

Itacate



de la cocina mexicana

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



CULTURA

SECRETARÍA DE CULTURA

Hola.

La palabra *itacate*, de origen náhuatl, se usa para designar aquellos alimentos que se dan o llevan para el viaje. En muchas poblaciones indígenas del país, se consume durante las jornadas de siembra en las milpas.

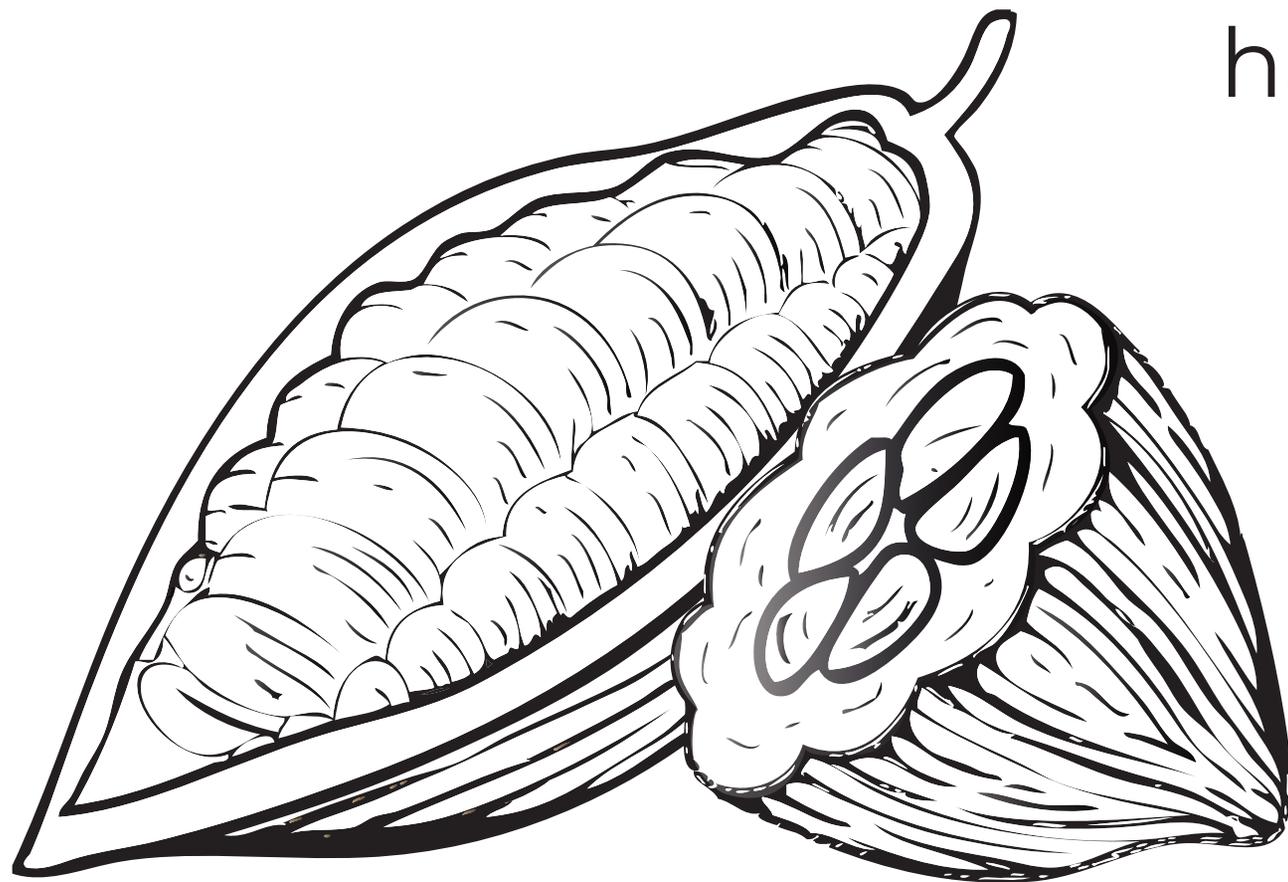
Este **Itacate de la cocina mexicana** te acercará a los distintos productos y alimentos que componen las cocinas de nuestro país. Podrás conocer cuáles son nuestras semillas originarias y recuperar recetas de tu familia.

