de cáncer y sarampión.



IN TLEN TIKTALILISKESH

- 250 g mixtlal
- 10 g xonakatl
- 150 g chili puya
- Istatl
- Tlanahuatil: Se kikwas ikah se tlaxkal yawitl



Frijoles con nopales

Preparación:

- Poner a hervir los frijoles con los nopales y tequesquite.
- Agregar epazote.
- Agregar sal al gusto.

Contenido nutrimental:

Macronutrientes/ g.

- 174 Calorias
- Fibra: 3.09
- HCO: 29.61
- Proteínas: 11.25
- Lípidos: 1.28

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 128.70
- Fosforo: 183.15
- Hierro: 2.50
- Magnesio: 134.15
- Sodio: 7.55
- Potasio: 628.75
- Zinc: 1.87
- Vit. A: 44.33
- Ácido Fólico: 193

Ingredientes: 4 a 5 porciones.

- 500g Frijoles enteros.
- 150g Nopales
- Tequesquite
- Epazote
- Agua

Nota: El tequesquite es un mineral ancestral rico en óxido de silicio, cloruro de sodio, bicarbonato de sodio, sulfato de potasio y cloruro de potasio. Contiene también sales de Magnesio ayuda a mejorar la digestión y limpiar el intestino.

Nota 2: Este platillo es rico en fibra soluble.

Autor: Francisca Bueno Sánchez



Yetl ika nohpal

TLACHIWALISTLI

- Tiktlaliah ma posoni in yetl ika nohpal wan tekixkitl
- Tiktlaliliah yepasotl
- Istatl

Ingredientes: 4 a 5 porciones.

- 500g Frijoles enteros.
- 150g Nopales
- Tequesquite
- Epazote
- Agua

Okichih: Francisca Bueno Sánchez

Contenido nutrimental:

Macronutrientes/ g.

- 174 Calorias
- Fibra: 3.09
- HCO: 29.61
- Proteínas: 11.25
- Lípidos: 1.28

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 128.70
- Fosforo: 183.15
- Hierro: 2.50
- Magnesio: 134.15
- Sodio: 7.55
- Potasio: 628.75
- Zinc: 1.87
- Vit. A: 44.33
- Ácido Fólico: 193

Arroz tostado con cebolla

Preparación:

- Tostar el arroz en el comal.
- Una vez en su punto agregar el agua con la cebolla.
- Tapar
- Dejar cocer.

Contenido Nutricional:

Macronutrientes/ g.

- 181.40 Calorías
- Fibra: 1.08
- HCO: 40.30
- Proteínas: 3.85
- Lípidos: 0.50

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 8.80
- Fosforo: 54.20
- Magnesio: 15.30
- Sodio: 4.9
- Potasio: 120
- Niacina: 0.83
- Ácido Fólico: 5

Nota: El proceso de tostado consiste en la exposición de un alimento a la acción del calor para que lentamente se caliente por dentro y que en su exterior se dore pero sin quemarse.

Nota 2: Al no contener aceites en su preparación, este platillo es bajo en grasas por lo que es de fácil digestión.



Ingredientes: 4 a 5 porciones.

- 250g Arroz
- 30 Cebolla
- Agua

Autor: Aurelia Arce Sánchez

Arroz tlewaki ika xonakatl

TLACHIWALISTLI

- Tiktlewatsah in arroz itech in komal
- Ihkwak yotlewak tiktlalilis in atl ihwan xonakatl
- Tikwasakwah
- Tikawah ma wihtsi

Contenido Nutritional:

Macronutrientes/ g.

- 181.40 Calorías
- Fibra: 1.08
- HCO: 40.30
- Proteínas: 3.85
- Lípidos: 0.50

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 8.80
- Fosforo: 54.20
- Magnesio: 15.30
- Sodio: 4.9
- Potasio: 120
- Niacina: 0.83
- Ácido Fólico: 5

Nota: El proceso de tostado consiste en la exposición de un alimento a la acción del calor para que lentamente se caliente por dentro y que en su exterior se dore pero sin quemarse.

