



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2026,
Volumen 10, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i5

YIKINTII: TRADICIÓN, IDENTIDAD Y VALOR NUTRICIONAL DE UN POSTRE ANCESTRAL DE LA MIXTECA OAXAQUEÑA

**YIKINTII (CHILACAYOTE WITH BLUE CORN):
GASTRONOMIC HERITAGE AND NUTRITIONAL VALUE
OF A TRADITIONAL MIXTEC DESSERT**

Carlos Ángel Gallardo Casas
Universidad de Chalcatongo, México

Luis Enrique Juárez Santiago
Universidad de la Sierra Juárez Ixtlan de Juárez, México

Nayeli Ita-I Santiago Osorio
Universidad de Chalcatongo, México

Yikintii: Tradición, Identidad y Valor Nutricional de un Postre Ancestral de la Mixteca Oaxaqueña

Carlos Ángel Gallardo Casas¹

carlosg84@unicha.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-3532-0149>

Universidad de Chalcatongo, Oaxaca
México

Luis Enrique Juárez Santiago

juarezenrique21@unsij.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0004-4480-6206>

Universidad de la Sierra Juárez
Ixtlan de Juárez, Oaxaca
México

Nayeli Ita-I Santiago Osorio

flobentq@outlook.com

<https://orcid.org/0009-0003-2945-0515>

Universidad de Chalcatongo, Oaxaca
México

RESUMEN

El Yikintii, elaborado a base de chilacayote y maíz azul, constituye una preparación tradicional de la región Mixteca de Oaxaca que forma parte del patrimonio gastronómico y alimentario de las comunidades indígenas. Sin embargo, existe limitada documentación científica sobre su preparación tradicional, contexto sociocultural y composición nutricional. El objetivo de este estudio fue documentar la preparación tradicional del Yikintii y estimar su aporte nutricional, con énfasis en fibra dietética y hierro. Se realizó un estudio descriptivo y observacional durante el año 2026 en la comunidad indígena mixteca de Chalcatongo de Hidalgo, Tlaxiaco, Oaxaca. La información se obtuvo mediante una entrevista semiestructurada aplicada a una cocinera tradicional reconocida por sus conocimientos culinarios, registrando ingredientes, procedimiento, formas de consumo y contexto sociocultural. La estimación nutrimental se realizó mediante tablas de composición de alimentos y se expresó por 100 g de producto final. El Yikintii se prepara con chilacayote, maíz azul quebrado, agua, azúcar y canela, mediante cocción en olla de barro y leña durante 6 a 8 horas. Por 100 g aporta aproximadamente 58.2 kcal, 13.4 g de carbohidratos, 1.3 g de fibra dietética y 0.35 mg de hierro. Se concluye que el Yikintii posee relevancia cultural, social y económica, además de contribuir con fibra e hierro de origen vegetal, por lo que su documentación favorece el rescate y preservación del patrimonio gastronómico mixteco.

Palabras clave: yikintii; gastronomía tradicional; patrimonio gastronómico; valoración nutricional; mixteca de Oaxaca

¹ Autor principal

Correspondencia: carlosg84@unicha.edu.mx.

Yikintii (Chilacayote with Blue Corn): Gastronomic Heritage and Nutritional Value of a Traditional Mixtec Dessert

ABSTRACT

Yikintii, a traditional preparation made from chilacayote and blue corn, is part of the gastronomic and food heritage of Indigenous communities in the Mixtec region of Oaxaca, Mexico. However, there is limited scientific documentation regarding its traditional preparation, sociocultural context, and nutritional composition. The objective of this study was to document the traditional preparation of Yikintii and estimate its nutritional contribution, with emphasis on dietary fiber and iron. A descriptive and observational study was conducted in 2025 in the Indigenous Mixtec community of Chalcatongo de Hidalgo, Tlaxiaco, Oaxaca, Mexico. Information was collected through a semi-structured interview with a traditional cook recognized for her knowledge of local culinary practices. Ingredients, preparation methods, consumption patterns, and sociocultural context were documented. Nutritional values were estimated using food composition tables and expressed per 100 g of the final product. Yikintii is prepared with chilacayote, cracked blue corn, water, sugar, and cinnamon, using a clay pot and wood-fired cooking for approximately 6–8 hours. Per 100 g, it provides approximately 57.6 kcal, 13.4 g of carbohydrates, 1.3 g of dietary fiber, and 0.5 mg of iron. It is concluded that Yikintii has cultural, social, and economic relevance and contributes dietary fiber and plant-based iron. Its documentation supports the preservation and promotion of Mixtec gastronomic heritage.

