

...lem...

Centro de producción de lecturas, escrituras y memorias

**DIPLOMADO**  
**LATIDOS**  
**DE LA**  
*Cocina*  
*Tradicional*  
*Mexicana*



Proyectos de vida, gozos comunitarios, legados familiares, prácticas rituales, saberes medicinales, aventuras colectivas, iniciativas didácticas y visiones poéticas que amasan la resistencia vital de las cocinas tradicionales.

MODALIDAD PRESENCIAL • MODALIDAD EN LÍNEA

SEPTIEMBRE 2020 – MAYO 2021





Centro de producción de lecturas, escrituras y memorias

Impulsamos las **lecturas**  
de los lazos ciudadanos,  
familiares y comunitarios.



Encauzamos las **escrituras**  
de las realidades presentes,  
pasadas y posibles.



Apoyamos las **memorias**  
de los afectos, las ilusiones  
y los aprendizajes.





# CONTENIDO

Presentación	2
Convocados	3
Aprendizajes	4
Temario	5
Programa	6
Modalidades	8
Sesiones y maestros	9
Requisitos	28
Inversión	29
Formas de pago	30
Calendario de pagos	31





# PRESENTACIÓN

Al celebrar una década de la inscripción de la Cocina Tradicional Mexicana en la Lista de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), el Centro de producción de lecturas, escrituras y memorias [LEM] abre los tiempos y los espacios para que confluyan relatos, reflexiones, caminos e iniciativas de quienes animan la vitalidad, diversidad y majestuosidad de las cocinas mexicanas en sus diferentes contextos. Es decir, convoca a reunirse en torno a las memorias, los logros y los horizontes de quienes protagonizan las resistencias esenciales de las cocinas tradicionales.

Este diplomado refrenda que —como asienta el documento de la Política de Fomento a la Gastronomía Nacional 2014-2018—, dichas cocinas representan “un factor fundamental de identidad cultural y de cohesión social” que “contribuye al desarrollo de la comunidad y al diálogo de ésta con el resto de los grupos sociales”.

Así, en este diplomado confluyen proyectos de vida, gozos comunitarios, legados familiares, prácticas rituales, saberes medicinales, aventuras colectivas, iniciativas didácticas y visiones poéticas que amasan la resistencia vital de las cocinas tradicionales.

Gracias a esta perspectiva, el diplomado ofrece un extraordinario recorrido testimonial por las fortalezas que ubican a la cocina tradicional mexicana como patrimonio cultural de la humanidad, ratifica la admiración por quienes día tras día refrendan su invaluable compromiso con la cocina tradicional de su comunidad y se dispone a escuchar la palabra-fuego que agita los latidos de las cocinas mexicanas.





# CONVOCATORIA

El diplomado Latidos de la Cocina Tradicional Mexicana está abierto a la participación de todas las personas con experiencias, intereses, prácticas o proyectos relacionado con:

- Memoria gastronómica
- Salvaguardia del patrimonio cultural
- Cartografías regionales de las cocinas tradicionales
- Comunicación, difusión y proyección de saberes gastronómicos
- Testimoniales, relatos e historias de vida vinculadas con identidades originarias
- Recopilación, análisis y divulgación de saberes tradicionales.
- Gestión cultural
- Organización comunitaria
- Estudios de gastronomía
- Emprendimientos culinarios
- Formación de cooperativas
- Iniciativas turísticas desde la cocina tradicional
- Edición de libros de cocina con enfoque de salvaguardia





# APRENDIZAJES

Quienes cursen este diplomado Latidos de la Cocina Tradicional Mexicana:

- Tomarán parte de una inmersión cultural en las realidades que impactan en las cocinas tradicionales de México.
- Adquirirán un panorama de los retos que enfrentan sus protagonistas y las visiones que animan su vitalidad.
- Distinguirán la trascendencia de la cocina como síntesis de cosmovisiones y pertenencias.
- Valorarán la diversidad gastronómica en México.
- Conocerán proyectos que fortalecen la práctica de la cocina tradicional mexicana.
- Adquirirán herramientas para colaborar en la investigación de temas relativos a la cocina tradicional mexicana.
- Identificarán los procesos de desplazamiento, omisión, pérdida y deforestación que enfrentan las cocinas tradicionales de México.
- Sabrán de iniciativas de salvaguardia, enseñanza y defensa de las cocinas tradicionales de México.
- Reconocerán la importancia de las cocinas en la creación poética contemporánea en lenguas indígenas.
- Tendrán un amplio acercamiento a los saberes medicinales de los ingredientes mexicanos.





# TEMARIO

El diplomado Latidos de la Cocina Tradicional Mexicana se compone de seis tiempos.

Primero, El llamado a la mesa, tiene una sesión sobre los caminos y horizontes de la cultura alimentaria en México.

Después sazona cuatro módulos a fuego lento: 1) Los motivos del querer; 2) Los cobijos del ritual; 3) Las palabras de la comunidad, y 4) Las veredas de la herencia.

Cada uno de estos módulos está conformado por cuatro deliciosas sesiones para integrar un total de 16 clases impartidas por especialistas de Sinaloa, Tamaulipas, Tabasco, Tlaxcala, Guanajuato, Guerrero, Ciudad de México, Baja California, Chiapas, Veracruz, Yucatán, Estado de México, Sonora, Chihuahua, Puebla e Hidalgo.

