

Frutas y verduras de Quintana Roo:

una mirada a la diversidad
alimentaria del estado

Manuel Isaías Pérez Alamilla
Juan Carlos Lemus Rios
Andrea Mendoza Ramos
Ian Gerardo Nieto Sánchez



FRUTAS Y VERDURAS DE QUINTANA ROO: *una mirada a la diversidad alimentaria del Estado*

Mtro. Manuel Isaías Pérez Alamilla

LG. Juan Carlos Lemus Rios

LN. Andrea Mendoza Ramos

LG. Ian Gerardo Nieto Sánchez



Frutas y Verduras de Quintana Roo:
una mirada a la diversidad alimentaria del Estado

Primera Edición 2022

ISBN: 979-884-39619-4-7

Sello & Publicación Independiente

Autores:

Mtro. Manuel Isaías Pérez Alamilla

L.G. Juan Carlos Lemus Rios

L.N. Andrea Mendoza Ramos

L.G. Ian Gerardo Nieto Sánchez

Colaboraciones especiales.

Chef Propietario Santiago Lastra Rodríguez

Mtra. Cocinera Regional de Mundo Maya: Aracelly Castillo Negrín

Chef Gabriel Celis Torres

Chef Jorge Alberto Ildefonso Rodríguez.

Revisora de edición y estilo

Ángela Cebollón Meza

Instituciones/Organizaciones participantes

Universidad La Salle Cancún

Colegio de Nutrición de Quintana Roo A.C.

Comité de Fomento a la Gastronomía de Quintana Roo

Conservatorio de la Cultura Gastronómica mexicana

Unión de tianguis y comerciantes ambulantes del Estado de Quintana Roo

Se prohíben la reproducción total o parcial de esta obra y su transmisión por cualquier medio, actual o futuro, sin el consentimiento expreso por escrito los autores de este libro.

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	3
LA VISIÓN DE NOMA, MÉXICO EN QUINTANA ROO ...	5
ESENCIA DE LA COCINA PENINSULAR.....	9
LAS FRUTAS CAMPECHANAS	9
FRUTAS Y VERDURAS DE YUCATÁN.....	11
FRUTAS Y VERDURAS DE QUINTANA ROO	15
NOTAS Y REFLEXIONES DEL AUTOR	18
LA COCINA DE QUINTANA ROO.....	22
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	37
FRUTAS Y VERDURAS DE QUINTANA ROO	39
001 <i>Achiote</i>	41
002 <i>Aguacate chinin</i>	42
003 <i>Aguacate regional</i>	43
004 <i>Aguacate regional</i>	44
005 <i>Aguacate regional</i>	45
006 <i>Aguacate regional</i>	46
007 <i>Aguacatillo</i>	47
008 <i>Anona</i>	48
009 <i>Berros</i>	49
010 <i>Betabel</i>	50
011 <i>Bonete</i>	51
012 <i>Cacao</i>	52
013 <i>Cacaté</i>	53
014 <i>Caimito blanco</i>	54
015 <i>Caimito de monte</i>	55
016 <i>Caimito morado</i>	56
017 <i>Calabaza</i>	57
018 <i>Calabaza</i>	58
019 <i>Calabaza</i>	59
020 <i>Calabaza</i>	60
021 <i>Calabaza</i>	61
022 <i>Calabaza</i>	62
023 <i>Calabaza</i>	63
024 <i>Calabaza</i>	64
025 <i>Calabaza</i>	65
026 <i>Camote amarillo</i>	66

027 Camote blanco.....	67
028 Camote morado.....	68
029 Canisté.....	69
030 Caña.....	70
031 Carambola.....	71
032 Castaña.....	72
033 Cebolla.....	73
034 Cebolla morada.....	74
035 Cebollín.....	75
036 Chapaya.....	76
037 Chapulín.....	77
038 Chaya.....	78
039 Chaya.....	79
040 Chaya.....	80
041 Chayote.....	81
042 Chayote.....	82
043 Chayote.....	83
044 Chayote.....	84
045 Chayote.....	85
046 Chayote.....	86
047 Chícharo.....	87
048 Chile.....	88
049 Chile.....	89
050 Chile.....	90
051 Chile.....	91
052 Chile.....	92
053 Chile.....	93
054 Chile.....	94
055 Chile.....	95
056 Chile dulce.....	96
057 Chile habanero.....	97
058 Chile habanero.....	98
059 Chile maax ik.....	99
060 Chile mayapan.....	100
061 Chile serrano.....	101
062 Chile xkat ik.....	102
063 Chipilín.....	103
064 Cilantro.....	104
065 Cilantro criollo.....	105
066 Ciricote.....	106
067 Ciruela.....	107
068 Ciruela.....	108
069 Ciruela.....	109
070 Ciruela.....	110
071 Ciruela cereza.....	111

072 Ciruela	112
073 Ciruela	113
074 Cítrico	114
075 Cítrico	115
076 Cítrico	116
077 Cítrico	117
078 Cítrico	118
079 Cítrico	119
080 Cítrico	120
081 Cítrico	121
082 Cítrico	122
083 Cítrico	123
084 Cítrico	124
085 Cítrico	125
086 Cítrico	126
087 Cítrico	127
088 Cítrico	128
089 Cítrico	129
090 Coco	130
091 Coco	131
092 Coco (manzana)	132
093 Cocoyol	133
094 Col blanca	134
095 Colinabo	135
096 Cucamelón	136
097 Cundeamor	137
098 Elote	138
099 Elote	139
100 Epazote	140
101 Epazote indio	141
102 Flor de bugambilia	142
103 Flor de calabaza	143
104 Flor de ciricote	144
105 Flor de jamaica	145
106 Flor de mayo	146
107 Flor de sábila	147
108 Frijol espelón	148
109 Frijol ibes	149
110 Frijol zama	150
111 Granada	151
112 Grosella verde	152
113 Guaje	153
114 Guamuchil	154
115 Guanábana	155
116 Guayaba	156

117	<i>Haba fresca</i>	157
118	<i>Hierbabuena</i>	158
119	<i>Hierba mora</i>	159
120	<i>Hinojo</i>	160
121	<i>Hoja blanca</i>	161
122	<i>Hoja de coles</i>	162
123	<i>Hoja de plátano</i>	163
124	<i>Hoja santa</i>	164
125	<i>Huazontle</i>	165
126	<i>Huaya blanca</i>	166
127	<i>Huaya campechana</i>	167
128	<i>Huaya común</i>	168
129	<i>Huaya silvestre</i>	169
130	<i>Icaco</i>	170
131	<i>Jengibre</i>	171
132	<i>Jícama</i>	172
133	<i>Jícama Maxcanú</i>	173
134	<i>Jícama piñatera</i>	174
135	<i>Jinicuil</i>	175
136	<i>Jujo</i>	176
137	<i>Kukut makal</i>	177
138	<i>Lechuga local</i>	178
139	<i>Lichi</i>	179
140	<i>Makal</i>	180
141	<i>Malanga</i>	181
142	<i>Mamey</i>	182
143	<i>Mango ataulfo</i>	183
144	<i>Mango criollo</i>	184
145	<i>Mango Heidi</i>	185
146	<i>Mango mangloba</i>	186
147	<i>Mango manila</i>	187
148	<i>Mango manililla</i>	188
149	<i>Mango niño</i>	189
150	<i>Mango oro</i>	190
151	<i>Mango tommy</i>	191
152	<i>Mangostino</i>	192
153	<i>Manzanita de monte</i>	193
154	<i>Maracuyá</i>	194
155	<i>Marañón</i>	195
156	<i>Melocotón</i>	196
157	<i>Melón</i>	197
158	<i>Melón calabaza</i>	198
159	<i>Menta</i>	199
160	<i>Mora de clavo</i>	200
161	<i>Mostaza (hoja)</i>	201

162 Nabo.....	202
163 Nance.....	203
164 Noni.....	204
165 Nopal	205
166 Okra.....	206
167 Orégano	207
168 Orégano yucateco	208
169 Pacaya.....	209
170 Papa	210
171 Papa atlantis	211
172 Papa cambray.....	212
173 Papa voladora.....	213
174 Pápalo	214
175 Papaya	215
176 Papaya chiit put.....	216
177 Papaya local	217
178 Papaya verde.....	218
179 Pepino blanco.....	219
180 Pepino kat	220
181 Perejil.....	221
182 Perejil criollo.....	222
183 Piña.....	223
184 Piña miel.....	224
185 Piñuela.....	225
186 Pitahaya blanca.....	226
187 Pitahaya rosada.....	227
188 Plátano bárbaro.....	228
189 Plátano criollo.....	229
190 Plátano dominico	230
191 Plátano macho.....	231
192 Plátano manzano	232
193 Plátano morado.....	233
194 Plátano tabasco	234
195 Polbox	235
196 Puntas de calabaza.....	236
197 Puntas de chayote	237
198 Rábano	238
199 Raíz de chayote	239
200 Rambután	240
201 Sábila	241
202 Sacpa.....	242
203 Salicornia.....	243
204 Sandía	244
205 Saramuyo.....	245
206 Semilla de almendro.....	246

207 Semilla de pich.....	247
208 Semilla de ramón	248
209 Tamarindo	249
210 Té limón.....	250
211 Tejocote.....	251
212 Tomate bola.....	252
213 Tomate de árbol.....	253
214 Tomate riñón	254
215 Tomate saladette	255
216 Tomate Zumpak.....	256
217 Tomate verde	257
218 Tomatillo verde.....	258
219 Tuna	259
220 Uspí	260
221 Uva de mar	261
222 Verdolaga.....	262
223 Xoconostle	263
224 Yaca	264
225 Yuca.....	265
226 Zagú	266
227 Zapote local.....	267
228 Zapote negro.....	268
229 Zapote santo domingo	269
230 Zarzamora	270

LISTADO DE PRODUCTOS 271

SOBRE LOS AUTORES 289

MTRO. MANUEL ISAÍAS PÉREZ ALAMILLA	289
LG. JUAN CARLOS LEMUS RÍOS.....	290
LG. IAN GERARDO NIETO SÁNCHEZ.....	291
LGNUT. ANDREA MENDOZA.....	292

**FRUTAS Y
VERDURAS DE
QUINTANA ROO:**

*una mirada
a la diversidad
alimentaria del estado*

PRÓLOGO

La publicación de este libro surge en el momento oportuno, ya que pretende en el lector, promover el consumo de frutas y verduras, grupos de alimentos que aportan múltiples beneficios a la salud acordes a nuestras necesidades nutricias.

El número de productos enlistados en este libro puede sorprender a muchos lectores, pues es una invitación a degustar y conocer sabores, texturas y olores que despierten nuestros sentidos, un recorrido ameno por los mercados y tianguis de Cancún.

Para entender la importancia de esta obra, cabe destacar que estos últimos años el lema establecido por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en el Día Mundial de la Alimentación ha sido: *“Nuestras acciones, nuestro futuro”*¹, puesto que los alimentos y forma de consumo que elijamos para nutrarnos, tiene repercusiones en nuestra salud y la del planeta. Buscar alternativas de consumo que permitan mantener, o mejor aún, aumentar la biodiversidad de alimentos regionales, es una acción que puede brindarnos un futuro más saludable, por lo que, este proyecto se ha planteado, desde sus inicios, el objetivo de ser una ayuda para encontrar esas alternativas de consumo.

Quintana Roo se encuentra entre los estados con menor consumo de frutas y verduras, según los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018-2019². Esta situación impacta en la salud de niños y adolescentes, grupo con menor consumo en comparación con los mayores de 20 años, lo que contrasta con la amplia diversidad de estos grupos alimentarios que nos presenta esta región. Si se considera la situación que enfrentamos ante el cambio climático y el deterioro de la salud por la propagación del virus del COVID19 y la alta prevalencia de enfermedades

¹ Instituto Nacional de Estadística y Geografía. 2019. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19, Resultados nacionales. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf

² Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. 2022. Día Mundial de la Alimentación. <https://www.fao.org/world-food-day>

crónico degenerativas, este libro ofrece una alternativa para disminuir la situación problemática, además de ser un recurso para facilitar la elección de nuestros alimentos. Dicha obra, enaltece el aumento en el consumo de productos alimenticios regionales, con énfasis en las frutas y verduras, el cual es uno de los cambios más solicitados por organismos expertos para mitigar los efectos del aumento en la temperatura del planeta y mejorar la salud.

Es de suma importancia destacar que este catálogo se realizó con visitas casi diarias, durante dos años, por parte de los autores, a numerosos mercados y tianguis existentes en la ciudad de Cancún, interactuando con los vendedores y compradores, lo que permitió abarcar probablemente casi todas las frutas y verduras que allí podemos encontrar en cada temporada, y acercar al lector a las tradiciones culinarias en torno a ellos, al hacer descripciones de usos más frecuentes, así como una búsqueda en tablas de composición de alimentos para obtener información nutrimental que nos permite como lectores realizar intercambios en menús.

Por estas razones expuestas, y posiblemente por otras que encuentren los lectores, es que este libro es un recurso valioso para todas aquellas personas que buscamos una alimentación que nos nutra, y a la vez, preserve todos los procesos de producción de alimentos sustentables.

Nut. María Soledad Villarreal

La visión de NOMA, México en Quintana Roo



Chef Santiago Lastra Rodríguez.

Escribo este texto con un cariño inmenso para toda la gente de México, la península de Yucatán, especialmente a Quintana Roo. La finalidad es enaltecer a las personas que colaboran día a día en preservar con todas sus fuerzas nuestras tradiciones y cultura, porque todos ustedes no solo son el pasado y futuro de nuestro país, también demuestran que somos el presente latente y tangible de una cultura gastronómica mexicana, con una calidad y diversidad interminable.

Agradezco el apoyo de Isaías Pérez Alamilla y Obed Reyes May, particularmente en esta aventura que se tituló **NOMA MÉXICO 2017** *“Ingredientes salvajes de la península de Yucatán y Quintana Roo”*, experiencia de gran aprendizaje, no solo en logística y conocimiento teórico, sino en trascendencia de crear comunidades colaborativas y sembrar ideas que terminan en frutos fuertes que prevalezcan. Esta obra es un ejemplo de que buscando se encuentra, de que la pasión y la curiosidad pueden llegar a generar conocimiento futuro, para que la gente curiosa y apasionada aprenda, así se continúe con herramientas útiles

durante este viaje culinario interminable, en el que todos nos encontramos.

Era el verano del 2016, me había ganado la vida en los últimos años cocinando comida inspirada en México en diferentes lugares del mundo; desde Inglaterra, Italia, pasando por Taiwán y hasta Rusia utilizando conceptos de nuestro país, aplicados a ingredientes locales de donde me encontraba. Creía que, por ser cocinero mexicano, sabía lo que era la cocina mexicana. Me encontraba trabajando en San Petersburgo, sin problemas, ni muchas responsabilidades, después de llevar año y medio viajando por diferentes países, tomando diferentes trabajos, dándome cuenta que realmente es pobre la representación y el reconocimiento de la comida mexicana por el mundo.

A pesar de haber estudiado Gastronomía en México, una especialidad en cocina mexicana, haber leído todo lo que había tenido a mi alcance sobre cocina tradicional mexicana y ser mexicano, me daría cuenta en unos cuantos meses, de que no tenía idea ni de la superficie de lo que la cocina y cultura mexicana significaba.

Un día, recibí un mensaje en Facebook chat de Rocío Sánchez:

"¿Estás en Copenhague? Me gustaría saber más de ti ¿Crees que podríamos tener una reunión?"

Renuncié al trabajo que tenía y tomé un vuelo a dicho lugar en ese momento y ese mismo día, tuve una reunión con ella y Rene Redzepi.

La idea era sencilla, un *"POP UP en México"*. Mi trabajo sería, específicamente, buscar los mejores ingredientes, organizar viajes de investigación alrededor de la República Mexicana y encargarme de la logística operativa del abastecimiento de los ingredientes durante el evento. Además, cada ingrediente que Rene y el equipo les gustara, llegaría a Tulum todos los días fresco y en perfectas condiciones. Tuve que hacer tratos con proveedores, granjeros, y comunidades indígenas para crecer nuestros ingredientes, garantizar de que conocieran a los mejores diseñadores, artesanos, mercados, museos, paisajes, comunidades indígenas, libros e investigadores. Básicamente, tenía seis meses para poder ofrecer a Rene y a su equipo de

investigación toda la información, contactos y experiencias disponibles en nuestro país. Con ello se lograría hacer lo que fue el mejor evento gastronómico de la historia, el cual cambiaría mi vida para siempre.

Por supuesto, que yo no sabía nada de productores y sobre México, muy poco. Ante todo, le hice saber a Rene la verdad: *“que yo no conocía México de esa forma y que no tenía la experiencia necesaria, que probablemente podrían encontrar a alguien más capacitado que yo para hacer el trabajo”*. Rene hizo una pausa y me dijo que, si quería el trabajo, podíamos describir a México juntos. Así que, acepté. A partir de ese momento, comencé un camino que cambiaría mi vida para siempre, tuve un poco menos de dos semanas para organizar el primer viaje de investigación.

Recuerdo que iba a la oficina, estaba en la computadora y en el teléfono durante horas y horas sin parar; leyendo, investigando, tratando de encontrar quién en México sabía de calidad. Uní puntos, poniendo un mapa en conjunto y un plan para descubrir lo que realmente significaba México como cultura gastronómica-histórica, aunque contemporáneamente. Hablé con chefs, investigadores, escritores, cocineras y cocineros tradicionales, profesores, artistas, artesanos, arquitectos, diseñadores e incluso, colectivos y empresas sin fines de lucro, hasta poco a poco ir llegando a los productores.

Lo más importante para mí, era el aspecto cultural y humano de nuestra gastronomía mexicana, sentí que así, podría tener un punto de partida para ir encontrando productores e ingredientes.

En nuestro primer viaje, visitamos siete estados de la República, tomamos 16 vuelos en 14 días, visitando comunidades indígenas, mercados, restaurantes, taquerías, puestos callejeros, guiados por gente local. Poco a poco, entendiendo qué escondía, qué guardaba, que atesoraba la gastronomía mexicana, cómo era la gente. Acudí personalmente con Rene y con su equipo, viendo a mi cultura con diferentes ojos y me di cuenta poco a poco de lo inmensa, incomparablemente y fascinante que es nuestra cultura.

Después de varios viajes con ellos y algunos que hice por mi cuenta, me establecí en enero en la península de Yucatán, con una idea en concreto, lo último que nos faltaba descubrir, lo que

nadie nos había podido explicar *¿Qué crece salvaje en la jungla?* Después de meses de investigación, viajes y una lista de contactos, ingredientes, libros, vídeos, páginas, artículos; la idea de una cocina e ingredientes silvestres mayas era fascinante, pero parecía más un sueño o un mito, sobre todo la idea de Quintana Roo como lugar para explorar.

No había mucha información. Algunos afirmaban la existencia de una teoría de que el meteorito que mató a los dinosaurios, se impactó en la tierra en esa región. Por lo tanto, no hay tierra, la mayoría es roca y manglares y jungla, extensiones ilimitadas de jungla inhabitada o simplemente sin información. Luego, a través de esas charlas fue que conocí a Isaías Pérez y a Obed Reyes.

Estos dos chefs apasionados sobre sus regiones y sobre saber más de la cultura local que lo que está escrito, se convertirían en nuestro equipo de *foragers* de la península de Yucatán.

Forager es un término en inglés que se refiere a una persona que recolecta ingredientes comestibles que crecen silvestres, actividad que nuestros antepasados hacían y que se sigue llevando a cabo en diversas comunidades indígenas en nuestro país, pero es un hecho que el mundo comercial desconoce completamente.

La verdadera sabiduría silvestre de México está resguardada en el conocimiento milenario que tienen las comunidades indígenas, es un conocimiento vivo, exclusivo de la gente nativa, gente que trasciende y hereda el conocimiento verbal y cotidiano a sus nuevas generaciones. Es un conocimiento poco escrito y muy necesario actualmente, y que, gracias a Obed e Isaías, pudimos incluir estos ingredientes en el menú de NOMA MÉXICO. Por ello, la importancia de este libro, al realizar un inventario de las frutas y verduras que están disponibles en el estado de Quintana Roo. Posiblemente, esto sea el principio de mucha aportación de información vital y faltante en la cocina mexicana, en especial la cocina Quintanarroense y que, en un futuro, cada vez más personas, integren estos elementos a la vida diaria.

Esencia de la cocina peninsular

LAS FRUTAS CAMPECHANAS



Aracelly Castillo Negrín

Mtra. Cocinera Regional de Mundo Maya

Las frutas de Campeche han sido siempre la delicia de los niños. Mi madre heredó de sus abuelos, una quinta en Champotón, llena de árboles frutales, tamarindo, mango indio, huaya, caimito, mamey de Santo Domingo, zapote, plátano, naranja de China, mandarina, coco. Era un festín para los niños, vecinos de esa fuente de sabor y los amigos de los niños de la familia, ya que por las tardes había romería para subirse a las matas (árboles) y entre gritos de alegría, se cosechaba esa fruta jugosa y exquisita como la ciruela roja o los ricos mangos manila que saboreaban sentados bajo los árboles. Sin embargo, el consumo de las frutas se ha diversificado con los años.

Mi papá, un empresario que comenzó desde muy joven, en una época que se podían hacer licores caseros, hizo traer de México esencias que, unidas a las frutas fermentadas con alcohol, donde el mamey de Santo Domingo era el principal ingrediente, llenaba barriles que añejaba por años. Las fechas estaban grabadas en etiquetas hechas a mano con tinta china y su magnífica caligrafía. Con la caña se hacía un licor que en la botella tenía una etiqueta de colores con un mono en un cañaveral. Las abuelas hicieron de sus cocinas, recintos

sagrados donde se lograron con gran deleite de propios y extraños, esos deliciosos dulces de frutas en almíbar que se repartían en fiestas infantiles, bodas, novenas y coronaban las comidas familiares de días festivos; ciricote, papaya, de calabaza, ciruela, marañón, pasta de guayaba, cocadas de todos los colores, que unidos con camote o merengue, siguen siendo el postre requerido y relleno de pasteles pueblerinos.

Ha sido tanta la aceptación de la fruta en almíbar, que fue integrada a programas comunitarios; donde las mujeres de los pueblos campechanos, haciendo uso de sus conocimientos ancestrales, adquiridos de cocineras tradicionales aprendieron a envasar, conservar y promover un producto que ha beneficiado la economía local. Actualmente se puede adquirir en tiendas pequeñas y de autoservicio, convirtiéndose sin duda, en un producto listo para venderse en mercado libre.

Es importante señalar que las frutas tienen características y beneficios médicos y nutricionales ¿Quién no recuerda la limonada hervida de la abuela para curar la gripa? ¿El jugo de naranja para los faltos de vitamina C y la papaya para los problemas estomacales? Han sido muchos años y muchas las frutas regionales que llenan nuestra alimentación, colmadas de sabor y grandes recuerdos.

Hemos vivido tiempos difíciles con el Covid-19, una pandemia que ha dejado gran estela de muerte y muchas carencias económicas a todos los pueblos del mundo, al reducir las fuentes de trabajo la economía se detuvo con todas las consecuencias de escases en la alimentación. En el sureste de México, específicamente en Campeche vimos como las frutas fueron un gran aliciente que ayudó a superar la crisis alimenticia y económica.

Sandías, naranjas, huayas, mangos, salieron a la calle en ventas callejeras a bajo precio y gran profusión, las personas que tienen en sus patios una mata de aguacate o pepino enriquecieron lo escaso de su comida diaria. Somos privilegiados al contar con toda la variedad de frutas que se volvieron regionales al llegar de tierras lejanas a nuestro continente, del otro lado del Océano y se quedaron en la costa del Golfo de México para deleite de quién las ha probado.

FRUTAS Y VERDURAS DE YUCATÁN



Chef Gabriel Celis Torres

“Las simientes que para la humana sustentación tienen, son: muy buen maíz y de muchas diferencias... Hay dos castas de habas pequeñas [frijoles]... Hay de su pimienta [chile]; muchas diferencias de calabazas, algunas de las cuales son para sacar pepitas para hacer guisados, otras para comer asadas y cocidas y otras para vasos de servicios”

Fray Diego de Landa, Relación de las Cosas de Yucatán

En la península de Yucatán existe una gran variedad de frutas y verduras, tanto introducidas como endémicas. Estos productos son de gran importancia para la alimentación diaria de sus pobladores. Muchas de estas frutas y verduras no son cultivadas a gran escala, por lo tanto, es limitada su comercialización fuera del estado y desconocidas en otras partes del país, razón por la cual la gastronomía yucateca resulta un poco complicada replicarla fuera del estado.

Los primeros recuerdos que tengo de las frutas y verduras de la península de Yucatán se remontan a la infancia. Durante las temporadas de vacaciones, solíamos pasar algunos días en el rancho propiedad de mi tío, un lugar muy apartado, ubicado por el rumbo de Yalsihom, en las costas de Yucatán. Ahí podía ver como los trabajadores cultivaban sus propios productos; en

su mayoría maíz. Sin embargo, también había calabazas, chile habanero, chaya, limón agrio, pepino blanco, chile xcatic, jícamas, entre otros. Nunca le di importancia a todo esto y tampoco imaginé que en algún momento me dedicaría a cocinar de forma profesional.

Posteriormente, al comenzar a trabajar de forma profesional en la cocina, una de las primeras recetas que aprendí fue la sopa de lima. En ese momento, bajo la tutoría de doña Soco, empecé a familiarizarme con las frutas y verduras locales; chile xcatic, chile dulce, naranja agria, calabazas, aguacate local, entre otros. Vale la pena mencionar que, al trabajar en distintos hoteles y restaurantes, todos estos alimentos siempre los traía algún proveedor. No sabía cuál era su origen, de dónde venían, quiénes lo cultivaban o que otros usos podría darle. Cuando emprendí por cuenta propia, empezamos a frecuentar los mercados Lucas de Gálvez y el Chembech, más por necesidad, que por gusto. Quedé estupefacto al descubrir todos aquellos productos con los que cuenta el estado, que hoy en día forman parte de la vida cotidiana de nuestra cocina. Es aquí donde todo empieza y justo lo que un buen cocinero necesita, buenos productos.



Imagen 1: vendedora de chiles endémicos. Fuente: fotografía del autor.