Nota 2: Al no contener aceites en su preparación, este platillo es bajo en grasas por lo que es de fácil digestión.



IN TLEN TIKTLALILISKEH

- 250 g arroz
- 30 xonakatl
- Atl

Okichih: Aurelia Arce Sánchez



Ayocotes

Preparación:

- Disolver tequexquite en agua.
- Agregar el tequexquite disuelto en agua y en esa agua poner cocer los ayocotes.
- Agregar cebolla
- Agregar epazote.
- Agregar sal de grano.

Nota: Se sirven con salsa.

Ingredientes: 4 a 5 porciones

- 500g. de ayocote.
- 150g Nopal
- 10g Tequexquite
- 10g Epazote.
- Sal de grano
- 30g Cebolla

Nota: Acompañar con una tortilla de maíz azul.

Autor: María Rosa Manzano Corte

Contenido Nutricional:

Macronutrientes/ g.

- 479.10 Calorías
- Fibra: 9.07
- HCO: 94.57
- Proteínas: 18.36
- Lípidos: 3.03

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 253.50
- Fosforo: 59.70
- Hierro: 7.13
- Magnesio: 238.25
- Sodio: 15.90
- Potasio: 1662.752
- Zinc: 2.87
- Vit. A: 87.63
- Vit. C: 6.8
- Niacina: 2.73
- Ácido Fólico: 395

Nota: El requerimiento diario de ácido fólico es de 460.

El IDR de magnesio en mujeres es de 250mg y en hombres 340 mg.



IN TLEN TIKTLALILISKEH

- 500 ayekohtl
- 150 g nohpal
- 10 g Tekixkitl
- 10 g Yepatsotl
- Istatl
- 30 g xonakatl
- Tlanawatil: wan se kikwas ikah se tlaxkal yawitl

Okichih: María Rosa Manzano Corte

Ayekohtl

TLACHIWALISTLI

- Tiknenenloah in tequixkitl
- Tiktekiliah in tlen se yokinenelo ika atl, wan ika non atl tiktlaliah ma wiksi in ayekotl
- Tiktlaliliah in xonakatl
- Tiktlaliliah in yepasotl
- Tiktlaliliah in istatl
- Tlanahuatil: Tikmasewa ika chiltekaxitl

Contenido Nutritional:

Macronutrientes/ g.

- 479.10 Calorias
- Fibra: 9.07
- HCO: 94.57
- Proteínas: 18.36
- Lípidos: 3.03

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 253.50
- Fosforo: 59.70
- Hierro: 7.13
- Magnesio: 238.25
- Sodio: 15.90
- Potasio: 1662.752
- Zinc: 2.87
- Vit. A: 87.63
- Vit. C: 6.8
- Niacina: 2.73
- Ácido Fólico: 395

Nota: El requerimiento diario de ácido fólico es de 460.

El IDR de magnesio en mujeres es de 250mg y en hombres 340 mg.

Salsa verde de molcajete

Preparación:

- Se pone el chile serrano, tomate verde y un diente de ajo a tatemar.
- Después se pasa al molcajete y se muelen con sal.

Contenido Nutricional:

Macronutrientes/ g.

- 172.50 Calorias
- Fibra: 1.9
- HCO: 35.8
- Proteínas: 3.91
- Lípidos: 1.84

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 70.30
- Fosforo: 75.70
- Hierro: 1.29
- Magnesio: 66.50
- Sodio: 5.60
- Potasio: 238.40
- Vit. A: 4.95
- Vit. C: 8.40



Ingredientes: 4 a 5 porciones

- 50g Chiles serranos
- 200g Tomates verdes
- Un diente de ajo
- Sal

Nota: Acompañar con una tortilla de maíz azul.

Se ha observado que los polifenoles presentes en el tomate muestran un efecto antioxidante (por inhibir la peroxidación de lípidos y la oxidación de LDL), tienen una posible función antiviral, antibacteriana, antiinflamatoria, antialérgica, anticancerosa, un papel preventivo frente a la obesidad y las enfermedades cardiovasculares y disminuye los efectos secundarios de la quimioterapia.