Keywords: yikintii; traditional gastronomy; gastronomic heritage; nutritional assessment; mixtec region of oaxaca

Artículo recibido 20 agosto 2026

Aceptado para publicación: 20 setiembre 2026



INTRODUCCIÓN

La alimentación constituye una práctica esencial para la vida debido a su función de suministrar energía y nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de las funciones fisiológicas. No obstante, alimentarse trasciende la dimensión estrictamente biológica, ya que la selección, preparación, distribución y consumo de los alimentos se encuentran determinados por factores económicos, ambientales, sociales y culturales.

La gastronomía tradicional de los pueblos, representa una expresión material e inmaterial de la cultura alimentaria. La cocina tradicional mexicana fue inscrita en 2010 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO, debido a que constituye un modelo cultural integral que articula actividades agrícolas, conocimientos ancestrales, técnicas culinarias, prácticas rituales y formas comunitarias de producción y consumo. Este sistema se sustenta históricamente en la interacción entre biodiversidad, agricultura y cultura, destacando el maíz, el frijol, el chile y diversas especies de calabazas como elementos fundamentales de la alimentación mexicana (UNESCO, 2010).

La dieta tradicional mexicana se caracteriza por la presencia de cereales y tubérculos, leguminosas y verduras, además de alimentos y preparaciones derivados del maíz, frijol, chile y calabaza. Una revisión sistemática realizada por Valerino-Perea et al. (2019) identificó estos grupos como componentes constantes de las descripciones de la dieta tradicional mexicana y señaló que su composición presenta variaciones regionales derivadas de la diversidad cultural, ecológica e histórica del país. Por ello, el concepto de alimentación tradicional es un conjunto de patrones alimentarios regionales que incorporan ingredientes, técnicas y significados propios de cada comunidad.

En las comunidades indígenas, esta dimensión cultural adquiere particular importancia debido a que el conocimiento gastronómico se transmite principalmente mediante la práctica cotidiana y la transmisión de generación a generación. Los ingredientes, utensilios, métodos de cocción, formas de consumo y ocasiones en que se preparan determinados alimentos constituyen componentes de un conocimiento de alto valor.

El valor de la gastronomía local de Chalcatongo de Hidalgo comprende los conocimientos relacionados con la selección de ingredientes, las formas de preparación, la transmisión del saber culinario y los



significados sociales atribuidos a los alimentos. Reyes-Santiago et al. (2024) documentaron, en San Pedro y San Pablo Teposcolula, Oaxaca, que los elementos gastronómicos tradicionales pueden experimentar procesos de modificación como consecuencia de las transformaciones sociales, económicas y turísticas. Los autores destacan que un mismo platillo puede presentar diferentes versiones y significados, y que algunas preparaciones continúan siendo relevantes para la comunidad aun cuando no formen parte de la oferta turística.

Esta situación adquiere relevancia frente a los procesos contemporáneos de transición alimentaria. En México, el patrón de consumo ha experimentado modificaciones relacionadas con la mayor disponibilidad y promoción de productos ultraprocesados, muchos de ellos con cantidades elevadas de azúcares, grasas y sodio.

Barquera y Rivera (2020) describen este proceso como parte de una transición epidemiológica y alimentaria que ha contribuido al incremento de problemas relacionados con sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles en zonas rurales; como lo reportado en Chalcatongo de Hidalgo por Osorio-Cortés et al (2023). En este escenario, la pérdida o desplazamiento de preparaciones tradicionales puede implicar no solamente la modificación de los hábitos alimentarios, sino también la disminución de conocimientos culinarios vinculados con la identidad de un pueblo y sobre todo la posible desaparición de este patrimonio inmaterial sobre todo de un estado como Oaxaca (Hryciuk, R. E. 2023)

La valoración de las preparaciones tradicionales debe considerar, por consiguiente, tanto sus dimensiones culturales como sus características nutricionales. Documentar la composición de un alimento tradicional permite generar información objetiva sobre los nutrimentos que aporta y establecer elementos para su incorporación dentro de una alimentación adecuada. Esta aproximación resulta particularmente importante cuando se estudian preparaciones dulces, debido a que pueden contener azúcares añadidos además de los carbohidratos provenientes de sus ingredientes principales. La Organización Mundial de la Salud recomienda que el consumo de azúcares libres represente menos del 10 % de la ingesta energética total y señala que una reducción por debajo del 5 % podría proporcionar beneficios adicionales para la salud (World Health Organization [WHO], 2015).