Basta caminar por alguno de los pasillos del mercado de Lucas de Gálvez para encontrar esa gran cantidad de frutas y verduras que llegan del interior del estado: pitayas, calabazas, jícamas, “tauch”, saramuyo, chinalima, piñuela, chile max entre muchos otros. Las comerciantes, amables señoras, vestidas con su hipil multicolor, sentadas en su pequeño banco, rodeadas de huacales repletos de frutas y verduras traídas desde la milpa de sus lugares de origen, ofrecen gustosamente sus productos. Un ejemplo es Doña Mary, quien viene desde Hunucmá, a unos

50 minutos de Mérida y nos comenta que sale todos los días con producto fresco, cuando aún está oscuro.

Por otro lado, los hermanos, Dolly, Ángeles y Donaldo cuentan con un puesto en el mercado de Chembech “el popular milo”. Ellos comentan que *“se los heredó su padre”*, quien inició con el negocio hace unos 40 años y que ellos operan desde hace unos 15 años. Dolly agrega que sale de su casa desde Kanasín a las 3 am. Su puesto es de los más surtidos y aquí llegan productos desde distintos puntos de la península, todos los días tiene fruta y verdura fresca, condimentos y dulces.

Imagen2: Frutas de temporada.

Fuente: fotografía del autor.



Llegar al mercado es fascinante para los que aman la cocina, siempre se encuentra algo nuevo, hay frutas y verduras que se encuentran todo el año y otros son de estación o de temporada. Tal es el caso de la pitaya, el espelón, el macal, el nance. En ese sentido, es donde el trabajo del buen cocinero se hace notar con la versatilidad de los menús de temporada, debido a que los productos están en su máximo esplendor, son fáciles de conseguir y son más económicos. De esta manera, no hay que dejar de pasar la oportunidad de agregar algo nuevo, pues a través de estos platos todos salen ganando. Es fácil complacer al cliente, ya que se sorprenderá con la calidad y los sabores puros. Cabe resaltar que esto sucede sin incrementar el costo, además de apoyar al productor de forma directa, ya que no hay intermediarios.

Imagen 3: frijol espelón.

Fuente: fotografía del autor.

Actualmente, muchas de estas frutas y verduras están arraigadas a la gastronomía tradicional yucateca, como es el caso de la chaya, la lima, la naranja agria, rábano,



cilantro, habanero, calabaza, entre otros. Sin embargo, para determinados productos el futuro es muy incierto, poco a poco están cayendo en el olvido o solamente se encuentran en épocas muy específicas. Un ejemplo es el día de muertos, cuyos productos de temporada son: la piñuela, cocoyol, caniste, chile max, chile verde, calabaza xcaita, pepino cat, kumché, entre otros. Es importante agregar que las nuevas generaciones que viven en las comunidades que tradicionalmente cultivaban estos alimentos, tienen poco interés en seguir cultivando o simplemente tienen otras tendencias. Un hecho importante es que ya no quieren seguir trabajando la milpa, además de que las mujeres de nueva generación parecen no importarles la cocina. Así, un tanto desanimada, doña Mary, oriunda de Hunucmá, comenta lo siguiente: **“crecimos junto al fuego, aprendimos a hacer tortillas y muchos guisados tradicionales, ora a las muchachas de ahora no les interesa, muchas veces prefieren comprar comida para cenar”** (sic).

Por otra parte, en algún momento, la producción local quedo en desventaja frente la invasión de los grandes supermercados. No obstante, es labor nuestra el promover y apoyar comprando frutas y verduras de la localidad para que los productores no se desanimen y poco a poco se vaya retomando la sana costumbre de acudir a los mercados, sobre todo entre las nuevas generaciones.

Para concluir, quiero aportar algunos consejos:

- 1.- Innovar en la cocina, es necesario la creación de nuevos platos para evitar la monotonía e ir acorde con las nuevas tendencias, siempre aprovechando nuestros productos locales.
- 2.- Trascender los saberes de la cocina y en el intercambio de recetas a los jóvenes.
- 3.- Fomentar y preservar el consumo local, reflexionar acerca de nuestra gastronomía, preferirla por encima de la comida denominada chatarra y retomar nuestras raíces.
- 4.- Adecuar algunas recetas tradicionales para hacerlas más nutritivas y sustentables.

FRUTAS Y VERDURAS DE QUINTANA ROO



Chef Jorge Ildefonso

Iniciaré este escrito con un agradecimiento especial para el Chef Investigador Isaías Pérez Alamilla, quien desde mi llegada al destino de Quintana Roo siempre me ha apoyado y enseñado muchos de los productos de la región.

Mi carrera se ha desarrollado principalmente en destinos de playa en el pacífico. Soy originario de Guadalajara, Jalisco. Por causas naturales, mi conocimiento de ingredientes está arraigado a esa zona del país. Entonces, al llegar a la península fue muy interesante encontrar una gran diversidad de ingredientes diferentes a los que estaba acostumbrado. Así, si pedía a un productor local una calabaza tierna, me daban la calabacita característica de esta región; carnosa, rica, y con forma de estrella, en vez de ser alargadas como acostumbraba a consumir. Otro ingrediente que me sorprendió, fue encontrar el “pepino blanco”, que es de un sabor más ligero, fresco y sutil. También, me maravillé al encontrar una diversidad de cítricos y chiles, ya que solía estar acostumbrado a consumir y utilizar en mi cocina el chile *yahualica*. Llegué a la región y vi que no existía, pero me explicaron que el chile habanero era el que predominaba en la región. Fue motivante y un reto todos esos

ajustes, cambios e ingredientes que empezaron a llamar mucho mi atención y la curiosidad de encontrar nuevos aun no registrados en mi paladar.

Me di a la tarea de investigar los diferentes productos provenientes del campo del sureste mexicano. Así que, un día le compartí a un buen amigo, el chef Xavi Pérez Stone, que tenía mucha intriga en conocer más de la región. Entonces, me platicó de Isaías, con el cual me puse en contacto. Poco a poco fuimos forjando una gran amistad y compartíamos el interés por conocer y compartir la extensa variedad de ingredientes que tiene la región. Fue la mezcla entre mi curiosidad y su interés por compartir, el motivo por el cual nos llevamos muy bien desde el primer día, por lo que empezó mi viaje. Poco a poco me fui adentrando, fui preguntando un poco más y fui entendiendo todas estas diferencias. Fui prestando mucha más atención cuando veía a productores locales, les preguntaba acerca de ¿Qué pasaba con estos ingredientes? y ¿De dónde provenían?

En mi recorrido me topé una diversidad muy diferente de pitahayas, cítricos que no tenía en mi memoria gustativa. Recuerdo que tenía en mi memoria la naranja agria, la cual conocía desde mi ciudad natal, pero que no se consumía, por lo que no comprendía su uso y sabor, hasta que llegué a la Península de Yucatán. En contraste, ahora les comparto a mis comensales que, para mí, la naranja agria, es el *yuzu* mexicano, que tiene un balance muy interesante entre acidez y dulzor. De hecho, ahora puedo decir que es mi cítrico favorito. Me encontré con algunos otros productos, los cuales conocía en su forma procesada y no forma natural, su proceso e importancia para la cocina peninsular. Descubrí el achiote y la mora de clavo, que yo asociaba con una textura como zarzamora, pero al final, cuando la probé, tenía notas de kiwi o piña, los cuales son frutos que existen en algunas zonas. Llegaron de manera accidental o silvestre, aunque al no estar asociados con una receta cotidiana, se convierten en un producto exclusivo de recolección.

A lo largo de mi trabajo, he tenido la oportunidad de trabajar en algunos hoteles, en los cuales se me ha permitido cocinar con productos de temporada. Esta labor es muy diferente a trabajar con productos disponibles todo el año, haciendo esto

todo un reto. Esta actividad implica encontrar productos únicos, de la región, encontrar a los productores para motivarlos a que sigan cultivando sus productos, para que la gente conozca y preserve lo endémico.

Por otro lado, me encontré con diversos tubérculos como; la malanga, la yuca, el makal, el kukutmakal. Dichos alimentos son valiosos debido a su alto contenido de almidón, perfectos para su fritura y resistentes a la humedad. También, he conocido variedades de anonas, huayas, caimitos, zapotes, calabazas, pepitas o el abundante mamey, así como muchos productos más que me llevaron a ampliar mi memoria gustativa y mi capacidad de crear nuevos platillos.

Desde mi punto de vista, he aprendido más de la cocina, fuera de la cocina. El estar platicando y escuchando a los productores locales, visitando el campo, las comunidades me convence de que, como cocineros, todos deberíamos de hacerlo, darnos esa oportunidad de involucrarnos con nuestro entorno.

Esta es mi experiencia con los productos locales, con los productos de Quintana Roo y sé que esta recopilación va a ser muy útil para muchos cocineros, van a encontrar muchos productos con los cuales ampliar su portafolio de recetas. Los invito a darse la oportunidad de cocinar con ellos y que se atrevan a explorar todo lo que pueden hacer. Así, se aprenderá mucho en este catálogo y espero que lo disfruten. Agradezco a todos los patrocinadores y a todas las personas que hacen posible que este libro se realice y estoy seguro de que tendrá una trascendencia muy importante en el estado, en el país y ¿por qué no? en el mundo.

Notas y reflexiones del Autor

La Gastronomía de Quintana Roo

Es el resultado de los antecedentes mayas, el sincretismo cultural gastronómico nacional de sus habitantes, el cobijo de la transculturación internacional, forjando el laboratorio de prácticas culinarias más grande de México, para la aplicación de técnicas, sabores y saberes por parte de los talentos mexicanos, que impulsan la gama de tendencias gastronómicas tradicionales, vanguardistas y modernas.

“El Quintana Roo social”

“La memoria es la materia prima de la historia, a mayor historia mayor identidad”

Quintana Roo, a grandes rasgos, es un estado joven políticamente, pero de antaño históricamente. Se identifica por su multiculturalidad desde sus inicios. Un ejemplo de esta conformación es: los mayas rebeldes quintanarroenses de distintos asentamientos, hoy comunidades. También, los yucatecos y campechanos que en un principio emigraron laboralmente, posteriormente, se establecen gran parte de las ciudades e islas fundadoras del Estado. Además, veracruzanos que llegan durante la época del “Oro blanco”, para la capacitación en la extracción del chicle en los inicios de los años 1900’s, seguido de los espacios habilitados políticamente para el desarrollo de la agricultura en el sur en los años 70’s. Este fenómeno trajo a diversas culturas de los estados de Coahuila, Jalisco, Tamaulipas, Aguascalientes, Chihuahua, Michoacán, Tabasco, Chiapas, Puebla, Oaxaca. Se fortalece esta oleada cultural con la llegada de directivos, capacitadores, trabajadores y prestadores de servicios para el “Boom turístico” de Cancún, integrados por CDMX, Acapulco, Guerrero, entre otros.

Toda esta amalgama cultural de trabajadores siguió repuntando en Quintana Roo año tras año, la mayoría de las personas llegan buscando “el sueño prometido”, con aspiraciones a una nueva vida, acompañada del éxito profesional.

Así, dichos trabajadores no solamente llegaron para conformar la mano de obra de Tabasco, Chiapas, Veracruz, CDMX, Oaxaca, Guerrero, Yucatán, Campeche entre otros rincones de México. También, se sumaron talentosos directivos, ejecutivos hoteleros y restauranteros europeos como los franceses, españoles, italianos, entre otros extranjeros. Cabe añadir que se unieron a la migración formal o informal; los orientales, beliceños, guatemaltecos, haitianos, cubanos entre otros, forjando hoy en día comunidades alejadas de su origen y asentadas en nuestro estado, sin olvidar a los burócratas y políticos que también llegaron a Quintana Roo con una visión específica.

Cabe resaltar que no solo llegaron a trabajar con sus maletas al territorio Quintanarroense, pues las trajeron cargadas de sabores y saberes, éstos latentes en la memoria de cada uno, pero en afán de no olvidar sus raíces. Es así como en cada momento que pueden expresan y defienden celosamente su cultura, usos, costumbres y tradiciones para reconfortar ese vacío necesario.

El tiempo y la perseverancia apremian a quien es disciplinado. De esta manera, llegaron a probar suerte por una temporada y se le fueron los años lejos de casa brindando un servicio turístico. Hoy en día, muchos de ellos se han establecido laboral, económica y familiarmente, pero siguen anhelando en recuerdos vagos de su pasado cultural identitario vivido, la realidad le ha ganado a su idealidad, existe una resistencia natural a vivir la nueva realidad quintanarroense.

La nueva realidad del quintanarroense es la aculturación cotidiana (*siendo este el proceso de asimilación de una cultura nueva a través del contacto cultural*) y su futuro dirigido a una transculturación venidera y heredada (*se expande este proceso, incorporando la pérdida de elementos y la creación de una nueva identidad cultural*), resultado de forjar una familia con hijos Quintanarroenses y padres de otros estados. Dichos hijos que viven otra realidad, lejos de los lugares culturales que les

narran sus padres. Así, viven una realidad de multiculturalidad quintanarroense, multiculturalidad que refiere a la existencia de culturas diferentes en un mismo espacio geográfico, sin tener relación alguna entre ellas, esa es nuestra esencia.

El quintanarroense vive su día laborando mínimo 10 horas fuera de casa, otros alcanzando de 12 a 16 horas laborales según su rango jerárquico o actividades a su cargo. El quintanarroense se enfoca generalmente en brindar servicios turísticos, donde a mejor servicio brindado, tiene mejor remuneración económica y estabilidad laboral, lo cual repercute en muchos factores sociales, que pocas veces son percibidos.

De igual manera, éste tiene un estilo de vida muy complejo. Algunos ejemplos: es quien menos tiempo pasa en su casa, por lo tanto, el consumo de alimentos se basa en lo que la empresa les provee o lo que selecciona y adquiere en las distintas ofertas gastronómicas de los diversos establecimientos, englobados en restaurantes, puestos fijos, semifijos, tianguis o ambulante, asentamientos gastronómicos, incluso diversas aplicaciones para la petición de alimentos a domicilio, entre otras. Prefiere muchas veces que su proveedor de alimentos sea rápido, práctico, rico y con servicio de calidez, eso sí, es muy selecto en lo que consume, derivado de la amplia oferta gastronómica y demanda. Por ende, el quintanarroense no solo consume alimentos, consume ambiente social y valores agregados. Por lo tanto, su refrigerador es un almacén de recipientes como cajas, empaques, bolsas, botellas, latas, entre otros. A veces nuestro estado está constituido por habitantes temporales y flotantes.

De aquí toma sentido la frase *“La memoria es la materia prima de la historia, a mayor historia, mayor identidad”*, pues el quintanarroense no tiene esa memoria de consumir platillos de casa, platillos locales, platillos identitarios, al contrario, en Quintana Roo consume lo conocido culturalmente, algo nacional o busca experimentar con lo globalizado, la tendencia o moda. De esta forma, no genera experiencias culinarias de Quintana Roo como tal, no consume cocina local, algo propio que lo identifique como quintanarroense, la memoria respecto

a la gastronomía del estado es muy vaga, sin identificarse con como tal, una autentica cocina del estado.

El habitante de Quintana Roo que cocina es muy escaso en la ciudad turística, quien cocina lo puede hacer por gusto, por ahorrar, por cuestiones de salud, dietas, o familia establecida, por naturaleza y tradición, entre otras situaciones.

Los cocineros quintanarroenses son de familias fundadoras de ciudades como; Chetumal, Cancún, Playa del Carmen, Bonfil, Puerto Morelos, Tulum, Bacalar, Felipe Carrillo Puerto, son habitantes isleños de Cozumel, Holbox e Isla Mujeres o costeros como Puerto Juárez, Punta Allen, Mahahual, Xcalak entre otras, comunidades mayas del sur como Felipe Carrillo Puerto, municipio de José María Morelos y sus alrededores, y norte el municipio de Lázaro Cárdenas. Son personas que llevan años viviendo en el Estado, que han adaptado su gastronomía a los productos locales, a las temporadas, a la milpa. Así, visitan los mercados, tianguis o consumen el comercio local. En las comunidades e islas aprovechan las temporadas, los recursos naturales, siembran, crían, recolectan, comparten, entre muchas actividades más que fomentan una cultura alimentaria.

La naturaleza de los productos

Quintana Roo, por su ubicación geográfica, posee diversos microclimas y ecosistemas que albergan una gran biodiversidad, ya sea de plantas, animales, hongos o microorganismos, elementos que se convierten en recursos y productos naturales locales disponibles para el ser humano, utilizados para cubrir necesidades básicas como el alimento, con ello, se garantiza su bienestar y desarrollo.

Es importante mencionar, “a mayor ecosistemas y microclimas, mayor cantidad de productos y recursos disponibles para el consumo humano”. Visto desde un enfoque gastronómico y acompañado de saberes específicos, son “ingredientes, herramientas y sustento” para el desarrollo culinario de platillos, utensilios, técnicas funcionales, saberes y sabores, propiciando un sistema alimentario identitario con fines a una cultura alimentaria endémica.

La cocina de Quintana Roo

En este apartado se comparte un poco de las generalidades de las cocinas de acuerdo a su sociedad o naturaleza. En ellas se expresan la importancia, las características y denotando algunas diferencias de las cocinas que integran el estado y en ningún momento es restrictivo y absolutista, simplemente general y característico.

Comunidades mayas del norte y sur

Las comunidades son complejas de entender, ellas tienen un orden en sus tipos de cocina:

Cocina cotidiana: incluye a la milpa y su siembra como lo es el elote, la calabaza y el frijol. También, los tubérculos como el camote, la yuca, el makal, el kukutmakal. Además, la cacería del día, la recolección y cosecha de la temporalidad de los frutos del monte y el traspatio maya llamado “solar”, lugar donde se siembran todo tipo de árboles frutales. También se cuenta con el pach pakal o milpa seleccionada, lugar de cuidado específico donde se siembra el rábano, cilantro, chile habanero, tomate, cebollina, hierbabuena, entre otras. De esta manera, se cocina todos los días para la familia.

Cocina festiva: donde se celebran eventos sociales como cumpleaños, religiosos, confirmaciones, presentaciones, XV años, primera comuniones, bodas o santos patronos. Estas actividades son previamente organizadas y se desarrollan de forma colectiva y voluntaria, tipo mayordomía donde todos participan desde diversos puntos; el económico, con aporte de dinero para el sustento de actividades que lo requieran como el pago de la misa, la música, renta de mesas y sillas, entre otras; el donativo en especie, como el aporte del maíz, animales, materia prima o suministros para la producción de la festividad, el recurso de mano de obra como parte operativa de la festividad, desde la recolección de leña, insumos, nixtamalización, molienda de maíz o recados, elaboración de

tortillas, el piíb, servicio de la comida, entre otras tantas actividades comunales. En este tipo de cocina es muy común ver el “Tox” que consiste en la caridad o bondad en maya, cuya actividad se ve reflejada cuando las personas se llevan una porción de los alimentos elaborados para consumo en casa, con la finalidad de compartir entre las familias y amigos, traducido en texto culinario sería el famoso ITACATE. Las comunidades tienen tal compromiso con la festividad, que dedican tiempo para la crianza por meses de los animales destinados a la actividad, suspenden actividades laborales con la finalidad de convivir, ahorran y respetan los tiempos marcados.

Cocina ritual: esta cocina es en una fecha, actividad determinada, lugar específico y personas adecuadas. Es una actividad completamente delimitada para los hombres. En ella se realizan rezos, ofrendas con finalidad de agradecimiento, beneficio a los espacios habitados en las comunidades y ocupados como las milpas o parcelas, ranchos, entre otras.

Los alimentos preparados son exclusivos, ofrendados estrictamente y posteriormente, se comparte entre el grupo selecto, como parte de una comunión y vinculación entre lo espiritual del hombre y la naturaleza, donde en muchos casos se utiliza a un sacerdote maya.

Cocina medicinal: es una cocina reservada y conservada por la gente mayor o anciana de la comunidad, que a través del tiempo ha heredado y resguardado el conocimiento de forma trascendental. En ella se involucra conocimiento de selección diversidad de productos, cantidades, las técnicas de aplicación, los tiempos, el cuerpo humano y la herbolaria, entre otras. Es recurrida en momento de enfermedades o en busca de mitigar dolencias bajo un tratamiento. Se ha vinculado el consumo de plantas para provocar un estado de alucinamiento y conectivo espiritual, por ejemplo, el famoso balché, el chichibé y el huarumo o guarumbo, temas muy sensibles para la comunidad.

Comunidades de la Zona agraria del sur de Quintana Roo.

La cocina de asimilación cultural, la zona agraria es una muestra de la esencia de Quintana Roo gastronómico, lugar donde se recrearon platillos de muchos rincones de México y adoptaron muchos de los locales de alguna u otra forma. Por ejemplo, ellos aprendieron y adaptaron el uso de pescados, panuchos, salbutes, cochinita, empanadas, aceite de coco, cebolla morada, chile habanero, naranja agria, recados, chaya, entre otros productos locales, No obstante, también nos dejaron la herencia del consumo de la tortilla de harina, grandes platillos como las carnitas, barbacoas, discadas, moles, gorditas, flautas, pozoles, tamales y más. Cabe resaltar que, con la migración de la mano de obra para la cosecha del azúcar y la comunicación de la frontera, nos llegan sabores caribeños, beliceños, comida guatemalteca y chiapaneca.

Las islas

Existe una cocina casera isleña, basada en la pesca de productos del mar, especialmente en la familia de los pescadores que comen el producto fresco y de máxima calidad. Es una cocina cotidiana, pero aún mítica y de difícil acceso, donde los pescadores que comercian todo tipo de pescados, mariscos, en ocasiones algunos reptiles y otras especies de mar, destacando la técnica de los asados, las frituras, los caldos, también el uso de leña, el fogón, agua de mar, desecados, ahumados, incluso el consumo de lo crudo. Esta es una cocina muy particular, con un lenguaje técnico específico y muy rica para documentar, ya que se desarrolla en el núcleo familiar y reservado.

Las ciudades turísticas

La cocina de especialidades, es la cocina que está dirigida para el turismo y sociedad en general. Se trata de una cocina de todo tipo de especialidad nacional, por ejemplo; cocina poblana, oaxaqueña, guerrerense, yucateca, veracruzana, tabasqueña, por nombrar ejemplos nacionales. También, hay internacionales como la cocina mexicana, francesa, árabe,

china, japonesa, brasileña, argentina, colombiana, italiana, española, cubana entre otras tantas disponibles.

La cocina de concepto, es la cocina creada no tanto para el turismo, pero sí para un público específico quintanarroense, como cortes de carnes, veganas, vegetarianas, tamalería mexicana, pozolería, marisquerías, pescaderías, antojerías, alitas, snacks, cervecerías, clubs de vino, hamburguesas, baguettes, cafeterías, postrerías, creperías, pizzerías, waflerías, neperías, heladerías, conceptos de comedores callejeros y de centros comerciales, entre otros diversos conceptos desarrollados.

La cocina del ciudadano es la cocina que realiza el habitante quintanarroense. Esta cocina está basada en diversos proveedores como los supermercados, mercados, tianguis, fruterías, carnicerías, pescaderías, pollerías, panaderías, vendedores ambulantes, proveedores específicos de productos nacionales, tiendas populares de abarrotes, entre otros tantos actores posibles para recrear la cocina de casa. Se trata de una cocina tan variada y tan adecuada a lo disponible, con sabores locales y de todos los rincones de México.

Los proveedores de los recursos

Quintana Roo tiene diversidad de proveedores de frutas y verduras. A continuación, se comparte un poco de esa riqueza cultural general. La intención es compartir la esencia de donde se obtienen estos productos locales y nacionales disponibles socialmente para los quintanarroenses. En ningún momento se expresa ser productos exclusivos de Quintana Roo o endémicos en su totalidad. Se habla del aprovechamiento.

La selva o monte

La selva o monte es un proveedor potencial de las comunidades y las ciudades de Quintana Roo, en él podemos encontrar aun productos no domesticados, silvestres de forma natural y comestibles, como es el caso del chicozapote, el cocoyolt, la huaya, la piñuela, el sacpa, el capulín, la manzanita de monte, el caimito, entre otros tantos productos posibles

disponibles. No obstante, debemos considerar las limitantes del gobierno que ha otorgado grandes extensiones de territorio para urbanizar, el condicionamiento del uso de suelo para las comunidades y las restricciones de no tumbiar y quemar para producir milpas. La falta de información de los productos de la selva y el abandono de las comunidades para trabajar en el sector turístico, generalmente, son algunos factores de olvido de la riqueza de la selva. No se puede omitir toda la fauna disponible.

La milpa

La milpa quintanarroense nos provee de alimentos básicos como maíces endémicos, variedades de calabazas, tubérculos como; la papa voladora, makal, kukut makal, camote morado, camote amarillo, yuca, frijoles negros e ibes, algunos animales comestibles, entre otros. Ahora bien, en Quintana Roo es un mito popular y una microresistencia comunitaria la milpa o parcela, debido a que quien la realiza tiene la filosofía de mantener viva una ideología alimentaria y cosmovisión maya. Dicha realidad es cruda, ya que a la mayor parte de los poblados y las comunidades se les restringió la tumba y quema de las tierras (principio de la rosa, para crear la milpa) a cambio de un apoyo gubernamental en especie y en algún momento económico. Esta situación provocó el abandono de la milpa afectando hasta la actualidad. A este gran impacto social y alimentario, se le suma el desinterés de las nuevas generaciones en mantener vivas esta herencia cultural. Un ejemplo claro es que los jóvenes no se involucran en la creación de la milpa y prefieren apostar por un trabajo turístico.

El solar maya

El solar maya o traspatio de la casa, es una extensión de tierra del predio destinada a diversas finalidades. Esto dependerá de la familia, por ejemplo, muchas veces es utilizado como recreación infantil, fiestas familiares, crianza de animales de corral para consumo como los pavos, gallinas, patos, gansos entre otros, lugar de descanso vespertino, crianza de mascotas, pero en especial el cultivo de árboles frutales como las naranjas

agrias, toronjas, mandarinas, guayas, guayabas, naranjas dulces, caimitos, guanábanas, grosellas, ciruelas, anonas, saramuyos, chayotes, chile habanero, cebollina, hierbabuena, rábano, tomate, chile max, entre otras , pequeñas plantas de ornato y de medicina tradicional como la chaya , la sábila, hoja santa, ruda, albahaca, orégano yucateco, orégano de castilla; el solar sirve como resistencia a la conservación de nuestros productos en las comunidades mayas y casas de las regiones fundadoras en las ciudades turísticas.