Autor: Cecilio Manzano Pérez

Xoxowtik chitekaxitl

TLACHIWALISTLI

- Tikintlaliah in chilli tlen kotetsitsin, tomatl wan se itlan in ajo, tiktlewatsah
- Niman tiktlaliah ihtekin tekaxitl ikah istatl wan tiktesih.

Contenido Nutritional:

Macronutrientes/ g.

- 172.50 Calorias
- Fibra: 1.9
- HCO: 35.8
- Proteínas: 3.91
- Lípidos: 1.84

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 70.30
- Fosforo: 75.70
- Hierro: 1.29
- Magnesio: 66.50
- Sodio: 5.60
- Potasio: 238.40
- Vit. A: 4.95
- Vit. C: 8.40



IN TLEN TIKTLALILISKESH

- 50 g chili kotetsitsin
- 200 g tomatl
- Se itlan in ajo
- Istatl
- Tlanawatil: Tikwaskeh ikah se tlaxkal yawitl

Se ha observado que los polifenoles presentes en el tomate muestran un efecto antioxidante (por inhibir la peroxidación de lípidos y la oxidación de LDL), tienen una posible función antiviral, antibacteriana, antiinflamatoria, antialérgica, anticancerosa, un papel preventivo frente a la obesidad y las enfermedades cardiovasculares y disminuye los efectos secundarios de la quimioterapia.

Okichih: Cecilio Manzano Pérez



Atole de Chilacayote.

Preparación:

- En una olla se pone a hervir agua con la cascara de chilacayote.
- Se le agrega e maiz martajado.
- Se enduza con piloncillo
- Se deja hervir.

Contenido Nutricional:

Macronutrientes/ g.

- 154.95 Calorias
- Fibra: 1.01
- HCO: 32.88
- Proteínas: 2.92
- Lípidos: 1.34

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 59.05
- Fosforo: 65.35
- Magnesio: 36.75
- Potasio: 122.60
- Zinc: 0.53
- Vit. A: 6.82
- Vit. C: 5.20
- Niacina: 0.66
- Ácido Fólico: 4.75

Ingredientes: 10 a 12 porciones

- 700g Chilacayote
- 250g Maíz martajado
- 150g Piloncillo
- Agua

Autor: Margarita Zepeda Amador



IN TLEN TIKTLALILISKEH

- 700 g Tsilakayotl
- 250 g Tlaol xaxakwach
- 150 g Tsopelik
- Atl

Okichih: Margarita Zepeda Amador

Tsilakayohatol

TLACHIWALISTLI

- In atol mochiwa ika in tsilakayohtl
- Ikah se komitl tiktlaliah ma posoni atl ika in iyewayo in tsilakayohtl.
- Tiktlaliliah in tlaol xaxakwaxtik
- Tiktlaliliah in tsopelik
- Tikawah ma wiksi

Contenido Nutritional:

Macronutrientes/ g.

- 154.95 Calorias
- Fibra: 1.01
- HCO: 32.88
- Proteínas: 2.92
- Lípidos: 1.34

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 59.05
- Fosforo: 65.35
- Magnesio: 36.75
- Potasio: 122.60
- Zinc: 0.53
- Vit. A: 6.82
- Vit. C: 5.20
- Niacina: 0.66
- Ácido Fólico: 4.75

Hongos corneta

Preparación:

- El hongo se hierva y después se fríe con aceite.
- Se le agrega chile seco (preparación).
- Se le agrega la carne de puerco hervida.

Nota: Ricos en triterpenos y Betaglucanos; se les atribuye la modulación del sistema inmune. Ayudan a la modulación del índice glicémico anticancerígenos. del colesterol. Son bioactivos.

Contenido Nutricional:

Macronutrientes/ g.