Finalmente, en El sosiego de la sobremesa se comparte la receta para planificar, estructurar y desarrollar un libro de cocina con visión de salvaguardia del patrimonio.

Este plan de estudios se lleva a cabo de septiembre de 2020 a mayo de 2021, mediante dos sesiones quincenales al mes, con las siguientes excepciones:

- En octubre hay tres clases
- En diciembre sólo hay una clase





# PROGRAMA



SESIÓN	PONENTE	FECHA
EL LLAMADO A LA MESA		
Caminos y horizontes de la cultura alimentaria en México	Griselda Tihui Campos Ortiz Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas	5 de septiembre
MÓDULO 1. LOS MOTIVOS DEL QUERER		
Vivir para el maíz	Sofía Martínez Sarabia Sinaloa	19 de septiembre
Recuperar el horno	Cuitláhuac Córdova Tamaulipas	3 de octubre
Multiplicar el cacao	Estela Lázaro Magaña Tabasco	17 de octubre
Mantener los utensilios	Guillermina Muñoz Tlaxcala	31 de octubre
MÓDULO 2. LOS COBIJOS DEL RITUAL		
Preservar la tortilla ceremonial	Ma. del Consuelo Venancio Mesita Guanajuato	14 de noviembre
Acompañar con mezcal	Patricia Acevedo Pacheco Guerrero	28 de noviembre
Seguir en la molienda	Herlinda Olivos Ciudad de México	5 de diciembre
Sanar con la naturaleza	Nelly Calderón de la Barca Guerrero Baja California	9 de enero

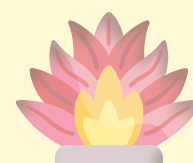




# PROGRAMA



SESIÓN	PONENTE	FECHA
<b>MÓDULO 3. LAS PALABRAS DE LA COMUNIDAD</b>		
Condimentar los festejos	Ricarda Jiménez Tevera Chiapas	23 de enero
Abrir escuelas	Martha Soledad Gómez Atzin Veracruz	6 de febrero
Construir en colectivo	María Elidé Castillo Tzab Delfina Castillo Tzab Yucatán	20 de febrero
Alimentar la poesía	Susana Bautista Estado de México	6 de marzo
<b>MÓDULO 4. LAS VEREDAS DE LA HERENCIA</b>		
Rescatar la harina	María Cristina Félix Sonora	20 de marzo
Escribir recetarios	Aurora Otila <i>Tilita</i> Concha Baca Chihuahua	3 de abril
Recuperar los saberes	Victoria Contreras Puebla	17 de abril
Defender la naturaleza	Florentina Martínez Cristina Martínez Hidalgo	8 de mayo
<b>EL SOSIEGO DE LA SOBREMESA</b>		
Ingredientes para guisar un libro de cocina	Efrén Calleja Macedo LEM	22 de mayo





# MODALIDADES

El diplomado se imparte en dos modalidades: presencial y en línea. Para ambas, en la plataforma de LEM se colocan las lecturas, videos y documentos que los maestros indiquen como material de consulta previa a la clase, así como con una relatoría por puntos de la clase y las presentaciones utilizadas por los docentes.

## PRESENCIAL

Seminarios sabatinos, de 10:00 a 15:00 horas en la sede de LEM, ubicado en: 7 Poniente 306-3, Centro Histórico, Puebla, Puebla.

Acorde con la nueva normalidad, el cupo presencial es mínimo para mantener la sana distancia. Las clases se desarrollan con todas las medidas de sanidad y quienes asisten están obligados a cumplir con los lineamientos de higiene y seguridad.

## EN LÍNEA [<https://lemmexico.com>]

Las sesiones se cursan diferidas y están disponibles en la plataforma el lunes inmediato a la sesión. Dado que las sesiones son de cinco horas y puede ser difícil permanecer este tiempo ante la computadora, los videos de cada sesión estarán en línea durante 15 días. Cada estudiante los ve a su ritmo.

Nuestro interés es que quienes toman el diplomado en línea tengan el mejor contexto de aprendizaje. Por ello, cada sesión es grabada a tres cámaras, con micrófonos para los alumnos presenciales y con edición al momento.

Los estudiantes de la modalidad en línea tienen las puertas abiertas para acudir a la sesión presencial cuando así lo dispongan, sólo deberán notificar con anterioridad su asistencia, para que la plataforma no registre como ausencia el que no hayan visto los videos de la sesión correspondiente.



# SESIONES Y MAESTROS



DIEZ AÑOS DE LA INSCRIPCIÓN DE LA COCINA TRADICIONAL MEXICANA  
EN LA LISTA DE PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD  
DE LA UNESCO





# CAMINOS Y HORIZONTES DE LA CULTURA ALIMENTARIA EN MÉXICO

**GRISELDA TIHUI CAMPOS ORTIZ**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURAS POPULARES, INDÍGENAS Y URBANAS**

**EL LLAMADO A LA MESA**

Hacer historia es hacer futuro. Del análisis y los aprendizajes están hechos los injertos que hoy guían las alegrías y las luchas en torno a los reconocimientos, los pendientes y los desafíos que se hierven en las cocinas del vasto territorio nacional.



