



Revista EDUCATECONCIENCIA.  
Volumen 4, No. 4.  
ISSN: 2007-6347  
Julio-Diciembre 2014  
Tepic, Nayarit. México  
Pp.137-146

**La gastronomía como atractivo turístico en la Sierra del Nayar, México**

**Gastronomy as a tourist attraction in the Sierra del Nayar, Mexico**

**Autores:**

Lidia Susana Ibarra Sánchez  
Sergio Alvarado Casillas  
Lidia Susana Viveros Ibarra

## **La gastronomía como atractivo turístico en la Sierra de El Nayar, México**

**Lidia Susana Ibarra Sánchez**

Universidad Autónoma de Nayarit.México.

[lsis15@hotmail.com](mailto:lsis15@hotmail.com)

**Sergio Alvarado Casillas**

Universidad Autónoma de Nayarit.México.

[alvaradocsergio@hotmail.com](mailto:alvaradocsergio@hotmail.com)

**Lidia Susana Viveros Ibarra**

Universidad del Valle de México

[susy\\_vip@hotmail.com](mailto:susy_vip@hotmail.com)

### **Resumen**

El artículo enfatiza la importancia del patrimonio gastronómico de El Nayar en el Estado de Nayarit, México, como una posibilidad de atraer turistas interesados en viajar no solo por conocer otros lugares sino por el hecho de desplazarse, observar y degustar platillos tradicionales al interesarse en la gastronomía de una región. Sin embargo aún cuando El Nayar posee potencial gastronómico para ofrecer a los visitantes, es necesario contar con capacitación de los habitantes, estableciendo proyectos turísticos gastronómicos que garanticen al turista un servicio de calidad e inocuidad que pueda ser recomendado al regreso a sus lugares de origen. Se incluyó una revisión bibliográfica de temas relacionados sobre turismo gastronómico, patrimonio gastronómico en México, alimentos tradicionales y finalmente una breve descripción del patrimonio culinario de El Nayar, no obstante no cuenta con gran variedad de alimentos, si poseen una inmensa riqueza de tradición gastronómica con ilimitadas formas de prepararlos. Entre los principales alimentos destaca el maíz, existiendo ocho variedades importantes y sagradas para la comunidad las cuales varían en su coloración desde tonalidades blancas, amarillas, naranjas, rojas, rosadas, morados y todas las posibles combinaciones de colores entre ellos. Tan solo con esta especie existen más de 30 platillos típicos conocidos desde tiempos ancestrales. Otros elementos alimentarios básicos son la calabaza, frijol, chile, además de frutos y algunos tubérculos, hongos y animales silvestres, logrando combinaciones entre ellos.

El propósito del trabajo fue analizar los alimentos en la comunidad de El Nayar que poseen potencial alimentario y que pueden ofrecerse al turista con interés gastronómico.

Palabras clave: Patrimonio gastronómico, turismo, gastronomía, alimentos tradicionales.

### **Abstract**

This article highlights the importance culinary heritage of "El Nayar" located in Nayarit state, Mexico, taking this as a possibility to bring tourists interested in traveling not only to know other places but for the simple fact of moving, observe and taste traditional dishes and thus get invested in this region's gastronomy. However even when El Nayar posses great gastronomic potential to offer visitors, is necessary to have the inhabitants training, establishing gastronomic projects for tourists that can guarantee them a quality service and safety that can be recommended when they go back to their countries. A bibliographic revision was included of topics related about gastronomic tourism, culinary heritage in Mexico, traditional food and finally a brief description of culinary heritage of El Nayar, though it does not have a great variety of food, it has an enormous and various gastronomic tradition with unlimited forms to cook them. Within the main food, corn is essential, having eight different and sacred varieties for the community which varies in its color, white shades, yellow, orange, red, pink, purple and all the possible combinations of colors among them. With this kind of court alone there are more than thirty different typical dishes known since ancient times. Other basic food elements are; pumpkin, beans, hot peppers, besides some fruits and tubers, mushrooms and wild animals, achieving a lot of combination among them all.

The purpose of this investigation was to analyze the different foods in the community of El Nayar that have great food potential that can be offered with gastronomic interest to tourists.

Key words:culinary heritage, tourism, gastronomy,traditional foods.

### **Introducción**

El turismo en la actualidad se inclina cada vez más a la especialización y va al encuentro de los nuevos deseos de los turistas. Por lo tanto no es extraño que hayan aparecido una serie de nuevos productos que van más allá del turismo masificado de sol y playa, e intenta satisfacer diversos nichos de mercado. El turismo gastronómico es uno de los nuevos productos turísticos que ha ganado mayor dimensión en los últimos tiempos, así como también ha llamado la atención por parte de la comunicación social(Oliveira, S. 2011).