Te invitamos a colorear, dibujar y conocer nuestra cultura alimentaria.

**Dirección General de Culturas Populares,
Indígenas y Urbanas**

2020

Colorea nuestras semillas originarias.



Se utiliza para
hacer chocolate
y nos ayuda a
combatir las
tristezas.

Cacao

Dicen los antiguos mayas que los hombres y mujeres fuimos formados con él. Existen de diversos colores.



Maíz

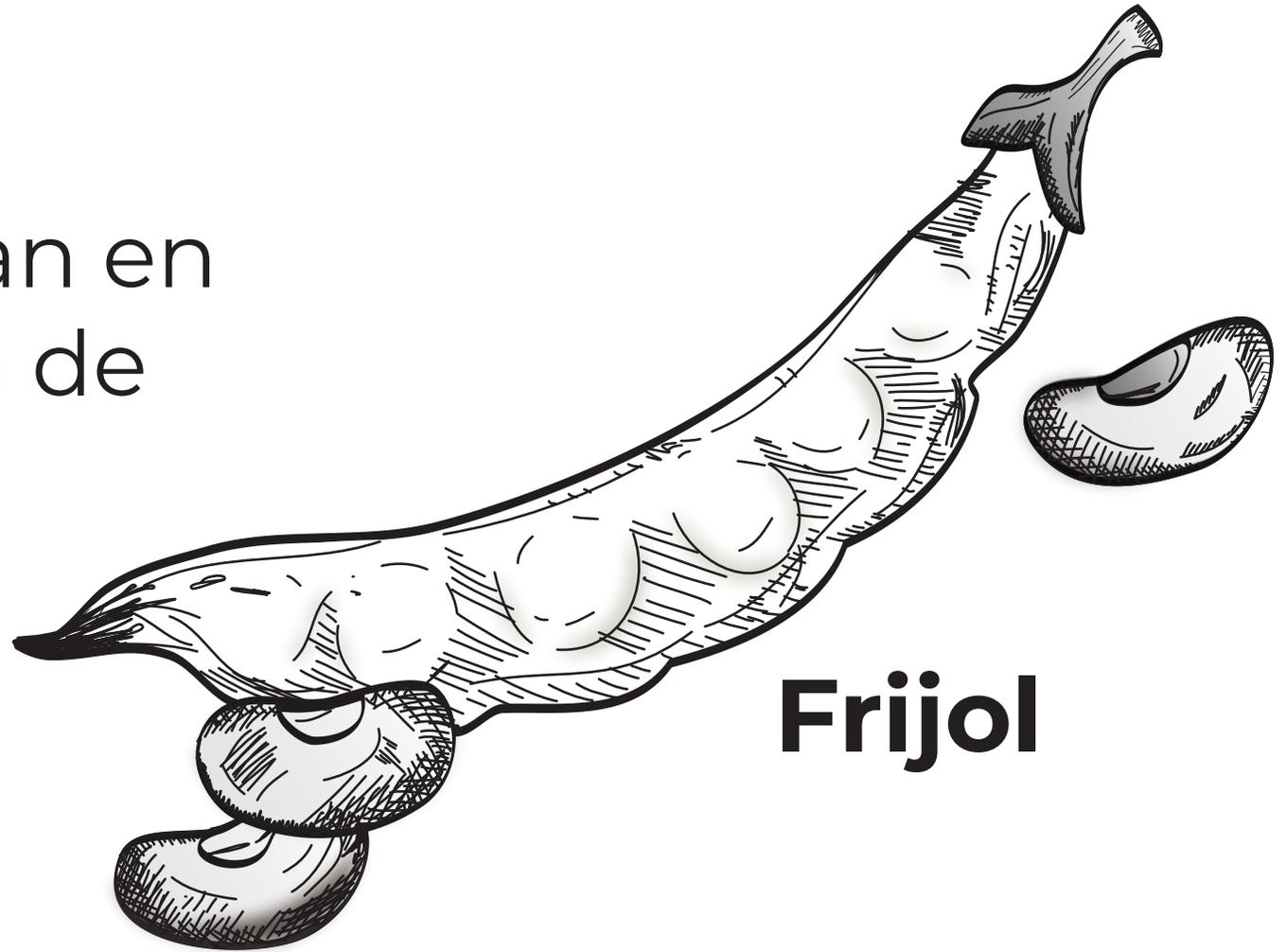


Es un alimento
de origen
prehispánico
que cuida tu
estómago y tu
corazón.