Las ciudades turísticas

Las ciudades turísticas que hoy conforman Quintana Roo históricamente fueron recorridas primero por grandes comerciantes de las diferentes culturas que nos antecedieron. Ellos en su andar depositaron semillas provenientes de diversos lugares, como el guanacaste, los guajes, guamúchil, entre otras variedades. Otro tema a considerar es la extracción del chicle y los actores “los chicleros”, ya que en su andar formaban pequeños asentamientos comunitarios donde recreaban sus necesidades básicas como la alimentación y su contexto de consumo, es ahí, en sus desechos, en la recolección, en la selección, propagaban algunas semillas de árboles frutales y plantas que aún persisten todavía como el chicozapote, naranja agria, caimitos, calabazas, ciricotes, maíces, tomates, entre otros. Lo anterior es un antecedente del contexto de las primeras formaciones de asentamientos urbanos, estilos de vida y su riqueza de productos, como bien se sabe, los primeros en radicar en el Estado de Quintana Roo fueron los peninsulares. Aquí se recrearon culturalmente, con los recursos disponibles y socialmente con los antecedentes de la cultura maya, es decir “casas con solar” y las milpas, donde se les permitía sembrar, criar animales, el aprovechamiento de la selva, el mar y sus recursos en primera instancia. Así, a la brevedad y con la llegada de nuevas visiones culturales, la ciudad se fue urbanizando y se fue forestando los camellones con árboles frutales, en las escuelas, parques y áreas verdes, se respetaba la vida de los árboles o plantas de la selva o monte, entonces era muy común ver un Quintana Roo ciudadano verde, con frutas por doquier, en las casas, escuelas, parques, calles,

camellones, áreas verde entre otros tantos espacios como la zona turística y avenidas principales llenas de cocos. Existieron recursos disponibles para quien guste cosecharlos o, en su caso, utilizarlos. Entre esas frutas callejeras Quintanarroenses predomina el árbol de almendro, guayaba, chicozapote, tamarindos, ciricotes, guajes, guanacaste, plátanos, chaya, flor de mayo, hoja santa, naranja agria entre otros. Actualmente con las nuevas inmobiliarias y formas de urbanizar, los espacios de las casas se han reducido al grado de volver muy complejo tener y mantener un árbol frutal.

Los supermercados

Los supermercados predominan gran parte del abastecimiento promedio del habitante en Cancún, esto debido a la cercanía y disponibilidad de tiempo abiertos. Tenemos supermercados 24 horas al día, en ellos encontramos todo tipo de frutas y verduras importadas, nacionales y rara vez es posible encontrar algunas locales. En ellos se pueden encontrar frutas y verduras comunes para una casa mexicana, como el melón chino, valenciano, lechugas romana, orejona, sandía, papaya, plátano, mango, mandarina, toronja, naranjas, manzanas verdes y rojas, cilantro, perejil, limón con o sin semillas, tomates verdes, jitomates, tomate bola, diversidad de chiles secos y verdes predominando el habanero, cebollas blancas, amarillas, moradas, col blanca o morada, nopales, jamaica, quelites, entre otras. Lo destacado es que los supermercados se están enfocando a ganar estantería con frutas mexicanas y no extranjeras. La ventaja es que los supermercados han considerado notablemente al producto mexicano.

Aprovechando estas letras, compartiré una incomodidad personal en contra de los supermercados que ofertan productos como: el pan de muerto y rosca de reyes, entre otros, sin el respeto que se merecen. Para ejemplificar este tema, citaré el día de muertos y su contexto del pan de muerto en el mes de noviembre, un elemento simbólico y cultural para esas fechas en la cultura mexicana, pero por ignorancia cultural de una cadena trasnacional, ha implementado la venta de este producto durante todo el año, restando significado a un

elemento festivo y volverlo cotidiano. Así, lo tradicional pasa a, “volverlo parte del stock” Esto sucede también con la rosca de reyes y otros elementos.

Los mercados

Los mercados populares en Quintana Roo, son la manifestación de resiliencia cultural y gastronómica, lugares matutinos que ofertan una característica única en sus productos locales. Es la esencia y riqueza del lugar. Ahí se encuentran productos cotidianos, de temporada, de recolección o simplemente puedes encontrar algo con aporte e identidad social en sus usos y costumbres. Se podrá caminar un mercado y ver una radiografía perfecta de la riqueza de nuestras frutas y verduras regional y nacional, fruta del día, fruta de primera calidad, fruta fresca, fruta de remate, fruta que es rotativa constantemente. El mercado es uno de los lugares que se renuevan cada 5 o 6 semanas con frutas y verduras de temporada.

En el mercado no solo hay frutas y verduras, pues se vive un ambiente social dicharachero, eufórico y radiante de buena vibra. Los propietarios, vendedores o venteros, forjan confianza en el consumidor, incluso crean lazos de comunicación efectiva, intercambiando sugerencias, recetas, tips, notas, noticias o incluso datos personales de los clientes. El consumidor no solo compra un producto, compra atención exclusiva, compra confianza, compra garantía, compra ese trato cálido y personalizado ofertado, que no se brinda en un supermercado.

Un mercado es garantía durante todo el año de variedad en frutas y verduras, pero no es limitativo la compra de frutas y verduras, se puede considerar: diversas fondas, cremerías, dulcerías, pescaderías, pollerías, carnicerías, tortillería, tienda de abarrotes, artesanos, vendedores ambulantes de todo tipo de comida, hierbaterías, negocios de especias y condimentos, entre otros tantos servicios que podrían encontrarse en la vida de un mercado.

Los tianguis

Los tianguis una forma de vida en Quintana Roo, generalmente se instalan los domingos en mayor parte del estado, pero compartiré el caso específico de Cancún.



Imagen 1: En la fotografía Melitón Ortega García, Presidente de la Unión verde de tianguis y comerciantes ambulantes de Quintana Roo, Aarón Gama Castillo y Paloma Ortega, Secretarios de la organización y Bernabé Virbes, miembro.

Se podría describir al tianguis como un lugar con una riqueza gastronómica llena de sabor, color, con ese bullicio tan particular y característico, lugar donde puedes encontrar una infinidad de productos y platillos del cielo, mar y tierra, desde un panucho hasta un ceviche de mariscos frescos. Esto causa curiosidad e incita a visitas internacionales interesadas en conocer la cultura de raíz. Nos distingue la calidez y el carisma que se le da al cliente en los tianguis, parte de nuestra esencia cultural. La idea de fundar un tianguis nació debido a la necesidad de regular a los comerciantes informales inicialmente fundada por Crisanto Rodríguez en el año de 1994. Tres años después, en 1997, se obtienen los permisos por parte de gobierno para poner los tianguis con el objetivo de generar empleo para personas de la tercera edad, personas desempleadas con necesidad de salir adelante. Se instalan los

primeros 4 tianguis de Cancún en las regiones 76, 94, 95 y 100. Actualmente somos alrededor de 5 mil comerciantes con un promedio de 52 ubicaciones, 6 tianguis diarios, distribuidos durante el día en los diferentes zonas de la ciudad.

ROL DE PLAZA SEMANAL	
LUNES:	VIERNES:
- REGION 238 (MATUTINO)	- REGION 102 (MATUTINO)
- REGION 238 (MATUTINO)	- REGION 238 (MATUTINO)
- TIERRA MAYA (TODO EL DIA)	- REGION 98 (MATUTINO)
- PASEO DEL MAR (VESPERTINO)	- REGION 72 (VESPERTINO)
- VISTA REAL (VESPERTINO)	- VISTA REAL (VESPERTINO)
- VILLAS OTCH (VESPERTINO)	- PARAISO MAYA (VESPERTINO)
MARTES:	- VILLAS OTCH TULES (VESPERTINO)
- REGION 102 (MATUTINO)	- VALLE VERDE (VESPERTINO)
- REGION 238 (MATUTINO)	SABADO:
- REGION 98 (MATUTINO)	- REGION 102 (MATUTINO)
- VILLAS DEL MAR 3 (VESPERTINO)	- TIERRA MAYA EDA ETAPA (MATUTINO)
- CIELO NUEVO (VESPERTINO)	- REGION 227 (VESPERTINO)
- PARAISO MAYA (VESPERTINO)	- REGION 340 (VESPERTINO)
MIERCOLES:	- REGION 238 (VESPERTINO)
- REGION 238 (MATUTINO)	DOMINGO:
- TRIS REYES (MATUTINO)	- REGION 102 (MATUTINO)
- REGION 98 (MATUTINO)	- REGION 76 (MATUTINO)
- PRACE, ARRACRES (VESPERTINO)	- PARAISO MAYA (TODO EL DIA)
- VILLAS DEL MAR PLUS (VESPERTINO)	- REGION 225 (MATUTINO)
- REGION 238 (VESPERTINO)	- REGION 355 (MATUTINO)
JUEVES:	- TORITO (VESPERTINO)
- REGION 94 (MATUTINO)	
- REGION 238 (MATUTINO)	
- REGION 227 (MATUTINO)	
- REGION 91 (VESPERTINO)	
- GUADALUPANA (VESPERTINO)	
- PASEO DEL MAR (VESPERTINO)	
- PASEO HABAH (VESPERTINO)	

ATENTAMENTE
DON MELI

Imagen 2: Rol de tianguis en Benito Juárez. Fuente: Melitón Ortega.

Un dato interesante para el auge del tianguis surge a raíz del atentado del 9/11 en Estados Unidos, la caída del turismo a nivel mundial y recientemente con la pandemia del COVID-19 se ha dado la oportunidad de generar empleos y de aumentar nuestras plazas.



Imagen 3: En la fotografía de derecha a izquierda se agradece a Pablo Lorenzo Antonio, Maricelda Miguel Sebastián y Eva Pérez Vázquez.

Las comunidades de Bacalar, Maya Balam y Cuchumatán, Guatemala llegaron a Quintana Roo a raíz de la guerra civil que se vivió en Guatemala de 1960 a 1996. El gobierno mexicano obsequió tierras a estos pobladores quienes se asentaron en Bacalar y sus alrededores. Hace un par de años fueron invitados a venir a vender sus productos en Cancún y aceptaron. Desde entonces ellos viajan un promedio de 5 horas todos los días, con 8 autobuses y alrededor de 200 personas organizadas de las diferentes comunidades para tener frutas y verduras frescas todos los días en Cancún.



Imagen 4: En la fotografía Sujei Jiménez, proveedora pionera de productos tabasqueños.

En Quintana Roo tenemos habitantes de muchos estados y países, gracias a ello tenemos una diversidad muy importante de productos y alimentos, de diversos lados como Yucatán, Campeche, Tabasco, Chiapas, Oaxaca, Veracruz, Ciudad de México, Guerrero e incluso Españoles y Filipinos

Las maseras



Imagen 4: Masera tradicional. Fuente: fotografía propia.

Las famosas maseras, son señoras de poblados cercanos a las ciudades turísticas. Ellas obtienen este sobrenombre debido a los productos ofertados, ya que todas las mañanas viajan algunas decenas de kilómetros para llegar a ofertar masa nixtamalizada fresca, elotes hervidos o hechos piíb, atoles dulce o salado, tamales torteados, colados, piíb, de chaya, de xpeelon, entre otras variedades, tortillas para panuchos, pepita molida, productos de la milpa como calabazas, camotes, yuca, makal, kukutmakal, papa voladora, productos de su solar como rábanos, cilantro, tomates, epazote, naranja agria, chile habanero, chile dulce, xcatic, maxito, pico paloma, verde, seco, entre otras variedades de productos. Sin olvidar todos los productos de temporada de la selva o monte entre otras.

Dichas comerciantes viajan todas las mañanas para llevar producto fresco y disponible desde las 6 de la mañana, culminando su estadía a lo mucho al mediodía. Las señoras llegan cargadas de cubetas contenedoras de sus productos, alguna mesa de apoyo, en ocasiones alguna silla que acompañe y aguante su estadía durante el día. Las maseras eligen un punto atractivo donde se les permita ofertar sus productos brevemente en la vía pública. Los puntos favoritos son los lugares con afluencias mañaneras, como las avenidas transitadas, algunas esquinas populares, parques, fuera de tiendas, escuelas o algún lugar que le brinde un ligero resguardo del sol y la venta de sus productos.

El comercio callejero

El Covid 19 le dio un duro golpe económico al turismo del Estado, nos dejó el abandono de muchas personas que regresaron a sus distintos lugares por falta de una actividad laboral. La resiliencia de los que se quedaron a luchar para no abandonar su lugar de trabajo, su familia y al estado, se iniciaron en actividades de emprendimiento, innovación y desarrollo de mucho talento individual. El comercio callejero fue parte de ello. Se implementó una estrategia trascendental que se adaptó a la vida del Quintanarroense, se crearon fruterías ambulantes o en puntos fijos, ofertando frutas y verduras de primera calidad y a un precio súper económico, ya que muchos de ellos no tienen intermediarios o terceros que encarezcan el proceso.

Las fruterías ambulantes proporcionan las frutas y en tricimotos salen a venderlas hasta la puerta de tu casa.

Las fruterías de punto fijo, ocupan algún lugar disponible sobre alguna avenida o esquina, en la banqueta o un costado del lugar establecen una frutería montable por horas generalmente de 8 am a 5 pm.

Las fruterías fueron implementadas en casas, así es como muchas personas hicieron su casa una frutería y la laboran hasta altas horas de la noche o incluso 24 horas.

Respeto de los proveedores nacionales

Es importante considerar la importancia de nuestra multiculturalidad y como en la mayoría de la lectura se ha venido compartiendo, Quintana Roo depende de la riqueza cultural que todos estos proveedores nacionales nos aportan para nuestra esencia de estado, sumándole nuestra cultura regional y local.

Hay que acercarnos a los proveedores y preguntar, indagar por todo, ellos siempre están abiertos a apoyar en algún tip, receta, recomendación o secreto personal. Este texto fue creado para agradecer siempre su disposición de compartir su cultura, exhorto a siempre respetarlos, bienvenidos, gracias por formar parte de nuestra cultura, Chiapas, Tabasco, Oaxaca, Veracruz, Guerrero, Puebla, CDMX, Yucatán, Campeche, Guatemala.

Limitantes en Quintana Roo

Siempre habrá algo que mejorar y este espacio creo algunos temas para analizar y discutir, así posteriormente buscar algún remedio para enmendar este hecho. Hace falta investigación gastronómica y multidisciplinaria. También, respetar las temporadas, ocupándolas, respetando el medio ambiente. Es necesario aceptar que somos una ciudad multicultural y aprovechar esa riqueza, además de revalorizar la cultura comunitaria maya. Falta sensibilizarnos con nuestra responsabilidad ambiental. Quintana roo no solo está formada por las ciudades turísticas. Por ende, es necesario diversificar estrategias a favor de la cultura gastronómica, comprometerse con los proveedores, apoyar a las comunidades para el desarrollo del campo y dejar de echar tierra a Quintana Roo para hacer algo en pro.

Concluiré compartiendo y concientizando en la extensa riqueza que se tiene de frutas y verduras en México, mismas que muchas veces desconocemos, ejemplo claro de esto radica en desconocer las temporalidades de cada producto, el ciclo de vida del producto, es decir en qué momento es su floración, su crecimiento, la madurez y estado decadente de vida del producto o bien su muerte para concluir su tiempo de vida, en este tenor también se ignoran sabores y otros elementos comibles o comestibles de la misma planta o producto.

Imagen 5: Rene Redzepi
en NOMA MÉXICO 2017

En una plática con René Redzepi me compartía que “no tenemos necesidad” y que esa era nuestra problemática y limitante. Sí, el mexicano al no tener una necesidad alimentaria, se limita a consumir exclusivamente lo ofertado de temporada y únicamente lo maduro. El mexicano no tiene la necesidad de aprovechar y diversificar el



producto, por lo tanto, desconoce el sabor de muchos productos en su etapa de crecimiento comúnmente llamada verde o su fase decadente de muerte iniciando con el ablandamiento y culminando con senescencia del fruto, es decir, no tiene la curiosidad de probar algo verde, pero tampoco algo extremadamente maduro o fermentado, podrido, crudo, cocido u otra textura o característica organoléptica que no sea familiar a lo maduro. Ese es el mal del mexicano, el desconocer su producto y su potencial, el mexicano no prueba otras partes de la planta, nos enfocamos al consumo del producto y en su etapa de madurez, misma que creemos saber, pero también ignoramos, ya que no sabemos cuánto tiempo se mantiene madura, mucho menos verde, no sabemos a qué sabe una flor, una hoja, una corteza del mismo producto como sus cáscaras, o incluso la raíz.



Imagen 6: Joan Roca, 2018

En una plática Joan Roca mencionaba que...

México está completo lo tiene todo técnica, lenguaje, producto, sabor y tradición, e incluso su propia estética. Le hace falta algo llamado "conscientes de lo grande que son y reacomodo interno" para

poder darle a conocer al mundo la nueva vanguardia Gastronómica, las demás cocinas ya estamos a la espera de lo que México proponga. "Joan Roca"

Reflexionando sus palabras e ideología de ese día, concluí que “nos falta interesarnos en nuestros alimentos”, tener todo tipo de registro en datos, tan sencillos como saber que “la inocuidad de una fruta consiste conservar su propia cáscara o piel.” Ese es el sello de garantía alimentaria del alimento o cosas tan complejas, específicas, de investigación y documentación, como un mapeo de los productos locales, inventario de productos locales, registros de producción,

registro de productores, registro de marcas, trabajo multidisciplinario, inversión en infra estructura, observar, conservar, aprovechamiento del producto local, valorar, intercambiar, romper el pensamiento nacionalista, preservar, difundir, en fin, un mundo que nos hace falta por conocer para poder trascender.

Metodología de la investigación

A continuación, se describe el proceso para la elaboración del libro **“Frutas y Verduras de Quintana Roo: una mirada a la diversidad alimentaria del Estado”**. El proyecto surge de la necesidad de crear un compendio actualizado de las frutas y verduras que llegan al estado de Quintana Roo de otras regiones del país y nuestros productos locales, con la finalidad de difundir y preservar dicha riqueza gastronómica existente en el estado.

El documento tiene la expectativa de poder implementar nuevos productos y enriquecer la diversidad gastronómica del estado, resaltando la amplia gama de productos disponibles en el estado a beneficio de las nuevas generaciones y sector productivo de la industria gastronómica.

Se inicia con un diario de campo semanal, en donde se plasma toda la diversidad de productos presentes en los diferentes espacios tales como: mercados, tianguis locales, tianguis rodante, y pequeñas comunidades de Quintana Roo. Todo esto a lo largo de un año, con el fin de identificar la totalidad de los productos, así como las temporadas en los que estos aparecían.

Planeamos recorridos con la finalidad de realizar entrevistas a los diversos personajes que participan en toda esta cadena de distribución, desde la siembra, cosecha, distribución y venta, tales como pequeños productores locales que nos compartieron pequeños pero muy importantes datos de sus productos como temporadas, usos culinarios que se le da en las comunidades, así como aprender a identificar el punto ideal de maduración. También, existen vendedores de los diversos espacios que nos compartían la procedencia de algunos productos de comunidades lejanas y todas las complicaciones que implicaba trasladarse desde muy lejos para vender sus productos. Por

otro lado, fue importante entrevistar a diversos dirigentes de los mercados, los cuales proveen las condiciones para que los mercados puedan funcionar de manera ordenada y eficiente y para que todos los productores y vendedores cuenten con un espacio para vender todos estos importantes productos

Para complementar este levantamiento de datos, se realizaron recorridos con la finalidad de generar contenido visual que nos ayudara a poder transmitir todo aquello que queremos plasmar en este libro. A lo largo de todo el año, se visitaron todos los espacios y se tomaron fotografías y se recolectaron datos importantes para la redacción de este compendio. Todo esto implicaba estar lo más temprano posible con la finalidad de poder encontrar el mejor producto en las mejores condiciones y por supuesto la degustación de los mismos con el fin de poder generar una memoria gustativa

Para concluir, después de llegar a un acuerdo para la elaboración de nuestras fichas de productos, procedimos a la complementación de las mismas plasmando los datos, fotografías, temporadas, usos gastronómicos, así como importantes datos culturales que nos brindan un gran panorama de todos nuestros productos.

Esta metodología permitió tener un sinfín de experiencias, desde conocer a grandes personas que le ponen mucho empeño a todo aquello que hacen, hasta increíbles personas que hacen hasta lo imposible por difundir la gastronomía regional. De igual forma, se pudo adentrar a lugares increíbles llenos de gastronomía, cultura y tradición.

Finalmente, se desarrolla una plática hacia una entrevista estructurada llena de información muy importante, así como entender la necesidad de cuestiones como la fotografía, enfoques e iluminación.

Frutas y verduras de Quintana Roo

compendio actualizado

001	Achiote	
Annato, bixa, bija. Kiwi', k'uxub Bixa Orellana		
		
Temporada: Otoño	Categoría: Es una semilla de arbusto que pertenece a la familia bixaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: El axiote se usa en la cocina de tres formas que a continuación se mencionan. La primera consiste en remojar e hidratar previamente para su molienda y elaboración del recado rojo. La segunda es un uso comunitario en fiestas patronales y consiste en lavar grandes cantidades de semillas en agua. Lo anterior se hace con ayuda de un morral, hasta obtener el color rojo en el líquido a ocupar para la ceremonia. La tercera y última es muy parecido a la segunda, solo que es para uso casero, consiste en disolver en un líquido las semillas hasta obtener su coloración e incorporarlo a los guisados.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 104 kcal Carbohidratos: 2.22 g Proteínas: 4.4 g Grasas: 0.2 g	Visual y textura: Arbusto o árbol de hasta 7 metros de altura, con hojas acorazonadas con fruto espinoso. Datos curiosos: En medicina tradicional el achiote se utilizó para tratar algunas condiciones muy graves: inflamación de la pleura, diabetes, amigdalitis y la lepra. (Plantas del mundo, pág. 144). Los Mayas utilizaban las semillas para hacer una pasta de color rojo vivo con la que pintaban sus cuerpos, edificios, manuscritos y textiles. (Yucatán, pág. 63)
Aspecto cultural: Es un producto base en la cocina peninsular. Con ella se elabora el recado más importante de la región “el recado rojo”. La palabra popular “recado” proviene de la deconstrucción de la palabra recaudo, derivada de recaudar, acción de la recolecta de especias que se hacía antiguamente en las recauderías, así como también se tenía todo tipo de especias disponibles. En la región podemos conseguir el achiote en tres formas. La primera forma es la semilla fresca de achiote, la cual es un poco complicado conseguir la semilla fresca, esto por la alta demanda del producto procesado en recado. El segundo producto es en forma de “recado rojo”, que consiste en una molienda básica de semillas de achiote, orégano, pimienta negra, ajo, cebolla morada, sal como conservador, entre otras especias según la receta. Por último, existe un producto llamado “achote” que consiste en una pasta que utiliza la comunidad tabasqueña, pasta solida resultado de reducir el remojo de las semillas en cocción a fuego lento hasta concentrar. Se asocia con la cura del sarampión, calmar la temperatura, enfermedades digestivas y dolores cutáneos.		

002	Aguacate chinin	
Chinene, chinin, chinini, yas, hib <i>Persea schiedeana</i>		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Lauraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Los frutos se consumen de manera similar a los aguacates. Se consumen popularmente untando la pulpa del fruto maduro sobre tortillas de maíz, acompañado de tomatillo de campo y chile maxito.	Valor nutrimental 100g Aceites totales: 30 g Ácidos grasos: Palmitico: 29% Palmitoleico: 10% Esteárico: 1.2% Oleico: 45% Linoleico: 8% Linolénico: 0.6% Fibra: 20 g Carbohidratos y proteínas: SD.	Visual y textura: El color y el tamaño de su fruta son muy variables, de un verde esmeralda afuera a un negro opaco con cubierta o cáscara delgada, dependerá de la altura sobre el nivel del mar, la lluvia que reciba el árbol, el tipo de terreno en el que está e incluso las plantas que lo rodean. La textura y el color de su pulpa puede ser desde un blanco marfil de consistencia cremosa y suave hasta un café oscuro con muchas fibras que no resultan tan agradables al paladar. Datos curiosos: Se utilizan como sobra en los cultivos de café y macadamia.
Aspecto cultural: Es un fruto que traen a los tianguis de Cancún por comunidades tabasqueñas, es un producto de consumo exclusivo para esta comunidad, debido a que las demás personas no las identifican como parte de su consumo. Un factor que ha limitado el consumo de esta fruta fuera de las regiones donde crece es su corta vida de post cosecha que es de alrededor de 6 días. El fruto se caracteriza por presentar un cáscara de color verde, negro, café o morado.		

003	Aguacate regional		
Aguacate zutano / Chúuj oon / Forma de calabazo alargado Persea schiedeana			
			
Temporada: Otoño		Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Lauraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Sin duda, su principal función es acompañar a los antojitos regionales, aunque regularmente se acostumbra a consumir la como fruta madura y que acompaña varios platillos tradicionales.		Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual y textura: Aguacate de forma alargada con cáscara delgada, con tamaño de 16 a 20 cm. Adentro contiene una semilla con tamaño entre 8 a 10 cm y la pulpa suave y de colores verdes oscuros en el borde cambiando hacia el centro en amarillos.
Aspecto cultural: Es un aguacate que por su forma parece un calabazo alargado. Por esta característica recibe el nombre en maya de Chúuj Oon. Tiene gran cantidad de pulpa de la fruta, debido a que las semillas internas conservan su forma circular u ovoide y no alargada. Así, se favorece a una mayor porción de pulpa. Por otro lado, es un aguacate regional que en cuestión de gustos y usos ocuparía el tercer lugar de acuerdo al siguiente orden. Primero, el aguacate mantequilla por su sabor, seguido del criollo por la disponibilidad y cantidad, tercero el aguacate en forma de calabazo por cantidad de producto y su sabor acuoso, por último, el circular, que al adquirirlo eres consiente que compras más semilla que producto. Este aguacate por su apariencia lo podríamos relacionar con el zutano.			