Estas recomendaciones hacen necesario caracterizar nutricionalmente las preparaciones dulces tradicionales sin descontextualizarlas de su función cultural.

En este sentido, el análisis nutricional de un postre tradicional no implica necesariamente promover o descalificar su consumo, sino conocer objetivamente su composición y aporte por porción. La identificación de componentes como energía, carbohidratos, fibra dietética y minerales permite establecer una caracterización nutricional que puede complementar la documentación cultural y gastronómica. De esta manera, la investigación de alimentos tradicionales puede contribuir simultáneamente a la preservación del patrimonio alimentario y a la generación de información útil para la educación nutricional.

Entre los ingredientes de importancia para la alimentación tradicional mexicana se encuentra el maíz, cuyo valor trasciende su función como alimento básico. México constituye uno de los principales centros de domesticación y diversificación del maíz, y conserva numerosas variedades nativas utilizadas en diferentes preparaciones.

La combinación de ingredientes locales y técnicas culinarias tradicionales permite comprender cómo los alimentos adquieren significado dentro de un territorio determinado. Asimismo, los sistemas agroalimentarios tradicionales pueden contribuir a conservar la biodiversidad agrícola y favorecer la disponibilidad de alimentos adaptados a las condiciones locales. La FAO ha señalado que los sistemas agroalimentarios tradicionales de México constituyen espacios donde la diversidad agrícola, las prácticas productivas y los conocimientos alimentarios se encuentran estrechamente relacionados con la nutrición y los medios de vida de las comunidades.

En la región Mixteca de Oaxaca, estos procesos adquieren particular relevancia debido a la diversidad de prácticas culinarias que se mantienen en las comunidades. La gastronomía constituye un recurso cultural que puede fortalecer la identidad territorial y, bajo determinadas condiciones, contribuir al desarrollo local y turístico. Sin embargo, su aprovechamiento debe considerar la participación y el control de las propias comunidades para evitar que los procesos de comercialización transformen o desplacen los significados y conocimientos asociados con las preparaciones tradicionales.

Chalcatongo de Hidalgo, ubicado en la región Mixteca del estado de Oaxaca, conserva prácticas alimentarias vinculadas con el aprovechamiento de productos agrícolas locales y conocimientos



culinarios transmitidos entre generaciones. Dentro de estas prácticas se encuentra la elaboración del Yikintii, conocido como chilacayote con maíz azul, una preparación dulce de consumo principalmente familiar que integra ingredientes locales y métodos tradicionales de elaboración.

A pesar de su relevancia cultural, no existe documentación científica sobre las características gastronómicas y nutricionales del Yikintii. Particularmente, resulta necesario registrar sistemáticamente los ingredientes utilizados, el procedimiento tradicional, los contextos de consumo y la participación de las familias en su elaboración, así como estimar su composición nutrimental. Esta información puede contribuir a visibilizar una preparación que forma parte del patrimonio alimentario local y, simultáneamente, proporcionar evidencia sobre su aporte nutricional.

Por lo anterior, el estudio del Yikintii desde una perspectiva interdisciplinaria permite vincular gastronomía, cultura y nutrición.

En consecuencia, el objetivo de este estudio fue documentar la preparación tradicional del Yikintii y estimar su aporte nutricional, con énfasis en fibra dietética y hierro, como parte del rescate gastronómico de un platillo tradicional de la región Mixteca de Oaxaca.

METODOLOGÍA

Diseño del estudio

El presente trabajo corresponde a un estudio descriptivo y observacional, orientado al rescate gastronómico y valoración nutricional de un platillo tradicional “El Yikintii”, elaborado a base de chilacayote, maíz azul y endulzado con panela o azúcar en la comunidad indígena Mixteca de Chalcatongo de Hidalgo, Tlaxiaco, Oaxaca en México. El estudio se efectuó durante el año 2026, su propósito fue documentar la preparación tradicional, identificar los ingredientes locales y estimar su aporte nutricional.

Se contactó a una cocinera tradicional que fue seleccionada intencionalmente por su conocimiento en la elaboración de platillos transmitidos por tradición oral y por dedicarse a la preparación de alimentos para celebraciones tradicionales en este municipio.