Jitomate

Nos da
proteína y
hierro.

Se emplean en
la mayoría de
nuestros
platos.



Frijol



Calabaza

De ella
aprovechamos
el fruto, las
flores, los tallos
y las semillas
en diversos
platos.

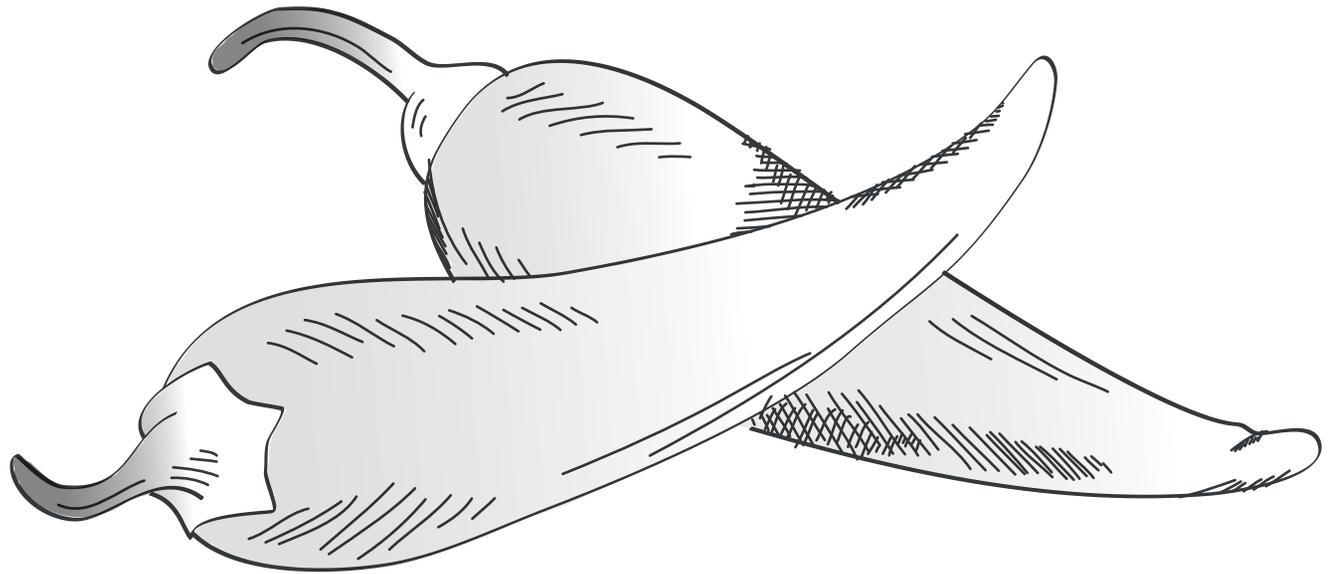
Es una planta valorada por su contenido nutricional. Con sus semillas y miel, se elaboran las “alegrías”.



Amaranto

Existen más de 40 variedades que se comen frescas o deshidratadas. Contienen capsaicina, la sustancia que le da su picor característico.

Chile



Saberes y sabores familiares: nuestra cocina.



