

RESILIENCIA ALIMENTARIA EN JALISCO: RESCATE DE INGREDIENTES PREHISPÁNICOS

Elaborado por:

Dra. Diana Lizette Becerra Peña

23 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 analiza cómo la industria de alimentos y bebidas en Jalisco fortalece su economía y resiliencia mediante el rescate de ingredientes prehispánicos y de recolección durante la Cuaresma.

RESILIENCIA ALIMENTARIA EN JALISCO:

RESCATE DE INGREDIENTES PREHISPÁNICOS

El presente documento se propone analizar cómo la tradición culinaria de la Cuaresma en nuestro estado trasciende el ámbito religioso para convertirse en un pilar de resistencia cultural y dinamismo económico. Jalisco, además de liderar la producción tecnificada, custodia un patrimonio biocultural invaluable en sus mercados, tianguis y cocinas domésticas.

La Cuaresma actúa como un catalizador anual que devuelve el protagonismo a ingredientes de recolección y origen prehispánico que, fuera de este periodo, suelen quedar en la periferia del consumo masivo. Elementos como el huauzontle, las guasanas, los quelites y diversas variedades de chiles y semillas, representan mucho más que sustitutos de la carne; son el testimonio vivo de una dieta ancestral que ha demostrado ser sostenible, nutritiva y profundamente ligada a los ciclos de la tierra.

Desde la perspectiva del Observatorio Económico, este rescate de ingredientes no cárnicos revela una red compleja de microeconomías. El consumo de estos productos sostiene a comunidades de recolectores y pequeños productores locales, lo que activa una cadena de valor que fortalece la soberanía alimentaria y fomenta un modelo de negocio gastronómico con identidad propia. A lo largo de este documento, exploraremos la intersección entre la técnica ancestral, la cohesión social y el impacto económico que define la resiliencia alimentaria de Jalisco en el siglo XXI.

GASTRONOMÍA Y TRADICIÓN ANCESTRAL

1. El huauzontle como cabello de divinidad: Su nombre proviene del náhuatl *huauhtzontli* (cabello de amaranto). En Jalisco, se rescata durante la Cuaresma como sustituto proteico de alto valor biológico (Ruíz, 2026).
2. Los quelites como indicadores estacionales: La recolección de quelites, del náhuatl *quilitl* (hierba tierna, verde y comestible) en las zonas rurales de Jalisco marca el

inicio de una dieta de desintoxicación basada en fibra y hierro, esencial antes de las cosechas de verano (Peralta, 2025).

3. El oro de la Ciénega: Las guasanas más que un *snack* prehispánico, su consumo en verde evita la pérdida de nutrientes que ocurre durante el secado del garbanzo maduro, manteniendo niveles óptimos de vitamina C y ácido fólico (Ciudad Olinka, 2020).
4. Semillas de calabaza como espesante: La técnica de moler pepitas para crear pipianes blancos de vigilia es una herencia directa de las salsas espesadas con oleaginosas antes de la llegada de la harina de trigo (Valencia, 2022).
5. El camarón seco y la conservación: La técnica de salazón y secado al sol del camarón permite que comunidades alejadas de la costa en Jalisco accedan a proteína marina sin refrigeración, una práctica que data de rutas comerciales milenarias (SADER, 2024).
6. Chiles rellenos: El chile (autóctono) se rellena habitualmente de queso o leguminosas durante la vigilia, eliminando el picadillo de carne original para cumplir con la norma religiosa.

IMPACTO SOCIAL Y COMUNITARIO

7. El tianguis como centro de abasto: Durante la Cuaresma, los tianguis de Jalisco se convierten en centros de distribución de kilómetro cero, donde los recolectores directos venden sin intermediarios al consumidor.
8. Matriarcado gastronómico: La limpieza del huauzontle y el desvene de chiles para rellenar son procesos manuales que fomentan la convivencia intergeneracional entre mujeres, principales guardianas de esta economía doméstica (Macías-Macías & Sevilla-García, 2020).
9. Soberanía en el patio: Muchos de los ingredientes de Cuaresma en municipios del interior de Jalisco provienen de la recolección en patios traseros o terrenos

comunales, lo que garantiza el acceso a alimentos sin depender de mercados globales.