004	Aguacate regional	
Aguacate indio, criollo, país. Oon Persea schiedeana		
		
Temporada: Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Lauraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se utiliza para consumo de fruta madura y de acompañamiento de platillos como el frijol con puerco, poc chuc, frijoles de olla, carne deshebrada, pescado frito, ceviches entre otros tantos guisos y antojitos. La segunda forma de consumir es guacamole, excepto el aguacate de textura acusa.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 160 kcal Carbohidratos: 8.38 g Proteínas: 2 g Fibra: 2.5 g Grasas: 14.6 g	Visual y textura: Fruta con forma de pera de 15 a 18 cm de largo, con una piel delgada y suave color verde oscuro. La pulpa es de color amarillo a un pálido verde que se aclara hacia el centro donde se encuentra una semilla grande. Datos curiosos: Es uno de los tipos de aguacate que tienen mayor tamaño pueden llegar a pesar hasta 1.5 kg por pieza.
Aspecto cultural: La palabra “oon” en maya, es un término general para referirse al aguacate. El aguacate más popular es el criollo, indio o país, el cual se produce en los traspatios de los hogares. Revisando la clasificación o división de los aguacates, puede relacionarse por cuestión visual al “aguacate fuerte” y es el más consumido en la región. Por cuestión de características de textura interna del producto, se puede mencionar que existen 3 tipos de aguacates y estas son: Seco, acuoso y cremoso. Por cuestión visual de textura externa son dos: El aguacate indio de textura porosa, el mantequilla de textura lisa y brillante, por forma visual geométrica solo existen 2 tipos de aguacates: El primero es “Chúuj oon” que hace mención a la forma alargada del calabazo regional y la segunda es “Wóolis oon” que hace referencia a la forma circular del aguacate. Entre los colores de los aguacates en general, los más comunes están los tonos verdes, morados y rojizos, no se olvide que puede haber mezclas de nombres en los aguacates de acuerdo a su forma, colores, su textura interna y externa, resultando una combinación más amplia de nombres en maya.		

005	Aguacate regional	
Aguacate mantequilla, aguacate bacon leletski' oon / mamayki oon <i>Persea schideana</i>		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Lauraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Sin dudar su principal función es acompañar a los antojitos regionales, aunque regularmente se acostumbra consumirla como fruta madura y que acompañe varios platillos tradicionales.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 160 kcal Carbohidratos: 8.38 g Proteínas: 2 g Fibra: 2.5 g Grasas 14.6 g	Visual y textura: Aguacate de piel semi gruesa, de color verde brillante con un tamaño de 18 a 20 cm. Su pulpa es poco untuosa y más resistente al tacto, con color verde claro a los amarillos radiantes. Datos curiosos: La piel de este fruto es considerada comestible porque es muy fina.
Aspecto cultural: Este aguacate es popularmente conocido como aguacate mantequilla, es el más valorado debido a que generalmente presenta una textura en su pulpa cremosa, un sabor muy sabroso y propio, su piel es muy sencilla, lisa y brillante por eso el nombre de "leletski'" que significa brillante, limpio, atractivo, o mamayki que significa de consistencia suave y cremosa. Por su apariencia podría relacionarse con el aguacate bacon.		

006	Aguacate regional	
Aguacate reed Wóolis oon / de forma circular <i>Persea scheideana</i>		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Lauraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Sin dudar su principal función es acompañar a los antojitos regionales, aunque regularmente se acostumbra consumirla como fruta madura y que acompañe varios platillos tradicionales.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual y textura: Aguacate con piel resistente de colores verdes brillantes con marcas cafés y negras. La pulpa, mayormente amarilla con una semilla pequeña. La textura al no estar maduro resulta gomosa y difícil de consumir, al madurar tiene una textura más maleable. Datos curiosos: Se conoce o se sabe que ya se encuentra maduro cuando agitas el aguacate y se puede escuchar la semilla moverse.
Aspecto cultural: Este aguacate de características circulares es el menos valorado y menos comercializado, generalmente se consume porque no existe otra alternativa de producto y su abundancia comunitaria, pero nunca por cuestiones decisivas de apariencia y sabores, ya que de antemano se sabe que al comprar este producto se está adquiriendo una semilla del fruto de un tamaño bastante proporcional al fruto. Por su apariencia visual podríamos relacionarlo con el aguacate reed.		

007	Aguacatillo	
Aguacatillo, aguacate cáscara de papel, aguacatillo xalapeño <i>Persea ssp</i>		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Lauraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Un producto muy valorado, ya que se consume tanto pulpa como cáscara por completo. El aprovechamiento es al máximo.	Valor nutricional 100g: Calorías: 197 kcal Carbohidratos: 5.7 g Proteínas: 1.4 g Fibra: 3.7 g Grasas: 18.7 g	Visual y textura: De un tamaño de 5 a 8 cm con una cáscara ligera y lisa de color negro brillante. La pulpa es muy cremosa y de colores verdes intensos. Datos curiosos: El aguacatillo se puede llegar a comer con todo y cáscara.
Aspecto cultural: Endémico de la región entre Tabasco y Veracruz, se le conoce como aguacatillo; su cáscara delgada de pulpa verde cremosa, suele comerse con todo y cáscara, la cual es aromática similar a la hoja santa. No se debe confundirse con la persea caeruela, ya que es totalmente distinta. Este producto se puede encontrar en los tianguis de Cancún y es un producto que se trae a vender completamente fresco para la comunidad tabasqueña residente en el estado.		

008	Anona	
Anón, saramuyo. Óop <i>Annona macrophyllata</i>		
		
Temporada: Invierno - Primavera	Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Angiospermas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se consume popularmente como fruta de mano, la cual se toma con ambas manos. Se le extrae el pedacito de madera de donde fue recolectado, se coloca la fruta con hoyo arriba de donde se extrajo la madera, se insertan ambos dedos gordos y se separa la fruta por la mitad. Se consume la pulpa, colocándolo directo a la boca, teniendo cuidado con las semillas que contiene en su interior. Otras formas de consumirla son en savorines, aguas frescas y helados.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 74.4 kcal Carbohidratos: 17.7 g Lípidos: 0.6 g Proteínas: 1.7 g	Visual y textura: Es un producto en forma de bulbo de color rojo o morado intenso. Datos curiosos: Recomendado para personas con anemia y desnutrición. El jugo puede ser utilizado como remedio para resfriados comunes y reducir la fiebre. La pulpa calentada es un remedio para el reumatismo que se puede aplicar en la zona afectada.
Aspecto cultural: La anona una fruta muy delicada y extraordinaria, delicada por la mínima cantidad que se llega encontrar en excelentes condiciones, ya que son de cáscara muy frágil o simplemente son cotizadas entre los gusanos y las aves durante su maduración, actividad que generalmente el humano llega tarde para su cosecha y alcanza casi siempre una fruta picada, golpeada o con gusanitos. Extraordinaria por el sabor dulce lechoso muy parecido a la guanábana, simplemente exquisita. Entre la variedad de colores de las anonas en las que sobre salen las moradas, amarillas, rojas, anaranjadas.		

009	Berros	
Berro de agua, mastuerzo de agua. <i>Nasturtium officinale</i>		
		
Temporada: Todo el año – Verano	Categoría: Planta acuática perteneciente a la familia de las Crucíferas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Tienen un aroma característico y un sabor ligeramente picante, pero con un punto de dulzura que recuerda en parte al sabor de la mostaza; aunque si los berros se recogen cuando están muy crecidos, sus hojas resultan demasiado picantes. Éstas son de color verde con limbo ancho. Entre sus usos principales son los caldos, sopas y ensaladas.	Valor nutricional 100g: Calorías: 11 kcal Carbohidratos: 1.29 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 2.3 g	Visual: Es una hierba perenne de entre 10 y 60 cm de alto con los tallos carnosos y huecos. Posee hojas partidas en segmentos irregulares, con el terminal más grande. Datos curiosos: Es posible encontrarla en espacios acuáticos o semiacuáticos y de aguas limpias o grises.
Aspecto cultural: Su nombre científico, Nasturtium viene del latín nasus = «naríz» y tortus = «torcido» debido al olor picante de la planta que irritaba la nariz, el berro es un producto que traen las comunidades mayas del sur de Quintana Roo a los diversos puntos de Cancún.		

010	Betabel	
Remolacha, betarraga. <i>Beta vulgaris</i>		
		
Temporada: Otoño	Categoría: Es un tubérculo perteneciente a la familia Amaranthaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Usada popularmente para botanas cantineras, licuados matutinos energéticos y colorante natural para la col blanca y la cebolla blanca usándose como guarnición.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 43 kcal Carbohidratos: 9.56 g Lípidos: 0.17 g Proteínas: 1.61 g	Visual: Es un producto en forma de bulbo de color rojo o morado intenso. Textura: Textura firme y ligeramente fibrosa.
Aspecto cultural: El betabel es un producto que se utiliza como alternativa para abaratar la producción del comercio cotidiano, en sustitución de la cebolla morada en diversos antojitos y platillos. Su función consiste en colorear la cebolla blanca, la col blanca o repollo que acompañan dichos productos, por ejemplo la cebolla del pescado frito, la col blanca de los kibis, entre otras.		

011	Bonete	
Cuaugoyote, kunche, papaya de montaña “k’umché” <i>Jacaratia mexicana</i>		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de enredadera que pertenece a la familia de las Caricaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se come, generalmente, como fruta fresca de mano en temporada, rara vez se utiliza para otra actividad culinaria.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Es un producto con una forma semejante a la papaya forma ovoide a elipsoidal que tiene de 4 a 5 aristas longitudinales y redondeadas que lo dotan de una típica sección en forma de estrella. Datos curiosos: Las semillas pueden ser consumidas como botana y la medula del tronco era utilizado para la elaboración de tortillas sustituyendo el maíz.
Aspecto cultural: Es un producto muy escaso, cotizado por las generaciones mayores. Un dato curioso de este producto, es que tiene parecido a las características visuales de una carambola con medidas aproximadas de 15 a 25 centímetros, pero al partir el producto tiene todas las características de una papaya madura. Solo se puede consumir con las señoras que llegaran a vender sus productos de los diferentes poblados en las diversas esquinas de la ciudad, o en las comunidades mayas que aún conservan en los hogares este producto. Difícilmente se encontrará en el mercado o tianguis En lengua maya en Yucatán es conocido como “k’umché”, que puede traducirse como “k’um”, que significa “calabaza”, y “ché”, que significa “Árbol”. Se le conoce con otros nombres: en Guerrero se le llama cualsuayote; en Oaxaca y Chiapas se les dice papaya orejona o de montaña, y como papayón. En Colima se le llama cuaaguayote, nombre que proviene del náhuatl “Cuahuatl” (árbol, “ayotl”) calabaza, que en su traducción literal significa “Árbol calabaza” o “de calabaza”. También es llamado por las nuevas generaciones “árbol de bonete”, en castellano.		

012	Cacao	
Cacao kakaw Theobroma cacao		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Malvaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se consume la mazorca fresca para extraer el mucílago del cacao, es una delicia. Las semillas secas se utilizan para elaborar sub productos como bebidas y chocolate como producto en barra. Entre las bebidas más cotizadas son el pozol con cacao, tascalate, téjate, champurrado, chocolate, bupu, pinole, chorote, popo, entre otras.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 587 kcal Carbohidratos: 26.1 g Proteínas: 15 g Grasas: 47 g Fibra: 5.3 g	Visual: Fruto de cáscara suave de semillas redondas de color blanco a violeta, dulces y de sabor agradable. La superficie del fruto posee diez surcos longitudinales marcados, cinco de los cuales son más profundos que los que alternan con ellos, los lomos son prominentes, verrugosos e irregulares. Datos curiosos: Los antiguos mayas extendían mucho más allá de un uso diario el cacao, se utilizaba en varias recetas de bebidas para las ceremonias religiosas, reales y las bodas. (Mundo Maya, pág. 22).
Aspecto cultural: Actualmente, es un producto que nos llega en mazorca fresca y sus semillas también se encuentran frescas y secas listas para utilizarse. Este producto llega desde Tabasco y se pueden encontrar en los tianguis locales de Cancún. Sirva comentar que existe una comunidad en Quintana Roo llamada Cacao esta comunidad está produciendo un porcentaje simbólico de mazorcas de cacao y semillas para la producción de chocolate en Chetumal.		

013	Cacaté	
Cacaté de mayo. Cachichines <i>Oecopetalum mexicanum</i>		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Metteniusaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: En Chiapas y Veracruz se consumen crudos, cocidos y, preferentemente, tostados con sal como botana. Se dice que hay que saberla tostar para que se pueda apreciar bien su sabor sin que se amargue.	Valor nutrimental 100g: Calorías: SD Carbohidratos: SD Proteínas: 13 g Fibra: 10g Grasas: 33g	Visual: Fruto comestible producido por un árbol de 2 a 25 metros de altura, de hojas simples con forma elíptica, y flores blancas. El fruto tiene forma globosa y color verde que se torna café al madurar, mide de 2 a 3 cm de largo por 1 o 2 de ancho, su semilla es de sabor amargo y color café. Recuperado de: https://laroussecocina.mx/palabra/cacate/ Datos curiosos: Usado comúnmente para el control de las enfermedades crónicas como la diabetes, colesterol y triglicéridos.
Aspecto cultural: La palabra es descifrada del maya Quintanarroense, cacaté conjunto de las palabras K'áaj que significa amargo y Te': adverbio de lugar; hacia; ahí, allá. Al interpretar literalmente la palabra K'áaj K'áaj te' significaría "eso amargo amargo", señalando algo con características "muy amargo" Sin embargo, en la lengua maya la palabra Ka'akate pronunciada significa "al rato". Considero que realmente la palabra cacaté deriva de otras formas del lenguaje maya, ya que otras fuentes aseguran que, en Chiapas y Veracruz, esta palabra significa "árbol amargo" y que proviene del maya, lo anterior haciendo correctamente referencia a su sabor. Los frutos caídos que se aprovechan son de color café claro. Se dejan orear a la sombra y pueden llegar a conservarse hasta por 1 año debido a la resistencia de su cáscara. En la región de Misantla en Veracruz se les llama cachichineros; los nativos se encargan de recolectar el fruto.		

014	Caimito blanco	
Caimito blanco, cayumito Cayumito, caymito Chrysophillun cainito		
		
Temporada: Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Sapotaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se consume popularmente como fruta de mano, la cual se toma con ambas manos se le extrae el pedacito de madera de donde fue recolectado. Se coloca la fruta con hoyo arriba de donde se extrajo la madera, se insertan ambos dedos gordos y se separa la fruta por la mitad. Se consume la pulpa, colocándolo directo a la boca, teniendo cuidado con las semillas que contiene en su interior. Se recomienda no manipular la pulpa del caimito, debido a que su resina contiene un tipo látex que vuelve al producto de consumo estético, es decir, quien come un caimito no toca la pulpa, con las manos, ni con los labios, esto para evitar contacto directo con la resina que volvería pegajosa el área de contacto. Se come a mordida perfecta y directa del producto.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 57 kcal Carbohidratos: 9.9 g Lípidos: 1.6 g Proteínas: 0.8 g Fibra: 2.8 g	Visual: Es un fruto redondo ovalado, amarillento y verdoso al madurar. Contiene de 1 a 4 semillas ovales, la pulpa es blanca, translúcida, mucilágosa, fragante y acaramelada. Contiene mucho látex pegajoso en su cáscara. Datos curiosos: Una cataplasma aplicada a contusiones tiene un efecto hemostático Fuente: (Plantas del mundo, pág. 26).
Aspecto cultural: Existen 3 tipos de caimitos; dos domesticados y uno completamente silvestre o de monte. Los dos domesticados tienen una coloración completamente diferente; uno es verde y se le llama caimito blanco por el contenido interno completamente blanco, al otro se le llama caimito morado por su coloración morada, ambos con varias semillas internas. A diferencia del caimito silvestre que alcanza el tamaño no mayor a 5cm, solo contiene una semilla. El caimito blanco es una variedad de caimito no muy usual comercialmente hablando, pero es un poco más dulce que la morada tradicional. Se le llama caimito blanco porque no presenta ninguna tonalidad morada en su producto final maduro, incluso al partirla por la mitad con ambas manos el contenido es completamente blanco, con excepción de las semillas negras.		

015	Caimito de monte	
Caimitillo, chi'kéej, caimito silvestre chi'kéej (Maya) <i>Chrysophyllum mexicanum brandegeei ex standl</i>		
		
Temporada: Otoño - Primavera	Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Sapotaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se come generalmente como fruta fresca de mano en temporada, rara vez se utiliza para otra actividad culinaria. Esta fruta tiene una forma particular de comerla, al cortarla, se le extrae el palito que le quedó. Ahí mismo, se le forma un orificio por el cual se succiona con la boca el contenido interno de la fruta madura, y por último la semilla, que cumple la función de romperla corteza o hacer más grande el hoyo, con esto tomar la cáscara, voltearla y seguir comiendo el interior.	Valor nutricional 100g: No se encontraron datos.	Visual y textura: El fruto es baya, carnosa verdosa, brillante con aroma agradable y sabor dulce, con una semilla brillante. Datos curiosos: La corteza se ha usado para tratar diarrea (Plantas del mundo, pág. 26).
Aspecto cultural: Esta fruta se encuentra por completo de forma silvestre, incluso su nombre en maya “Chi'kéej” proviene de la unión de dos palabras Chi' que significa boca y kéej venado, textualmente se traduciría como boca de venado, pero hace referencia a la actividad de “ser la fruta que se come el venado”. El tamaño de esta fruta es de un promedio de 5 cm, diminuta realmente. No se consigue fácilmente en tianguis o mercado, son de comunidades nativas de la región.		

016	Caimito morado	
Caimito morado, cayumito. <i>Chrysophyllum cainito</i>		
		
Temporada: Otoño - Primavera	Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Sapotaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se consume popularmente como fruta de mano, la cual se toma con ambas manos se le extrae el pedacito de madera de donde fue recolectado, se coloca la fruta con hoyo arriba de donde se extrajo la madera, se insertan ambos dedos gordos y se separa la fruta por la mitad. Así, se consume la pulpa, colocándolo directo a la boca, teniendo cuidado con las semillas que contiene en su interior. Se recomienda no manipular la pulpa del caimito, debido a que su resina contiene un tipo látex que vuelve al producto de consumo estético, es decir, quien come un caimito no toca la pulpa, con las manos, ni con los labios, esto para evitar contacto directo con la resina que volvería pegajosa el área de contacto. Se come a mordidas perfecta y directa del producto.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 58 kcal Carbohidratos: 11.5 g Proteínas: 2.9 g Fibra: 2.58 g Gasas: 0.9 g	Visual: Es un fruto redondo ovalado, verdoso a morado al madurar, contiene de 1 a 4 semillas ovales. La pulpa es morada en la parte externa y blanca en la parte interna translúcida, mucílagosa, fragrant e y acaramelada. Contiene mucho látex pegajoso en su cáscara. Datos curiosos: Las hojas en infusión con miel actúan como un expectorante (Plantas del mundo, pág. 26).
Aspecto cultural: El caimito morado, es el caimito más popular de la región. Los tamaños varían de acuerdo a las zonas y árboles que los producen, las medidas van desde esferas con 10 cm de circunferencia, incluso alcanzando los 15 cm.		

017	Calabaza	
Calabaza chilacayota Cucúrbita ficifolia		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de enredadera que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Utilizada para guiso, caldo, sopas, postres y dulces.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 13 kcal Carbohidratos: 2.4 g Proteínas: 1 g Grasas: 0.2 g	Visual: Dependiendo del grado del desarrollo del fruto sus características y formas de uso cambian. Cuando el fruto es tierno mide de 6 a 12 cm, es redondo o ligeramente ovalado, de piel verde clara con manchas blancas. Su pulpa es suave y verde pálido. El fruto totalmente desarrollado es totalmente ovalado y alcanza fácilmente de 20 a 25 cm; su corteza es liza, verdosa o amarillenta, con manchas blanquecinas y amarillas; su pulpa es jugosa blanca, fibrosa y sus semillas negras. Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa.
Aspecto cultural: Esta calabaza nos llega de Chiapas, procedente para abastecer a las comunidades trabajadoras chiapanecas asentadas en Cancún, por eso es muy común encontrar en los tianguis. Su tamaño o dimensión llegan a estar entre 30 a 80 cm. Son tan grandes que en ocasiones la gente piensa que son sandías las que se están vendiendo por el tamaño y el parentesco de la corteza.		

018	Calabaza	
Calabaza de castilla, calabaza local o regional		K'úum
Cucurbita moschata		
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de enredadera que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: La calabaza de castilla es la más utilizada y valorada en la región. Dicha calabaza es la base de muchos guisos en caldo como el puchero, mole de olla, caldo de res, potaje de lentejas, pero también los hay con guisos sin caldo, como son la calabaza frita, en dulce, en atole, al vapor, asada, en piíb, entre otras.	Valor nutricional 100g: Calorías: 46 kcal Carbohidratos: 10.4 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 0.8 g Fibra: 1.4 g Buena fuente de Vitamina A y Potasio.	Visual: Es un producto en forma circular con una serie de protuberancias que la atraviesan longitudinalmente de tamaño mediano entre 12 y 20 cm de diámetro y entre 6 y 12 cm de altura. Textura: De cáscara medianamente dura con un interior suave que es ligeramente fibroso.
Aspecto cultural: El maya fue tan sabio y selectivo que clasificó los productos por su forma geométrica, su textura, sabor o parentesco a algo conocido o relacionado a su medio ambiente. En el caso de las calabazas, la textura, maduración y formas geométricas, fueron importantes para nombrarlas. La calabaza de castilla es la calabaza común, la más comercializada y usada socialmente, al mencionar la palabra en maya k'úum se hace referencia a calabaza, literalmente se nombra al producto. La mayoría de las calabazas vienen de un mismo árbol, van cambiando las variantes del nombre respecto a sus formas y maduración.		

019	Calabaza	
Calabaza tierna, chicas y suave is k'úum Cucúrbita moschata		
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de enredadera que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se utiliza en la cocina para elaborar con técnicas sencillas que no maltraten al producto. Generalmente es tan valorado el sabor de esta calabaza, que se guisa sola y aparte, rara vez se mezcla con otros productos. Se recomienda comerlas hervidas simplemente con tantita azúcar o al piñb y comerlas directamente.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 26 kcal Carbohidratos: 4.3 g Proteínas: 1.9 g Fibra: 1.1 g Grasas: 0.1 g	Visual: Es un producto en forma circular con una serie de protuberancias que la atraviesan longitudinalmente con un conjunto de manchas verdes claro de tamaño pequeño entre 8 y 15 cm de diámetro y entre 6 y 12 cm de altura. Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa.
Aspecto cultural: La calabaza is kúum, es una calabaza cotizada, porque es la calabaza, pequeña, tierna y obviamente suave, que acaba de ser cosechada, un manjar por su textura blanda al prepararse. El nombre de esta calabaza proviene de iis que significa camote y k'úum que significa calabaza, haciendo referencia que es una “calabaza camote” apropiando el término de camote por la referencia de la suavidad de su piel.		

020	Calabaza	
Calabaza cáscara gruesa, seca iis nuuk K'úum Cucúrbita moschata		
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de enredadera que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: La principal forma de cocer esta calabaza es en piib o nixtamalizada para ser consumida en almíbar o para la elaboración de dulce de calabaza.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 26 kcal Carbohidratos: 6.5 g Proteínas: 1 g Fibra: 1.1 g Grasas: 0.1 g	Visual: Es un producto en forma circular con una serie de protuberancias que la atraviesan longitudinalmente con un conjunto de manchas ligeramente café claro de tamaño grande entre 25 y 40 cm de diámetro y entre 20 y 30 cm de altura.
Aspecto cultural: La calabaza "iis Nuuk k'úum" consiste en la calabaza que se deja madurar por completo y adquiere una coloración de cáscara café, la cual es de textura gruesa y seca, pero siempre será una calabaza grande y completamente madura. El nombre de esta calabaza es conformado por tres palabras, iis que significa camote, Nuuk que significa grande y k'úum que significa calabaza. Entonces, las características de esta calabaza serán que es una calabaza grande, madura, pero se sabe que al cocerse adquirirá la suavidad en la cáscara. De esta calabaza se obtiene las semillas que se reservan para la producción de pepita molida. Se le llama pepita menuda, no olvidemos que la diferencia entre una semilla y la pepita, radica, en que una semilla, siempre tiene una selección especial, designando a la calabaza más grande y bonita para su preservación de la genética fértil, y una pepita es simplemente una semilla de un producto común destinado para el consumo y no a la siembra.		

021	Calabaza	
Calabaza curva alargada xkaliz k'úum/chúuj k'úum Cucúrbita argyrosperma huber		
		
Temporada: Otoño – Verano	Categoría: Es un fruto de enredadera que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Esta calabaza es despreciada culinariamente por su forma, ya que no es muy grato a la vista. Generalmente se le extrae la semilla de calabaza para ocuparla y se le da a los animales domésticos de crianza. Es muy raro cocinar con ellas o hacerlas en dulce, por lo tanto, no es común verlas comercialmente.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual y textura: Es un producto en forma de bulbo con cuello alargado y ligeramente curvo con una serie de manchas blancas que la cubren longitudinalmente.
Aspecto cultural: Esta calabaza se nombra XKALIZ k'úum, este nombre lo recibe debido a su forma de cuello alargado, también por ese aspecto se le puede nombrar CHÚUJ refiriéndose a lo alargado del calabazo.		

022	Calabaza	
Calabaza mejen k'úum. Cucúrbita moschata		
		
Temporada: Otoño – Verano	Categoría: Es un fruto de enredadera que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Esta calabaza, es la calabaza perfecta para la sociedad, debido a que por su tamaño es práctico, conserva su tierna madurez, además de su abundancia. Cabe mencionar que es la que tiene mayor presencia en los guisos y comercios.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 26 kcal Carbohidratos: 4.3 g Proteínas: 1.9 g Fibra: 1.1 g Grasas: 0.1 g	Visual: La forma de la fruta es variada, aunque la más común es aplanada con crestas segmentadas al rededor. La piel es muy delgada y de color verde oscuro cuando es joven y pequeña de 5 a 15 cm y gruesa y amarilla cuando madura y crece hasta 30 cm. (Yucatán, pág. 22). Textura: Textura de la cáscara es ligeramente dura, pero la pulpa es suave y ligeramente fibrosa.
Aspecto cultural: Esta calabaza por su aspecto de tamaño pequeña recibe el nombre de "MEJEN k'úum.		