Se utilizó una “Guía de entrevista semiestructurada” de elaboración propia, que permitió recopilar información sobre el nombre, origen, ingredientes, métodos de cocción y contexto cultural del platillo, la persona fue audio-grabada para posteriormente transcribir las respuestas.



La entrevista se detalla a continuación:

Título: Rescate del conocimiento gastronómico tradicional mediante entrevistas a cocineras

Objetivo: Recolección de datos para el rescate de la gastronomía tradicional de la comunidad de Chalcatongo de Hidalgo, Tlaxiaco, Oax., basado en productos locales, proceso de elaboración ancestrales y consumo.

Parte I: Breve presentación e introducción al tema con el entrevistado y solicitud de permiso para grabar.

Parte II: Datos de identificación

Nombre de la persona entrevistada: _____

Edad: _____

Localidad _____

Años de vivir en la localidad: _____

Cocinera o cocinero tradicional: SI _____ NO _____ Años de serlo: _____

Fecha: _____ hora: _____

Parte III: Ejecución de la entrevista

1. ¿Podría mencionar el nombre del alimento?
2. ¿Con qué otros nombres se le conoce?
3. ¿Cuáles son los ingredientes con los que se elabora?
4. Los ingredientes que acaba de mencionar ¿Son producidos en la localidad o provienen de otros lugares? ¿Qué lugares?
5. Los ingredientes se obtienen a través de:
Compra _____ Trueque _____ Insumos propios _____ Todos los anteriores _____
¿Cuáles?
6. De los ingredientes antes mencionados ¿Qué cantidad de cada uno de ellos se necesita para su elaboración?
7. ¿El alimento se elabora en temporadas especiales, fechas especiales o situaciones especiales?
¿Cuándo? ¿Cuáles?
8. ¿Desde hace cuántos años conoce el alimento?



9. ¿Regularmente qué método utiliza para la cocción del alimento? ¿Qué utensilios se utilizan?
10. ¿Cuál es el tiempo aproximado de elaboración?
11. ¿Qué nivel de dificultad considera que tiene la elaboración del alimento?
Muy fácil _____ Fácil ____ Regular____ Medio_____ Alto_____ Muy alto _____
12. ¿Podría describir el procedimiento de elaboración?
13. ¿El platillo es conocido en la población?
14. ¿Cómo aprendió a realizar el platillo?
15. ¿Usted enseña a elaborar el platillo a otra persona? ¿A quiénes?
16. ¿Se vende este platillo en la localidad?
17. ¿Conoce algún otro alimento que ya no se elabore o no se elabore con frecuencia y que se consumía anteriormente? ¿Cuál? o ¿Cuáles?
18. ¿Le gustaría aportar algo más referente al tema?

Durante la entrevista a la cocinera tradicional se le explicó el propósito del estudio y se obtuvo su consentimiento verbal e informado, el cual procedió a firmar. Se documentó el proceso completo de elaboración, observando las etapas de preparación, los utensilios empleados y el tiempo de cocción. Cada ingrediente fue pesado individualmente en una balanza digital de precisión (± 1 g) antes de la cocción, con el fin de determinar la cantidad neta utilizada.

Los ingredientes se clasificaron según su tipo (cereal, leguminosa, vegetal, grasa o condimento) y procedencia (local o externa).

Por otra parte, se utilizó una ficha de inventario gastronómico, adaptada de Mero Plúa 2021, que facilitó el registro sistemático de datos sobre los factores de elaboración, dificultad, tiempo de preparación, valor nutricional y difusión del platillo (Mero Plúa, 2021). La adaptación de esta ficha se presenta a continuación:



