

# LIKALHTÁWAKGA XPALAKAT A LALA NA MAKGSKALAYAW KI LIWATKAN UNU XK ILHTSUKUT

Fascículo 1. Lakgaxtlaw xpalakata talakgalaman chu lala makgxtú m na layaw



**Coordinadoras:**  
Ma. Teresa Tonantzin  
Ortiz Rodríguez  
Adriana Montserrat  
Pérez Serrano

**Cocineras tradicionales**  
Huehuetla  
Guadalupe Vega García



# **LIKGALHTÁWAKGA XPALAKAT A LALA NA MAKGSKALAYAW KI LIWATKAN UNU XK ILHTSUKUT**

Fascículo 1. Lakgaxtlaw xpalakata talakgalaman chu lala makgxtú m na layaw

## **Coordinadoras:**

Ma. Teresa Tonantzin  
Ortiz Rodríguez  
Adriana Montserrat  
Pérez Serrano

## **Cocineras tradicionales**

**Huehuetla**  
Guadalupe Vega García

## **Xa tiku makgtayninkgolh akgxni tatlawalh uyma likgalhtawakan**

### ***Cocineras tradicionales Huehuetla***

Guadalupe Vega García  
Rosario López Sánchez  
Ana Vega Santiago  
Karina Hernández García  
María Rosa García  
María Guzmán García  
María Méndez Hernández  
Carmen Francisco Hernández  
Carmen Tizo Rodriguez

### ***Tuxtla***

Zenaida Bonifacio Juárez  
Martha López de Aquino  
Rosalia López Zacarías  
Sonia Esteban Lucas  
Justa Juárez Juárez  
Adriana Núñez Bonifacio

### ***Buena Vista de Cuauhtémoc***

María Soledad Iñiestra Ayala  
Soledad Carrera Rodríguez  
Estela Toledano Martínez  
Angélica García Álvarez  
Isabel Delgado Carrera

### ***Tlacotepec de Benito Juárez***

Petra de Jesús López  
Galdina de Jesús López  
Gilberta de Jesús López  
María Nieves de Jesús Rojas

## **Equipo académico:**

### ***Dra. Ma Teresa Tonantzin Ortiz Rodríguez***

(responsable y coordinadora, en enlace  
Concytep-Sectur Estado de Puebla,  
profesora investigadora Universidad  
Intercultural del Estado de Puebla)

### ***Dra. Adriana Pérez Serrano***

(apoyo y asesoría metodológica, El  
Colegio de Tlaxcala, A.C.-COLTLAX)

### ***Mtra. Margarita Núñez Bonifacio***

(ayudante de investigación, egresada  
de la UIEP y del COLTLAX así como  
enlace directo con grupos de acción de  
Tuxtla, Zapotitlán de Méndez)

### ***LT Lourdes Yanalte Cabrera Ramírez***

(Enlace directo con grupos de  
acción y autogestión comunitaria en  
Huehuetla, adicionalmente apoyo  
en instrumentos metodológicos  
cualitativos y cuantitativos, maestrante  
del COLTLAX)

### ***Egresados de la Lic. en Turismo Alternativo UIEP:***

#### ***Héctor Del Ángel Gaona Ricaño***

(entrevistador y enlace con cocineras  
tradicionales de Huehuetla)

#### ***Lic. en TABerenice Delgado Niestra***

(entrevistador y enlace con cocineras  
tradicionales de Tlacotepec de Benito  
Juárez)

Estudiante matriculada de la Lic. en  
Turismo Alternativo UIEP

***Teresa Rojas de Jesús*** (entrevistadora  
y enlace con cocineras tradicionales  
de Tlacotepec de Benito Juárez)

# LIKALHTÁWAKGA XPALAKAT A LALA NA MAKGSKALAYAW KI LIWATKAN UNU XK ILHTSUKUT

Fascículo 1. Lakgaxtlaw xpalakata talakgalaman chu lala makgxtú m na layaw

Las opiniones vertidas en el presente documento son responsabilidad única de las y los autores, y no representa la postura de la institución que edita.