En la Sierra de El Nayar existen diversas comunidades indígenas que se encuentran en un atraso económico y educativo.Sin embargo poseen una gran cantidad de tradiciones entre ellas la cultura gastronómica, que a pesar de basarse principalmente en el maíz, tiene una amplia variedad de platillos tradicionales.

Por ello el aspecto cultural particularmente el gastronómico en la Sierra de El Nayar, representa un potencial para que el turismo conozca y pueda degustar una serie de alimentos típicos y viaje por el interés de la gastronomía y no como un turista que viaja y tenga la necesidad de alimentarse.

El presente artículo analiza la posibilidad de ofrecer turismo gastronómico en la Sierra de El Nayar, procurando mostrar la diversidad de platillos típicos que involucren el desplazamiento de visitantes por motivos gastronómicos.

El turismo gastronómico

La gastronomía es una faceta de la cultura de un país que permite descubrir usos y costumbres de una región (Rochat, 2001). Es un motor muy importante que motiva el traslado de miles de turistas anualmente a diversas partes del mundo con tal de vivir nuevas experiencias y conocer la cultura viva de cada región, su gastronomía, enología y etnografía.

La gastronomía es un gran componente del sector turismo, por ello es importante su estudio y adecuada observación de tal manera que se logre ofertar un producto alimenticio de calidad y logre ser reconocido en todo el mundo. Dicha tarea se dice fácil, pero requiere de personas experimentadas en la gestión de establecimientos de alimentos y bebidas, profesionales que administren de manera adecuada sus recursos y logren ofertar un especial y original producto alimenticio del destino turístico.

Las regiones tienen alimentos únicos y genuinos que reflejan la cara de sus actividades culinarias y de acuerdo a como la población de esa región se alimenta, será la salud y la calidad de vida de sus pobladores, hecho que inmediatamente se refleja en el alimento ofrecido al visitante. De aquí la importancia del estudio de los alimentos y sus efectos mediatos e inmediatos que provocan en la población y por ende, en el turista.

Hall y Sharples (2003) señalan que para analizar el turismo gastronómico es necesario entender el comportamiento de quien lo practica, es decir, el comportamiento de aquellos cuya práctica turística y sus elecciones están directamente influenciadas por la gastronomía.

Torres (2003) señala que hay turistas que “se alimentan” y otros que “viajan para comer”. Estos turistas interesados por la comida realizan su búsqueda desde una perspectiva que puede ser tanto cultural como fisiológica, aunque el objetivo final es encontrar placer. El último caso se refiere a los turistas que solo se alimentan, porque

estos ven a la comida desde una perspectiva fisiológica que no los motiva a viajar. Por lo tanto, los turistas gastronómicos, son sin duda aquellos que buscan comida, siendo la gastronomía el principal atractivo.

Handerson (2009) destaca que el turismo gastronómico ocurre en los lugares donde los turistas pueden consumir gastronomía, como los restaurantes; y que la experiencia del turismo gastronómico puede ocurrir aún en el contexto de las tiendas tradicionales, los festivales gastronómicos, las escuelas de hotelería y las quintas que buscan atraer visitantes con su gastronomía.

Millán (2014) presenta una definición integral señalando que: “El turismo gastronómico es el desplazamiento de visitantes, tanto turistas como excursionistas, cuyo motivo principal es la gastronomía y que involucra prácticas que van desde el mero desplazamiento del lugar de residencia hacia un restaurante donde degustar un plato; el desplazamiento hacia un determinado destino para aprender a preparar determinado alimento y hasta la realización de rutas gastronómicas con la intención de aprender algo más sobre cierta gastronomía”.

La comida es una parte de la cultura. Implica unión con el pasado, es un legado de otras civilizaciones, forma parte de la identidad y refleja la vida de las personas. De este modo los turistas ven a la gastronomía como la posibilidad de conocer mejor la cultura de un lugar. No es solo el acto de probar la comida que atrae turistas por motivos culturales, sino la posibilidad de conocer los rituales y hábitos asociados a la gastronomía de un pueblo, la posibilidad de visitar museos sobre esta temática o aprender a preparar platos de un determinado lugar. Quien viaja para aumentar su conocimiento sobre la gastronomía de un lugar, o para aprender a preparar un plato, está viajando debido a una motivación gastronómica cultural (Oliveira, 2011).