**Griselda Tihui Campos Ortiz** es responsable de Cultura Alimentaria en la Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas. Es doctora en Estudios Latinoamericanos por la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México, e investigadora con amplio trabajo en torno a los múltiples ámbitos del campo mexicano, las semillas emblemáticas, la gastronomía tradicional y los retos sociales de los practicantes de las artes de la tradición. Ha encabezado la organización de muestras gastronómicas y foros reflexivos. Es autora de *Crónica de una muerte anunciada. La extinción del café mexicano*.





# VIVIR para el maíz

**SOFÍA MARTÍNEZ SARABIA**  
**SINALOA**

MÓDULO 1. LOS MOTIVOS DEL QUERER | SESIÓN 1

El maíz es el alma de las mesas, las cosmovisiones y las identidades mexicanas. Los procesos de siembra, cosecha y nixtamalización se traducen en vínculos comunitarios, relaciones laborales y frentes defensivos que son fortalezas nacionales.



**Sofía Martínez Sarabia** nació en Chicural, Durango, pero desde niña vivió en Cosalá, Sinaloa. Desde temprana edad ayudó a su abuela y mamá en la cocina, en la comunidad de El Potrero. Ahí atendían un comedor para trabajadores de las minas. Por su corta edad, se encargaba de echar las tortillas [tortear], pero pronto aprendió a recolectar el maíz, desgranarlo, nixtamalizar, moler y elaborar tortillas. Siembra y cosecha para tener la materia prima con la que cocina pozole, tamales, empanadas, etcétera. También siembra calabazas y es panadera. Representó a Sinaloa en el VI Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana, organizado en Long Beach California en agosto de 2018.





# RECUPERAR *el horno*

**CUITLAHÁUAC CORDOVA**  
**TAMAULIPAS**

MÓDULO 1. LOS MOTIVOS DEL QUERER | SESIÓN 2

El horno es un manantial luminoso, un faro para la memoria y una profecía para el antojo. En sus entrañas se transforma la materia y adquieren presencia los sabores. Perder los hornos significa dejarse envolver por la oscuridad de la desmemoria.



**Cuitláhuac Córdoba** nació en Ciudad Victoria, Tamaulipas. Su relación con la cocina tradicional empezó por sus abuelas, quienes lo acercaron al mundo de las cazuelas y los fogones. Es propietario de la marca y empresa Don Piquino, donde elaboran productos alimenticios artesanales de alta calidad. En los últimos años se ha dedicado a rescatar el uso de hornos de leña en la zona norte del país. Su proyecto incluye la construcción de hornos tradicionales en apoyo a la panadería rural. Estudió la licenciatura en Economía en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM).







# MULTIPLICAR *el cacao*

**ESTELA LÁZARO MAGAÑA**  
**TABASCO**

MÓDULO 1. LOS MOTIVOS DEL QUERER | SESIÓN 3

El cacao es una promesa de múltiples caminos, de lo líquido a lo espeso, de lo dulzón a lo picoso. Ha sido moneda y ha sellado encuentros históricos. De sus semillas brotan sorpresas tan regocijantes como el emprendimiento comunitario.



**Estela Lázaro Magaña** es originaria de Comalcalco, Tabasco. Ha establecido cinco cooperativas familiares, en su mayoría, formadas por mujeres. Fundó el colectivo La Campesina, reuniendo a más de 10 mujeres expertas en la producción y elaboración de cacao. Inició este proyecto inspirada por su padre y abuelo. Ahora su red de mujeres es embajadora del cacao y trabaja con el firme compromiso de difundir este tesoro no sólo en su comunidad sino al mundo entero. De este modo han llevado sus productos a Bélgica, Alemania e Italia, teniendo éxito por sus procesos artesanales.





# MANTENER *los utensilios*

**GUILLERMINA MUÑOZ**  
**TLAXCALA**

MÓDULO 1. LOS MOTIVOS DEL QUERER | SESIÓN 4

Los trastes son el resguardo de los relatos, los refranes y los reencuentros. Cada olla es una extensión evocadora de la vida familiar. Heredar una cuchara es legar sabores y secretos. No hay trastero sin recuerdos, ni fogones sin ollas consentidas.



**Guillermina Muñoz** es originaria de San Bernardino Contla de Juan Cuamatzi, Tlaxcala. Aprendió de su madre y, a su vez, busca heredar sus secretos a sus hijas. Suele enseñar en escuelas de gastronomía para acercar a las nuevas generaciones a la cocina tradicional. Defiende con fervor sus utensilios —molcajetes de piedra, comales, cazuelas y ollas de barro— como parte de los principios de la cocina tradicional. Ha representado a la comida de Tlaxcala en foros nacionales y extranjeros. En 2014, viajó a Italia y a España, para guisarles al Papa Francisco y los reyes Juan Carlos I y Sofía, respectivamente. Esta cocinera tradicional reconoce la estrecha vinculación de la cocina con las celebraciones religiosas, que en Contla de Juan Cuamatzi siguen vigentes.







# PRESERVAR *la tortilla ceremonial*

MARÍA DEL CONSUELO VENANCIO MESITA  
GUANAJUATO

MÓDULO 2. LOS COBIJOS DEL RITUAL | SESIÓN 5

El ritual se cuece con el fuego trenzado por las historias, las leyendas y las imágenes. Cada signo es un misterio transmitido en torno al comal. En el círculo ceremonial de la masa conviven los colores y las formas, los mensajes y las reverencias.