## **Coordinadoras:**

Ma. Teresa Tonantzin  
Ortiz Rodríguez  
Adriana Montserrat  
Pérez Serrano

**Cocineras tradicionales**  
**Huehuetla**  
Guadalupe Vega García

**Sergio Salomón Céspedes Peregrina**

Gobernador Constitucional del Estado de Puebla

**Javier Aquino Limón**

Secretario de Gobernación del Estado de Puebla

**Gabriela Bonilla Parada**

Presidenta del Sistema Estatal para el  
Desarrollo Integral de la Familia

**María Isabel Merlo Talavera**

Secretaría de Educación del Estado de Puebla

**Eduardo Castillo López**

Presidente de la Junta de Gobierno y Coordinación  
Política del  
H. Congreso del Estado Libre y Soberano de Puebla

**María Belinda Aguilar Díaz**

Presidenta del Tribunal Superior de Justicia del  
Estado de Puebla

**Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori**

Director General del Consejo de Ciencia y  
Tecnología  
del Estado de Puebla

**Luis Gerardo Aguirre Rodríguez**

Responsable del Área de Publicaciones

**Esperanza Ricaño Erasmo**

Corrección de estilo

**Laura Alejandra Fernández Gutiérrez**

Diseño editorial y de portada

**Ma Teresa Tonantzin Ortiz Rodríguez**

**Adriana Montserrat Pérez Serrano**

Autoras

Primera edición, México, 2023

Publicado por el Consejo de Ciencia y Tecnología de  
Puebla (CONCYTEP) B Poniente de La 16 de Sept. 4511,  
Col. Huexotitla, 72534. Puebla, Pue.

**ISBN:** 978-607-8901-97-5

**CÓDIGO IDENTIFICADOR CONCYTEP:** C-A-2023-11-152

La información contenida en este documento  
puede ser reproducida total o parcialmente por  
cualquier medio, indicando los créditos  
y las fuentes de origen respectivas.

# **WANTU NA LIKGALHTAWAKGAYAW**

**KA TSINU KA LIKGATSI TUKU NA  
LIKGALTAWAKGAYAW ..... 1**

**1. KALAKGAPASWE TSINU  
XPALAKATA KI LIWATKAN ..... 3**

**2. ¿TUKU XPALAKATA XLAKASKINKA  
TALAKGALAMAN LIWAT? ..... 4**

**3. NI PAKGS WANTU WAYAW  
WAN PUTÚ M XA TALAKGALAMAN  
TAWAYKAN ..... 6**

**4. WAN TU WAYAW AKININ, NA WA  
WOKGO LAKGAPAXALNANIN ..... 14**





# KA TSINU KA LIKGATSI TUKU NA LIKGALTAWAKGAYAW

Wakintalakapastaknikanxlamakgtúmlikgaltáwawka makgtayananpininatsangayxakgamatamakgtakglht kminkachikintanitachixkuwinitachunamakgtayakgoy latamaninwantimaklakaskinkgonitxatatsokgnixlakata tamakgtakalhta namatlasian xpustakan mi liwat.

Wa uma makgt úm likgalhtá wakga talak kaxtlawanit limakgxtúm kachikinxlachixkuwin,lakchajan,kamaná n,lakgkgolon,kamakikgolhxatakatsinxamakganliwat, chu tiku lakgati ni na tapasankgay ki liwatkan tu unu xkiltasukutchulitumnaxkgaliwakgtúmkapsnatnima skinkgamakgtayan ni chi katila para ti a chatúm na kgalxtuykiliwatkan kumunikgalhikintalakaskinkgan.

Cha uma likgalhtá wakga xalhuwa ti tlawakgolh wa uymá tapaksikgo Huehuetla, Tuxtla, Zapotitlán de Méndez,BuenaVistadeCuauhtémoc(municipiodeSan SebastiánTlacotepec)chuxlakcabeceradeTlacotepec de Benito Juárez.