#### Patrimonio gastronómico en México

El patrimonio gastronómico del México actual es en su mayoría de origen mestizo y ocupa el segundo lugar, sólo después de China, en variedad y diversidad a nivel mundial (Barros, 2004). Dicha invención culinaria es el resultado de miles de años de antigüedad y la feliz concurrencia de dos factores primordiales: 1) La diversidad ambiental que da origen a la variedad de recursos alimentarios, consecuencia de hallarse entre el Trópico de Cáncer y el Trópico de Capricornio, la cual se incrementa al considerar las altitudes de los sistemas orográficos que cruzan el país (Tamayo, 1962). 2) La presencia de importantes culturas y civilizaciones que seleccionaron los recursos

silvestres, experimentaron en sus sistemas agrícolas la domesticación de especies que aprovecharon y transformaron en sus cocinas los recursos provenientes de esos ambientes tanto en el fogón de tres piedras ( tlecuil ) como en el horno de tierra (pib).

Según Barceló (2007) más que hablar de una “cocina nacional” se debe hacer referencia a “cocina regional”, la cual incluye también a la población que la consume con la frecuencia suficiente como para considerarla experta en ella, además posee raíces sociales comunes y es la comida de una comunidad, es decir, reúne características como especies fáciles de encontrar, sabores aceptados y otras más de índole social como las formas de preparación y técnicas alrededor de ella.

Barceló (2007), agrega también que en el concepto “patrimonio gastronómico” se debe considerar un bien patrimonial consumible destinado a satisfacer una necesidad. Así, el concepto de patrimonio alimentario se amplía ya que implica una cultura de la alimentación que incluye los sistemas agroalimentarios, productos de la tierra, cocinas regionales o tradicionales, gastronomía, producción de alimentos, técnicas agrícolas y culinarias, dietas, valorización de alimentos tradicionales, microambientes –sistemas y sensibilidades. Así, tanto esta autora asume que “en México se ha reinventado el patrimonio alimentario bajo el nombre de gastronomía” (Barceló, 2007: 221).

De acuerdo con Toledo (2004), México es uno de los 10 países con mayor riqueza biocultural, pues da cabida a una gran variedad de plantas, animales, hongos y diversas culturas distribuidas en todo el país que hablan lenguas diferentes. Esta riqueza biológica y cultural es resultado de la gran diversidad ecológica, misma que a su vez es producto de las combinaciones resultantes de diversas topografías, latitudes, climas, especies traídas del viejo mundo y el mestizaje.

Por supuesto que no se puede desligar la diversidad biológica de la diversidad cultural, social y lingüística y su evolución en las distintas regiones del país. Es a través de la compleja relación del hombre que habita las distintas regiones del país con su medio que México se ha constituido en centro de origen y de diversificación de muchas especies. Así, de acuerdo con Rzedowski (2009), el significativo florecimiento cultural que alcanzaron los pueblos mesoamericanos antes de la colonia se originó en la domesticación de un grupo de plantas nativas, lo cual dio origen a la agricultura y a la vida sedentaria, pilares en el desarrollo de la civilización. Inicialmente los españoles tuvieron contacto con las Antillas, pero cuando llegaron a México se impresionaron con la amplia diversidad de especies vegetales nativas y con los sistemas de cultivo.

La concentración de variantes de una especie en una región es un indicador del área en que tuvo lugar su domesticación; pero estas variantes no sólo afectan la forma y el tamaño del vegetal y sus partes, sino además su color, sabor y valor nutritivo, para beneplácito de los mexicanos. Desde antes del siglo XV, el maíz, el frijol, la calabaza y el chile ya se sembraban desde lo que hoy es Argentina hasta las Antillas y en algunos lugares del vecino país del norte; sin embargo en algunos lugares de México existe tal variedad de esas plantas, que no se presenta en alguna otra parte del planeta.

#### Alimentos Tradicionales

Los alimentos tradicionales están centrados en mantener la salud y la cultura de las personas indígenas y es ampliamente reconocido que contribuyen al desarrollo físico, social y espiritual (Lamben et al, 2007 y Receveur et al, 1998).

Aún cuando los alimentos tradicionales sean consumidos en pequeñas cantidades, estos proporcionan gran cantidad de nutrientes esenciales a la dieta; así que los individuos que los consumen tienen una ingesta de micronutrientes significativamente más alta en los días cuando los alimentos tradicionales son consumidos que cuando estos no forman parte de la dieta (Receveur et al, 1998; Kuhnlein et al, 1996 y Bersamin et al, 2006).