10. De lo ancestral a lo gourmet: Ingredientes que antes se consideraban de subsistencia (como los quelites o las guasanas) hoy son el centro de festivales gastronómicos que atraen turismo cultural a Jalisco (Boletín Turístico, 2025).
11. Transmisión de saberes: La limpieza y desfleite del huauzontle es un proceso manual que se enseña de generación en generación en las cocinas jaliscienses.
12. Religiosidad y sobriedad: El consumo de estos ingredientes no solo es nutricional, sino un acto social de solidaridad y austeridad frente a la opulencia de las carnes rojas.
13. Salud comunitaria: El huauzontle es considerado un superalimento que ayuda a controlar niveles de glucosa, un beneficio social indirecto durante la temporada (Informador.mx, 2026).
14. Comensalidad: Los platillos de Cuaresma en Jalisco suelen ser de olla grande, fomentando que se comparta entre familias extendidas y vecinos.

RELEVANCIA ECONÓMICA

15. Aportación al PIB estatal: La industria de alimentos y bebidas aporta aproximadamente el 10% del PIB de Jalisco, con picos de consumo significativos en productos de vigilia (Industry News MX, 2024).
16. Efecto sustitución de proteína: Ante el aumento del 15% en el precio de productos del mar en 2026, los consumidores jaliscienses han optado por el huauzontle y nopal, estabilizando la inflación en la canasta básica regional (Meganoticias, 2026).
17. Jalisco como centro de acopio: El Mercado de Abastos de Guadalajara es el principal centro redistribuidor de chile seco y semillas para todo el occidente del país, movilizando toneladas de insumos de vigilia.

18. Valor agregado artesanal: Una tortita de huauzontle o un chile relleno ya preparado incrementa su valor hasta en un 300% respecto al costo del insumo crudo, beneficiando a pequeñas fondas y cocineras tradicionales.
19. Exportación de la nostalgia: Jalisco envía anualmente productos como chiles secos y semillas de calabaza a Estados Unidos, destinados a la población migrante que busca replicar los sabores de la Cuaresma (Industry News MX, 2024).
20. Sustentabilidad y costo cero de cultivo: Los quelites y otras plantas de recolección no requieren inversión en semillas ni fertilizantes, lo que representa un margen de ganancia neto mayor para el recolector rural (Informador.mx, 2026).
21. Turismo Religioso-Económico: Las rutas de Cuaresma en municipios como Talpa de Allende generan una derrama económica donde la venta de comida basada en estos ingredientes es la principal fuente de ingresos locales (Boletín Turístico, 2025).
22. Microempresas (PYMES): El 96% de los negocios gastronómicos en Jalisco son microempresas. La Cuaresma es su temporada más fuerte de ventas después de diciembre.
23. Expectativa para 2027: Jalisco ha declarado 2027 como el "Año de la Gastronomía", buscando potenciar productos como el tequila y los ingredientes ancestrales como palanca de desarrollo (Boletín Turístico, 2025).
24. Cadena de valor del camarón seco: Desde la captura en las costas de Jalisco y Nayarit hasta su procesamiento y venta en mercados como el Abastos, genera una cadena de valor que involucra a transportistas, secadores y minoristas.

El desempeño de la industria de alimentos y bebidas en Jalisco encuentra en los ingredientes de recolección un aliado estratégico de rentabilidad y resiliencia. Mientras que las proteínas animales y los insumos ultraprocesados enfrentan una volatilidad constante en sus costos operativos, estos elementos recolectados —desde los quelites silvestres hasta las guasanas de temporada— ofrecen a los restauranteros y productores locales una alternativa de estabilidad financiera y diferenciación de producto.

Al integrar estos insumos de costo de cultivo cero en los menús de Cuaresma, la industria optimiza sus márgenes de utilidad en una temporada de alta demanda, y también estimula una cadena de suministro orgánica y directa que fortalece el ecosistema económico regional frente a las fluctuaciones del mercado global.

La resiliencia alimentaria en Jalisco es un proceso dinámico que encuentra en la Cuaresma su máxima expresión de vigencia. A través del análisis de ingredientes como el huazontle, las guasanas, los quelites y las semillas, queda de manifiesto que el rescate de lo prehispánico es más que un ejercicio de nostalgia, se convierte en una estrategia inteligente de soberanía alimentaria y diversificación económica.