Figura 1

FICHA DE INVENTARIO DE PLATILLOS											
DATOS GENERALES											
Encuestador		Cod. Ficha		Fecha							
Estado		Municipio		Localidad							
1 DESCRIPCIÓN DEL PLATILLO											
1.1 Factores socioculturales (valorización social y cultural)											
1.1.1. Nombre del platillo (Denominación)					1.1.2. Otros nombres						
1.1.3. Categoría		1.1.4. Reconocimiento cultural		1.1.5. Procedencia de la receta	1.1.6. Tipo y procedencia de los ingredientes		1.1.7. Temporalidad				
Alimento		Plenamente aceptado		Familiar (de antepasados)	Naturales		Regular (Se prepara durante todo el año)				
Bebida		Reconocido mayoritariamente por la población		Comunitario	Procesados o en conserva		Temporal (según disponibilidad de ingredientes)				
Repostería		Reconocido minoritariamente por la población		De otras regiones	Originarios del lugar		Especial (festividades, celebraciones religiosas o eventos específicos)				
		En peligro de desaparición		Nacional	De otras regiones o estados del país						
1.2. Factores de elaboración y nutricionales					De otro país		Importado de otros países				
1.2.1. Nivel de dificultad de elaboración		1.2.2. Valor nutricional de su consumo		2. Recetario							
Muy bajo	Medio	Alto	2.1. Número de porciones								
Bajo	Alto	Medio	2.2. Ingredientes, utensilios, preparación, presentación.								
Regular	Muy alto	Bajo									
1.2.3. Tiempo aproximado de elaboración en minutos											
Foto											
3. Difusión					4. Comercialización						
3.1. Alcance		3.2. Vías de difusión		3.3. Formas de transmisión		3.4. Uso comunal del platillo (Explicación)		4.1. Alcance		4.2. Vías de comercialización	
Mercado Local		Boca a boca (vía cultural)		Familiar				Mercado Local		Restaurantes o comedores regionales	
Mercado Regional		Festividades o festivales		Boca a Boca				Mercado Regional		Puestos pequeños o vendedores ambulantes	
Mercado Nacional		Mercado turístico		Educación				Mercado Nacional		Mercado local	
Mercado Internacional		Prensa local o nacional		Prensa escrita o libros de cocina Tv, radio, Internet.				Mercado Internacional		Festividad o festivales	
5. Fuentes de Información					6. Observaciones						

Cálculo de composición nutricional.

Con base en los pesos obtenidos, se calcularon los aportes de energía (kcal), proteínas, lípidos, hidratos, fibra dietética y micronutrientes, utilizando las Tablas de Composición de Alimentos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS., 2002) y, cuando fue necesario, se utilizó el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (Pérez-Lizaur et al., 2023).



Consideraciones éticas

La investigación respetó los principios de consentimiento informado, confidencialidad y reconocimiento del conocimiento tradicional. La participación fue voluntaria y se aseguró el crédito cultural a la cocinera como depositaria del patrimonio gastronómico local.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El presente estudio documentó el Yikintii o chilacayote con maíz azul como una preparación dulce tradicional de consumo local en Chalcatongo de Hidalgo y comunidades aledañas de la región Mixteca de Oaxaca. Los resultados muestran que su importancia trasciende el componente estrictamente alimentario, debido a que su elaboración constituye una práctica culinaria transmitida entre generaciones y vinculada con el aprovechamiento de recursos producidos en los traspatios familiares. La permanencia del Yikintii en la alimentación de la comunidad, particularmente entre personas mayores que refieren consumirlo desde la infancia, evidencia la continuidad de un conocimiento gastronómico que se reproduce mediante la práctica familiar y la transmisión oral.

Uno de los aspectos relevantes identificados fue el empleo de materias primas disponibles localmente. El chilacayote y el maíz azul son cultivados y cosechados por algunas familias en sus propios traspatios, mientras que ingredientes como panela, azúcar y canela son adquiridos externamente. Este patrón refleja una combinación entre producción local y adquisición de insumos, característica de numerosos sistemas alimentarios tradicionales. En particular, el chilacayote (*Cucurbita ficifoli*) forma parte de la diversidad de especies de calabaza aprovechadas en México y sus frutos maduros son utilizados tradicionalmente en la preparación de dulces y otras bebidas o alimentos; por otro lado la semilla de chilacayote de Oaxaca que se conserva en el producto final, presenta un contenido de magnesio de aproximadamente 535 mg/100 g de semilla cruda y 534 mg/100 g en semilla tostada (Basurto-Peña et al., 2015).

La utilización del maíz azul constituye otro elemento de interés gastronómico y nutricional. Los maíces pigmentados forman parte de la alimentación tradicional mexicana y su coloración se relaciona con la presencia de antocianinas y otros compuestos fenólicos (Escalante-Aburto et al 2013). Además, el almidón constituye el principal componente del grano de maíz y contribuye de manera importante al contenido de hidratos de carbono de las preparaciones elaboradas con este cereal (Bello-Pérez et al.,



2016). En el Yikintii, el maíz azul se utiliza quebrado mediante un molino manual y posteriormente se incorpora a la preparación previamente cocida de chilacayote. Esta técnica evidencia que la elaboración del postre no depende exclusivamente de los ingredientes, sino también de conocimientos específicos sobre el procesamiento y el momento adecuado para incorporar cada componente.