Wa pi makgskalaputuna likgalhtá wakga xatatsokgni wantunamaxkianlimakgtliwaknamastaytalakaskin kachikin anta laktukulh yama talakapastakgni xla xamakgan liwat.



Lakgxtúm kalaw nitu tapatsank gamawantukatsiyaw, tlankinnalitastuwaywapiakgtanksnamaskujuyawtu katsiyaw, chunatkannalisawanikgoyawkiliwatkanwan ti min takgchokgoy kin kachikin.

Wa uymá likgalhtawaka na waniyan xlala tlan na makgtanuya.



# 1. KALAKGAPASWE TSINU XPALAKATA KI LIWATKAN

Xlan max kgalhiya minchik chu pukuxtu niku chanana lha kumu kin. Chu xlan u ma tiyat mintlát makgamaxkiakgon, pi chi ka tamawa watiya na maxkiakgoyamilakgskgatakan. Umatiyattamastatilha kgatakata. Wilitúmtukunamixkikananimaniukxilhaw lha kumu kin tawaykan.

Chamaliwattukukinkamaxkiyankintiyatkanlhachu umatawakattaxanan, chutachanankakgnimamakiyaw kgpukuxt, chu kuxi, nipxi, stakgna chu makgalayaw, pakgs uyma liwat wa talakaskintilhay unu kachikin.

Pakgsuymátukuchanaw, manlakaskinawlhaxananaw, chupakgstumakiyawkintaxanan, watiyalakaskinaw lhakaxtlawakankiliwatkan, nimachalichaliliwayanaw, chu paskua, akgní tapuchuwakan chu tamunukan, chusantunu, chuakgnikatulhuwalipaskuananawkin kintachunukan chu akgtuminik kachikin.

Pakgslhakumukaxtlawayawkiliwatkanmakglakaskinaw takatsinichutukunamaklakaskinay; Xlikana, nachana hkuyat lhu xtalakasking!



## 2. ¿TUKU XPALAKATA XLAKASKINKA TALAKGALAMAN LIWAT?

Pakgsxlakaskinkatalakgalamannimakinkamaxkiakgon kin tatakan.

Wa u ma talakgalaman kin kamaxkiyan tlan lataman, chu talakapastakgni xlakata lala na chananaw chu nakgalhiyawlakgatsukiliwat kannichimakgatnaanaw putsuyaw.

Xa kiliwatkan masiyu kin tasmaninkan, kin tapachuwankan, kin talipawankan.

Pakgsuama,tukukinkalilakgapaskgoyanamakgapitsin, wantuchanawkinpukuxtukganchukintakgalinkgan, wantukgalhiyawchiki,kinkamalakgapastakgayanlala xkinkgamawikoyan kin tatakan.

Kin kuentakgan chu na makgskgalayaw pakgs u ma talakgalamantukukinkamaxkiakgon,xpalakatatlan na tamakglhtakgalhaw xpuhuankgonit.

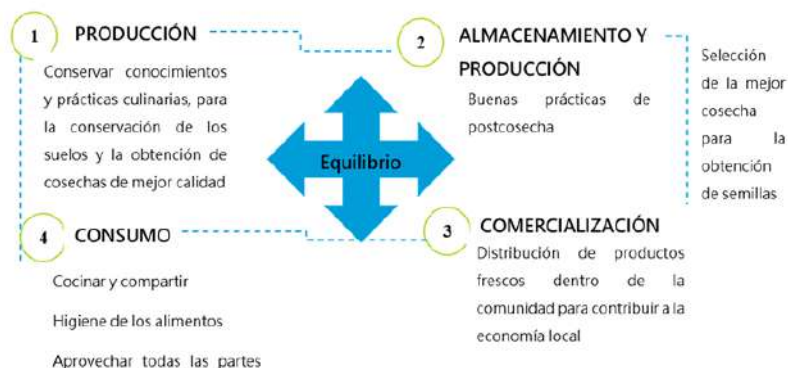
Xamalimakgskalat u ma talakgalamanliwat pakgs wa wanputúmpikamaxkiwlitliwakgchukalakgapaskgolh ninchuxkiltasukut,chunaxlakgaskinkgapinawkxilhaw



wa pi tlan liwat na lisawanikgoyaw wa paxialhnanin.