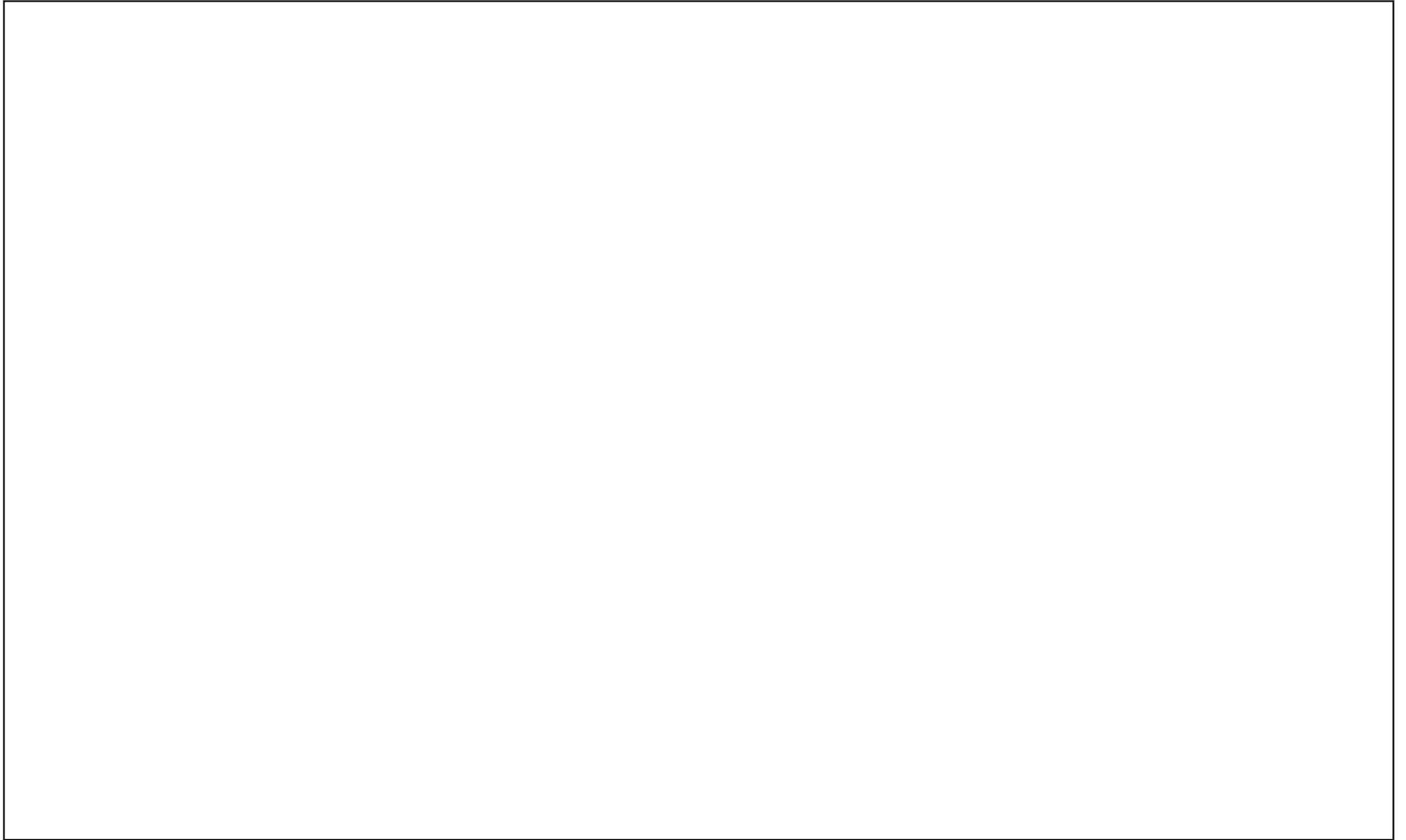
Las recetas familiares son importantes, ya que en ellas están presentes diversos conocimientos que nuestra familia ha transmitido de generación a generación.

Te invitamos a dibujar lo que te gusta comer y con quién te gusta comer o cocinar, y tu cocina.

Al final podrás crear tu propio recetario familiar.

Me gusta comer...

Dibuja lo que te gusta comer en tu casa.