**María del Consuelo Venancio Mesita** nació en la comunidad de Delgado de Abajo, Comonfort, Guanajuato. Es de ascendencia otomí. La enseñanza de la cocina tradicional la adquirió de su bisabuela y desde los 10 años hace tortillas. Es especialista en tortillas ceremoniales, que son tortillas con sellos alusivos al desarrollo de su cultura. Para su elaboración emplea un maíz especial, que brota de una semilla que le heredó su abuela. Ha implementado diversos proyectos sociales y culturales en su comunidad. Así, imparte talleres a niños y adultos y rescata las tradiciones indígenas. Ha participado en diversos foros de cocina tradicional representando a su estado y cultura. Su vida fue plasmada en el documental de Roberto Ruiz, *Tortilla Ceremonial*, premiado por la Asociación Portuguesa de Turismología en 2018.





# ACOMPañAR *con mezcal*

**PATRICIA ACEVEDO PACHECO  
GUERRERO**

MÓDULO 2. LOS COBIJOS DEL RITUAL | SESIÓN 6

Acompañarse es el regocijo de la vida. Siempre falta un otro para conversar y para reconocerse. Por eso, la bebida coquetea con el guiso, lo espera con la paciencia de la luna y el entusiasmo de la lluvia.



**Patricia Acevedo Pacheco** nació en Amojileca, Chilpancingo, Guerrero. Adquirió su pasión a la cocina de su mamá, de quien aprendió las recetas de la zona. También heredó su sazón. Su tía Lupe la acercó a la cocina de humo. Ella le enseñó muchos secretos sobre la cocina tradicional. En tanto, su abuelo fue mezcalero y, junto con su tía Lupe, aprendió a preparar bebidas teniendo como base el mezcal. Hoy combina los conocimientos de la cocina tradicional con el mezcal ancestral. Es directora de la Ruta del Mezcal de Guerrero que abarca 15 mezcaleras de las comunidades de Mazatlán, Amojileca, Petaquillas, Mochitlán y del municipio de Chilpancingo. Es presidenta de la Asociación de Productores de Mezcal de Guerrero [PROMEG]. Ha asistido a foros nacionales e internacionales de cocina tradicional.





# SEGUIR en la molienda

HERLINDA OLIVOS  
CIUDAD DE MÉXICO

MÓDULO 2. LOS COBIJOS DEL RITUAL | SESIÓN 7

Moler es convocar al cuerpo y al espíritu para encontrarse con el poder de la piedra. El metate es el cuerpo de la tradición. Sobre su lomo, los granos se deshacen para renacer en el torbellino del mole tradicional.



**Herlinda Olivos** nació en San Pedro Atocpan, Milpa Alta, Ciudad de México. Es nahua. Heredó el conocimiento de molendera de su abuela. Esta práctica significa que es la persona autorizada para hacer el mole durante las fiestas patronales. Esta tradición ha sido conservada de generación en generación desde 1860, según la historia familiar. Su legado es un tesoro que resguarda su familia, ya que sus siete hijos son molenderos, incluyendo los hombres. Es por ello, que reconocen el significado de la labor y sobre todo la importancia de su transmisión. Para esta cocinera estar hincada sobre el petate no es ningún problema, pues lo ha hecho desde que tenía seis años. Es la fundadora de la Feria del Mole, que año con año se efectúa en San Pedro Atocpan.





# SANAR con la naturaleza

**NELLY CALDERÓN DE LA BARCA GUERRERO**  
**BAJA CALIFORNIA**

MÓDULO 2. LOS COBIJOS DEL RITUAL | SESIÓN 8

La medicina del monte es la puerta siempre abierta al alivio y la fortaleza. A la sombra de los árboles se mezclan los ingredientes para alimentar y los elementos para sanar. Si de la tierra somos polvo, de las hierbas podemos ser pacientes.



**Nelly Calderón de la Barca Guerrero** es autora, coautora, asesora y evaluadora de trabajos de investigación, con especial interés en procesos sociales ligados a la sustentabilidad, los liderazgos comunitarios y la etnicidad. Participó en el proyecto “Recuperación del conocimiento local sobre la biodiversidad como estrategia para promover el desarrollo sustentable de las comunidades rurales dentro del área de protección de flora y fauna Valle de los Cirios, Baja California”. Es doctora en Ciencias Humanas con Especialidad en Estudio de las Tradiciones por El Colegio de Michoacán.







# CONDIMENTAR los festejos

**RICARDA JIMÉNEZ TEVERA**  
**CHIAPAS**

MÓDULO 3. LAS PALABRAS DE LA COMUNIDAD | SESIÓN 9

La comunidad es la suma de los anhelos y los talentos que la habitan. Por ello, cada festejo refrenda la pertenencia, el júbilo y la generosidad. Cada gesto es un abrazo y cada abrazo es una ofrenda. Lo comunitario es lo esencial.



**Ricarda Jiménez Tevera** nació en Copoya, Chiapas. A pesar de querer ser doctora, comenzó a ser guardiana de sus tradiciones zoques a través de la cocina. Aprendió de su bisabuela y de otras mujeres de la familia: abuela, tías, madrinas. Recuerda con cariño la primera vez que hizo tamales. No les puso sal, por lo que reconoce que echando a perder se aprende. Ha asistido a foros nacionales en los que se dan intercambios culturales y ha participado en programas de televisión internacionales. Es una incansable servidora comunitaria ya que participa en fiestas patronales y en campañas en apoyo a su comunidad.