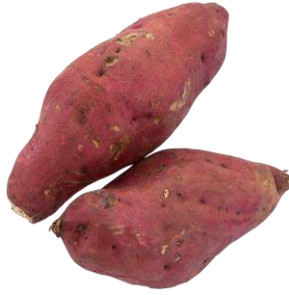
023	Calabaza	
Calabaza madura con cáscara suave cucúrbita pepo L		Sóol, ts'ol.
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de enredadera que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Su consumo generalmente es en fritura, en caldo o simplemente hervido. Se come con todo y semillas, reservando algunas para su cultivo.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 26 kcal Carbohidratos: 4.3 g Proteínas: 1.9 g Fibra: 1.1 g Grasas: 0.1 g	Visual: Es un producto en forma circular con una serie de protuberancias ligeramente marcadas que la atraviesan longitudinalmente con un conjunto de manchas ligeramente blancas de tamaño grande entre 25 y 40 cm de diámetro y entre 20 y 30 cm de altura.
Aspecto cultural: Esta calabaza es completamente diferente a la calabaza tradicional, esto por su corteza y forma circular. Es de uso familiar, lo siembran personas dedicadas a la producción, pues se debe seleccionar la semilla exclusivamente para este fruto y el consumo queda en el hogar. Quien decide vender este producto, la venta va dirigida para personas que buscan especialmente este producto. Además, representa el sustento del hogar del productor, ya que comercializa las calabazas más comunes y abundantes, siembra este tipo de calabaza especiales para su consumo, el nombre de SÓOL en maya hace referencia a su corteza o cáscara fina y redonda.		

024	Calabaza	
Calabaza grande y dura xtoboos Cucúrbita moschata		
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de enredadera que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Exclusiva para realizar dulce de calabaza o calabaza en tacha, valorada para las fiestas de día de muertos.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 26 kcal Carbohidratos: 4.3 g Proteínas: 1.9 g Fibra: 1.1 g Grasas: 0.1 g	Visual: Es un producto en forma circular con una serie de protuberancias que la atraviesan longitudinalmente con un conjunto de manchas ligeramente café claro de tamaño mediano entre 12 y 25 cm de diámetro y entre 15 y 25 cm de altura.
Aspecto cultural: Esta calabaza por su corteza dura y firme madurez interna, además de su forma circular se le llama xtoboos.		

025	Calabaza	
Calabaza x'ka. citrofortunela microcarpa		
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de enredadera que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: El fruto es muy versátil, pero como la mayoría de las calabazas prefieren su consumo con técnicas muy sencillas dentro de sopas, caldos o hervidos, pero es muy raro verlas en piib.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 46 kcal Carbohidratos: 10.4 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 0.8 g Fibra: 1.4 g	Visual: La forma esférica puede llegar a medir hasta 18 cm de diámetro. Tiene un patrón distintivo en la piel de estriaciones color blanco y verde oscuro. La pulpa es blanca hacia un amarillo pálido y casi transparente. Las semillas tienen un cuerpo blanco y en ocasiones un borde verde/gis y mide entre 1.5 y 2.8 cm. (Yucatán, pág. 24).
Aspecto cultural: Para terminar de hablar de las calabazas locales, recordemos que solo existen 3 variedades de siembra de calabaza una es la k'úum la más comercial existente, la sóol que se produce por parte del campesino para el consumo familiar y la x ka' es la última variedad sembrada. Cabe resaltar que estas calabazas cambian y el nombre se enriquece en maya de acuerdo a su característica geométrica, forma, color, maduración, entre otras. Para culminar, existen dos tipos de pepitas de calabaza utilizadas en la región, estas son la pepita menuda por su tamaño, utilizada para realizar pepita tostada y molida, la x tóop' de mayor dimensión, tostadas al comal y utilizada para las botanas.		

026	Camote amarillo	
Batata, papa dulce K'an iis Ipomoea batatas		
		
Temporada: Otoño - Primavera	Categoría: Es un tubérculo perteneciente a la familia Convolvulaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Para caldos, sopas, dulces y piib.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 125.9 g Carbohidratos: 28.3 g Lípidos: 0.7 g Proteínas: 1.5 g	Visual: Tubérculo, irregular, voluminoso, alargado y puntiagudo en los extremos, de corteza parda con tonos de pulpa amarillo tenue de textura arenosa y sabor azucarado y ricos en almidón. Mide entre 15 a 25 cm. (Larousse Zurita). Dato curioso: En América del sur el jugo del camote amarillo en combinación con el jugo de limón se utiliza para tinte de telas.
Aspecto cultural: Existen más de 400 variedades de camote, las más comunes son las de pulpa blanca, aunque también hay amarillas, naranjas, rojiza o púrpura. Actualmente, se han registrado 3 variedades de camote en la región el camote amarillo, blanco y morado, siendo el amarillo el más popular, seguido del blanco y por último el morado como más cotizado por su dulzura.		

027	Camote blanco	
Camote blanco, papa dulce Sak iis <i>ipomoea batata</i> Var. Blanco		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Lauraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Para caldos, sopas, dulces y piñb, se acostumbra prepararlo atropellado que consiste en un dulce típico de Yucatán hecho con camote, coco y canela cocidos en agua y molidos, hasta que se forma una pasta de textura suave que se consume fría. (Larousse Zurita pág. 38).	Valor nutrimental 100g: Calorías: 86 kcal Carbohidratos: 20 g Proteínas: 1.2 g Fibra: 2.9 g Grasas: 0.1 g	Visual: Tubérculo, irregular, voluminoso, alargado y puntiagudo en los extremos, de corteza parda con tonos de pulpa blancos de textura arenosa y sabor azucarado y ricos en almidón. Mide entre 15 a 25 cm (Larousse Zurita).
Aspecto cultural: El camote blanco, es un producto común en el comercio, pero no más que el amarillo.		

028	Camote morado	
Papa dulce iis <i>Ipomoea batatas</i> Var. Morado		
		
Temporada: Otoño - Primavera	Categoría: Es un tubérculo perteneciente a la familia Convolvulaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Para caldos, sopas, dulces y piib.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 86 kcal Carbohidratos: 20 g Proteínas: 1.2 g Fibra: 2.9 g Grasas: 0.1 g	Visual: Tubérculo, irregular, voluminoso, alargado y puntiagudo en los extremos, de corteza morada con tonos de pulpa amarilla de textura arenosa y sabor azucarado y ricos en almidón. Mide entre 15 a 25 cm (Larousse Zurita). Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa.
Aspecto cultural: El camote morado local, es una joya gastronómica por su dulzura, es de consumo familiar y local, favor de no consumir con el morado comercial, más tosco de tamaño, de textura y sobre todo el sabor es incomparable.		

029	Canisté	
Kanisté, zapote amarillo K'anisté'		
Pouteria campechiana		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Sapotaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se come generalmente como fruta fresca de mano en temporada, rara vez se utiliza para otra actividad culinaria.	Valor nutrimental 100g: Calorías 89 kcal Carbohidratos: 20 g Proteínas: 1.1 g Fibra: 1.1 g Grasas: 0.5 g	Visual: La piel y la pulpa son amarillas (naranja pálido) y su forma varía dramáticamente de esférica a una forma de huevo alargada, mide de 4 a 6 cm. La pulpa es dulce y suave, con un color comparado a la yema de un huevo cocida (Yucatán, pág. 26.). Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa.
Aspecto cultural: Es un producto muy cotizado por la gente adulta y poco conocido. Existe muy poca información social al respecto, tan poco conocido que ha llevado a una posible desaparición de su consumo, por ignorancia de su existencia y por ignorar la forma de su consumo. Existen dos variedades la variedad de tras patio de la casa o solar, que es un producto de mayor dimensión, que el silvestre.		

030	Caña	
Caña de azúcar. Saccharum officinarum		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia Gaminea	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Su consumo es muy escaso fresco, considero que a la gente no le gusta batallar en pelarlo y morder la corteza tan dura.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 64 kcal Carbohidratos: 17.2 g Lípidos: 0.5 g Proteínas: 0.5 g	Visual: Planta de la familia de las poaceas, que mide de 4 a 5 m de altura, su tallo es recto y cilíndrico, mide de 3 a 5 cm de diámetro. Se divide en cañutos o entrenudos separados por tabiques de fibra entrelazados. La cáscara puede ser de color verde vivo o café purpúreo, su pulpa es blanca (transparente fibrosa.) (Larousse). Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa.
Aspecto cultural: En Quintana Roo somos zona productora de caña y la gente muy rara vez la consume fresca. Su mayor producción se designa para la elaboración de azúcares.		

031	Carambola	
Fruta estrella <i>Averrhoa carambola</i>		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es un fruto de enredadera que pertenece a la familia de las Oxalidaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se come generalmente como fruta fresca de mano en temporada, en agua y rara vez se utiliza para otra actividad culinaria.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 31 kcal Carbohidratos: 6.7 g Lípidos: 0.4 g Proteínas: 1.1 g Buena fuente de Fibra, Ácido ascórbico y Potasio.	Visual: El fruto es una baya carnosa de forma ovoide a elipsoidal que tiene de 4 a 6 aristas longitudinales y redondeadas que lo dotan de una típica sección en forma de estrella.
Aspecto cultural: Es un producto que llegó, gustó y actualmente muchos hogares siembran la carambola en Quintana roo como fruta de tras patio, ya es común verlas en las casas, en los tianguis y fruterías comercializarlas, aunque hay mucha gente que la ha visto, ha escuchado de ella, la distingue, pero no la ha probado. Posee caramboxina considerada de alta toxicidad para las personas con insuficiencia renal, a quienes puede causar la muerte.		

032	Castaña	
Castañas Castanea sativa		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es una semilla de árbol perteneciente a la familia Fagáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se hierven en agua con tantita sal. Posteriormente, se consume directo, otra forma de consumo es tostar el fruto.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 161 kcal Carbohidratos: 32.5 g Proteínas: 4.4 g Fibra: 1.3 g Grasas: 1.5 g	Visual: Fruto de forma redonda y colores marrones sin embargo puede que no sea muy familiar la corteza del fruto con aspecto de erizo parecido a un rambután color café. Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa.
Aspecto cultural: La castaña es un producto cotizado entre la comunidad tabasqueña, chiapaneca y veracruzana, comúnmente, se encuentra cocida en los tianguis locales de Cancún.		

033	Cebolla	
Cebolla cambray <i>Allium fistulosum L</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un raíz de hierba perteneciente a la familia Allium	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Utilizada asada.	Valor nutricional 100g: Calorías: 31.9 kcal Carbohidratos: 5.3 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 1.8 g	Visual y textura: Variedad de cebolla que mide de 3.5 cm de diámetro y sus hojas llegan a medir hasta 15 cm. Con un bulbo de color blanco amarillento y crestas de color verde aclarado hacia la raíz. (Larousse). Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa.
Aspecto cultural: La cebolla cambray es utilizada como símbolo de las carnes asadas de los hogares y es altamente utilizada en montajes fríos generalmente encurtida con betabel aporta vista, aroma y textura.		

034	Cebolla morada		
Cebolla morada <i>Allium cepa</i>			
			
Temporada: Invierno - Otoño		Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Lauraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Su principal uso es encurtido con jugo de naranja agría y sal. Existen otras variantes de uso del líquido como ejemplo: jugo de limón, lima, mix de naranja dulce y limón, pero muy rara vez se usa vinagre. Otro ejemplo de variante es en la cocción; se puede cocer con sal directamente, lavar y agregar cítrico. Una más, es añadir un ácido directamente a la cebolla cortada, completando el sazón. La cocción en agua hirviendo y dejándola reposar por un corto tiempo, se escurre, se le agrega un ácido y se sazona, todo lo anterior es para botanas, o acompañamiento de los antojitos, Asada directamente al fuego para caldos y botanas y cruda es utilizada para la elaboración de recados.		Valor nutrimental 100g: Calorías: 34.5 kcal Carbohidratos: 7.6 g Lípidos: 0.2 g Proteínas: 0.9 g	Visual: Es un bulbo compuesto por varias capas foliares endosadas y carnosas, cubiertas por una fina piel de color morado rojizo. (Larousse). Textura: Crujiente en su versión cruda y a mayor cocción, mayor nivel de suavidad.
Aspecto cultural: Es la cebolla utilizada como ícono de las salsas, guarniciones de las garnachas y botanas regionales.			

035	Cebollín	
Cebolla larga, cebolla de verdeo <i>Allium schoenoprasum</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un tubérculo perteneciente a la familia Amaranthaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Crudo para aromatizar el caldo de res y en el sikilpaak aporta una frescura particular, para su elaboración con huevo se debe sofreír el producto.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 31.9 kcal Carbohidratos: 5.3 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 1.8 g	Visual: Se caracteriza por tener hojas verdes, delgadas y alargadas que pueden alcanzar hasta los 40 cm. Tienen un bulbo pequeño blanquecino. (Larousse). Textura: Crujiente y ligeramente fibrosa en su versión cruda y a mayor cocción, mayor nivel de suavidad.
Aspecto cultural: Es preciado que las amas de casa tengan sembrado el cebollín, cebollina en los huertos de sus hogares. Este producto es utilizado en tres platillos base; caldo de res, sikilpaak, huevo en torta, pero sin duda alguna es muy elegante verla florecer en los jardines de las casas.		

036	Chapaya	
Chichón <i>Astrocaryum mexicanum</i>		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es un fruto de palma que pertenece a la familia de las Arecaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Hervida para complementar caldos y sofrita.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 50.8 kcal Carbohidratos: 7.6 g Proteínas: 4.2 g Grasas: 0.4 g	Visual: Palma de la familia de las arecaceas de 3 a 5 m de alto, con espinas verticiladas y aplanadas de 5 cm. Es un fruto de forma ovoide, similar a un coco pequeño, de unos 15 cm de largo, cubierto de espinas cortas. (Larousse).
Aspecto cultural: Producto de temporada, muy valorada entre la comunidad chapaneca radicada en Cancún. Es muy popular conseguirla en los tianguis de los días sábados de la región 240. Hay que tener cuidado al manipular el producto ya que es espinoso por la parte externa.		

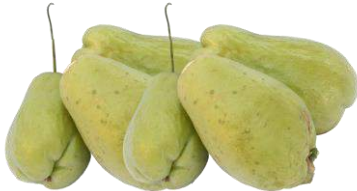
037	Chapulín Capulín <i>Prunus salicifolia</i>	
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol que pertenece a la familia de las Rosaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se come generalmente como fruta fresca de mano en temporada, rara vez se utiliza para otra actividad culinaria. Sólo se tiene registro de consumo maduro.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 73 kcal Carbohidratos: 16.8 g Proteínas: 1.56 g Grasas: 0.1 g	Visual: Fruto globoso de color rojo a negro de sabor ácido de hasta 6 mm de diámetro. Contiene una semilla negra en su núcleo rodeada de una pulpa carnososa rojiza. (Larousse). Textura: Textura suave y jugosa pulpa textura similar al arándano.
Aspecto cultural: Este producto se puede encontrar en la selva, comunidades mayas o en las primeras colonias que fueron fundadas y habitadas en la ciudad. Con la expansión urbana se han quedado dentro de casas, jardines, parques, camellones, áreas verdes entre otras. Por la cantidad de árboles que brindan este fruto, las aves lo han integrado a su dieta y por esa misma razón ha facilitado este producto para consumo humano.		

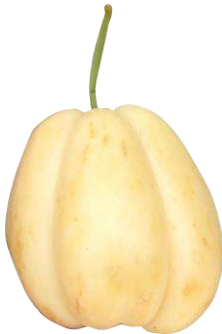
038	Chaya	
Chaya de monte, chaya silvestre		Chay
Cnidoscolus souzai		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una hoja de árbol que pertenece a la familia de las Euphorbiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se consume la raíz hervida.	Valor nutricional 100g: Calorías: 64 kcal Carbohidratos: 6.7 g Proteínas: 7.2 g Fibra: 2.2 g Grasas: 0.9 g	Visual: Es una hoja de color verde oscuro con líneas punteadas de color blanco y tiene vello puntiagudo en el tallo y la hoja. Tienen una forma parecida a la hoja de maple. (Plantas del mundo, pág. 240). Datos curiosos: No se come cruda por sus pelos urticantes. (Plantas del mundo maya, pág. 240).
Aspecto cultural: En la región existen tres tipos de chayas. La chaya de uso común en la alimentación, la chaya mansa o india está muy cotizada por el tamaño de las hojas medianas. Su coloración verde tenue, menor contenido de resina, seguida de la chaya ruda o bronca, con su coloración verde obscuro, hojas más grandes en promedio, una presencia mayor de resina causante de urticaria. La chaya de monte muy similar a la chaya bronca, pero con espinos visibles en todas partes. Esta chaya no es de consumo humano, solo de uso medicinal en las que se le apropia extracción de piedras del riñón. Los espinos de la chaya al contacto con la piel causan fiebres y altas temperaturas. Sobre la resina, al contacto con la piel, causa severa urticaria, que se pueden prolongar por días, de ahí la importancia en el contexto de uso medicinal en la cultura maya.		

039	Chaya	
Chaya mansa, chaya india chay Cnidoscolus chayamansa		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una hoja de árbol que pertenece a la familia de las Euphorbiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: En caldo, sopas, tamales, huevo, aguas, tostado, fritura, entre otros platillos. Siempre es recomendable realizar una cocción a la chaya por el contenido de resina para evitar cualquier reacción urticaria en la boca.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 64 kcal Carbohidratos: 6.7 g Proteínas: 7.2 g Fibra: 2.2 g Grasas 0.9 g	Visual: Hoja de color verde oscuro brillante, que pueden llegar a tener de largo hasta 32 cm y tienen una consistencia áspera. La textura de la hoja es parcialmente rígida. (Arca, pág. 268). Datos curiosos: No se deben utilizar recipientes de aluminio para cocinar o almacenar. Las hojas de Chaya crudas contienen un alto contenido de ácido cianhídrico. (Plantas del mundo maya, pág. 240).
Aspecto cultural: La chaya más popular y cotizada culinariamente es la chaya mansa o india, es muy noble a la hora de cosechar; durante su producción se denota un bajo contenido de resina causante de la urticaria. Sobre el ritual de la cosecha de la chaya, se dice que es de vital importancia pedir permiso con una reverencia de respeto y saludo previo al corte de la planta, esto debido a que se realiza con la mano el deshoje y una por una. Al no cumplir esta reverencia o permiso para su corte o cosecha, se cree que la chaya libera resina y junto a sus espinas realizan la función de protección, causándote urticaria en las manos o partes del cuerpo. Se corta por la mañana, con las manos directamente y diciendo “buenos días señora chaya, regálame algunas de tus hojas para alimentarnos”.		

040	Chaya	
Chaya ruda, chaya bronca chay <i>Cnidoscolus aconitifolius</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una hoja de árbol que pertenece a la familia de las Euphorbiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: En caldo, sopas, tamales, huevo, aguas, tostado, fritura, entre otros platillos, siempre es recomendable realizar una cocción a la chaya por el contenido de resina para evitar cualquier reacción urticaria en la boca.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 64 kcal Carbohidratos: 6.7 g Proteínas: 7.2 g Fibra: 2.2 g Grasas 0.9 g	Visual: Es un arbusto quebradizo que crece aproximadamente 3 m de altura y luce un color verde vivo con hojas picudas y venosas, tiene pequeñas flores blancas en las puntas de sus ramas. Recuperado de: https://www.blogyucatan.com/2012/03/la(chaya.html?m=1 Datos curiosos: Ha sido considerada en la herbolaria maya como planta medicinal, algunos de sus usos son en tratamiento de colesterol, piedra en los riñones y eliminar verrugas. Recuperado de: https://www.blogyucatan.com/2012/03/la(chaya.html?m=1
Aspecto cultural: La chaya ruda, es la chaya de coloración verde intenso, con hojas grandes, mayor contenido de resina causante de urticaria. Recordemos que la chaya por cuestión cultural la encontraremos en muchos hogares, lugares públicos como parques, camellones, banquetas entre otros tantos lugares. Este producto es muy noble, no requiere cuidados especiales para su crecimiento, basta con cortar una pequeña rama y sembrarla al sol, crecerá ante muchas limitantes, en algunos hogares y las comunidades la ocupan para delimitar sus predios.		

041	Chayote	
Chayote blanco <i>Sechium edule. Var. Albus dulcis</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de hortaliza que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Utilizado para comerlo al vapor, hervido, crudo combinado con un ácido, en sopas, en caldo, en guisos, al horno, entre otras.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 32 kcal Carbohidratos: 6.3 g Proteínas: 1 g Fibra: 1.9 g Grasas: 0.3 g	Visual: Fruto pequeño piriforme medio alargado de 8 a 15.3 cm de longitud, 4.8 a 8.8 cm de ancho y de 3.8 a 7.3 de grosor, color amarillo crema, glabro, con cinco costillas no muy marcadas y hendiduras basal no muy profunda con presencia de fibra medianamente adherida al mesocarpio.
Aspecto cultural: Este chayote es comercializado en los tianguis de Cancún, lo traen exclusivamente para las comunidades de tabasqueños que radican en la zona, es muy cotizado para los guisos tradicionales de su estado. Pertenece a los chayotes amarillos según su clasificación.		

042	Chayote	
Chayote cambray <i>Sechium edule. Var. nigrum minor</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de hortaliza que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Utilizado para comerlo al vapor, hervido, crudo combinado con un ácido, en sopas, en caldo, en guisos, al horno, entre otras.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 32 kcal Carbohidratos: 6.3 g Proteínas: 1 g Fibra: 1.9 g Grasas: 0.3 g	Visual: Fruto piriforme amarillo crema, de 8.0 a 15.3 cm de longitud, glabro, con cinco costillas no muy marcadas y hendidura basal no muy profunda. Pedúnculo glabro verde claro con estriado verde amarillo. Mesocarpio de color blanco crema, de sabor medianamente dulce, con presencia de fibra medianamente adherida al mesocarpio. (Las variedades del chayote mexicano, pág 34)
Aspecto cultural: Este chayote es comercializado en los tianguis de Cancún, lo traen, principalmente, para las comunidades de tabasqueños que radican en la zona, es muy cotizado para los guisos tradicionales de su estado. Pertenecen a los chayotes amarillos según su clasificación.		

043	Chayote	
Chayote cambray, blanco <i>Sechium edule. Var. Albus minor</i>		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es un fruto de hortaliza que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Utilizado para comerlo al vapor, hervido, crudo combinado con un ácido, en sopas, en caldo, en guisos, al horno, entre otras.	Valor nutricional 100g: Calorías: 32 kcal Carbohidratos: 6.3 g Proteínas: 1 g Fibra: 1.9 g Grasas: 0.3 g	Visual: Fruto blanco crema, piriforme, de menor tamaño que el resto, de 3.2 a 4.1 cm de longitud, totalmente glabro sin presencia de costillas ni hendidura basal. Pedúnculo verde claro con pubescente. Mesocarpio crema de sabor ligeramente dulce con fibra muy adherida. (Las variedades del chayote mexicano, pág. 34)
Aspecto cultural: Este chayote es comercializado en los tianguis de Cancún, lo traen exclusivamente para las comunidades de tabasqueños que radican en la zona, es muy cotizado para los guisos tradicionales de estado. Pertenecce a los chayotes amarillos según su clasificación.		

044	Chayote	
Chayote espinoso <i>Sechium edule. Var. Nigum spinosum</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de hortaliza que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Utilizado para comerlo al vapor, hervido, crudo combinado con un ácido, en sopas, en caldo, en guisos, al horno, entre otras.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 33 kcal Carbohidratos: 6.6 g Proteínas: 1 g Fibra: 1.9 g Grasas: 0.3 g	Visual: De fruto piriforme de verde claro a verde oscuro con dimensiones de 5.8 a 17.1 cm de longitud, con alta densidad de espinas y cinco costillas no muy marcadas y hendidura basal muy marcada. Pubescencia muy baja en el pedúnculo. Mesocarpio verde claro a verde oscuro con sabor neutro a medianamente dulce con fibra muy adherida al mesocarpio. (Las variedades del chayote mexicano, pág. 35)
Aspecto cultural: Este chayote es comercializado en los tianguis de Cancún, lo traen exclusivos para las comunidades de Chiapanecos que radican en la zona. Es muy cotizado para los guisos tradicionales de su estado. Es el segundo chayote popular, es conocido por su aspecto espinoso y el morbo social de tocarlo, hacen de él una atracción, aunque en consumo es limitado para quien lo conoce en su cultura culinaria. Pertenecer a los chayotes silvestres según su clasificación.		

045	Chayote	
Chayote regional, papa de aire		K'iixpach, k'úum
Sechium edule. Var. Virens levis		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de hortaliza que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Utilizado para comerlo al vapor, hervido, crudo combinado con un ácido, en sopas, en caldo, en guisos, al horno, entre otras.	Valor nutricional 100g: Calorías: 32 kcal Carbohidratos: 6.3 g Proteínas: 1 g Fibra: 1.9 g Grasas: 0.3 g	Visual: El tamaño del fruto va de 9.30 a 18.30 cm de longitud, de forma piriforme verde claro, con cinco costillas no muy marcadas, hendidura basal no muy profunda. Pedúnculo verde claro con muy baja pubescencia. Mesocarpio verde claro con sabor neutro y fibra medianamente adherida al mesocarpio. (Las variedades del chayote mexicano, pág. 35) Dato curioso: Se cree que el té de las hojas sirve para disolver cálculos renales y es un buen remedio para la arteriosclerosis y la hipertensión arterial.
Aspecto cultural: Es el chayote más conocido popularmente en la región peninsular, es muy valorado y usado de forma general en la sociedad. Pertenecer a los chayotes verdes según su clasificación. Del maya K'TIXPACH que significa espinoso y k'úum calabaza, que formaría el nombre de calabaza espinosa, por la textura de la piel del chayote.		

046	Chayote	
Chayote seco <i>Sechium edule. Var. Nigum xalapensis</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de hortaliza que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Utilizado para comerlo al vapor, hervido, crudo combinado con un ácido, en sopas, en caldo, en guisos, al horno, entre otras.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 32 kcal Carbohidratos: 6.3 g Proteínas: 1 g Fibra: 1.9 g Grasas: 0.3 g	Visual: Fruto piriforme verde oscuro (pantone 373, 574c, 575c y 5605c), de 5.5 a 26.6 cm de longitud, de 4.4 a 18 cm de ancho y de 4.0 a 10.7 cm de grosor. Presencia de cinco costillas no muy marcadas y hendidura basal muy marcada. Pedúnculo medianamente pubescente. (Las variedades del chayote mexicano, pág. 35)
Aspecto cultural: Este chayote es comercializado en los tianguis de Cancún, lo traen las comunidades de tabasqueños que radican en la zona, es muy cotizado para los guisos tradicionales de su estado. Perteneció a los chayotes verdes según su clasificación.		