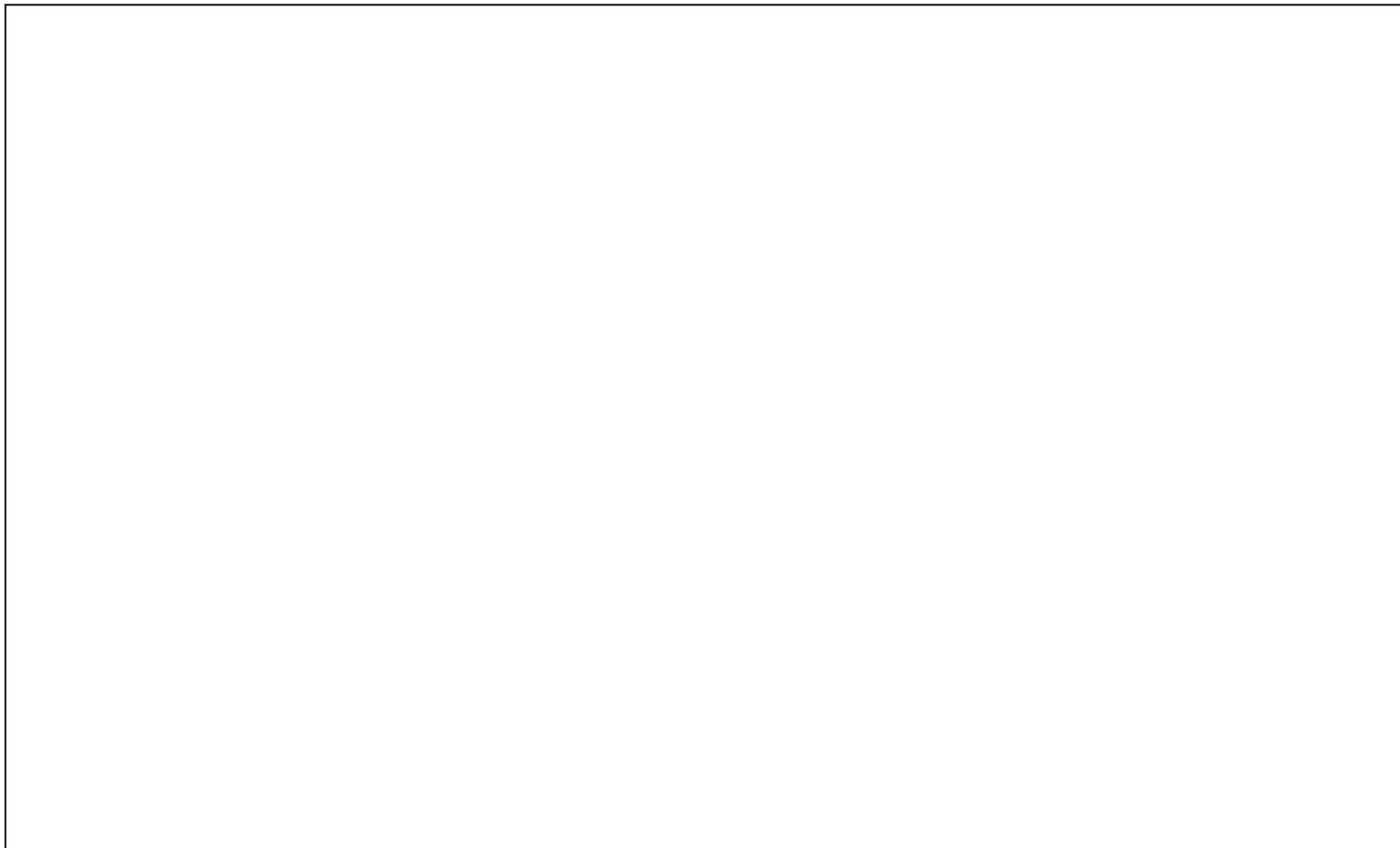
Me gusta cocinar y comer con...

Dibuja con quién te gusta comer y cocinar.



Nuestra cocina...

Dibuja tu cocina.



Recetario familiar

Acércate a tu mamá, papá, tía, tío, abuela, abuelo o a alguien que le guste cocinar y pídele que te dé una receta. Anótala y dibuja el platillo aquí. Puedes imprimir esta hoja muchas veces para recolectar todas las recetas que quieras.