# ABRIR *escuelas*

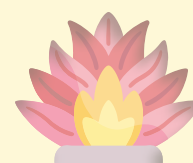
MARTHA SOLEDAD GÓMEZ ATZIN  
VERACRUZ

MÓDULO 3. LAS PALABRAS DE LA COMUNIDAD | SESIÓN 10

Enseñar es vitalizar el saber, la palabra y el compromiso. A través de las recetas se renuevan los lenguajes, las relaciones con la Madre Tierra y las autonomías. Instruir desde la cosmovisión originaria es avivar los aromas y los sabores.



**Martha Soledad Gómez Atzin** nació en Papantla, Veracruz. Es coordinadora de la Casa de la Cocina Tradicional Totonaca del Centro de las Artes Indígenas [CAI], en Veracruz. El amor a la cocina lo aprendió de su abuela. Ha obtenido premios como el reconocimiento por la impartición del tema "Gastronomía elaborada con las manos y el alma" [2004] y como investigadora y promotora de las cocinas del Totonacapan [2009]. En 2015, fue reconocida como Mujer Veracruzana Emprendedora en la categoría Mujer Indígena por la organización Women's Entrepreneurship Day. Es embajadora culinaria por parte de la Secretaría de Relaciones Exteriores para difundir el patrimonio gastronómico nacional y es autora del libro *Mujeres de humo. Recetario de la cocina espiritual Totonaca* [2018].





# CONSTRUIR *en colectivo*

**MARÍA ELIDÉ CASTILLO TZAB Y CRISTINA CASTILLO TZAB  
YUCATÁN**

**MÓDULO 3. LAS PALABRAS DE LA COMUNIDAD | SESIÓN 11**

Emprender es una apuesta que requiere fraternidad, confianza y valor. Cada proyecto compila tropiezos, aprendizajes, desprendimientos y retoños. El trayecto empresarial exige manejar procesos organizativos que no siempre están a la mano.



Las hermanas **María Elidé** y **Delfina Castillo Tzab** nacieron en Motul, Yucatán. Desde niñas vivieron las tradiciones de su región. Su padre era músico y su madre, ama de casa. Ambos participaban activamente en fiestas religiosas. De su madre heredaron el gusto por la cocina. Junto con varios familiares formaron el colectivo **Semilla de Dioses**, empresa dedicada a la elaboración de condimentos, como achiote, pipián, recaudo negro, entre otros. En 2011, la agrupación recibió un reconocimiento de la Asociación de Mujeres Emprendedoras del Estado de Yucatán. Las hermanas Castillo Tzab imparten cursos y talleres de cocina en su comunidad. En 2016 participaron en la comitiva yucateca que acudió a Alemania como parte de las actividades culturales en el marco del Año Dual México-Alemania.





# ALIMENTAR la poesía

SUSANA BAUTISTA  
ESTADO DE MÉXICO

MÓDULO 3. LAS PALABRAS DE LA COMUNIDAD | SESIÓN 12

En la poesía, como en la cocina, el sabor siempre está por hacerse. Buena parte de la poesía contemporánea en idiomas originarios se alimenta de las evocaciones gastronómicas y los momentos en los fogones.



**Susana Bautista Cruz** es originaria de la comunidad mazahua de Rioyos Buenavista, del municipio de San Felipe del Progreso, Estado de México. Es una de las principales especialistas y promotoras de las literaturas mexicanas en idiomas originarios. Imparte la clase “Mujeres indígenas” en la asignatura México: Nación Multicultural del Programa Universitario de Estudios de la Diversidad Cultural e Interculturalidad (PUIC-UNAM). Es titular del curso: “Los labios de la tierra. Mujeres poetas en lenguas indígenas” en Skribalia, Escuela Global de Escritores en Línea. Fue coordinadora académica del diplomado de Literaturas Mexicanas en Lenguas Indígenas (2019) del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura. *Rõma* (2014) es el título de su primer poemario.