047	Chícharo	
Guisante, chícharo <i>Pisum Sativum</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una legumbre de enredadera perteneciente a la familia Fabaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización cremas, ensaladas, aderezos, jugos.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 81 kcal Carbohidratos: 14.45 g Lípidos: 0.4 g Proteínas: 5.42 g	Visual: Vainas de color verde pálido a fuerte, que contiene unas semillas verdes. (Larousse).
Aspecto cultural: Este chícharo fresco es comúnmente comercializado en los tianguis y mercados de Cancún. Aunque el chícharo más consumido penosamente es el de lata.		

048	Chile	
Chile blanco Sak iik <i>Capsicum annuum</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Principalmente utilizado en guisos, encurtidos, y en algunas ocasiones se consume crudo para agregar toques picantes al platillo que se consume.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 32 kcal Carbohidratos: 7.4 g Lípidos: 0.4 g Proteínas: 1.6 g	Visual: El fruto es de forma elongada, de color blanco presenta tres lóbulos. La longitud varía de 2.5 cm a 6.9 cm y el diámetro de 1.0 cm a 2.2 cm (Chiles Cultivados).
Aspecto cultural: Es un chile muy poco visto en las ciudades, es común verlos con las maseras o en las comunidades mayas, es un chile bastante escaso. Este chile cada vez es más difícil encontrarlo de forma comercial, generalmente es de uso cotidiano y familiar en las comunidades mayas.		

049	Chile	
Chile chawa ya'ax ik <i>Capsicum annuum</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: De picor bajo se utiliza principalmente en encurtidos, mayonesas para aportar sabor a diferentes patillos y crudo en ceviches, tiene un amplio uso por descubrir.	Valor nutricional 100g: Calorías: 32 kcal Carbohidratos: 7.4 g Lípidos: 0.4 g Proteínas: 1.6 g	Visual: El fruto es de forma elongada, de color verde en estado inmaduro, amarillo o naranja en estado intermedio y rojo en estado maduro y presenta tres lóbulos. La longitud varía de 4.5 cm a 10.9 cm y el diámetro de 1.0 cm a 2.2 cm (Chiles Cultivados).
Aspecto cultural: El chile chawa es uno de los 4 principales de consumo cotidiano y culinario fresco. El primer lugar pertenece al chile habanero, el segundo al chile xcatik, el tercero lugar al chile dulce y por último al chile verde, también llamado ya'ax iik" (chile verde) o chile chawa. Pero si hablamos de chiles secos en la península, este se revaloriza y se ubica como el número uno en su uso culinario, popularmente se le llama chile seco o chile rojo, derivando los nombres en maya, chak iik, chawa iik, chowak iik. Es muy valorado y escaso, incluso tanto que tratan de sustituirlo por el chile seco común, pero sin alcanzar el éxito esperado. El Color del fruto en estado intermedio es verde y rojo a la madurez. Del maya ya'ax iik" qué significa Chile verde, comúnmente llamado chile chawa. Si hablamos de chiles secos en la península, este se revaloriza y se ubica como el número uno en su uso culinario, popularmente se le llama chile seco o chile rojo, derivando los nombres en maya, chak iik (chile rojo), chawa iik, chowak iik (chile alargado), sak iik (Chile blanco).		

050	Chile	
Chile cuaresmeño Capsicum annuum		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se puede comer crudo o en salsas incluso en algunas regiones se puede rellenar de queso o de atún.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 32 kcal Carbohidratos: 7.4 g Lípidos: 0.4 g Proteínas: 1.6 g	Visual: Chile fresco de color verde claro u oscuro, de forma cónica, alargada, con terminación chata. Es carnoso con piel brillante y mide en promedio unos 6 cm de largo. Se vuelve de color rojo intenso cuando madura. Es hueco y tiene semillas por dentro. (Larousse). Textura: Textura crujiente en su versión en crudo y ligeramente fibrosa a mayor cocción mayor suavidad una vez escalfado es sumamente suave.
Aspecto cultural: El chile cuaresmeño es tan noble que lo encuentras en cualquier lado, supermercados, mercados, tianguis, fruterías e incluso en las tienditas de las esquinas, el valor social es para consumo de chiles rellenos herencia de la cocina veracruzana. Popularmente conocido como chile xalapeño o jalapeño.		

051	Chile	
Chile de árbol <i>Capsicum annuum</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se consume principalmente seco el cual se encuentra con el mismo nombre, perfecto para hacer salsas a base de aceite con diversas semillas oleaginosas.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 300 kcal Carbohidratos: 61.4 g Lípidos: 5.7 g Proteínas: 12.9 g	Visual: Chile alargado y delgado, cuando es fresco es de color verde y al madurar se torna rojo rubí. Es hueco por dentro y contiene una gran cantidad de semillas. (Larousse).
Aspecto cultural: El chile de árbol es muy raro verlo en su forma fresca, es más cotizado en su forma seca. Seco es sustituto del chile chawa utilizado para el recado negro, por cuestiones de abastecimiento y precio accesible. Ya existe una versión china del chile seco de árbol y se puede distinguir de la nacional, debido a que el chile seco chino viene totalmente compactado por efectos de eficiencia en su transportación, provocando su presentación comprimida y la versión mexicana conserva su estética.		

052	Chile	
Chile parado <i>Capsicum annuum var. parado</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es ampliamente utilizado en ceviches y salsas generalmente se consume seco el cual se conoce con el nombre chiltepín dependiendo la región.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: El fruto puede ser de color verde pálido a verde oscuro en estado inmaduro y de color naranja a rojo oscuro cuando madura La longitud es de 1.2 cm a 2.0 cm. (Chiles Cultivados).
Aspecto cultural: Este chile es parecido al chile maax, en su diferencia destaca que es un poco más alargado tipo ovoide, contrario al chile maax que tiene una circunferencia circular y un poco más pequeña. Este chile ya es muy escaso debido a que su producción es netamente silvestre y endémico, en la gran mayoría de los casos es mediante los desechos orgánicos de las aves y animales de la región. Una característica es que adopta el nombre debido a que su fruto sobre sale de la planta hacia la parte de arriba, de ahí el nombre chile parado. Este chile cada vez es más difícil encontrarlo de forma comercial, generalmente es de uso cotidiano y familiar.		

053	Chile	
Chile payaso <i>Capsicum annuum</i> Var. <i>glabriusculum</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Por lo general, se considera una especie de ornato sin embargo es utilizado como complemento de comidas se consume crudo generalmente entero o picado.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Chile seco que mide de 2 a 3 cm de largo. Inmaduro es de color verde, suele dejarse en la plana para que madure y adquiere un color rojo intenso. (Larousse).
Aspecto cultural: Es un chile muy raro de encontrar por ser escaso y su particularidad colorida que en una sola planta se encuentran una variedad de colores entre las tonalidades, amarillas, naranjas, rojas y moradas. Producto del solar o huerto de las casas de las comunidades. Este chile cada vez es más difícil encontrarlo de forma comercial, generalmente es de uso cotidiano y familiar.		

054	Chile		
Chile pico paloma <i>Capsicum annuum frutescens</i>			
			
Temporada: Todo el año		Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: De picor medio perfecto para salsas o encurtidos para complementar diversos platillos.		Valor nutricional 100g: No se encontraron datos.	Visual: Chile seco que mide de 2 a 3 cm de largo. Inmaduro es de color verde, suele dejarse en la plana para que madure y adquiere un color rojo intenso. (Larousse).
Aspecto cultural: Este chile cada vez es más difícil encontrarlo de forma comercial con las maseras, generalmente es de uso cotidiano y familiar en las comunidades mayas. Es un chile sabroso.			

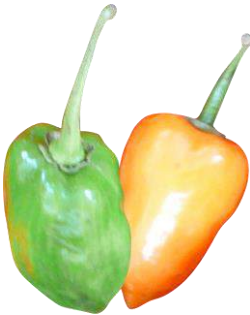
055	Chile	
Chile sukurre iik Capsicum annuum Var. sucurre		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: De picor medio este chile en especial tiene un amplio uso por descubrir, sin embargo, puede ser utilizado encurtido.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: El fruto en estado maduro es rojo, presenta arrugamiento intermedio y la base del pedúnculo es prominente. Su longitud es de 3.0 cm a 5.7 cm. (Chiles Cultivados).
Aspecto cultural: En la península destacan siete tipos de chile que pertenecen a C. annuum : chile dulce, ya'ax iik, xcat' iik, pico paloma, chawa, sucurre y maax, (C. annuum var. aviculare) y uno a C. chinense (habanero). Este chile en ocasiones es confundido con el ya'ax iik.		

056	Chile dulce	
Chile dulce	ch'uhuk ik, ch'ujuk iik, xwoolis y xts'a'ay iik <i>Capsicum annuum</i> Var.dulce	
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es ampliamente utilizado en escabeches, picadillos y casi cualquier guiso de la región de la península de Yucatán.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Su fruto es de forma redonda con hendiduras irregulares, de color verde en estado inmaduro y rojo en estado maduro, y presenta de 2 a 4 lóbulos. Tiene un rango de longitud de 4.4 cm a 9.6 cm. (Chiles Cultivados)
Aspecto cultural: Es un chile cotizado para los sabores y esencia de la cocina regional, su uso recae en 4to lugar, después del chile habanero, chile xkatik, y los chiles Maax. Es llamado Chile dulce por su particular característica de no registrar capsacinoides.		

057	Chile habanero	
Chile habanero Capsicum chinense		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es ampliamente utilizado en escabeche, aunque también se puede consumir crudo y es perfecto para hacer salsas de picor alto.	Valor nutricional 100g: Calorías: 37.3 kcal Carbohidratos: 5.4 g Lípidos: 0.7 g Proteínas: 2.2 g	Visual: Los frutos pueden medir de 1 a 6 cm de longitud y su forma varía de esférica a oblonga. Pueden ser lisos o arrugados, de color verde cuando son tiernos y amarillo, anaranjado, rojo o café al madurar. Por lo general, presentan de 2 a 4 lóculos (cavidades), considerándose la forma triloculada como la típica del chile habanero. (Chiles Cultivados).
Aspecto cultural: El chile habanero es el icono de la Gastronomía Peninsular. Esta es una muestra de la calidad de chiles que podemos encontrar en la Región. Las especies hortícolas de mayor importancia se agrupan taxonómicamente en dos familias botánicas: Solanáceas y Cucurbitáceas. Dentro de la familia de las solanáceas se encuentran, como principales cultivos, el tomate y el chile. Este último pertenece al género Capsicum. Este género presenta características que lo distinguen, como las diferencias marcadas que sus frutos pueden presentar en forma, tamaño y color, así como en los niveles de picor de cada una de sus especies. Existen cinco especies domesticadas dentro de este género: Capsicum annuum L., C. frutescens L., C. baccatum L., C. pubescens R. y P., y C. chinense Jacq.; esta última es la de mayor importancia en la región. Desde 1982 que probablemente el C. chinense era originario de América del Sur, de donde fue introducido a Cuba, aunque en la isla no se siembra ni se consume. De ahí se cree que fue traído a la Península de Yucatán. Esta hipótesis se refuerza al comprobar que C. chinense Jacq es el único chile que no tiene nombre maya, a diferencia de otros. En Yucatán el chile C. chinense es comúnmente llamado “habanero”. Este chile se encuentra distribuido en toda la península, donde se observan diferentes formas, colores y tamaños del fruto. Existe una gran variedad de chiles habanero; desde el chile habanero blanco, el chile habanero común, el habanero mayapán y chile rojo. El chile habanero blanco, sí existe y pica más que el habanero común.		

.058	Chile habanero	
Chile habanero cubano, habanero chocolate <i>Capsicum chinense</i> Var, habanero morado		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: De sabor altamente picante, con tonos ahumados es perfecto para consumir crudo y asado perfecto para preparar salsas.	Valor nutricional 100g: Calorías: 37.3 kcal Carbohidratos: 5.4 g Lípidos: 0.7 g Proteínas: 2.2 g	Visual: Los frutos pueden medir de 1 a 6 cm de longitud y su forma varía de esférica a oblonga; pueden ser lisos o arrugados, de color morado oscuro o café al madurar; por lo general presentan de 2 a 4 lóculos (cavidades), considerándose la forma triloculada como la típica del chile habanero. (Chiles Cultivados).
Aspecto cultural: El chile cubano, variedad de chile habanero que recibe el nombre por la creencia local “que los habitantes cubanos son morenos” y la coloración del chile asimila a la piel de estas personas. Este chile cada vez es más difícil encontrarlo de forma comercial, generalmente es de uso cotidiano y familiar.		

059	Chile maax ik	
Chile maax, chile silvestre, chile de monte		maax iik
Capsicum annum maax		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Perfecto para salsas para agregar toques picantes en salsa acidas y tamuladas.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 48 kcal Carbohidratos: 9.5 g Proteínas: 2 g Fibra: 1.8 g Grasas: 0.2 g	Visual: El fruto puede ser de color verde pálido a verde oscuro en estado inmaduro y de color naranja a rojo oscuro cuando madura La longitud es de 1.2 cm a 2.0 cm. (Chiles Cultivados)
Aspecto cultural: Este chile también es llamado chile silvestre, chile de monte, chile Maxito, chile maax, chile piquín o chiltepín. Crece en muchos lugares que se lo permitan como, por ejemplo, selva, milpa, solar, calles, parques, pach pakal, es muy apreciado su sabor. Un dato curioso es que al querer trasplantar la planta automáticamente se seca. Este chile ya es muy escaso debido a que su producción es netamente silvestre y endémico, en la gran mayoría de los casos es mediante los desechos orgánicos de las aves y animales de la región. Su nombre proviene del maya maax iik, en donde “MAAX” significa majar, machacar, magullar y CHILE se dice “Iik”.		

060	Chile mayapan	
Chile mayapan Capsicum chinense		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: De picor alto tiene un uso similar al del chile habanero perfecto para hacer salsas tamuladas, asado o crudo.	Valor nutricional 100g: No se encontraron datos.	Visual: Los frutos pueden medir de 1 a 6 cm de longitud y su forma varía de esférica a oblonga; pueden ser lisos o arrugados, de color, anaranjado intenso; por lo general presentan de 3 lóculos (cavidades), considerándose la forma triloculada como la típica del chile habanero. (Chiles Cultivados). Textura: Textura suave.
Aspecto cultural: Este chile es producto de la iniciativa de crear un chile por cultivo masivo mediante la hidroponía y se elige esta variedad para crear el cultivo, el resultado fue todo un éxito con unos chiles estéticos y sabrosos.		

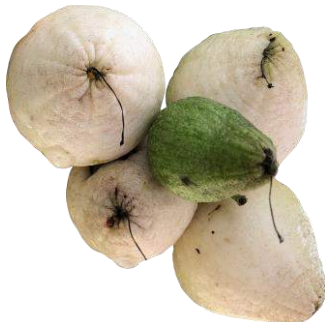
061	Chile serrano	
Chile serrano, chile verde <i>Capsicum annuum</i> Var.Serrano		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es muy cotizado para elaboración de todo tipo de salsas, hervidas, asadas, tatemadas, molcajeteadas, sofritas, toreadas entre otras.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 39 kcal Carbohidratos: 7.2 g Lípidos: 0.5 g Proteínas: 1.55 g Fibra 1.5 g	Visual: Chile fresco pequeño de forma cilíndrica, terminando en punta. Mide en promedio de 3 a 5 cm. Al madurar se vuelve rojo. Posee cáscara tersa y brillante, nunca opaca o arrugada. (Larousse).
Aspecto cultural: No es común para guisos de uso cotidiano caseros, es más para uso comercial en los distintos negocios gastronómicos, usado en la elaboración de salsas.		

062	Chile xkatic, chile güero		Xkát ik
Capsicum annuum Var.xcatic			
			
Temporada: Todo el año		Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Utilizado para las salsas de chile asados, dip, para rellenar, para encurtir en limón, para sofreír como base en varios guisos y dar sabor al mismo, asados para los caldos.		Valor nutrimental 100g: Calorías 18 kcal Carbohidratos 11 g Proteínas 1.8 g Fibra 2.6 g Grasas: 0.8 g	Visual: Inmaduro es de color amarillo pálido, delgado, puntiagudo, de forma cónica alargada y algo ondulado; al madurar se torna de color naranja o rojo. Tiene una longitud que varía de 9.0 cm a 17.6 cm. (Chiles Cultivados).
Aspecto cultural: El nombre maya es complejo de escribir, mencionare algunas formas comunes de escribirlas, chile ixcatik, chile ixcatik, chile ixkatik, chile x (cat -ik, chile xkat- ik, o chile xkatik. La que mayor predomina en referencias académicas de estudio es xcatic, también se le llama chile güero o chile blanco. Xcatik hablaremos del nombre en maya, donde la x adopta un sonido (ish), y es utilizado para señalar un objeto, animal o persona, la palabra ka´ alude a una calabaza regional blanca, e iik al chile, entonces decir podría traducirse el nombre como ese “chile color calabaza blanca” destacando su coloración en la tonalidad de la piel.			

063	Chipilín	
Chipilín de caballo, chop <i>Crotalaria longirostrata</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia de las Fabáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es ampliamente utilizado en la elaboración de tamales, aunque también puede ser utilizado en caldos o sopas.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 63 kcal Carbohidratos: 7.5 g Proteínas: 6.9 g Fibra: 2.2 g Grasas: 0.6 g	Visual: Planta del género crotalaria, cuyas hojas son menudas simples o trifolieadas, de peciolo corto y forma elíptica; tiene color verde claro. (Larousse) Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa.
Aspecto cultural: El chipilín fresco es común y cotidiano encontrarlo en los tianguis y algunos mercados locales de Quintana Roo, es uno de los productos con más demanda a las comunidades del sur de Quintana Roo, por habitantes tabasqueños y chapanecos para la elaboración de sus guisos. En algunas casas de Quintana Roo ya se pueden ver algunas plantas como parte de su siembra.		

064	Cilantro	
Cilantro, culantro, coriandro <i>Coriandrum sativum</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una hierba perteneciente a la familia de las Apiáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es una de las hierbas más importantes en la gastronomía mexicana es ampliamente utilizado en sopas, caldos, cremas, salsas, emulsiones incluso en algunos cocteles.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 25 kcal Carbohidratos: 2.6 g Lípidos: 0.5 g Proteínas: 2.6 g Fibra: 4.2 g	Visual: Es un arbustillo de la familia de las rosáceas. Posee varios tallos de corteza negruzca. Sus hojas tienen bordes en forma de sierra, las flores son blancas y generalmente nacen en parejas lo largo de las ramas floríferas.
Aspecto cultural: El cilantro comercial de distingue por su coloración un verde de tonalidad fuerte, sus hojas son de mayor tamaño al igual que sus tallos largos y gruesos. Se dice que no aporta aroma a los alimentos, la gente local prefiere el cilantro criollo para consumo familiar, para cuestiones comerciales el consumo se evoca a este tipo de cilantro. El cilantro es tan noble que se comercializa en cualquier parte.		

065	Cilantro criollo	
Cilantro criollo, cilantro chiapaneco Ccoriandrum sativum Var.criollo		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una hierba perteneciente a la familia de las Apiáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: De sabor similar al cilantro regular, este tipo de cilantro es ampliamente utilizado como garnitura de platillos y bocadillos ya que aporta una pequeña textura crujiente, un sabor fresco además de un toque estético.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 25 kcal Carbohidratos: 2.6 g Lípidos: 0.5 g Proteínas: 2.6 g Fibra: 4.2 g	Visual: Es un arbustillo de la familia de las rosáceas. Posee varios tallos de corteza negruzca. Sus hojas tienen bordes en forma de sierra, las flores son blancas y generalmente nacen en parejas lo largo de las ramas floríferas por lo general, es más pequeño que el cilantro comercial.
Aspecto cultural: De coloración verde tenue, con los tallos delgados y cortos, las hojas más pequeñas, con una demanda alta y cotizado socialmente. Su comercialización es más específica en mercados, tianguis y maseras.		

066	Ciricote	
Ciricote, siricote, K'óopte' Cordia alliocarpa		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Boragináceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Principalmente se consume en almíbar forma parte del repertorio de dulces típicos de la región.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 73 kcal Carbohidratos: 16.7 g Proteínas: 1.2 g Fibra: 1.6 g Grasas 0.1 g	Visual: Es un árbol robusto identificable por sus largas y redondeadas hojas y que produce flores naranjas antes de dar fruto. La fruta es del tamaño de 3 a 4 cm, al nacer es color verde y al madurar tiene un color amarillo (blanco) (Yucatán, pág. 28). Datos curiosos: La medicina popular se utiliza una cocción de flores y fruta del ciricote para aliviar las condiciones respiratoria de menor importancia. (Plantas del mundo, pág.36).
Aspecto cultural: Este producto se ha dejado de consumir por la falta de información específica y su limitada variedad de preparación, enfoca enfocada su producción principalmente para la elaboración de dulces. Es muy común verlos en la selva y en diversos puntos públicos de la ciudad, como parques, camellones, escuelas, estacionamientos, casas y en sin fin de áreas públicas donde crecen normalmente. El producto no se recolecta para consumo o es muy difícil ver esa acción, generalmente lo consumen los animales o se terminan desperdiciados en el sitio.		

067	Ciruela		
Ciruela amarilla, ciruela campechana, ciruela tuxpana. Jocotes, jobos, abales o ciruelas mexicanas <i>Spondias mombin</i>			
			
Temporada: Primavera - Verano		Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rosáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es ampliamente utilizada en agua, helados, paletas, mermeladas, y diversos postres solo se consume la pulpa.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 79 kcal Carbohidratos: 17.9 g Lípidos: 0.6 g Proteínas: 0.6 g Fibra: 1.7 g	Visual: El fruto es una drupa, presente en solitario o en grupos de dos a tres de color amarillo, jugosa y agridulce con un hueso de 0.50 a 0.75 cm de largo.	
Aspecto cultural: Es una ciruela que llega fuera de temporada de la temporada de la ciruela local, entonces es bien recibida y consumida localmente y como su nombre dice se le conoce como ciruela chiapaneca. El tianguis es el principal proveedor de este producto, seguido de mercados.			

068	Ciruela	
Ciruela babosa, ciruela india, boroi. Ciruela de monte o ciruela de Chetumal <i>Ziziphus mauritiana</i>		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rosáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Generalmente se consumen como snack acompañada de sal, limón y un poco de chile en polvo.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Es un producto en forma de bulbo de color rojo o morado intenso. Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa.
Aspecto cultural: Esta ciruela es muy poca conocida y dependiendo su maduración adopta la coloración y su sabor. Se le llama ciruela babosa por tener esa viscosa al consumirla, su consumo es netamente por nativos de Quintana Roo, que conservan los árboles y la han domesticado. Es fruto de un árbol muy espinoso, el cual se puede ubicar en distintos espacios públicos, de la ciudades, casas, comunidades y la selva.		

069	Ciruela	
Ciruela chiabal Chi'abal <i>Spondias purpurea</i>		
		
Temporada: Primavera ~- Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rosáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es ampliamente utilizada en agua, helados, paletas, mermeladas, y diversos postres solo se consume la pulpa.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 79 kcal Carbohidratos: 17.9 g Lípidos: 0.6 g Proteínas: 0.6 g Fibra: 1.7 g	Visual: El fruto es una drupa, presente en solitario o en grupos de dos a tres de color verde a amarillo dependiendo de su estado de maduración, jugosa y agri dulce con un hueso de 0.50 a 0.75 cm de largo. Dato curioso: Son famosas en la región del sureste por tener vendedoras en las todas ciudades con una batea llena de ciruelas maceradas en licor. (Larousse).
Aspecto cultural: Es una de las ciruelas más cotizadas para su consumo, por el dulzor que alcanza y su coloración rojiza al madurar, para sumarle un plus contiene una semilla bastante pequeña y carne pronunciada a comparación de las otras. Se distingue por tener 4 puntitos que se encuentran localizados en el centro y parte superior del producto. Se produce en los traspatios de las casas, parcelas y las podemos encontrar en mercados, fruterías y tianguis. Su nombre en maya deriva de la palabra chi'abal, CHI' que significa Nance y ABAL que significa Ciruela. Por su parentesco con el nance y sus 4 puntos distintivos, se traduciría como Ciruela nance.		

070	Ciruela	
Ciruela común K'an tuun <i>Spondias purpurea</i>		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rosáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es ampliamente utilizada en agua, helados, paletas, mermeladas, y diversos postres solo se consume la pulpa.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 79 kcal Carbohidratos: 17.9 g Lípidos: 0.6 g Proteínas: 0.6 g Fibra: 1.7 g	Visual: El fruto es una drupa, presente en solitario o en grupos de dos a tres de color verde a amarillo dependiendo de su estado de maduración, jugosa y agridulce con un hueso de 0.50 a 0.75 cm de largo. Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa.
Aspecto cultural: Se produce en los traspatios de las casas, parcelas y las podemos encontrar en mercados, fruterías y tianguis. Son de forma ovoide, pero con una acidez más pronunciadas, con hueso más grande y poca carne, en comparación de otras. La palabra K'an tuun, deriva de una palabra compuesta, en donde k'an significa amarillo y tuun contracción de piedra. Textualmente se le llamaría piedra amarilla, haciendo referencia su maduración.		

071	Ciruela cereza		
Ciruela moscatel Prunus cerasifera			
			
Temporada: Invierno		Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rosáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se puede consumir sola o como acompañamiento de otras frutas también es perfecta para la elaboración de conservas y mermeladas puede ser la base perfecta de un postre.		Valor nutricional 100g: Calorías: 61 kcal Carbohidratos: 13 g Proteínas: 0.9 g Fibra: 1.7 g Grasas: 0.6 g	Visual: Su fruto es una drupa de 2 a 3 cm de diámetro, roja o guinda, comestible, que madura durante el verano. Textura: Textura suave, carnosa y jugosa mientras que su cáscara tiene textura cerosa.
Aspecto cultural: Es un producto cotizado, escaso y selecto, llega muy poca cantidad disponible, es común encontrarlo en supermercados, mercados, fruterías y tianguis.			