Akgtank s k a ukxilht u ma cuadro, wa na masiiniyan xlalawitaskujutxpalakatakiliwatkganchulalaakgtank s takaxtlawa.

*Cuadro 1:Kaukgxiltlalawixataskujutchutukilitkatsinkannichi tapasankgama xa talakgalaman liwat.*



**Tiku tlawalh** *Margarita Núñez Bonifacio*

### 3. NI PAKGS WANTU WAYAW WAN PUTÚ M XA TALAKGALAMAN TAWAYKAN

¿Pi kgatsiya? Akgtanks xli takatsit pi cha tu wayaw ni pakgs xa makgan liwat, maski wa liwat niima xlakgoy kinanakan chi nimakin tlawayaw ni pakgs xa makgan. Akgtanks ki lilakapastaktkan, chá pi xlakaskink:

- a. Kgatsiya na lakgapaskgoyaw ti makgskgalaputungkoy chu anta kgalhipuntonkgoy xa makgan xliwatkan, wa chuwanimakgow: xmakatsinanin tachanan, xtlawaninan liwat xa tasmanin, chu makgapits chanananin, wa litalakgaskgoy agentes sociales.
- b. Na lakgapasaw liwat nima watiya tu tiyataxtutilhakgoy xlakgmakgasna kilhtamakú chu lhuwa ki lakan tlawakgoyaw. Ki litlawatkan akgtú m tan kgsniw tani na putlakgawilikgoyaw.
- c. Cha xlipakgs tatsokgni na laksakaw tipatú y eso chi tipatati liwat nima puwanaw na tiyataxtukgot akgtú m takgalhwan xla litalakgapasni.



- d. Cha lha akxn ki litlawatkan akgtú m tatsokgni tani na wanaw lalaa minkgoy u ma tipatú y, eso tipatati liwat nima laksakaw, kiliwiltkan akgtú m tatsokgni tani na makatsininanaw chu akgtú m tani nalhkaxtutilhayaw lalaa kaxltawakan tipatú m liwat.
- e. Nana lala tlawatilhakan tatsokgni , na xlitatlawat akgtú m tatsokgni tani na wanaw tuku tatlawakan, tu maklakaskinká n chu lalaa tlawakan tipatú m liwat.
- f. Cha na akgtanks ki litsokgtkan lala tlawakan, ti tlawakgoy chu ti wakgoy uyuma tuku chanaw, tuku mamakxtumiyaw chu tuku makgastakaw.
- g. Atsinu aya nanakgalhspuyaw, cha kgatsiya wa pakgs ki litsokgtkan lalaa tlawayaw, ni tlawayaw, ti tatlawakgoyaw chu ni liwaya wayaw uyuma liwat, chu na kiliwanantkan lala kakaxtlawayaw chu tu wiliyaw tani wayanaw.
- h. Cha tu xlikgalhspuñat ki litlawatkan akgtú m pumakamin xla taskgalay tachanan tani akgtanks nataputsani xtalakgapasni tipatunu liwat.