Para el Observatorio Económico de la Industria de Alimentos y Bebidas, la persistencia de estos productos de recolección y cultivo tradicional revela tres pilares fundamentales para el futuro de la entidad jalisciense. En primer lugar, la sostenibilidad real con ingredientes, adaptados por siglos al ecosistema de Jalisco, que requieren menores recursos hídricos y químicos que los monocultivos industriales, posicionando a la gastronomía local como un modelo de bajo impacto ambiental.

Segundo, se vislumbra dinamismo desde la microeconomía, donde la cadena de valor se activa —desde el recolector rural hasta la cocinera tradicional y el tianguis de barrio—, lo que garantiza que el flujo de capital de temporada beneficie directamente a los sectores más vulnerables de la población, fortaleciendo el tejido social.

Finalmente, se observa una diferenciación competitiva, ya que se trata de un mercado globalizado que busca autenticidad, donde la capacidad de Jalisco para integrar técnicas ancestrales con estándares de consumo contemporáneos convierte a nuestra gastronomía en un activo intangible de alto valor para el turismo y la exportación.

En conclusión, el rescate de estos ingredientes durante la vigilia demuestra que Jalisco posee una despensa de resistencia capaz de amortiguar crisis inflacionarias y cambios en los patrones de consumo. El desafío y la oportunidad para la industria radican en formalizar estos canales de distribución y otorgarles el valor agregado que merecen, asegurando que

la riqueza de nuestro pasado prehispánico siga alimentando la prosperidad económica de las futuras generaciones.

REFERENCIAS

Boletín Turístico. (2025, 18 de noviembre). Jalisco convierte su gastronomía en palanca económica rumbo a 2027.

<https://boletinturistico.com.mx/interior/jalisco-convierte-su-gastronomia-en-palanca-economica-rumbo-a-2027>

Ciudad Olinka. (2020, 6 de marzo). Putazos y guasanas, gastronomía callejera de Ocotlán.

<https://ciudadolinka.com/2020/03/06/putazos-y-guasanas-gastronomia-callejera-de-ocotlan/>

Industry News MX. (2024, 5 de octubre). Industria alimentaria impulsa con 10% la economía

de Jalisco. <https://www.industrynewsmx.com/industria-alimentaria-impulsa-con-10-la-economia-de-jalisco>

Informador.mx. (2026, 20 de febrero). El superalimento mexicano que frena la diabetes en

Cuaresma. <https://www.informador.mx/estilo/huauzontle-el-superalimento-mexicano-que-frena-la-diabetes-en-cuaresma-20260218-0131.html>

Macías-Macías, Alejandro, & Sevilla-García, Yolanda Lizeth. (2020). Practi-torio comunidad y buen vivir: en la búsqueda de alternativas al desarrollo en el sur de Jalisco, México.

Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional, 30(56), e201018. Epub 06 de diciembre de 2021. <https://doi.org/10.24836/es.v30i56.1018>

Meganoticias. (2026, 26 de febrero). Cuaresma y mariscos: cómo la tradición afecta tu

bolsillo. <https://www.meganoticias.mx/>

Peralta, A. (2025). Quelites: tesoros ancestrales de la cocina mexicana.

<https://www.anahuac.mx/mexico/noticias/quelites-cocina-mexicana-patrimonio-gastronomico>

Ruiz, M. (2026). Tres plantas comestibles que aportan grandes cantidades de proteína y pocos consumen en sus dietas. Infobae.

<https://www.infobae.com/mexico/2026/02/13/tres-plantas-comestibles-que-aportan-grandes-cantidades-de-proteina-y-pocos-consumen-en-sus-dietas>

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural [SADER] Jalisco. (2024). Biodiversidad y cultivos tradicionales en el occidente. <https://sader.jalisco.gob.mx/>

Valencia, M. (2022). Como espesante y sustituto de harina: usos de las semillas de calabaza.

<https://www.cocinadelirante.com/hogar/como-espesante-y-sustituto-de-harina-usos-de-las-semillas-de-calabaza>