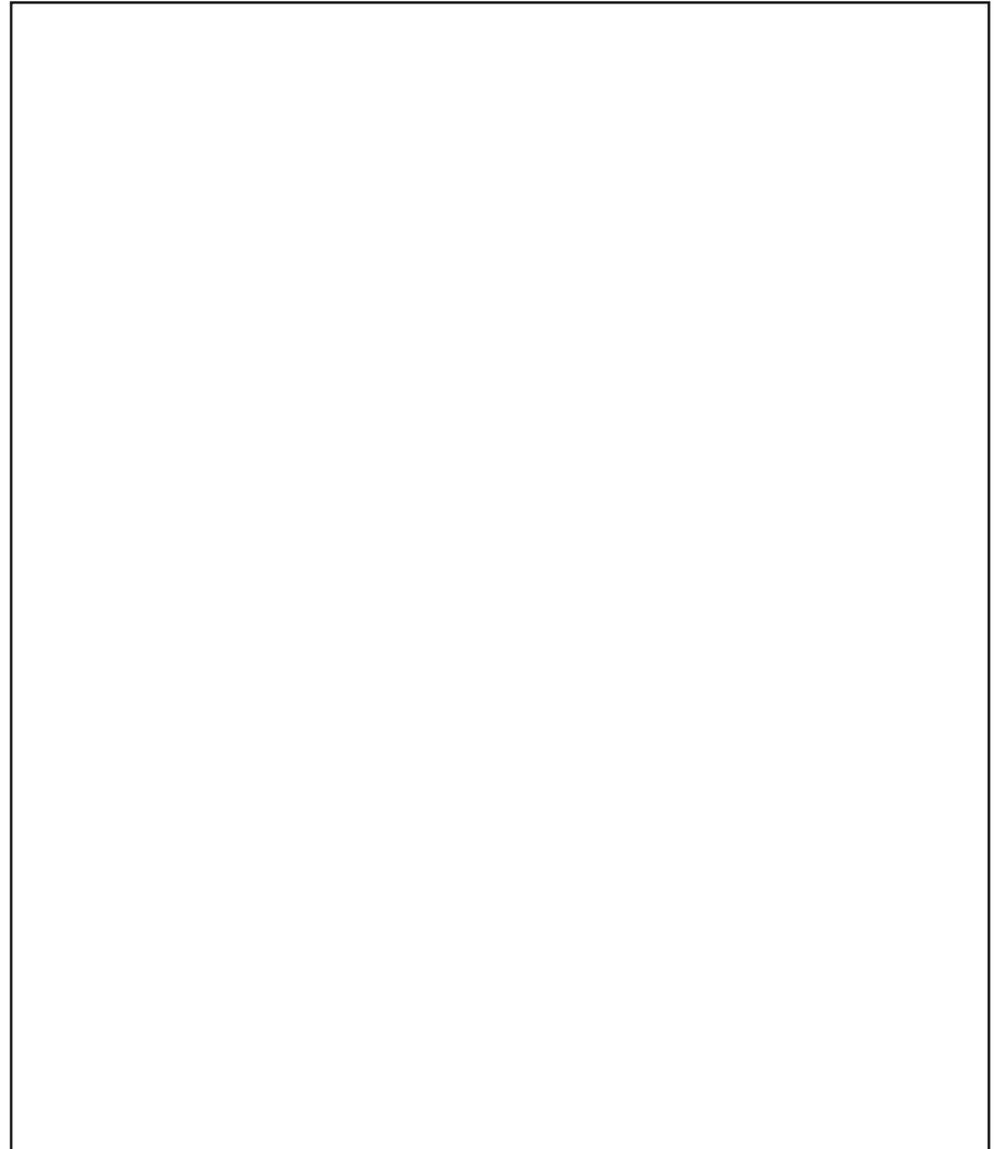
Nombre de la receta: _____

Ingredientes:

No olvides preguntar las porciones necesarias.

Procedimiento:

La receta me la enseñó: _____



Recetario familiar

Acércate a tu mamá, papá, tía, tío, abuela, abuelo o a alguien que le guste cocinar y pídele que te dé una receta. Anótala y dibuja el platillo aquí. Puedes imprimir esta hoja muchas veces para recolectar todas las recetas que quieras.