El procedimiento registrado también muestra una considerable inversión de tiempo y el mantenimiento de técnicas tradicionales. La preparación se realiza en olla de barro y mediante fuego de leña, con aproximadamente cuatro horas iniciales de cocción del chilacayote y posteriormente alrededor de 30 minutos adicionales después de incorporar el maíz azul. En el relato se señala una duración total aproximada de seis a ocho horas, lo que sugiere que el tiempo efectivo puede variar de acuerdo con las condiciones de preparación, intensidad del fuego, volumen del producto y características del chilacayote.

Desde el punto de vista nutricional, (tabla 1) el Yikintii presentó un aporte energético de 58.2 kcal por 100 g, con 13.4 g de carbohidratos, 1.1 g de proteína, 0.5 g de grasa y 1.3 g de fibra dietética. El predominio de los hidratos de carbono es congruente con la composición de sus principales ingredientes, particularmente el maíz azul y el azúcar. El maíz aporta principalmente almidón, mientras que el azúcar incorporada durante la preparación incrementa la fracción de carbohidratos disponibles. En conjunto, estos componentes explican que los hidratos de carbono representen la mayor contribución energética del producto.

El chilacayote, por su parte, aportó 8.7 kcal, 2.2 g de hidratos de carbono, 0.1 g de proteína, 0.4 g de fibra y 0.21 mg de hierro en la cantidad considerada en la tabla. Estos resultados son compatibles con la naturaleza del fruto, que presenta un elevado contenido de agua y un aporte energético relativamente bajo. La literatura reporta que *C. ficifolia* puede utilizarse como alimento tanto en preparaciones saladas como dulces y que su pulpa presenta cantidades relativamente bajas de proteína y grasa, con carbohidratos como uno de sus principales componentes.

Uno de los resultados nutricionales de mayor interés corresponde a la fibra dietética, cuyo aporte estimado fue de 1.3 g/100 g. Aunque esta cantidad no representa por sí misma una proporción elevada respecto a las recomendaciones diarias, sí demuestra que el platillo tiene un componente de fibra procedente principalmente del chilacayote y del maíz azul.



La presencia de fibra es relevante al caracterizar alimentos tradicionales, ya que permite diferenciarlos de preparaciones dulces constituidas predominantemente por azúcares y harinas refinadas. En este caso, la utilización de un fruto y de un cereal entero o mínimamente procesado aporta una matriz alimentaria distinta a la de productos de confitería industrial y por lo tanto la absorción de los hidratos de carbono será mas lenta aunque lleve azúcares añadidos en forma de azúcar de mesa o panela de caña.

Respecto al hierro, el Yikintii presentó un aporte estimado de 0.37 mg/100 g, procedente principalmente del chilacayote (0.21 mg) y del maíz azul (0.16 mg). Este resultado permite identificar a ambos ingredientes como contribuyentes al contenido mineral de la preparación. Sin embargo, debido a que se trata de hierro de origen vegetal, su cantidad no debe interpretarse directamente como equivalente a una cantidad de hierro absorbido por el organismo. La biodisponibilidad del hierro depende de diversos factores de la matriz alimentaria y de la dieta global. Por ello, en estudios posteriores sería pertinente determinar experimentalmente el contenido mineral y, de ser posible, evaluar factores relacionados con su biodisponibilidad.

En este sentido, el Yikintii debe interpretarse como una preparación tradicional dulce, y no como un alimento cuyo consumo aislado permita establecer efectos sobre la salud. Aunque contiene fibra y minerales procedentes de sus ingredientes vegetales, en particular el maíz azul aporta minerales como fósforo, calcio y potasio (Castañeda-Sánchez, 2011), también incorpora azúcar añadida. Por ello, su valoración nutricional debe realizarse considerando tanto sus componentes favorables como aquellos que requieren moderación, especialmente cuando se compara con otros alimentos dulces. Esta perspectiva permite evitar la idealización de los alimentos tradicionales y, al mismo tiempo, evitar que su contenido de azúcar sea utilizado para descontextualizar su importancia cultural.

Un aspecto adicional de relevancia es la dimensión económica y social documentada. El Yikintii se consume principalmente en el hogar, pero también puede comercializarse o intercambiarse durante los días de plaza comunitaria. El precio referido se encuentra en un rango de \$20.00 y \$25.00 por porción, así como el intercambio por verduras, frutas, tortillas, semillas u otros productos de valor equivalente; evidencia que la preparación cumple una función que rebasa el consumo doméstico. La comercialización ocasional permite transformar un conocimiento culinario en un recurso para complementar la economía o el abastecimiento familiar.