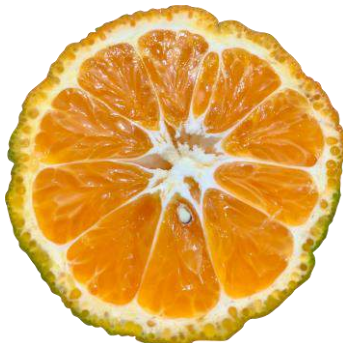
072	Ciruela	
Ciruela negra Prunus domestica		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rosáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Puede ser consumida como fruta de mano, aunque también es perfecta para la elaboración de conservas y mermeladas perfecta para acompañar con un french toast o simplemente unos hot cakes.	Valor nutricional 100g: Calorías: 46 kcal Carbohidratos: 11.42 g Lípidos: 0.38 g Proteínas: 0.7 g Fibra 1.4g	Visual: Es un producto en forma de esférica, es una drupa con un diámetro de entre 8 y 12 cm presenta un color morado oscuro y su cáscara tiene una cáscara cerosa. Textura: Textura suave, carnosa y jugosa mientras que su cáscara tiene textura cerosa.
Aspecto cultural: Es un producto cotizado, escaso y selecto, llega muy poca cantidad disponible, es común encontrarlo en supermercados, mercados, fruterías y tianguis. Es de consumo general.		

073	Ciruela	
Ciruela tuspana Dsziponas, abal Spondia pupurea		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rosáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es ampliamente utilizada en agua, helados, paletas, mermeladas, y diversos postres solo se consume la pulpa.	Valor nutricional 100g: No se encontraron datos.	Visual: El fruto es una drupa, presente en solitario o en grupos de dos a tres de color verde a amarillo dependiendo de su estado de maduración, jugosa y agri dulce con un hueso de 0.50 a 0.75 cm de largo. Textura: Textura suave, carnosa y jugosa con una cáscara de textura cerosa en su mayor etapa de maduración la cáscara es muy suave.
Aspecto cultural: La región península posee la mayor diversidad de ciruelas con un total aproximado de 22 tipos. En cuanto a la distribución de los abales en la península de Yucatán se ubican principalmente en los denominados solares, parcelas o huertos familiares y las podemos encontrar su venta en mercados, fruterías y tianguis. Son cotizadas por su sabor dulce, su gran tamaño, jugoso, y su textura crujiente. Abal en maya, pero también se le conoce como siponas (dsziopnas), sobre nombre cariñosos por su aspecto gordito y jugoso.		

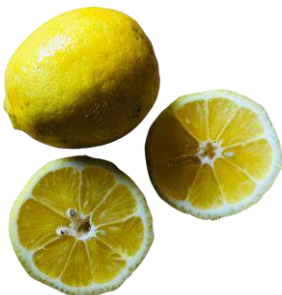
074	Cítrico	
Cítrico cajera, naranja cajera <i>Citrus × aurantium</i>		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un tubérculo perteneciente a la familia Amaranthaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es ampliamente utilizada como saborizante en pasteles, esencias para cocteles por todos los aceites esenciales presentes en su cáscara. También, puede funcionar como sustituto de la naranja agria es importante recordar que el jugo siempre se utiliza con la naranja previamente pelada, ya que si se utiliza con la naranja entera suele liberar un sabor amargo por todos los aceites presentes en la cáscara.	Valor nutricional 100g: Calorías: 49.6 kcal Carbohidratos: 11.8 g Lípidos: 0.7 g Proteínas: 1 g	Visual: Cáscara gruesa idéntica a la de la naranja agria, pero torna de verde a naranja ácido y dulce con final amargo. Textura: Tiene un epicarpio rugoso con un mesocarpio de grosor medio de entre 2 y 4 mm con un endocarpio de color naranja pálido muy jugoso.
Aspecto cultural: Los cítricos pertenecen a la familia Rutaceae, dentro de la subfamilia Aurantioideae y se clasifica en tres: Citrus, Poncirus y Fortunela, en donde "Citrus" es el género más importante. En este último grupo, las especies más representativas son la naranja (Citrus sinensis), la mandarina (Citrus reticulata), el limón (Citrus aurantifolia) y la toronja (Citrus paradisi). La cajera es un híbrido entre Citrus máxima y Citrus reticulata. Su característica cáscara gruesa idéntica a la de la naranja agria, pero su coloración se torna de verde a naranja, con sabor ácido y dulce con final amargo. Es muy poca conocida, muy rara verla comercializar, pero existe cultivos en las comunidades mayas del sur de Quintana Roo.		

075	Cítrico	
Cítrico lima blanca, lima dulce <i>Citrus x aurantifolia</i>		Sac jiix
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se puede utilizar para hacer agua, sopas, postres. Uno de los usos más destacados dentro de la gastronomía de la península es en la famosa sopa de lima que consiste prácticamente e un caldo de pollo o pavo, que primero se hierve y después se asa para obtener un ligero sabor ahumado. Después se deshebra y se integra en el caldo previamente hecho y se perfuma al final con un poco del jugo de esta lima, lo que aporta un sabor muy delicioso.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 46.1 Carbohidratos: 8.38 g Proteínas: 1.56 g Fibra: 2.58 g Grasas: 0.1 g	Visual: Verde o amarilla ligeramente rugosa y con toques de poro café agria y con mucho aroma. Textura: De epicarpio ligeramente rugoso color verde con un mesocarpio fino, fácil de pelar y por lo general presenta 10 carpelos o segmentos.
Aspecto cultural: Rara de encontrar y con un sabor de acidez pronunciado y espectacular, es cultivada por comunidades y comercializada en los tianguis o con las maseras.		

076	Cítrico	
Cítrico lima china <i>Citrus x limetta</i>		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular para aderezar sopas, ensaladas, o para marinar carnes o mariscos se pueden preparar algunos postres y tés.	Valor nutricional 100g: Calorías: 46.1 kcal Carbohidratos: 10.5 g Proteínas: 0.7 g Fibra: 0.5 g Grasas: 0.2 g	Visual: Color amarillo claro o verde lima y el fruto es muy blanco o color pistache claro, dulce y amargo en igual proporción. Textura: Tiene un epicarpio ligeramente rugoso de color verde pálido con un mesocarpio fino de entre 1 y 3 mm con un endocarpio de color verde pálido muy jugoso.
Aspecto cultural: Lima china o china lima, es prestigiada y poco conocida, consumida solo por temporada en las comunidades. Tiene un uso medicinal para las personas que tienen diabetes. En sus características, destaca el parentesco con la naranja dulce, su piel es delgada, su interior es parecida en su totalidad a una naranja dulce color amarillo claro o verde lima y el fruto es muy blanco o color pistache claro, dulce y amargo en igual proporción, con un fuerte sabor amargo de retrogusto.		

077	Cítrico	
Cítrico tanjerina, cajerina <i>Citrus reticulata</i>		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es un fruto parecido a la mandarina su uso es popular en la preparación de sorbetes y helados. También, puede funcionar para el marinado de algunas carnes.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 43.8 kcal Carbohidratos: 12 g Lípidos: 0.2 g Proteínas: 0.5 g	Visual: Cáscara gruesa como la mandarina, pero tálamo más grande como una toronja. Nunca cambia de color es verde botella aún madura, dulce y ácida/espectacular. Textura: Tiene un epicarpio rugoso de color verde intenso con un mesocarpio de grosor medio de entre 2 y 4 mm con un endocarpio de color naranja intenso muy jugoso.
Aspecto cultural: La Tangerina es originaria del sudeste asiático. Su nombre proviene de la ciudad de Tánger, puerto marroquí desde donde se exportaba generalmente. Según es un híbrido entre la mandarina Citrus Reticulata y el naranjo amargo Citrus Aurantium. Para los botánicos, es una especie aparte, la Citrus Tangerina Tanaka. Por último, para aquellos que no han conservado ninguno de estos orígenes, se trata de un cultivar de mandarina llamado Citrus Reticulata Tangerina. Es muy similar al de la mandarina común, su cáscara rugosa, y no es tan redonda es más ovalada, ácida muy amarga, es un producto de comunidad, de temporada y muy raro verla comercializar en los tianguis.		

078	Cítrico	
Lima, cítrico limetta jiix Citrus aurantifolia		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Perfecto para elaborar aguas frescas, complementar postres o perfumar sopas es un fruto muy versátil.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 46.1 kcal Carbohidratos: 10.5 g Proteínas: 0.7 g Fibra: 0.5 g Grasas: 0.2 g	Visual: Tiene una forma esférica, con la parte baja hundida, de piel rugosa de color verde vivo. De un tamaño de 4 cm de diámetro. Su pulpa es verde pálido (transparentosa. (Yucatán, pág.37). Textura: Tiene un epicarpio ligeramente rugoso de color verde intenso con un mesocarpio de grosor fino de entre 1 y 3 mm con un endocarpio de color verde pálido muy jugoso y un resto de estilo prominente.
Aspecto cultural: Uno de los tantos cítricos de la península y en escala de valor social por uso Gastronómico es la tercera más importante, siendo superada por la naranja agria y el limón. Tiene un platillo en honor a su nombre, la sopa de lima. Es un producto muy valorado en su temporada, se puede encontrar en supermercados, mercados, fruterías, tiendas, maseras, tianguistas y más.		

079	Cítrico	
Limón dulce, limón amarillo <i>Citrus x limónum</i> Var.Eureka		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: El limón amarillo es muy popular en la cocina mediterránea. Tiene una propiedad muy interesante la cual es que no amarga con las altas temperaturas es decir que es ideal para la preparación de cuajadas o cremas de repostería.	Valor nutricional 100g: Calorías: 89 kcal Carbohidratos: 12.6 g Proteínas: 1.0 g Fibra: 2.1 g Grasas: 0.3 g	Visual: Color amarillo limón, dulce, agio y toque amargo al mismo tiempo. Textura: Tiene un epicarpio liso de color amarillo con un mesocarpio de grosor fino de entre 1 y 3 mm con un endocarpio de color amarillo pálido muy jugoso y un resto de estilo ligeramente prominente.
Aspecto cultural: De color amarillo limón, con un sabor dulce, agio y toque amargo al mismo tiempo. Es un cítrico muy poco conocido y consumido por comunidades, comercializado por tanguistas y las maseras, es muy difícil de conseguir.		

080	Cítrico	
Limón común, limón persa Ts'uuts' muliix <i>Citrus x latifolia</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es uno de los frutos más utilizados en la gastronomía mexicana. Sirve para aportar un toque ácido a muchas preparaciones, ensaladas, aderezos y también funciona muy bien para marinados, ya que es muy popular en la preparación de ceviches.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 89 kcal Carbohidratos: 12.6 g Proteínas: 1.0 g Fibra: 2.1 g Grasas: 0.3 g	Visual: Con forma esférica de 2 a 5 cm de diámetro. Su piel es dura y de color verde con manchas amarillentas. La pulpa contiene semillas y es de color verde pálido transparente. (Yucatán, pág. 38). Textura: Tiene un epicarpio liso de color amarillo con un mesocarpio de grosor fino de entre 1 y 3 mm con un endocarpio de color amarillo pálido muy jugoso y un resto de estilo ligeramente prominente.
Aspecto cultural: El limón de patio, variedad que se le forma un paño en la cáscara de color café, tamaño mediano, agrio y muy jugoso. Es un limón popular en la comunidad y ciudades. Se puede encontrar en diversos lugares en ventas o públicos, por ejemplo, mercados, tianguis, fruterías, ambulante o simplemente puede existir un árbol en casa, o disponible en cualquier lugar como parques, banquetas, traspacios, avenidas, escuelas etc.		

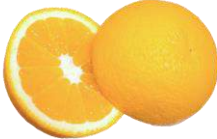
081	Cítrico	
Limón francés, limón rugoso, limón agrio <i>Citrus medica</i>		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Tiene algunos usos medicinales en contra del resfriado común. Es perfecto para té, aunque también puede ser utilizado en la elaboración de conservas para acompañar diversos postres.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 89 kcal Carbohidratos: 12.6 g Proteínas: 1.0 g Fibra: 2.1 g Grasas: 0.3 g	Visual: Con forma esférica de 7 a 12 cm de diámetro. Su piel es dura y de color amarillo intenso con manchas ligeramente cafés. La pulpa contiene semillas y es de color verde pálido transparente. Textura: Tiene un epicarpio rugoso de color amarillo con un mesocarpio muy grueso de entre 7 y 10 mm con un endocarpio de color verde pálido muy jugoso y un resto de estilo ligeramente prominente, aunque la parte del pedúnculo es más amplia que el resto del estilo.
Aspecto cultural: Limón dulce, limón real, es un producto de temporada y no es común encontrarlo a la venta. Se consume de manera comunitaria y actualmente su producción es escasa. La cáscara es porosa o suave, su sabor se compara con una lima, pero más dulce, se consumen gajos.		

082	Cítrico	
Limón indio, limón país, limón colima <i>Citrus aurantifolia</i> Var. <i>Limón criollo</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es uno de los frutos más utilizados en la gastronomía mexicana sirve para aportar un toque ácido a muchas preparaciones, ensaladas, aderezos y también funciona muy bien para marinados. Es muy popular en la preparación de ceviches.	Valor nutricional 100g: Calorías: 89 kcal Carbohidratos: 12.6 g Proteínas: 1.0 g Fibra: 2.1 g Grasas: 0.3 g	Visual: Color verde limón a amarillo al madurar, agio, muy jugoso. Textura: Tiene un epicarpio liso de color verde intenso con un mesocarpio delgado de entre 1 y 2 mm con un endocarpio de color verde muy jugoso y un resto de estilo apenas visible y por lo general presenta entre 8 y 10 carpelos o segmentos.
Aspecto cultural: Limón verde pequeño, a veces amarilla ligeramente rugosa, con muchas semillas, agria y con mucho aroma. Utilizado para la gastronomía completamente comunitarias o como alimento medicinal para la tos, gripa o cuestiones de la garganta. Es un alimento poco valorado por la sociedad no nativa, por su poco jugo y alto contenido en semillas, pero en contraste los nativos adoran al limón acompañante número uno de muchos platillos y se consume crudo incluyendo la cáscara.		

083	Cítrico	
Limón real. <i>Citrus × limón</i>		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Perfecto para la elaboración de mermeladas y para perfumar diversos platillos su cáscara. Contiene una gran cantidad de aceites esenciales.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 89.5 kcal Carbohidratos: 7.7 g Proteínas: 1.0 g Fibra: 1.5 g Grasas: 0.1 g	Visual: Con forma esférica de 7 a 12 cm de diámetro. Su piel es dura y de color verde pálido. La pulpa contiene semillas y es de color verde pálido transparente. Textura: Tiene un epicarpio rugoso de color verde pálido con un mesocarpio muy grueso de entre 7 y 10 mm con un endocarpio de color verde pálido medianamente jugoso y un resto de estilo apenas perceptible, aunque la parte del pedúnculo es más amplia que el resto del estilo.
Aspecto cultural: Limón dulce, limón real, es un producto de temporada y no es común encontrarlo a la venta, se consume de manera comunitaria y actualmente su producción es escasa. La cáscara es porosa o suave, su sabor se compara con una lima, pero más dulce, se consumen gajos.		

084	Cítrico	
Mandarina regional <i>Citrus unshiu</i>		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Perfecta como snack y como fruta de mano. En su mejor etapa de maduración es ideal para la elaboración de curds cremas dulces.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 53.1 kcal Carbohidratos: 13.3 g Lípidos: 0.3 g Proteínas: 0.8 g	Visual: Jugosa, agri dulce, cáscara verde a veces salpicada de color naranja. Textura: Tiene un epicarpio ligeramente rugoso de color verde intenso con toques naranjas con un mesocarpio mediano de entre 2 y 4 mm con un endocarpio de color naranja muy jugoso y un resto de estilo apenas perceptible, aunque la parte del pedúnculo es más amplia que el resto del estilo.
Aspecto cultural: Es jugosa, agri dulce, cáscara verde a veces salpicada de color naranja, es de temporada. Se comercializa tan fresca localmente que muchas veces conserva sus gajos del árbol. Se puede encontrar en muchos sitios desde casas, mercados, fruterías, puestos ambulantes, la confunden con las variedades que llegan de otras zonas.		

085	Cítrico	
Naranja agría Suuts' pak'áal Citrus x aurantium		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es uno de los frutos más populares de la gastronomía de la península su principal uso es marinado es ampliamente utilizado en la elaboración de la cochinita, aunque también funciona como sustituto del limón aportando un toque diferente por el aroma de la naranja se utiliza principalmente el jugo con la naranja previamente pelada para evitar amargar la preparación.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 57.9 kcal Carbohidratos: 11.8 g Lípidos: 0.6 g Proteínas: 1.5 g Buena fuente de fibra, ácido ascórbico y potasio.	Visual: El diámetro es alrededor de 8 cm, con cáscara muy rugosa de color verde a amarillo pálido. La pulpa es pálida de color naranja y tiene un contorno grueso color blanco. Textura: Tiene un epicarpio rugoso de color amarillo intenso con un mesocarpio medianamente grueso de entre 3 y 5 mm con un endocarpio de color amarillo pálido medianamente jugoso y un resto de estilo apenas perceptible, aunque la parte del pedúnculo es más amplia que el resto del estilo con una placenta amplia.
Aspecto cultural: Naranja Agría de cáscara gruesa, con color amarillo sol o verde, es muy agría, con abundantes semillas, utilizada para base de la cocina peninsular. También, lo utilizan “chupándola”, para remedios de golpes, infección y otras enfermedades relacionadas con el estómago y gripal. Es muy común tener un árbol en casas tanto en ciudades, comunidades o sitios públicos, es muy utilizada para la cocina peninsular, durante la escases algunas veces en las ciudades alcanza precios hasta de 10 pesos mexicanos la pieza, en comunidades se desperdicia bajo el árbol por excesiva producción, muchas familias congelan el jugo para prevenir esta situación.		

086	Cítrico	
Naranja dulceCh'ujuk pak'áal Citrus x sinensis		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es uno de los frutos más utilizados en la gastronomía nacional es muy utilizado para la elaboración de jugos, detox, postres, incluso en la preparación de mariscos, mermeladas, dulces típicos incluso garnituras o confituras.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 47.4 kcal Carbohidratos: 11.8 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 0.9 g Buena fuente de Fibra, Ácido ascórbico, Ácido fólico y Potasio.	Visual: El diámetro es alrededor de 8 cm, con cáscara rugosa de color verde a naranja pálido. La pulpa es pálida de color naranja y tiene un contorno grueso color blanco. Textura: Tiene un epicarpio ligeramente rugoso de color naranja intenso con un mesocarpio medianamente grueso de entre 2 y 4 mm con un endocarpio de color naranja intenso muy jugoso y un resto de estilo apenas perceptible y tiene una placenta cerrada.
Aspecto cultural: Las comercializan en todas partes, son generalmente verdes con tonalidades amarillas y las amarillas muy cotizadas porque son garantía de dulzor. Se comercializan en todas partes, su nombre común es “china” o “naranja china” este nombre se asocia con el origen de procedencia del producto.		

087	Cítrico	
Naranjita San José, calamondin Citrofortunela microcarpa		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es usado principalmente en la elaboración de postres también puede ser consumida como fruta de mano. Este es un cítrico que puede ser consumido con todo y cáscara, ya que posee una cáscara muy delgada la cual no amarga y aporta mucho sabor.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Naranjita tamaño de una fresa o más pequeña de color naranja, ácida, con toques. Textura: Tiene un epicarpio ligeramente rugoso de color naranja intenso muy delgado, con un mesocarpio fino de entre 1 y 2 mm con un endocarpio de color naranja con toques verdes muy jugoso y un resto de estilo apenas perceptible y tiene una placenta cerrada.
Aspecto cultural: Naranjita de San José, naranjita tamaño de una fresa o más pequeña de color naranja, acidez pronunciado y ligeros toques agios, es un producto de temporada, un producto poco conocido, producto de comunidades y muy rara ver su comercialización.		

088	Cítrico	
Toronja blanca <i>Citrus x paradasi Var.blanca</i>		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es utilizada principalmente para la extracción de esencias y también utilizada deshidratada como garnitura de diversos cocteles de autor.	Valor nutricional 100g: No se encontraron datos.	Visual: Con forma esférica de 7 a 12 cm de diámetro. Su piel es dura y de color verde pálido. La pulpa contiene semillas y es de color verde pálido transparente. Textura: Tiene un epicarpio ligeramente rugoso de color verde pálido con un mesocarpio medianamente grueso de entre 2 y 5 mm con un endocarpio de color rosado muy jugoso y un resto de estilo ligeramente prominente, aunque la parte del pedúnculo es más amplia que el resto del estilo con una placenta medianamente abierta.
Aspecto cultural: La toronja (<i>Citrus paradisi</i>), también llamada pomelo o pamplemusa es un híbrido cuyo origen de acuerdo a varias investigaciones. Se trata del cruce natural entre el naranjo dulce (<i>C. sinensis</i>) y el pummelo (<i>C. maxima</i>). Se sabe que se originaron en las áreas subtropicales y tropicales de Asia, considerándose a China como el centro de origen. Hoy en día es la segunda fruta cítrica más importante a nivel mundial; debido a sus múltiples beneficios se ha convertido en una medicina popular utilizada en varios países. Su cáscara es delgada color amarillo canario, agria y muy jugosa.		

089	Cítrico	
Toronja morada, toronja sangía <i>Citrus x paradisi</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rutáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización ensaladas, aderezos, jugos tiene muchas propiedades diuréticas es un fruto muy versátil.	Valor nutricional 100g: Calorías: 42 kcal Carbohidratos: 10.5 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 0.7 g Buena fuente de Ácido ascórbico.	Visual: Con forma esférica de 7 a 12 cm de diámetro. Su piel es dura y de color naranja con toques rosados pálidos. La pulpa contiene semillas y es de color rosa intenso. Textura: Tiene un epicarpio ligeramente rugoso de color naranja con toque rosados pálido con un mesocarpio medianamente grueso de entre 2 y 5 mm con un endocarpio de color rosado muy jugoso y un resto de estilo ligeramente prominente, aunque la parte del pedúnculo es más amplia que el resto del estilo con una placenta medianamente abierta.
Aspecto cultural: La toronja es cultivada en países tropicales y subtropicales, siendo los mayores productores a nivel mundial: Estados Unidos, Sudáfrica, China, Israel y México Las diferentes especies de este fruto cítrico se dividen por el color de la pulpa, van desde el amarillo, rojo, rosa, pasando hasta por el anaranjado (pigmentadas); estas últimas deben su color a la presencia de carotenoides (licopenos) que son pigmentos antioxidantes. Mientras más sea el contenido de estos pigmentos, mayor es la tonalidad de la pulpa, independientemente al color de la cáscara. Las variedades mayormente conocidas de toronja de carne blanca, son la Duncan y Marsh; para las de especie de carne rosada o roja se encuentran la Star Ruby, Red Blush y Río Red.		

090	Coco	
Coco de agua Cocos nucifera		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de palmera perteneciente a la familia de las Palmáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular el consumo del agua de coco, ya que es uno de los rehidratantes naturales por excelencia. Contiene un sinnúmero de vitaminas y minerales que ayudan a mantener nuestra salud. Es muy importante su utilización para contrarrestar los síntomas de las quimioterapias, pues ayuda a mantener la flora intestinal y los niveles de hidratación.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 350 kcal Carbohidratos: 15 g Lípidos: 33.3 g Proteínas: 3.3 g	Visual: Cáscara dura, verde y fibrosa de un diámetro de 20 a 25cm. La pulpa es escasa y algunas veces con consistencia gelatinosa. Contiene alrededor de 150 a 200 ml de agua.
Aspecto cultural: El coco de agua es un producto de gran valor turístico. Se vende como ícono de la playa y el caribe. Se comercializa en triciclos y puestos ambulantes, sea de la zona turística o habitacional. Al ver al vendedor, uno tiene la opción de solicitarle y elegir el coco a gusto personal. El vendedor lo toma directamente de la nevera con hielos, y te pregunta cómo lo quieres, solo de agua, coco con agua y pulpa delgada, coco con agua y pulpa gruesa. Posteriormente, se corta frente al comensal, se consume en el sitio, el vendedor procede a partir el coco, extraer el producto, meter en una bolsa, agregarle chile y limón. El vendedor se lleva la cáscara, su basura y el cliente su botana, es decir, tiene doble función gastronómica, tomarse el agua y comerse la pulpa, pulpa comúnmente llamada noyo. También existen muchos lugares que sirven cócteles, ceviches, platillos y bebidas en el interior del coco.		

091	Coco	
Coco con pulpa <i>Cocos nucifera</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de palmera perteneciente a la familia de las Palmáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de el coco en la elaboración de postres se puede comer directo del coco acompañado de un poco de salsa, limón y chile o puede ser retirado del mismo, deshidratado y utilizado para la elaboración de dulces regionales tales como las cocadas o galletas.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 350 kcal Carbohidratos: 15 g Lípidos: 33.3 g Proteínas: 3.3 g	Visual: De cáscara dura tipo acorazado con color pardo y textura fibrosa seca. Su pulpa es blanca con 1 a 1.5 cm de espesor. El agua que contiene llega a ser hasta 70ml. Textura: Carece de exocarpio de mesocarpio ligeramente café seco u fácil de partir y de endospermo o pulpa tierna de sabor ligeramente dulce y fuerte esencia de coco.
Aspecto cultural: Quintana Roo primero fue tierra de cocoteros, luego tierra de pescadores, y actualmente tierra de prestadores de servicios turísticos. Así se escribe la historia del coco en nuestro estado, entre aceite, copra y productos derivados de este. Una palma mide entre 20 y 24 metros de altura, a partir de los 7 años ya es apta para dar sus frutos, y los cocos maduran entre 10 y 12 meses, un árbol puede vivir hasta 100 años. En la región se utilizan con fines decorativos y cuando se cultivan se utiliza todo, un coco puede pesar entre 1kg a 1.5 kg y puede contener entre 300 ml a 1 lt de agua. En Quintana Roo existe un festival de dedicado al coco. El coco es comercializado en todas partes.		

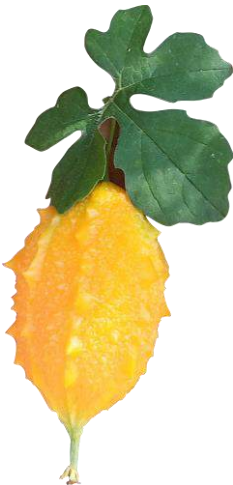
092	Coco (manzana)	
Manzana de coco Cocos nucifera		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de palmera perteneciente a la familia de las Palmáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es un producto muy poco conocido que se utiliza sin tanta frecuencia. Sin embargo, puede ser utilizado como topping de diversas preparaciones tales como tiraditos, ceviches. Principalmente, es un buen acompañamiento de pescados crudos.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: De cáscara dura, negra o café opaco, fibrosa y seca. Con pulpa seca de carne de coco, que contiene una esponjosidad en medio con sabor tenue a coco. Textura: El cotiledón de este fruto es esponjoso y con un sabor tenue a coco la textura recuerda ligeramente a una esponja florice.
Aspecto cultural: Es un producto de consumo tabasqueño, de temporada, difícil de encontrar y comercializado en los tianguis exclusivamente. Este coco maduro, se caracteriza por el contenido de un tipo esponja tipo algodón dulce en su interior, producto de las primeras etapas de germinación. Llegan a medir de 3 a 15 cm y para que el producto esté en su mejor etapa de crecimiento es de 20 a 25 cm del tallo germinado.		