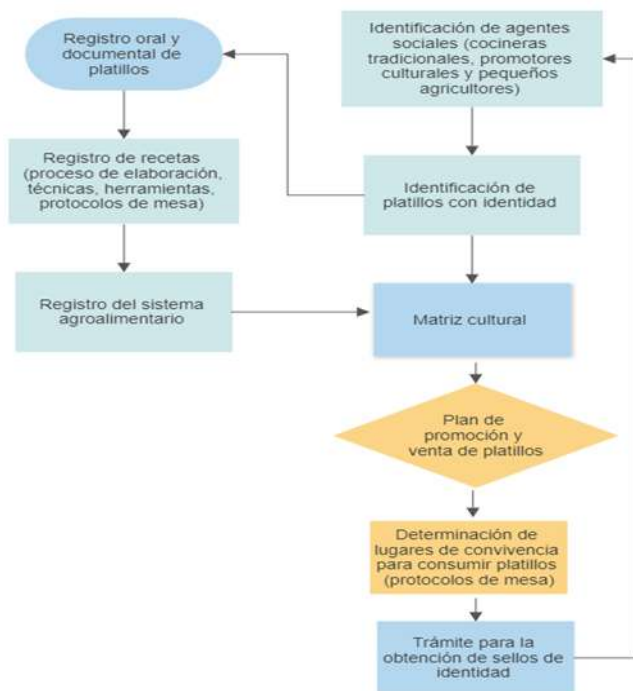


Akgtanks ka ukxilht cuadro xli akgtó, anta wi akgtú m diagrama tani wanit lalaa na tlawaya tu jkawanini ktatsokgni nima ukxilhwa, wa uyuma kgantú m tiji nima na stalaniya ni chi akgtanksangapat lha na tlawaya. Kmalakastakayan pi cha uyuma tatsokgni chu taskujut ka limakgxtú m xlitatlawat, ni lhi a 'an pi ka chatú m ti natlaway, maski ka kgalhkitsis xliwanat uyuma tu makgskgalaputungkoy chu anta kgalhipuntonkgoy xa makgan xliwatkan.





**Cuadro 2: CHAUYMACUADRO KINKAMASI INIMAN LALA NA KATSIYAW PI WA XA MAKGAN LIWAT**



**Tiku tlawalh** Margarita Núñez Bonifacio

Chauyumapumakaminxlataskgalaytachananwatipatú m liskuni nima ti malaknulh antropólogo Guillermo Bonfil Batalla akxnikat 1990, waxliwankannatakatsiy pi cha kachikin xa limaxkgan maski ti tanukgoch luwananchumaskilachiyuanantunalhluwaxatlan cha lalaamaksgkalagoyxtachanan kanluwaxtananalalaa xtlawakgo xa lakgmakganin.

Kaukxilhtcuadroxliakgtutu, chauymákalakumuakgtú  
mformatonimanamatsamatilhayalhanakgalhitilhaya  
takatsinnimanatlajatilhayaktatsokgninimaukxilhwa.  
Napuwana pi ka xakstu tachanan walapi cha tu  
maklakaskin wa tlawatilhakgoy kachikin xa lha anta  
chuwa pi tini lipawankgo. Chuwa cha pi chuna na lhi  
chananantalhtsixalaanta, namamakxtuminanachuna  
lhimakgastakatuwanchuxawattakgalhininpuschuna  
na wankan pi wa tamaklaskin xa lha anta.

Chakinluwamakglhuwatatlawayawchimasmaniyaw  
jkintachanankannimanixtlawakanmakgasa. Kakiliwiliw,  
¿Pixkatsiyapi chapa paxnuni xalha América?, Wanti  
liminkgolhluwanan, chakintitsukuwmakgastajkgoyaw.  
Katsitatiwitakatsinnimakilakan tlawayamaskiniwa,  
waxliwankan pinipustsayawxtamakgtaykantilhuwa  
timalaktsukikgolhpuskilakan tlawayawchiyu. Nanana  
chunikin malaktsukiw manalitsapaya laktsu chuwux  
klhakgat cha na kilakan tlawayaw.