Los alimentos y cocinas tradicionales constituyen un patrimonio construido social e históricamente. Se trata de un acervo que se ha ido enriqueciendo y modificando generacionalmente y que se ha recreado y transformado localmente. Padilla expone que:

Las cocinas tradicionales 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 homogenización 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, 2006:2).

Asimismo, Padilla (2006) señala que los saberes y las prácticas que componen las cocinas tradicionales regionales, constituyen parte del patrimonio intangible de las sociedades y las comunidades y son pieza fundamental de las economías regionales y locales

#### Patrimonio gastronómico de la Sierra de El Nayar

Reconocer el patrimonio culinario de las culturas huicholas establecidas en la Sierra de El Nayar significa un primer paso para explorar responsablemente un recurso comprobado, una opción local y regional de desarrollo poco aprovechado. Por ello las cocinas regionales, más allá de los atributos tradicionales que les confieren carácter de identidad, requieren de reconocimiento, investigación, preservación e impulso especial, ya que representan un medio fundamental de supervivencia cultural y desarrollo económico.

La base de la alimentación de los habitantes de la Sierra de El Nayar es el maíz, existiendo una gran variedad de razas de colores, que van desde los maíces blancos, amarillos, rojos, rosas, azules, morados o negros. Y debido a la polinización cruzada entre estas variedades, se produce una elevada variedad de combinaciones posibles.

El pueblo wixarika (huichol) reconoce cinco variantes de maíz sagrado que corresponden a los cinco rumbos del cosmos: yuawime: “azul” localizado al sur; tusame- “blanco” al norte, ta+lawime- “morado” al poniente; taxawime-“amarillo” al oriente; tsayule-“multicolor” o pinto al centro (González et al, 2008).

El maíz es consumido principalmente en forma de tortillas, pero también en una gran diversidad de platillos tradicionales como tamales, atoles, tejuino, pinoles, totopos, pozoles, chilaquiles, enchiladas, sopas, esquites, elotes asados y cocidos con tequezquite. Otro de los principales alimentos son los frijoles que son consumidos cocidos y en menor medida en tamales.

Destacan como comidas especiales, las que se ofrecen “en las fiestas tradicionales, como el mole de venado, nopales en pipián, atole blanco, mole de pollo, atole de arrayán, atole duro, jabalí en mole, postre de pinole, ponteduro (dulce de maíz, pepitas de calabaza y piloncillo), dulce de calabaza, atole negro (tsinari), tortas de elote seco (guachala), albóndigas de jabalí, tejuino, mole de puerco, pozole, gualacamote con mole de maíz, salsa de larvas, comida de güilota en chilacate, picadillo de semilla de calabaza, frijol origuelo en pipián, comida de hongos, verdolagas (queurra), entre otros.



La dieta tradicional de los huicholes está compuesta principalmente de alimentos de origen vegetal, sin embargo en ocasiones especiales como es el caso de rituales o ceremonias, se llega a consumir carne de venado, res, chivo, aves u otras especies.

En las fiestas tradicionales es cuando mayormente se consumen platillos tradicionales como caldo de venado, mole de venado, caldo de pescado, atoles de maíz, pollo en caldo, tejuino.

Los platillos a base de maíz son: tortillas, tamales, pozole, salsa de maíz, tetzu (maíz molido con piloncillo), pinole, gorditas de maíz, quesadillas, pozolillo, elotes, pan de elote, gualdrapas, gordas de maíz con frijol (imarri), atole colado, atole de pinole, tostadas (Kuitarai), perruri, dulce de maíz, atole duro de maíz.

Entre los animales silvestres que cazan están los venados, ardilla, armadillo, guajolotes silvestres, aves como weupuxi. Entre los frutos silvestres consumen ciruelas, ahualamos, jocuixtle, zapotes, pitayas, guamuchiles, capomos. Entre las verduras está el epazote, tubérculos, quelites, hongos de varios tipos, chiles.

### **Conclusiones**

Existe una gran riqueza en cuanto al patrimonio gastronómico de las comunidades Huicholas dentro de la Sierra de El Nayar, México; sin embargo al igual que en todas las comunidades indígenas este patrimonio se ha disminuido por los diversos factores ambientales, económicos, sociales y culturales al perderse la identidad de cada etnia cuando estas poblaciones entran en contacto con las poblaciones más desarrolladas con hábitos alimentarios diferentes.