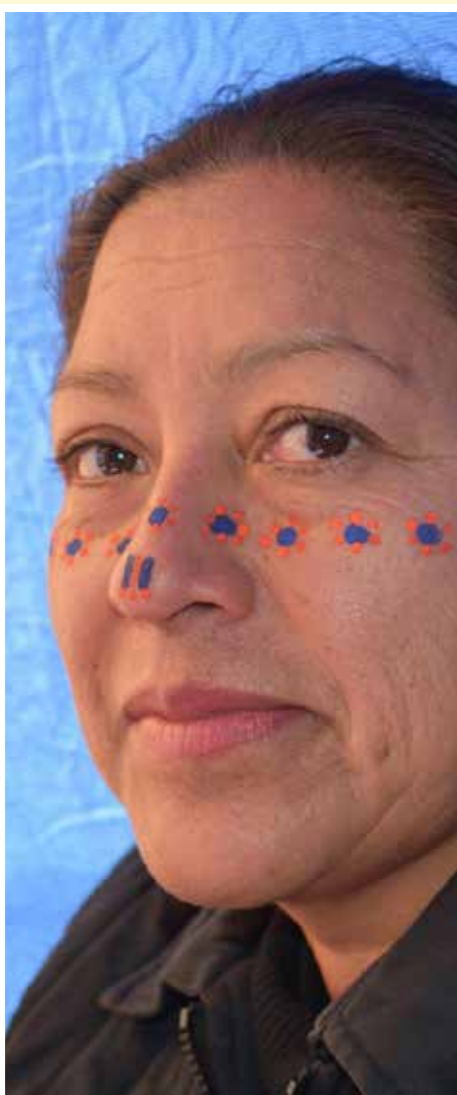


# RESCATAR *la harina*

MARÍA CRISTINA FÉLIX  
SONORA

MÓDULO 4. LAS VEREDAS DE LA HERENCIA | SESIÓN 13

Sé es lo que se come y se mastica lo que se ha sido. El desplazamiento de los ingredientes puede ser una expresión del falso progreso, ese que deslumbra con sus empaques mientras alienta nuevos padecimientos.



**María Cristina Félix** es originaria de Comcáac, Sonora. Esta cocinera tradicional seri ha adoptado una encomienda muy particular: rescatar el uso de la harina de mezquite para la elaboración de tortillas y otros alimentos, como pan y atoles. Según esta cocinera, el mezquite es más saludable, de ahí que tenga aceptación en mercados internacionales. De igual modo, dice que esta materia fue desplazada en la cultura seri por la harina de trigo, pero se dieron cuenta de que ocasionaba daños de salud a la población, por ello se ha dado a la tarea de rescatar su uso y comercializarla. Esta cocinera tradicional también hace pintura facial y es artesana, además de contribuir a la investigación de su cultura.





# ESCRIBIR *recetarios*

**AURORA OTILA TILITA CONCHA BACA  
CHIHUAHUA**

**MÓDULO 4. LAS VEREDAS DE LA HERENCIA | SESIÓN 14**

El recetario es la constancia escrita del hacer culinario. Entre sus pasos brincan los momentos históricos, las visiones de la época y los estilos locales. Cada receta es un refugio del conocimiento, las emociones y los afectos.



**Aurora Otila Concha Baca, *Tilita***, nació en Hidalgo de Parra, Chihuahua. Es una de las cocineras tradicionales chihuahuenses más importantes. Su pasión por la cocina proviene de familia. Ya como una práctica para su sustento, empezó a cocinar en su casa, de un modo un tanto informal, pero con la sazón tradicional de su natal ciudad. Posee recetarios con más de 100 años de antigüedad, con recetas desde las más simples hasta las más complejas. Es propietaria del restaurante El Polvorín. Ha participado en sucesos de gastronomía tradicional en Acapulco, Puebla y la Ciudad de México, gracias al impulso que le dieron al tema las autoridades federales y estatales. Esto le ha ayudado a difundir sus tradiciones y para crecer de manera personal.





# RECUPERAR *los saberes*

**VICTORIA CONTRERAS**  
**PUEBLA**

**MÓDULO 4. LAS VEREDAS DE LA HERENCIA | SESIÓN 15**

Investigar es recobrar voces, recuperar prácticas y visibilizar las resistencias. Cada paso entre la oscuridad de los tiempos es un esfuerzo por alumbrar lo que ha sido omitido, un movimiento que agita lo establecido y revela lo que había sido escondido.



**Victoria Contreras** nació en la comunidad de Xiloxochico de Rafael Ávila Camacho, Cuetzalan, Puebla. Es una orgullosa cocinera tradicional a quien le gusta intercambiar experiencias en los distintos foros nacionales e internacionales a los que ha asistido. Forma parte de un colectivo que administra un hotel llamado Taselotzin [lugar de plantitas tiernas], en Cuetzalan, Puebla. En 2016 participó en el Primer Encuentro Global de Cocina Tradicional, organizado por la Secretaría de Relaciones Exteriores en las instalaciones de la Cancillería, en la Ciudad de México. Ha impartido talleres de gastronomía en diversas universidades. Es coautora de un proyecto de investigación que busca revalorar la dieta tradicional de la Sierra norte de Puebla.





# DEFENDER *la naturaleza*

**FLORENTINA MARTÍNEZ Y CRISTINA MARTÍNEZ  
HIDALGO**

**MÓDULO 4. LAS VEREDAS DE LA HERENCIA | SESIÓN 16**

Germinar es un acto de fe para transmitir la memoria. Si la naturaleza florece, la alimentación se mantiene y se diversifica sin perder su arraigo. El ecosistema define lo que hay sobre la mesa y lo que se vive dentro y fuera de los hogares.



**Florentina Martínez** y **Cristina Martínez** nacieron en Los Reyes, Acaxochitlán, en Hidalgo. Son cocineiras tradicionales y nanacateras (recolectoras de hongos silvestres comestibles) de arraigada tradición. Las mujeres de su familia les legaron el conocimiento gastronómico ligado a la naturaleza. Se especializan en la preparación de diferentes moles con hongos. Por la importancia para la cocina y la identidad de la región, Florencia y Cristina son férreas defensoras de los ecosistemas boscosos. Han participado en sucesos como el VI Foro Mundial de Gastronomía Mexicana, en 2018, que se llevó a cabo en Los Ángeles, California, y Probemos México.