Asimismo, los mecanismos de transmisión identificados principalmente son la familia y la comunicación oral muestran que la conservación del Yikintii depende en buena medida de la continuidad de las prácticas comunitarias. La incorporación reciente de redes sociales como medio de difusión representa una transformación en la forma de comunicar el conocimiento culinario. Esto puede favorecer la visibilización del platillo fuera de la comunidad, aunque también plantea la necesidad de documentar adecuadamente la preparación tradicional para distinguir las prácticas originales de posibles modificaciones posteriores.

ILUSTRACIONES, TABLAS, FIGURAS.

Tabla 1. Contribución individual de cada ingrediente al contenido nutricional total por porción de 100g

Ingrediente	Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares	Proteína (g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Hierro (mg)
Chilacayote (52g)	8.7	2.2	1.1	0.1	0.0	0.4	0.21
Maíz azul quebrado (6.2 g)	25.5	5.4	0.1	0.9	0.5	0.8	0.16
Azúcar (6 g)	24	5.7	5.7	0.0	0.0	0.0	0.0
Total por porción	58.2	13.4	7.0	1.1	0.5	1.3	0.37

Fuente: Elaboración propia con base en el análisis nutricional estimado.

Figura 1. Preparación del chilacayote para elaborar el Yikintii



Figura 2. Cocción del Yikintii en olla de barro y sobre fogón de leña.



Figura 3. Presentación del Yikintii y servido para degustación.



Figura 4. Comercialización del Yikintii por personas de Chalcatongo de Hidalgo.



Figura 5. Receta del tradicional Yikintii



YIKINTII

Chilacayote con maíz azul

Patrimonio gastronómico de Chalcatongo de Hidalgo, Oaxaca



Ingredientes:

30 porciones (1 porción 350 g)

1. Chilacayote (mediano 5,500 g)
2. Canela (3 g)
3. Maíz azul (650 g)
4. Azúcar o panela (600 g)







Elaboración:

1. Se lava cuidadosamente el chilacayote (*Cucurbita ficifolia*).
2. En una superficie amplia y limpia, se corta el chilacayote en trozos cuadrados de tamaño uniforme y se reservan en un recipiente.
3. En una olla de barro, se colocan los trozos de chilacayote y se agrega agua suficiente hasta cubrirlos completamente.
4. Se lleva la olla al fuego y se deja cocinar durante aproximadamente 4 horas.
5. Mientras tanto, en un molino de mano se tritura el maíz azul hasta obtener un quebrado fino. Se reserva.
6. Transcurridas aproximadamente 3 horas de cocción, y una vez que el chilacayote esté suave, se incorporan la canela y el azúcar, mezclando ligeramente.
7. En un recipiente aparte, se disuelve el maíz azul quebrado en una pequeña cantidad de agua, asegurándose de evitar grumos.
8. La mezcla de maíz se vierte lentamente en la olla, incorporándola sobre el chilacayote cocido.
9. Se continúa la cocción durante 30 minutos adicionales a fuego medio-bajo. Se debe vigilar constantemente y evitar remover en exceso para prevenir que la preparación se adhiera o queme en el fondo.
10. Finalmente, transcurrido el tiempo de cocción, se mezcla suavemente hasta integrar completamente los ingredientes. El producto está listo para servir.



Kiúú Vixi

¡Buen provecho!



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Porción: 1 porción (350 g)	
Contenido energético por porción: 202 kcal	
Nutriente	Cantidad por porción
ENERGÍA	202 kcal
CARBOHIDRATOS	45.8 g
PROTEÍNA	4.5 g
GRASA TOTAL	1.9 g
FIBRA DIETÉTICA	4.6 g

CONCLUSIONES

En conjunto, los resultados permiten señalar que el Yikintii representa un ejemplo de cómo una preparación tradicional puede integrar patrimonio cultural, producción familiar, intercambio comunitario y características nutricionales específicas. Su elaboración a partir de chilacayote y maíz azul vincula recursos agrícolas locales con conocimientos culinarios transmitidos generacionalmente, contribuyendo a la conservación de prácticas alimentarias propias de la comunidad. Asimismo, su preparación en el ámbito familiar, así como su comercialización ocasional en plazas y espacios comunitarios, evidencia que este alimento participa tanto en dinámicas de convivencia e intercambio como en estrategias económicas de pequeña escala.