Es necesario realizar esfuerzos conjuntos entre organizaciones gubernamentales, privadas y de todo tipo para evitar que la pérdida del patrimonio gastronómico continúe. Por consecuencia, se tiene que preservar e impulsar la gastronomía mexicana como opción de desarrollo de las comunidades poseedoras de los conocimientos culinarios tradicionales.

La población debe ser consciente del origen y diversidad de especies animales (mamíferos, aves, reptiles, peces e insectos) y vegetales (hongos, flores, quelites, frutos, algas, raíces y magueyes) con que cuentan, su disponibilidad a lo largo del año y uso en la cocina y debe vincularse más con sus raíces.

La gastronomía mexicana tradicional puede contribuir significativamente a revertir en alguna medida la falta de alimentos y dependencia de unos cuantos cultivos, como ha sucedido con el aprovechamiento integral y responsable de la amplia variedad

de recursos alimenticios naturales que hacen los grupos indígenas y campesinos de varias regiones del país, aún en zonas semidesérticas.

## **Bibliografía**

- Barceló Q.(2007). Turismo y patrimonio alimentario: un análisis de conceptos, en: Lagunas, D. (coord.). Antropología y turismo. Claves culturales y disciplinares. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo-Plaza y Valdés Editores. México.265 págs.
- Barros C. (2005). Pueblo de Maíz. La cocina ancestral de México. Ritos, ceremonias y prácticas culturales de la cocina de los mexicanos. Conaculta, México. 165 págs.
- Bersamin A,Luick B, RuppertE, Stern JS, ZidenberS and Cherr S. (2006). Diet quality among Yup'ik Eskimos living in rural communities is low: the Center for Alaska Native Health Research Pilot Study. J.M. Diet. Assoc. 106(7): 1055-1063.
- González G, Pérez O, Ibarra LS yAlvarado S.(2008). Maíces criollos, saberes locales y prácticas agrícolas de la zona huichol, Sierra del Nayar: Un estudio de educación ambiental. Tópicos en Educación Ambiental. 5(15):103-113.
- Hall M. and Sharples L.(2003). The consumption of the experiences or the experience of consumption? An introduction to the tourism of taste. In :Hall, M. et al (eds.). Food Tourism Around The World. Ed. Elsevier. Oxford. Estados Unidos. págs. 1-24.
- Henderson J. (2009). Food tourism reviewed. British Food Journal. 111(4):317-326.
- Kuhnlein H.V andReceveur O.(1996). Dietary change and traditional food systems of Indigenous Peoples. Annu Rev. Nutr. 16:417-442.
- Lambden J, Receveur O andKuhnlein HV(2007). Traditional Food attributes must be included in studies of food security in the Canadian Arctic. Int. J. Circumpolar Health. 66(4):308-319.
- Millán V, Morales E y Pérez L.(2014). Turismo gastronómico, denominaciones de origen y desarrollo rural en Andalucía: situación actual. Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles. 65: 113-137.
- Oliveira S. (2011). La Gastronomía como Turismo Primario de un Destino. El Turismo Gastronómico en Mealhada. Portugal. Estudios y Perspectivas del Turismo. 20 (3):738-752.
- 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.
- Receveur O, Kassi N, Chan HM, Berti PRand Kuhlein HV(1998). Yukon First Nations assessment of dietary benefit/ risk. Quebec City: Center for Indigenous Peoples. Nutrition and Environment. Final Report. Mc Gill University, Montreal. 178 págs.
- Rochat M. (2001). Marketing y Gestión de la Restauración. Ediciones Gestión. Barcelona. España. 347 págs.
- Rzedowski J, de Rzedowski Gy Butanda A.(2009). Los principales colectores de plantas activas en México entre 1700 y 1930. Instituto de Ecología, AC, Centro Regional del Bajío. Pátzcuaro, México. 133 págs.
- Tamayo J. (1962).Geografía General de México. Volúmenes I.II. Instituto Mexicano de Investigaciones Económicas. Ed. Trillas. México.84 págs.
- Toledo V. (2004). La diversidad ecológica de México en: Florescano, E. El Patrimonio Nacional de México.Ed. Fondo de Cultura Económica. México. 328 págs.
- TorresE. (2003). Del turista que se alimenta al turista que busca comida. Reflexiones sobre las relaciones entre la gastronomía y el turismo. en: Norrild, J. y G. Lacanau. Gastronomía y Turismo: cultura al Plato. Ed. Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos. Buenos Aires, Argentina. 379 pág