# INGREDIENTES PARA GUIJAR UN LIBRO DE COCINA

**EFRÉN CALLEJA MACEDO**  
COFUNDADOR DE LEM

EL SOSIEGO DE LA SOBREMESA

Editar es un acto comunitario que le aporta relatos y querencias a la historia del mundo. Cada libro de cocina es un acto de salvaguardia. La migración, los calendarios gastronómicos y las épicas familiares sazonan siempre las recetas.



**Efrén Calleja Macedo** es cofundador de LEM. Durante dos décadas de ejercicio como editor, ha acompañado, conceptualizado, desarrollado y materializado proyectos de contenido para editoriales, instituciones gubernamentales, organismos descentralizados, festivales, ferias del libro, universidades, autores, museos, organizaciones internacionales, centros de salvaguardia del patrimonio y empresas de diversos ámbitos. Fue editor de *Mujeres de Humo*, *Recetario de la cocina espiritual Totonaca*; *De cómo cocinaban las abuelas*, y *Compartiendo la mesa*. Grupo Estoril.





# REQUISITOS

## INGRESO

a) Carta de motivos no mayor a 3 cuartillas que contenga:

- Nombre
- Teléfono
- Correo
- Edad
- Lugar de residencia
- Por qué le interesa el diplomado
- Vínculo con los temas del diplomado

b) Semblanza (no mayor a 2 cuartillas)

c) Justificación

- En caso de existir, proyecto específico que le interesa fortalecer con el conocimiento adquirido durante el diplomado (no mayor a 1 cuartilla).

## EGRESO

Requerimientos para recibir el diploma correspondiente:

a) Ensayo-relatoría de aprendizaje. Entrega de texto que explicita y visibilice la manera en que las sesiones y los módulos del diplomado tuvieron efecto en la visión, la práctica y la reflexión del estudiante. Este documento, de extensión libre, tendrá como punto de origen el vínculo con el diplomado o el proyecto —personal o profesional— que la persona mencionó en su carta de motivos.

Dado que la impartición y toma de clases se sustentan en el compromiso mutuo de oferta educativa e interés de aprendizaje, no hay calificaciones por sesión o módulo.

b) 80% de asistencia. En la modalidad presencial, los alumnos que por razones de fuerza mayor no puedan asistir, podrán ver la sesión en línea. Esto sólo será válido para dos sesiones.

c) Pagos completos.





# INVERSIÓN

Las personas interesadas en cursar el diplomado Latidos de la Cocina Tradicional Mexicana deberán llevar a cabo la siguiente inversión económica:

## ESTUDIANTES NACIONALES

- Inscripción: \$1,000 [mil pesos]
- 9 mensualidades de: \$1,000 [mil pesos]
- Costo total del diplomado: \$10,000 [diez mil pesos]

## ESTUDIANTES INTERNACIONALES

- Inscripción: USD 50 [cincuenta dólares]
- 9 mensualidades de: USD 50 [cincuenta dólares]
- Costo total del diplomado: USD 500 [quinientos dólares]

## DESCUENTOS

Inscripción y pago de primera mensualidad antes del 15 de agosto de 2020:

- 50% de descuento en inscripción.

Pago total del diplomado en una sola emisión:

- Inscripción gratuita.

Exalumnos LEM

- Inscripción gratuita

## COSTO DE SESIÓN PARA PERSONAS NO INSCRITAS AL DIPLOMADO

- \$600 [seiscientos pesos]







# FORMAS DE PAGO

El diplomado Latidos de la Cocina Tradicional Mexicana ofrece las siguientes opciones para llevar a cabo los pagos correspondientes

## **DEPÓSITO O TRANSFERENCIA A CUENTA LEM**

En este caso, el depósito o la transferencia debe notificarse al correo electrónico [hola@lemmemxico.com](mailto:hola@lemmemxico.com). Es indispensable que dicha notificación incluya los siguientes datos:

- Nombre de la persona que hace el depósito
- Mensualidad que se paga

## **TARJETAS, CHEQUES O EFECTIVO EN LA SEDE DE LEM**

En este caso, debe informarse con anticipación a LEM que el pago se llevará a cabo antes del inicio de la sesión y la manera en que se hará: cheque, efectivo o tarjeta.

## **TRANSFERENCIA VÍA PAYPAL**

Este movimiento se hace en la página web de LEM. El comprobante debe enviarse a [hola@lemmemxico.com](mailto:hola@lemmemxico.com), especificando el motivo (mes) del pago.







# CALENDARIO DE PAGOS

MES	SESIÓN	FECHA
Septiembre	Caminos y horizontes de la cultura alimentaria en México	3 de septiembre
	1. Vivir para el maíz	
Octubre	2. Recuperar el pan	1 de octubre
	3. Multiplicar el cacao	
	4. Mantener los utensilios	
Noviembre	5. Proteger la tortilla ceremonial	12 de noviembre
	6. Acompañar con mezcal	
Diciembre	7. Seguir en la molienda	1 de diciembre
Enero	8. Sanar con la naturaleza	7 de enero
	9. Condimentar los festejos	
Febrero	10. Hacer escuelas	4 de febrero
	11. Construir en colectivo	
Marzo	12. Alimentar la poesía	4 de marzo
	13. Rescatar la harina	
Abril	14. Escribir recetarios	1 de abril
	15. Recuperar los saberes	
Mayo	16. Defender la naturaleza	6 de mayo
	Receta para aderezar un libro de cocina	