Desde la perspectiva nutricional, la estimación de su composición indica un aporte energético moderado por cada 100 g, con predominio de hidratos de carbono, presencia de fibra dietética y un aporte cuantificable de hierro. Estos componentes pueden contribuir al valor nutricional de la preparación dentro de una alimentación variada y culturalmente pertinente. No obstante, debido a la incorporación de azúcar durante su elaboración, también debe considerarse la presencia de azúcares añadidos, particularmente al valorar su consumo habitual.

Es importante señalar que los valores nutricionales presentados corresponden a estimaciones obtenidas mediante fuentes de composición de alimentos. Por ello, estudios posteriores deberán realizar análisis químico-proximales y determinaciones específicas de minerales para corroborar experimentalmente su composición nutricional.

Agradecimientos

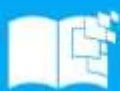
Agradecimientos: A las cocineras tradicionales de Chalcatongo, especialmente a la Sra. María Salomé Cuevas Santiago, por su valiosa contribución. A la SECITHI por el apoyo brindado a través del proyecto PEE-2025-G-791 - Ejes estratégicos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Barquera, S., & Rivera, J. A. (2020). Obesity in Mexico: Rapid epidemiological transition and food industry interference in health policies. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 8(9), 746–747.
[https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(20\)30269-2](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(20)30269-2)



- Basurto-Peña, F., Castro-Lara, D., Mera-Ovando, L. M., & Juárez-Castro, T. (2015). Etnobotánica de las calabazas cultivadas (*Cucurbita* spp.) en Valles Centrales de Oaxaca, México. *Agro Productividad*, 8(1), 47–53. <https://doi.org/10.22004/ag.econ.352355>
- Bello-Pérez, L. A., Camelo-Méndez, G. A., Agama-Acevedo, E., & Utrilla-Coello, R. G. (2016). Aspectos nutraceuticos de los maíces pigmentados: Digestibilidad de los carbohidratos y antocianinas. *Agrociencia*, 50(8), 1041–1063.
- Castañeda-Sánchez, A. (2011). Propiedades nutricionales y antioxidantes del maíz azul (*Zea mays* L.). *Temas selectos de Ingeniería de Alimentos*, 5(2), 75-83.
- Escalante-Aburto, A., Ramírez-Wong, B., Torres-Chávez, P. I., Barrón-Hoyos, J. M., Figueroa-Cárdenas, J. de D., & López-Cervantes, J. (2013). La nixtamalización y su efecto en el contenido de antocianinas de maíces pigmentados, una revisión. *Revista Fitotecnica Mexicana*, 36(4), 429–437. <https://doi.org/10.35196/rfm.2013.4.429>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2024, May 22). Traditional agrifood systems conserve biodiversity and support nutrition in Mexico.
- Hryciuk, R. E. (2023). La alquimista de los sabores: Patrimonio gastronómico, género y el imaginario turístico en Oaxaca, México. *Con-temporánea*, 17, 61–90.
- Organización Panamericana de la Salud. (2002). Tablas de composición de alimentos de Centroamérica.
- Osorio-Cortés, J. O., García-Hernández, J., & Gallardo-Casas, C. A. (2023). Ambiente alimentario y diabetes mellitus tipo 2 en Chalcatongo de Hidalgo, Tlaxiaco, Oaxaca, México. *Revista de la ALAD*, 13(1), 9.
- Pérez Lizaur, A. B., Palacios González, B., & Castro Becerra, A. L. (2023). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (6.^a ed.). Colegio Mexicano de Nutriólogos; Fomento de Nutrición y Salud.
- Reyes-Santiago, M. del R., Pérez-López, E. I., & Méndez-García, E. M. del C. (2024). Control cultural en la gastronomía de San Pedro y San Pablo Teposcolula, Oaxaca, México. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 34(63). <https://doi.org/10.24836/es.v34i63.1439>



UNESCO. (2010). Traditional Mexican cuisine—ancestral, ongoing community culture, the Michoacán paradigm. Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity.

Valerino-Perea, S., Lara-Castor, L., Armstrong, M. E. G., & Papadaki, A. (2019). Definition of the traditional Mexican diet and its role in health: A systematic review. *Nutrients*, 11(11), 2803. <https://doi.org/10.3390/nu11112803>

World Health Organization. (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. World Health Organization.

World Health Organization. (2025). Healthy diet. World Health Organization.

