

CAPIROTADA: SABOR Y ECONOMÍA CIRCULAR

Elaborado por:

Dra. Diana Lizette Becerra Peña

16 de marzo del 2026

Elaborado por:

Dra. Diana Lizette Becerra Peña

Profesora de asignatura del Departamento de Métodos Cuantitativos. SNII I.

CUCEA. Universidad de Guadalajara

dianabep@ucea.udg.mx

Contenido:

En este documento se presentan 20 datos fundamentales que exploran la capirota desde tres vertientes críticas: el impacto gastronómico, la dimensión social y la lógica económica.

CAPIROTADA: SABOR Y ECONOMÍA CIRCULAR

La gastronomía mexicana es una narrativa de adaptación y aprovechamiento. Dentro de este vasto inventario culinario, la capirotada destaca como pilar de la identidad cultural de la Cuaresma, así como uno de los ejemplos históricos más sofisticados de economía circular y de gestión de mermas en la industria de alimentos.

En el contexto actual, donde la seguridad alimentaria y la reducción de desperdicios son prioridades globales, el análisis de este platillo ofrece lecciones valiosas. Originada como una respuesta creativa a la escasez y al aprovechamiento del pan excedente, la capirotada ha evolucionado en Jalisco mediante el uso de insumos locales emblemáticos, como el picón tapatío, transformando lo que técnicamente se consideraría un residuo en un producto de alto valor agregado.

En este documento se presentan 20 datos fundamentales que exploran la capirotada desde tres vertientes críticas: el impacto gastronómico, la dimensión social y la lógica económica.

GASTRONOMÍA Y SABOR

1. ADN Romano: Su ancestro es la *sala cattabia* del siglo IV, un platillo de pan remojado en agua con vinagre, queso y pepino (Milenio, 2024).
2. El *almondrote* español: En 1477, antes de llegar a América, el postre se llamaba *almondrote* y era una sopa de pan con caldo de carnero y queso (Somos MXC, 2021).
3. Metamorfosis dulce: Se volvió postre en México durante el siglo XVIII, cuando la escasez de carne por la Cuaresma obligó a sustituir el caldo por jarabe de piloncillo (Milenio, 2024).
4. Receta tapatía única: En Jalisco, es distintiva la capirotada de leche, que utiliza picón (pan de huevo local) en lugar de bolillo (Animal Gourmet, 2017).
5. El toque secreto de Jalisco: Una técnica de contraste tapatía incluye jitomate y cebolla en la miel de piloncillo para realzar el dulzor (Animal Gourmet, 2017).

6. Diversidad gastronómica: Existen más de 80 variaciones registradas en México, lo que refleja la biodiversidad de ingredientes regionales (El Poder del Consumidor, 2021).

IMPACTO SOCIAL Y SIMBOLISMO

7. El *capirote*: El nombre deriva del *capirote*, el sombrero cónico usado por penitentes en procesiones religiosas (Milenio, 2024).
8. Simbología de la pasión: El pan es el cuerpo de Cristo, la miel su sangre, la canela la cruz, y el queso el sudario (El Poder del Consumidor, 2021).
9. Cohesión familiar: Es un platillo diseñado para compartirse en grandes grupos, lo que refuerza el tejido social en festividades (Somos MXC, 2021).
10. Resistencia cultural: Ha sobrevivido siglos como un saber artesanal transmitido de generación en generación, sin industrialización masiva (El Poder del Consumidor, 2021).
11. Mercados vivos: Mercados de Guadalajara como Santa Tere funcionan como nodos de intercambio vital para este postre cada Cuaresma (Animal Gourmet, 2017).

ECONOMÍA CIRCULAR Y CERO DESPERDICIO

12. El rey del *upcycling*: Es el ejemplo máximo de economía circular, ya que su base es el pan viejo o duro, evitando el desperdicio alimentario (Somos MXC, 2021).
13. Reducción de huella de carbono: Al utilizar excedentes de panaderías locales, se reduce la necesidad de nueva producción y transporte de insumos (Nestlé Professional, s.f.).
14. Valor de mercado: Representa un alto margen de valor agregado para insumos que originalmente se considerarían merma o desperdicio (Somos MXC, 2021).
15. Aprovechamiento integral: Se practica el *trash cooking* al usar cáscaras de frutas y semillas para la decoración y sabor (Nestlé Professional, s.f.).

16. Economía de temporada: Dinamiza sectores agrícolas específicos como el del piloncillo, la nuez y las especias en el primer trimestre (El Poder del Consumidor, 2021).
17. Cero plásticos: Su consumo tradicional en loza o barro y la venta a granel fomenta un consumo responsable sin empaques (Nestlé Professional, s.f.).
18. Ahorro doméstico: Históricamente, permitía a las familias optimizar el presupuesto semanal al reutilizar el pan no vendido (Somos MXC, 2021).
19. Eficiencia energética: Su consumo habitual a temperatura ambiente optimiza el uso de gas en el hogar al no requerir recalentado (Nestlé Professional, s.f.).
20. Potencial de bioeconomía: Los escasos residuos del platillo son 100% orgánicos, con lo que se cierra el ciclo biológico del alimento (Nestlé Professional, s.f.).

REFERENCIAS

Animal Gourmet. (2017, 8 de marzo). La cocina de la abuela: la capirotada estilo Jalisco. <https://www.animalgourmet.com/2017/03/08/cocina-de-la-abuela-receta-capirotada-estilo-jalisco>

El Poder del Consumidor. (2021, 25 de febrero). El poder de... La capirotada. <https://elpoderdelconsumidor.org/2021/02/el-poder-de-la-capirotada/>

Milenio. (2024, 28 de marzo). ¿Qué es la capirotada? Platillo con historia y su relación con Semana Santa. <https://www.milenio.com/estilo/gastronomia/que-es-la-capirotada-platillo-relacionado-con-la-semana-santa>

Nestlé Professional. (s.f.). Gastronomía circular: la receta para un negocio más sostenible. <https://www.nestleprofessional.com.mx/articulos/gastronomia-circular-foodservice>

Somos MXC. (2021, 27 de junio). La historia de la Capirotada: el “desperdicio cero” de un postre tradicional. <https://mxc.com.mx/2021/06/27/la-historia-de-la-capirotada-el-desperdicio-cero-de-un-postre-tradicional/>