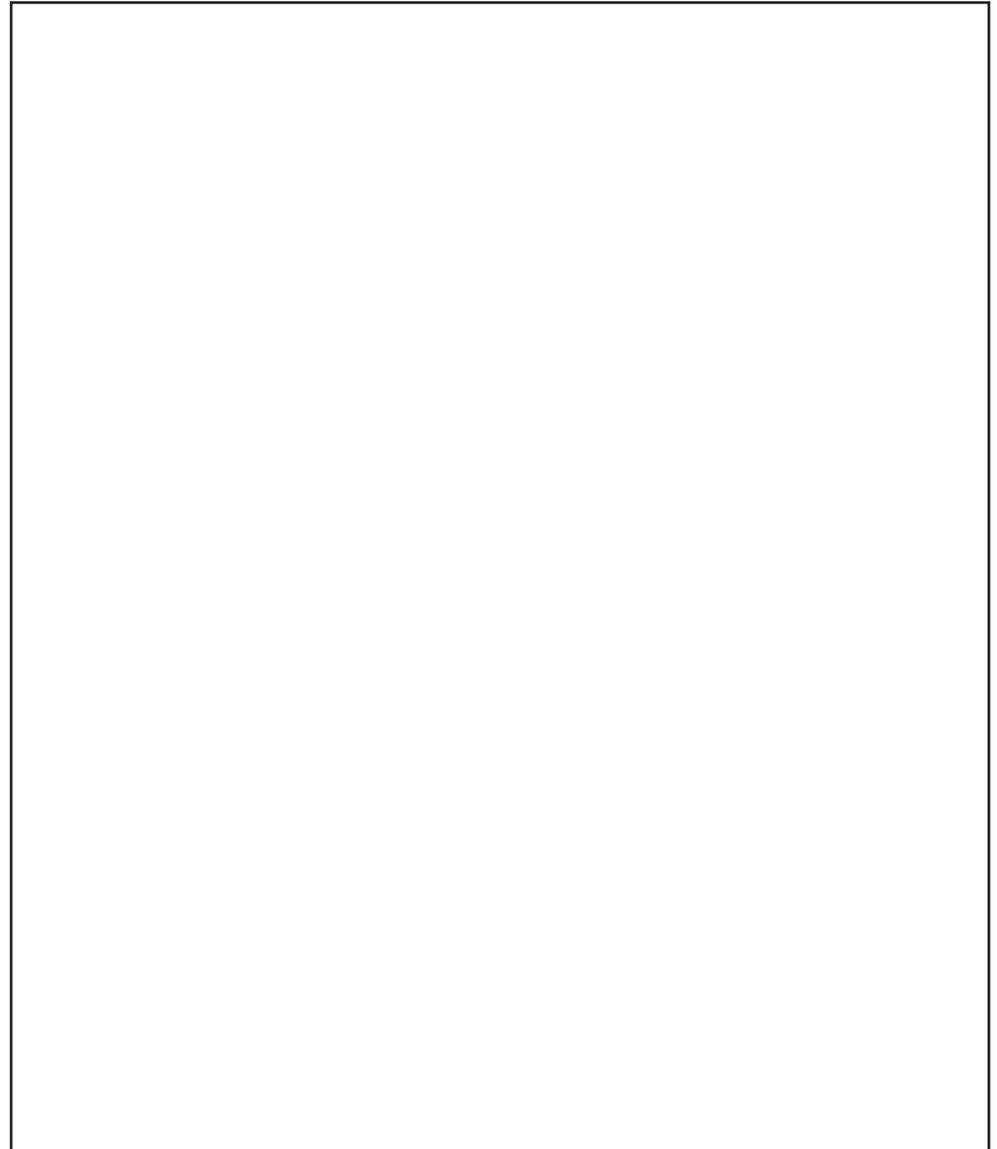
Nombre de la receta: _____

Ingredientes:

No olvides preguntar las porciones necesarias.

Procedimiento:

La receta me la enseñó: _____



Itacate



de la cocina mexicana