Chalagachunin, waluwananti kichinkgoyjkachikin  
xlakan tlawakgoyachatani lakapulhkgoykintakatsinkan,  
tutlawayaw, lalaatlawayawchutumaklakaskinaw, wata  
watiyachutlawakgoykin chunalhtlawayaw, lakumuchu  
makuxixalagpakgninimastakgokan kbolsa. Esochi  
wamacazwilanimanalhtlawakgokaklaktsujkachikin.



Chamanakgalhiyaesonatlawayawintuniwixmalaktlani  
eso chi ni wa masiyunim ti xa makgan wa wanikan ni  
mi laa', nalh mi la katiwa maski na tlawaya mu ni wix  
wa malaktlani. Na ka chuna lay ma ka katuwa wantu  
maklakaskina, ka tanu tanu ti tlawakgoy pus ka anta  
kilikitkan kpuстан, kplaza eso chi kpakgakgxtu anawi  
kiyaw, maski kin chu waxokgoyaw chanikilakan, anta  
tlawakgokanklaklankachiki chu wamaklakaskinaw  
chu wa tumin tlan chi na kiyaw.



***Cuadro 3. CHA UYMÁ CUADRO WANIKAN MATRIZ DE CONTROL CULTURAL, WA TALAKASKIN AKXNI KATSIPUTUNAWPIAKGTÚMLIWATUNUXKILHTSUKUT.***

Tunamaklakaskina xla tachanan	Kila		Ni Kila	
	Ka niitu lipawan	Xa tlan	Namastaya	Ka chuna wankanit
Tu na tatlawaya				
Ka katuwa tuwan				
Tu nalimakgamiya				
Tu namaklakaskina				
Liskuni				
Tu nalimakchaya				
Tani tlawakan liwat				
Wan tu tamaklaskin tlan namatsuwiya				
Ka katuwa tu tamaklaskin				



## Wan tu nila ka tixama

Naskgoyonana				
Tatakanal				
Tapaskwan				
Tamajkatsin				
Talakapastakni				
Takanal xa makgan				
Wa tu uku				
Tamakxtumit				

Akxnilhanamatsamatilhayawcuadroxliakgtutuwalapi ukxilhawpi cha tu tamaklaskin kilakan chuwanitu tu tanunalipawanaw...;Ayatlan, chakiliwatkan kgalhixli talakgapasni!

Chalipikwatutamaklaskinnilhuwakilakaneso chika chunawankanit, waliwatnituxli talakgapasni, kawapi tlawayawkumunakananaxtlawakgoykinanakan chu kintsekan maski na ka lakatunu max wa ti katsikgolh.



## 4. WAN TU WAYAW AKININ, NA WA WOKGO LAKGAPAXALNANIN

¿Xkatsiya pi tipalhuwa liwat wantu taway México lha makgasa ka pakgs xwakgoy, chanchu uku kamán, paxialhnanin tlan wakgoy chu ti kalhiakgo tumin?

Chunalalh kPuebla antaxkilhtsukut mole, chawanchu paxialhnanin xlagatiakgo tanu liwat nalh wa wantu chali chali shwokgoy pues chanchu pustakgan liwat tsukgokolh tlawakgo mole ka ni kgawa xhu xtlawakan ma mole maski ni anta wa xkilhtsukut. Wanchu uymá liwat lisawanikgokan paxialhnanin.

Ni achatú m ka maxkiw talakaskin palh a nastay wan tu unu xkilhtsukut ki kiwatkan, tlan watiya kin na lisawanikgoyaw paxialhnanin chutlankinnal itaxtuyaw.

Chalhumakgxtúm nalayawnichikin kamalhtimakgan uymá takatsin, chutinikintikgawanin palhtutanuliwat na tamawayaw tu ni lu xa tlan.

Cha uma likalhtá wakga kin ka waniyan wa pi tlan tlawayaw xanal tamaxtumit wan tu na kin ka makgtayakgoyan xpalakata ki talakgalaman liwat.



Chu uym á tamaxtumit akgtuminika natalakgo xa lalakanotlanchinamakgskalayawkintakalamanliwat.