- 803.45 Calorías
- Fibra: 6.93
- HCO: 45.83
- Proteínas: 37.01
- Lípidos: 52.46
- Grasas saturadas: 13.99
- Grasa monoinsaturadas: 21.63
- Grasas polinsaturadas: 8.67
- Colesterol: 117.60

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 321
- Fosforo: 326.76
- Hierro: 8.60
- Magnesio: 88.7
- Sodio: 91.80
- Potasio: 814.70
- Zinc: 4.26
- Vit. A: 575.02
- Vit. C: 35.25
- Tiamina: 1.65
- Niacina: 11.96
- Ácido Fólico: 36.30



Ingredientes: 4 a 5 personas

- 60g Hongos
- 500g Carne de Puerco
- 500g de mole
- Ajo
- Chile seco
- Canela
- Ajonjolí

Autor: Elena Contreras Capilla

Tlapitsal nanakatl

TLACHIWALISTLI

- In nanakatl mowikxitia wan niman tiktlehwatsah ikah in chawak
- Tiktekiliah in chilli waki
- Tiktlaliliah in lechonnakatl wiksik

Nota: Ricos en triterpenos y Betaglucanos ; se les atribuye la modulación del sistema inmune. Ayudan a la modulación del índice glicémico anticancerígenos. del colesterol. Son bioactivos.

Contenido Nutrimental:

Macronutrientes/ g.

- 803.45 Calorías
- Fibra: 6.93
- HCO: 45.83
- Proteínas: 37.01
- Lípidos: 52.46
- Grasas saturadas: 13.99
- Grasa monoinsaturadas: 21.63
- Grasas polinsaturadas: 8.67
- Colesterol: 117.60

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 321
- Fosforo: 326.76
- Hierro: 8.60
- Magnesio: 88.7
- Sodio: 91.80
- Potasio: 814.70
- Zinc: 4.26
- Vit. A: 575.02
- Vit. C: 35.25
- Tiamina: 1.65
- Niacina: 11.96
- Ácido Fólico: 36.30



IN TLEN TIKTLALILISKESH

- 60 g nanakatl
- 500 g lechon nakatl
- 500 g moli
- Ajo
- Chili waki
- Canela
- Ajojolin
- Tlaol istak
- Tlaol chichilistak
- Tlaol yawitl

Okichih: Elena Contreras Capilla



TORTILLAS

CONTENIDO NUTRIMENTAL: POR
CADA 100 G

• MAÍZ BLANCO

Macronutrientes/ g.

- 336 Calorias
- Fibra: 3.20
- HCO: 73
- Proteínas: 7.9
- Lípidos: 4.70

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 159
- Fosforo: 288
- Hierro: 2.3
- Magnesio: 143
- Sodio: 1
- Potasio: 284
- Zinc: 2.10
- Vit. A: 0.50
- Vit. C: 0
- Niacina: 1.9
- Ácido Fólico: ____

• MAÍZ ROSA

Macronutrientes/ g.

- 355 Calorias
- Fibra: 3.20
- HCO: 69.60
- Proteínas: 8.3
- Lípidos: 4.80

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 158
- Fosforo: 235
- Hierro: 2.30
- Magnesio: 147
- Sodio: 1
- Potasio: 284
- Zinc: 2.10
- Vit. A: 18.0
- Vit. C: 0
- Niacina: 1.60
- Ácido Fólico: 19

• MAÍZ AZUL

Macronutrientes/ g.

- 369 Calorias
- Fibra: 3
- HCO: 74
- Proteínas: 8
- Lípidos: 4.3

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 159
- Fosforo: 142
- Hierro: 2.5
- Magnesio: 147
- Sodio: 1
- Potasio: 284
- Zinc: ____
- Vit. A: 2.50
- Vit. C: 0
- Niacina: 1.90
- Ácido Fólico: ____

Nota:

Aporrte de selenio: 15.50 mcg por cada 100g de maíz



TLASOHKAMATI

CONTENIDO NUTRIMENTAL: POR
CADA 100 G

• MAÍZ BLANCO

Macronutrientes/ g.