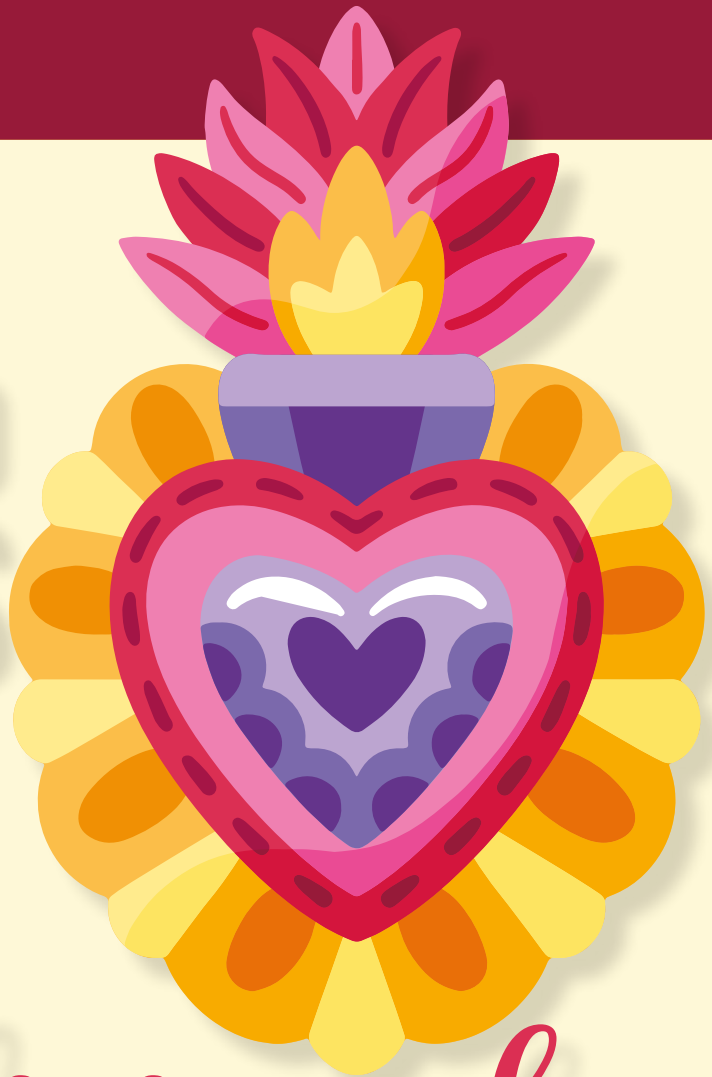
El atraso en el pago de una mensualidad impedirá la asistencia a las siguientes sesiones.



DIPLOMADO  
LATIDOS  
DE LA

Cocina

Tradicional  
Mexicana





# CENTRO DE PRODUCCIÓN DE LECTURAS, ESCRITURAS Y MEMORIAS

...lem...  
Centro de producción de lecturas, escrituras y memorias

En el Centro de producción de lecturas, escrituras y memorias [LEM] desarrollamos un amplio trabajo de formación e investigación en el marco del discurso (auto)biográfico y la historia social a través de talleres, diplomados, seminarios y asesorías. Nuestro objetivo es facilitar la transmisión, el uso y la materialización de herramientas teóricas, prácticas, reflexivas y dialogantes en pro de que los ciudadanos preserven, reconstruyan y difundan sus memorias.

Esta labor es llevada a cabo desde la certeza de que todas las lecturas, las escrituras y los relatos son indispensables para identificar, comunicar y preservar la identidad, la pertenencia y los arraigos personales, comunitarios, regionales y nacionales.

Así, las actividades del LEM tejen una red de tiempos y espacios para incentivar el diálogo testimonial, la recopilación de historias el florecimiento de las lecturas, la ampliación de las escrituras, la gestión de contenido, la edición reflexiva y las producciones en diversos formatos y estilos a partir de la escritura personal y social.

Durante febrero-noviembre de 2019, en coproducción con el Instituto Latinoamericano de Estudios de la Familia, LEM ofreció el diplomado en Terapias Narrativas. Durante marzo-agosto 2020, LEM impartió el diplomado en Memoria y discursos autobiográficos, con la participación de 12 especialistas internacionales y estudiantes de México, Argentina y Colombia.



ziuu ti xuba'  
ga'chi' lade gui'xhi' nuu lu neza  
ndaani' guidxi di' zabigueta'  
ne laa gusindani guendanabani  
ne laa gaca gueta xquendanu  
ne laa gusibani stiidxanu  
ne qui zuuyu' naa gate'

Habrá una semilla  
escondida entre los matorrales del camino  
que a esta tierra ha de volver  
y sembrará el futuro  
y será alimento de nuestras almas  
y renacerá nuestra palabra  
y no me verás morir

[Fragmento de "No me verás morir", poema en zapoteco-español de Irma Pineda]



<https://lemmexico.com> 

/Lemmexico 

@lem\_mexico 

lem.mexico 

222 242 7597 • 55 5519 9389 

55 5401 5000 • 55 2885 0881 

•••lem•••

Centro de producción de lecturas, escrituras y memorias

[hola@lem.mexico.com](mailto:hola@lem.mexico.com)  
[lathie@lemmexico.com](mailto:lathie@lemmexico.com)  
[efren@lemmexico.com](mailto:efren@lemmexico.com)