Wa kliwat tu unu xkilhtsukut uymá tamaxtumit na tsokgwali xhu tlan na lisawanikgo paxialhnanin.

Xlakaskinkganakalhiyawkintamaxtumitkanwauymá naukxilhatipalhuwaliwatchunawanpiunuxkiltisukut, tlan chi na kgalhi akgtú m sello tu na lilakgapaskgo a makgapitsin pi unu xala liwat.

Kamankintlanalisawanikgoyawpaxialhnaninnikatila tun tanu tlan na litaxtuy.

Waumasellonakinkamaxkiyankintakawanikantlanchi nastayawkiliwatkan, chunikatinilhkintalakgapastakni xalakatalalachananaw, lalamakiyawkintachanan, chu palh lala makgskalayaw kin takalhinkan tu yawayaw kchiki. Xa lakatanu likgalhtawakan na lixakgatliyan.

Akxninakinkgalakapaskanantlannatamaxtumiyaw, chu na chiwinanaw xlakata lala na skujaw chu tlan na stayaw ki liwatkan tu unu xkilhtsukun.

Katsiya kiliwalitkan ninchu na tastayki liwatkan unu kinkachikinkan. Chupakgs naukxilhawtunapustayaw wa liwat. Pakgs uma tlan xlakaskiw tu xa makgan xtalakgaskin.



Wauymánalakgatitikukinkalakgapaxialhnankgoyan.  
Akxni na katsiyawa palh lala naskujaw wanchu na  
ukxilhaw xpalakata xa tu liwat tlan na stayaw, chu na  
ukxilhaw pini lakgalhuwa na tastay uymá liwat ni chi  
talatlawamaw a makgapitsí n.

Anta unu kgalspu ki likgaltawakankan xlakata kin  
talakgalaman liwat, tlan chu lakgxtú m kgalaw ni chi  
tapatsankgama uymá talakgapastaknituxlakiliwatkan  
unu skilhtsukut.

Wantutsinutsinutapatsankgama, xpalakataweni ma  
nalh tatlaway lha uku.

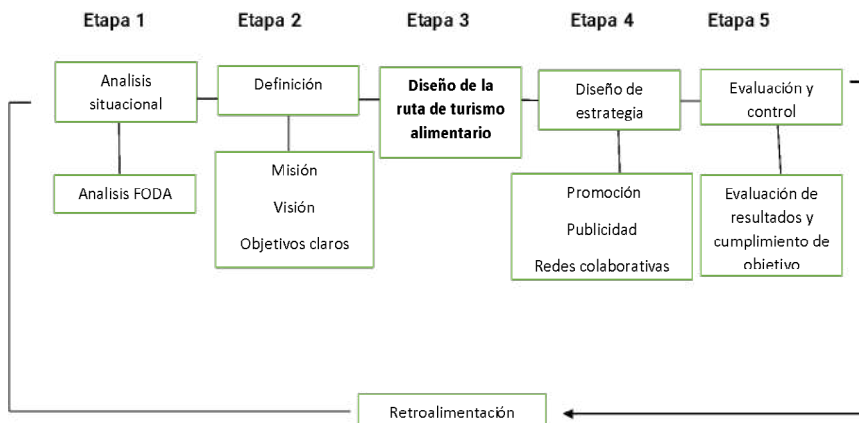
Wapilakgatiyatlakgnakatsiyaxlakataumatakgalhtawaka  
tlan na kin xakatliya.

Cha uyma akgtitati likgalhtá wakga kin kamasiinillan  
xlakatakuentanatlawayaw xpalakatatalakgalamanliwat  
chu na tlan na litaxtuyaw.





**Cuadro 4. CHA UMA CUADRO KINKAMASIINIMANTUKI  
LITLAWATKAN XLAKATA TALAKGALAMAN LIWAT.**



**Tiku tlawalh** Margarita Núñez Bonifacio