- 336 Calorias
- Fibra: 3.20
- HCO: 73
- Proteínas: 7.9
- Lípidos: 4.70

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 159
- Fosforo: 288
- Hierro: 2.3
- Magnesio: 143
- Sodio: 1
- Potasio: 284
- Zinc: 2.10
- Vit. A: 0.50
- Vit. C: 0
- Niacina: 1.9
- Ácido Fólico: ____

• MAÍZ ROSA

Macronutrientes/ g.

- 355 Calorias
- Fibra: 3.20
- HCO: 69.60
- Proteínas: 8.3
- Lípidos: 4.80

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 158
- Fosforo: 235
- Hierro: 2.30
- Magnesio: 147
- Sodio: 1
- Potasio: 284
- Zinc: 2.10
- Vit. A: 18.0
- Vit. C: 0
- Niacina: 1.60
- Ácido Fólico: 19

• MAÍZ AZUL

Macronutrientes/ g.

- 369 Calorias
- Fibra: 3
- HCO: 74
- Proteínas: 8
- Lípidos: 4.3

Micronutrientes/ mg.

- Calcio: 159
- Fosforo: 142
- Hierro: 2.5
- Magnesio: 147
- Sodio: 1
- Potasio: 284
- Zinc: ____
- Vit. A: 2.50
- Vit. C: 0
- Niacina: 1.90
- Ácido Fólico: ____

Nota:

Aporrte de selenio: 15.50 mcg por cada 100g de maíz



CONTENIDO DE AMINOÁCIDOS ESSENCIALES

- MAIZ BLANCO
- MAIZ ROSA
- MAIZ AZUL

Micronutrientes/ mg.	Micronutrientes/ mg.	Micronutrientes/ mg.
• Isoleucina: 351 • Leucina: 953 • Lisina: 147 • Metionina: 112 • Fenilalanina: 258 • Treonina: 240 • Triptofano: 32 • Valina: 310 • Arginina: 247 • histidina 160	• Isoleucina: • Leucina: • Lisina: • Metionina: • Fenilalanina: • Treonina: • Triptofano: • Valina: • Arginina: • histidina:	• Isoleucina: 244 • Leucina: 916 • Lisina: 272 • Metionina: 447 • Fenilalanina: 692 • Treonina: 351 • Triptofano: 45 • Valina: 460 • Arginina: ____ • histidina: 272

Activa la enzima convertidora de la angiotensina.
García Campos. Actividad antihipertensiva Universidad Autonoma Unidad Lerma.2020

Antiocianinas pertenecen a los flavonoides que es el antioxidante del maíz rosa/rojo. LA antiocianina se llama CEG.

Contiene compuestos fenólicos que inhiben los radicales libres. Ayuda en la prevención del cáncer de mama. Retarda la hiper glucemia. Mejora la agudeza visual.

**Grupo de Adultos
Mayores de la
comunidad de San
Isidro Buen Suceso.**





Universidad Autónoma de Tlaxcala

Se terminó de imprimir en Diciembre de 2023 en los
Talleres de VinilPlus - Servicios Digitales

Blvd. Tlaxcala - Santa Ana # 151 - C

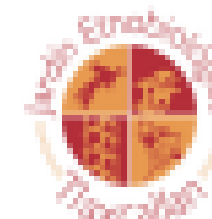
Santa Ana Chiautempan, Tlax.

CP. 90800

Col. Industrial.

contacto@vinilplus.com

La edición consta de 500 ejemplares

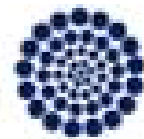


conahcyt.mx/renajeb

Proyecto “Jardín Etnobiológico Tlaxcallan: Fortalecimiento y consolidación para la conservación del patrimonio biocultural del estado de Tlaxcala” RENAJEB-2023-4, CONAHCYT-F003.
Centro de Investigación en Ciencias Biológicas, Laboratorio de Biodiversidad.
Impreso en México. Printed in Mexico.



GOBIERNO DE
MÉXICO



CONAHCYT
CENTRO NACIONAL DE HEREDIDAD
GENÓMICA Y TECNOLÓGICAS



RENAJEB
RED NACIONAL DE JARDINES
ETNOBIOLÓGICOS - CONAHCYT



conahcyt.mx/renajeb