093	Cocoyol	
Coyol Tuk' Acronomia aculeata		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de palma perteneciente a la familia de las Arecáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se utiliza principalmente para la elaboración del dulce de cocoyol, el cual lleva una cocción larga para lograr ablandar la pulpa dentro de éste.	Valor nutricional 100g: Calorías: 172.1 kcal Carbohidratos: 22.1 g Lípidos: 8.8 g Proteínas: 5.8 g Buena fuente de ácido ascórbico.	Visual: Es una fruta esférica de 3 a 4 cm de diámetro con una cubierta extremadamente dura que contiene una delgada capa de carne de coco y una semilla grande, la cual se puede romper y comer su interior. (Yucatán, pág.30). Textura: de consistencia dura y fibrosa, cuando está maduro es quebradizo y fácil de despegar el mesocarpio.
Aspecto cultural: El cocoyol es un producto estrictamente de la selva, por tal motivo es de consumo comunitario y en temporada, la obtención del producto es a balazos o cortado con hacha o machete, debido a la cantidad de espinos que rodean al racimo del árbol y el difícil acceso a ellos, además de la altura en la cual generalmente se ubican.		

094	Col blanca	
Capitata, repollo Brassica oleracea var. Capitata		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una herbácea perteneciente a la familia de las Brasicáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es ampliamente utilizado en la elaboración de ensaladillas, sopas, y caldos. Puede consumirse hervida, frita o cruda. Es uno de los productos con más umami y es ampliamente utilizado como topping de diversos antojitos de la gastronomía de la península.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 24.1 kcal Carbohidratos: 5.4 g Lípidos: 0.2 g Proteínas: 1.3 g	Visual: Tiene hojas radicales muy anchas comprimidas y abrazadas, que entre todas forman una cabeza redonda, cuya forma recuerda a la de una lechuga. Normalmente es de un tono Blanco. (Larousse). Textura: De textura crujiente y una vez blanqueada suele ser muy manejable.
Aspecto cultural: La col blanca o comúnmente llamada “repollo”, es muy esencial en la cocina de la región. Es un producto de fácil adquisición debido a que se encuentra disponible todo el tiempo en cualquier lugar. Es un producto muy económico que le ha ganado espacio a la lechuga romana por rendimiento y precio, sustituyéndola en varios platillos como guarnición, principalmente si son comercializados.		

095	Colinabo	
Nabicol, colinabo, naba Brassica napobrassica		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un tubérculo perteneciente a la familia de las Brasicáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto puede ser consumido crudo o cocinado, perfecto para la elaboración de cremas, crudités, y guarniciones horneadas.	Valor nutricional 100g: Calorías: 33.3 kcal Carbohidratos: 6.2 g Lípidos: 0 g Proteínas: 1.7 g	Visual: Es un producto en forma de bulbo una raíz engrosada para ser más exactos rodeado de ramas acabadas en grandes hojas tipo espinaca. Textura: Es crujiente como gran parte de su familia crucífera una vez cocinado suele ser blando.
Aspecto cultural: Es un producto muy escaso, exclusivo de las comunidades y difícil comercialización por su cantidad de producción, es un producto de patio o del solar.		

096	Cucamelón	
Nabicol, colinabo, nabaSandía x'tulub <i>Melothria scabra</i>		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Cucurbitaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Perfecto para la elaboración de encurtidos, ensaladillas puede ser el acompañamiento que dé un giro a tus platillos tales como ceviches, ensaladas o platillos frescos.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 33 kcal Carbohidratos: 6.2 g Proteínas: 1.7 g Fibra: 2.1 g Grasas: 0.1 g	Visual: Es un producto de forma redondeada de aspecto similar a una sandía miniatura. Textura: Textura suave y carnosa parecida a la textura de una uva.
Aspecto cultural: Es un producto raro de encontrar, son exclusivas de las parcelas y algunas comunidades, es muy raro utilizarlos en guisos.		

097	Cundeamor	
Melón amargo, caigua amarga Momordica charantia		
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Cucurbitaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es un producto de la región con muchas propiedades medicinales, principalmente funciona como regulador del azúcar en la sangre.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 7.1 kcal Carbohidratos: 3.5 g Lípidos: 0.2 g Proteínas: 0.9 g Buena fuente de Fibra, Ácido ascórbico y Hierro.	Visual: Es un fruto de forma oblonga, tiene una peculiar superficie verrugosa, una cavidad central hueca, donde se encuentran numerosas semillas de color rojo. Dato curioso: En Asia es muy común el cultivo y consumo de sus frutos verdes como verdura y guarnición de diversos platillos. Recuperado de: https://telmajr.wordpress.com/2011/07/16/plantas(silvestres(de)yucatan(2/
Aspecto cultural: Es un producto de enredadera que crece de manera silvestre, no existe un lugar en específico, tampoco existe su comercialización. Se puede encontrar en cualquier lugar. Popularmente se dice que es comida de culebra.		

098	Elote	
Elote piib “piib Naal” Zea mays piib		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia Poaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto es un elote cocinado en piib es decir cocinado bajo tierra con un sabor ligeramente ahumado podría utilizarse como corn ribs o como acompañamiento de diversos platillos tradicionales.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 86 kcal Carbohidratos: 19 g Lípidos: 1.2 g Proteínas: 3.2 g	Visual: Es una espiga cilíndrica que consiste en un raquis central u olote donde se insertan una serie de espiguillas en pares, cada grano o semilla es un fruto independiente llamado cariósipide que esta insertado en el raquis central. Textura: Una mazorca de granos suaves de 8 a 20 cm de largo, con hojas envueltas de color café caramelo. Tiene una textura melosa y olor ahumado por ser cocinado bajo tierra. (Yucatán, pág.31).
Aspecto cultural: Es un elote local, tierno y por lo consiguiente fresco de la primera cosecha de maíz. Se tienen dos teorías, la primera dice: que se entierra en el horno por un periodo de 7 días, eso le brinda el color característico dorado. Dicho elote se ofrenda en un altar familiar o en la milpa. Algunas veces se comercializa muy limitadamente y es altamente demandado, su producción es limitada por las características necesarias del elote para su elaboración. Actualmente ya se realiza una variante comercial que solamente se entierra de 24 a 72 horas y se utiliza el elote que llega de otras regiones, se distingue del original pibinal por su coloración más tenue. Su nombre pibinal, hace referencia al maya “piib” que es la cocción de bajo la tierra que se realiza en la península de Yucatán y “Naal” elote y se interpreta como elote cocido bajo la tierra. Otras personas dicen que la coloración depende de la calidad y cantidad de humo destinada para su preparación y un promedio es de 12 horas.		

099	Elote	
Elote regional Nal Zea mays		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia Poaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popularmente utilizado en sopas, caldos y postres también puede ser consumido preparado como esquites o simplemente con queso y mayonesa es uno de los productos más apreciados en la gastronomía mexicana.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 86 kcal Carbohidratos: 19 g Lípidos: 1.2 g Proteínas: 3.2 g	Visual: Es una espiga cilíndrica que consiste en un raquis central u olote donde se insertan una serie de espiguillas en pares, cada grano o semilla es un fruto independiente llamado cariósipide que esta insertado en el raquis central. Textura: Una mazorca de granos suaves de 8 a 20 cm de largo, con hojas envueltas de color verde claro, grano de textura suave una vez cocinado es sumamente tierno.
Aspecto cultural: Es un elote de temporada y muy escaso, de consumo familiar, es muy complicado tener disponibilidad de comercializar este producto debido a la limitante de su producción en las milpas comunitarias del estado.		

100	Epazote	
Apazote, paico <i>Dysphania ambrosioides</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una hoja de planta perteneciente a la familia Amaranthaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es uno de los quelites más importantes de la gastronomía nacional es perfecto para perfumar sopas y caldos y también funciona muy bien para la elaboración de emulsiones y en la preparación de diversos guisados y salsas.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 41 kcal Carbohidratos: 9.2 g Lípidos: 1.1 g Proteínas: 5 g	Visual: Planta ramos, de hojas alternas verde claro, alargadas, elípticas y lanceoladas, irregularmente aserradas, ligeramente peseoladas. (Larousse). Textura: De textura suave.
Aspecto cultural: Este es el epazote comercial, color verde oscuro, hojas grandes, tallos grandes y fuertes, su comercialización es muy abundante y se encuentra en casi todos lados, está disponible todo el año. Pero su aroma es menor con relación al indio. Hay personas que no identifican las diferencias.		

101	Epazote indio	
Paico, ipazote <i>Chenopodium ambrosioides</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un tubérculo perteneciente a la familia Amaranthaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es uno de los quelites más importantes de la gastronomía nacional es perfecto para perfumar sopas y caldos y también funciona muy bien para la elaboración de emulsiones y en la preparación de diversos guisados y salsas.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 41 kcal Carbohidratos: 9.2 g Lípidos: 1.1 g Proteínas: 5 g	Visual: Planta ramos, de hojas alternas verde claro, alargadas, elípticas y lanceoladas, irregularmente aserradas, ligeramente pecioladas. Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa.
Aspecto cultural: Este epazote es el más cotizado, por su ponderación aromática, se consume privilegiadamente incluso estando disponibles ambos, su raíz es más corta, su tallo es más sensible, las hojas más pequeñas, coloración verde tenue, pero el aroma es demasiado intenso.		

102	Flor de bugambilia	
Veranera, buganvilia Bougainvillea buttiana		
		
Temporada: Verano	Categoría: Es una flor de árbol perteneciente a la familia Nyctaginaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es principalmente utilizada en la preparación de tés por sus propiedades medicinales, también es utilizada como decoración, puede ser deshidratada y posteriormente pulverizada para la elaboración de un polvo decorativo totalmente comestible.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Flor de generalmente en conjunto de 2 pares de hojas color bugambilia con pistilo de color violeta claro con toques verdes. Dato curioso: Una tintura de flores de color rosa en combinación con las hojas de mango, sauco, eucalipto y gordolobo puede ser beneficioso para el asma. (Mundo maya, pág. 158).
Aspecto cultural: La bugambilia es una planta ornamental de muchos lugares en Quintana Roo, pero muy pocas personas se atreven a recolectarla para consumirla. Su consumo se pondero durante la pandemia del Covid-19, ya que el té de las hojas de bugambilia eran remedios populares para reforzar el sistema respiratorio. Sin embargo, muchas escuelas están aprovechando su consumo para innovar productos e integrar su uso a la gastronomía. Disponible todo el año.		

103	Flor de calabaza	
Ayoxochqilitl Lool k'úum <i>Cucúrbita pepo flor</i>		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es una flor de enredadera perteneciente a la familia Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es uno de los productos más importantes de la gastronomía nacional puede ser utilizado en sopas, cremas o como guisado para diversos antojitos y platillos de la gastronomía nacional también puede funcionar como decoración.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 15.2 kcal Carbohidratos: 3.3 g Lípidos: 0 g Proteínas: 0.9 g	Visual: Tiene forma de trompeta con cáliz monosépalo de color amarillo o naranja. Textura: La planta posee flores masculinas y femeninas; las femeninas dejan de crecer para producir las calabazas y las masculinas son las que se cortan para consumirse. (Larousse).
Aspecto cultural: Es un producto comercializado en los mercados y tianguis de Quintana Roo, es lamentable ver la realidad del consumo limitado por gran parte de la comunidad quintanarroense. Solamente la consume una pequeña parte de la población.		

104	Flor de ciricote	
Ciricote “Lool, nikte” Cordia dodecandra		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es una flor de árbol perteneciente a la familia Boraginaceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Esta flor como tal no tiene un uso gastronómico, aunque por el tamaño y por la textura de las hojas se utilizaban para lavar trastes.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Las flores tienen pétalos, de color rojizo (rojizo o anaranjados alcanzan una longitud de 4 a 6 cm). Dato curioso: Flores en infusión actúan como un expectorante. Una cataplasma de hojas frescas se puede aplicar para los dolores de cabeza o para los calambres es un alivio temporal. (Mundo Maya pág. 36).
Aspecto cultural: La flor de ciricote, es un producto del monte y diversos sitios públicos de la ciudad, es una flor que se puede utilizar para consumo humano, pero muy pocas personas saben de su potencial beneficio. Simplemente se desperdicia el uso.		

105	Flor de jamaica	
Jamaica, guinea sorrel <i>Hibiscus sabdarifa</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una flor de árbol perteneciente a la familia Malváceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Esta flor es una de las más populares en la elaboración de aguas frescas la flor sobrante puede funcionar como sustituto de una especie de carne deshebrada vegana en taquitos dorados o deshidratada funciona como sustituto de zumac el cual es una especie muy popular en oriente medio.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 49 kcal Carbohidratos: 11.31 g Lípidos: 0.64 g Proteínas: 0.96 g	Visual: La jamaica es una planta arbustiva de crecimiento anual que mide 2.5 m de altura su tallo su flor es de color rojo, de 4 a 5 cm de largo formada por 5 pétalos y tiene forma cónica, asemejando una amapola. Dato curioso: La flor tiene un elevado contenido de ácidos orgánicos, entre ellos cítrico, málico y tartárico y la infusión de las flores es rojo vino debido a su alto contenido de antocianinas.
Aspecto cultural: Jamaica o mal llamada flor de Jamaica: lo que realmente consumimos no es una flor, es el cáliz/capsula de la planta. Es un producto de temporada y en lo tianguis se puede encontrar fresco, crece en suelos cálidos, pocos húmedos y requiere de mucha luz solar. Se puede encontrar fresca en los tianguis.		

106	Flor de mayo	
Flor de mayo Sak nikté Plumeria rubra		
		
Temporada: Otoño - Primavera - Verano	Categoría: Es un a flor de árbol perteneciente a la familia Asteraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se utilizan en ensaladas o en conservas que se preparan lavando las corolas y blanqueándolas posteriormente en el agua restante se le agrega azúcar para formar un almíbar también es popular su utilización en la elaboración de atole en algunas regiones del país.	Valor nutricional 100g: No se encontraron datos.	Visual: Árbol de hasta 20 m de altura con tronco delgado y bifurcado, con jugo lechoso y corteza café y follaje durante algunos meses, hojas ovaladas de color rosa claro. Dato curioso: Sus flores se utilizan para adornar altares y coronas, fabricar rosarios y cosméticos.
Aspecto cultural: Es una flor con gran variedad de colores, existen rosadas, rojas, amarillas, blancas, combinadas e igual una variedad falsa. Es una flor nativa y se encuentra en todas partes, comunidades, ciudades, sitios públicos entre otras, es un producto de recolección y ornamento, pero muy pocos saben de su uso comestible.		

107	Flor de sábila	
Aloe vera Aloe vera mill		
		
Temporada: Invierno - Primavera	Categoría: Es una flor de cactácea perteneciente a la familia Asphodelaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Esta flor es muy poco utilizada sin embargo es un producto muy versátil ya que se puede guisar en tortitas o puede funcionar como un guisado como tal o como acompañamiento de algunos caldos.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Conformidades rojizas o amarillentas, que crece en la punta del quiote en la punta de la sábila. (Larousse). Textura: Textura suave y carnosa parecida a la de un ejote sin llegar a ser tan fibrosa.
Aspecto cultural: Es muy raro ver florecer la sábila, pero más escaso recolectarlo en su punto para su uso gastronómico. Es un producto complemente extraño y nuevo para los Quintanarroense nativos, ya que son costumbres de otros estados los que manifiestan o ejercen la florifagia.		

108	Frijol espelón X'pelon <i>Vigna unguiculata</i>	
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una legumbre perteneciente a la familia de las Fabáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es uno de los productos pilares de la gastronomía de la península es popularmente utilizado en la elaboración de tamales, también pueden ser guisados e incluso pueden ser un acompañamiento fresco como una ensaladilla de espelón e ibes.	Valor nutricional 100g: Calorías: 284 kcal Carbohidratos: 39.2 g Proteínas: 22.5 g Fibra: 12.2 g Grasas: 0.9g	Visual: Las vainas son bastante largas, miden unos 20 cm de largo, en el interior se localizan los frijoles que tienen colores pintos, negros o púrpuras. (Larousse). Textura: Textura suave por lo general son frijoles tiernos que quedan sumamente suaves.
Aspecto cultural: Es un frijol cotizado en la cocina peninsular por su simbolismo ceremonial el día de muertos, es un frijol verde, de vida muy corta, ya que germina con facilidad al tercer día una vez fuera de la vaina, en su vaina aguanta hasta 6 días. Es un producto de temporada se puede encontrar en mercados, maseras y tianguis, pero es un producto completamente producido en milpas comunitarias. Casi no existen recetas elaboradas con este tipo de frijol.		

109	Frijol ibes	
Frijolito de cuba, judía de lima Ib Phaseolus lunatus		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es una legumbre perteneciente a la familia de las Fabácea	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Puede ser utilizado en un potaje, guisados o hervidos y posteriormente servidos como ensaladilla también son popularmente consumidos acompañados de un toksel también son utilizados en la elaboración de polcanes.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 338 kcal Carbohidratos: 63 g Proteínas: 21.5 g Fibra: 6.2 g Grasas: 0.7 g	Visual: Semillas de forma ovalada color blanco de tamaño mediano de entre 1 y 2 cm. Dato curioso: Los ibes en caldo se consumen de manera cotidiana, durante los velorios son ofrecidos hasta dos veces al día pues se tiene la creencia que así contribuyen a que el alma del muerto encuentre la pureza.
Aspecto cultural: Un estudio del CONACYT, demostró la existencia de 21 variedades locales de ibes en la región península, 3 dominan la producción y 12 son variantes raras cultivadas en un porcentaje menor en las que se incluyen las silvestres. Es un producto altamente valorado por las familias nativas, e incluso la mayor parte de producción lo consumen las familias productoras, se pueden encontrar frescos y secos, en la foto se puede apreciar frescos, el seleccionar el frijol es toda tarea de conocimiento, ya que si no se sabe seleccionar es posible que te toque un frijol amargo por la falta de experiencia. Es un frijol caro, escaso, pero muy valioso y cotizados por la experiencia de sabor, cuando existe la escases de este producto muchas personas lo sustituyen por frijol alubia.		

110	Frijol zama	
Frejol, poroto Bu'ul Phaseolus vulgaris		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es una legumbre perteneciente a la familia de las Fabácea	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es uno de los productos más utilizados de la gastronomía nacional puesto que es muy versátil puede ser utilizado en potajes, ensaladillas también funciona como un dip perfecto para acompañar una infinidad de platillos de la gastronomía nacional.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 284 kcal Carbohidratos: 39.2 g Proteínas: 22.5 g Fibra: 12.2 g Grasas: 0.9 g	Visual: Semillas de forma ovalada color negro de tamaño pequeño de entre 5 y 8 mm. Textura: Textura suave por lo general son frijoles tiernos que quedan sumamente suaves sin embargo tienen un tiempo de cocción más prolongado a comparación de otras variedades de frijol.
Aspecto cultural: Es el frijol fresco de reciente cosecha, tiene un periodo corto de estar seco, es rara encontrar venta de este tipo de frijol, ya que el campesino lo selecciona para consumo familiar y obviamente consume lo mejor y más fresco. Si existe un excedente es la que se comercializa en los mercados o entre la misma familia. Es un producto con alta demanda y de temporada.		

111	Granada	
Granada, granado <i>Púnica granatum</i>		
		
Temporada: Otoño – Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia Lythraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto de temporada muy especial ya que es utilizado en uno de los platillos más representativos de la gastronomía nacional llamado chile en nogada, también es utilizado como sustituto del jitomate en algunas preparaciones de guacamole y es ampliamente utilizado en la mixología.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 50.6 kcal Carbohidratos: 17.8 g Lípidos: 0.3 g Proteínas: 1 g	Visual: Fruto de forma esférica de 8 a 10 cm de diámetro con cáscara gruesa y color amarillento muy rojizo brillante coronado por un cáliz, en su interior albergan numerosas semillas cubiertas por una pulpa roja. (Larousse). Textura: Un masaje en el rostro y cuello con jugo de granada mejora la circulación, el color y tiene un efecto rejuvenecedor. (mundo maya pág. 98).
Aspecto cultural: Existen dos variedades de granadas las comercializadas que llegan al estado y las que se cosechan en las casas. Las granadas comercializadas son grandes, con su color rosa o rojo característico, en su interior abundan las semillas y realmente jugosas. Estas las encuentras en todas partes, tianguis, puestos ambulantes, fruterías, supermercados, mercados y más lugares, por otra parte, la granada local generalmente es muy pequeña de coloración muy poco uniforme y deformes geométricamente. En su interior no se maduran estéticamente las semillas, pero sí es consumo familiar estrictamente.		

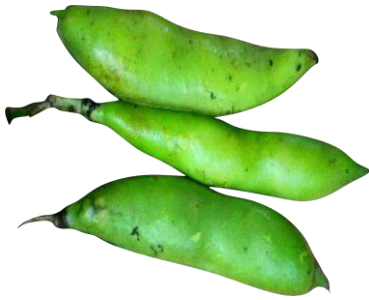
112	Grosella verde	
Grosella de taití Phyllanthus acidus		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia Euphorbiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Popularmente consumidas como snack aunque también funcionan para agregar toque ácidos a muchos platillos de cocina fría tales como ceviches, ensaladillas y tiraditos.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 56.3 kcal Carbohidratos: 13.8 g Lípidos: 0.2 g Proteínas: 1.4 g	Visual: Fruta de color verde amarillo/verde pálido a blanco en forma de baya. Se caracteriza por tener de 6 a 8 crestas verticales que le rodean. Tiene de 1 a 2 cm de largo. (Yucatán, pág. 33). Textura: Con pulpa cerosa, crujiente, jugosa y muy ácida cada fruto tiene una sola semilla.
Aspecto cultural: De las grosellas el autor recomienda recolectar del suelo las amarillas a blanquecinas, esas que han sido asoleadas y fermentadas ligeramente, ya que desarrollan un cierto grado de azúcar, ofreciendo un producto ácido (dulce, un sabor perfecto y sabroso. Las verdes del árbol aún tienen un nivel de acidez muy alto que incluso entumen a las encillas y papilas gustativas. Se comercializan de forma ambulante, con las mestizas, las casas y tianguis, es un producto de recolección, los árboles abundan en las casas, algunos sitios públicos de comunidades y ciudades.		

113	Guaje	
Huaxyacac, guaje, huaje huaxin <i>Leucaena leucocephala</i>		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es una legumbre perteneciente a la familia de las Fabácea	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Generalmente solo se consumen las semillas comestibles presentes en el interior de la vaina pueden ser consumidas crudas, cocidas, molidas o tostadas está presente en diversas recetas tales como salsas o moles el platillo más representativo de este producto es el huaxmole.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 95 kcal Carbohidratos: 13.7 g Proteínas: 8.7 g Fibra: 1.8 g Grasas: 0.6 g	Visual: Vainas de color rojo o verde que contiene semillas comestibles y parientes de las leguminosas. Textura: De textura crujiente, ideal para acompañar salsas.
Aspecto cultural: Es una planta silvestre que crece en la selva o lugares públicos de las ciudades turísticas. Las familias nativas de la región no las consumen y desaprovechan en su totalidad. De hecho, se tiene la creencia que si se consume deja ciego a quien lo hace, este producto es cotizado por quintanarroenses provenientes de familias con culturas que asocian su consumo y obtienen gran cantidad de ellas, sin costo alguno y de fácil recolección en abundancia.		

114	Guamuchil	
Pinzan, chiminango Dziuche <i>Pithecellobium dulce</i>		
		
Temporada: Invierno - Primavera	Categoría: Es una legumbre perteneciente a la familia de las Fabácea	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto muy poco conocido generalmente se encuentra de manera silvestre, aunque en algunas ocasiones puede ser encontrado en mercados locales dentro de la vaina contiene una semilla de color negro envuelta en una pulpa color blanco con un sabor muy dulce y un toque ligeramente amargo este es un producto con un gran potencial por descubrir.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: El fruto es una vaina de color rojo ladrillo en forma angosta, larga, encorvada o enrollada en espiral, con pulpa blanca, rosa o rojiza en esta envuelve unas semillas negras también comestibles. (Larousse). Textura: De textura suave y carnosa la pulpa blanca que envuelve la semilla que se encuentra en su interior.
Aspecto cultural: Es una planta silvestre que crece en la selva o lugares públicos de las ciudades turísticas. Las familias nativas de la región no las consumen ni las aprovechan en su totalidad, en ocasiones algunas personas las recolectan y las consumen.		

115	Guanábana	
Guanabáno Tak'oop, k'iix pa'ach oop Annona muricata		
		
Temporada: Invierno - Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia Annonaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto muy poco utilizado en la gastronomía nacional, aunque puede ser utilizado en agua, helados y paletas incluso se pueden elaborar coulis, postres, y mermeladas.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 37.8 kcal Carbohidratos: 6.5 g Lípidos: 1.6 g Proteínas: 0.4 g	Visual: Una fruta bulbosa de forma ovoide que mide alrededor de 15 a 20 cm de largo. Es de color verde y tiene protuberancias y manchas gises. Está cubierta con espinas flexibles. La pulpa es blanca, cremosa y contiene abundantes semillas negras. (Yucatán, pág. 33). Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa con una textura mucilaginosa que envuelve un conjunto de semillas negras no comestibles.
Aspecto cultural: La guanábana local se distingue por las punta o picos pronunciadas, cáscara más resistente y maduración perfecta. Se encuentra en árboles de los traspatios de las casas de las comunidades y grandes ciudades, es difícil encontrar maduras en los árboles ya que los pájaros y demás animales no lo permiten, por ello siempre se bajan cuando alcanzan su mayor proporción y se madura bajo resguardo del hogar. Generalmente es de consumo familiar, pero si se comercializa se encuentran en fruterías, tianguis y mercados.		

116	Guayaba	
Guayaba Pichi' Psidium guajava		
		
Temporada: Invierno - Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia Myrtaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es un producto popular en gran parte del país puede ser consumido como fruta de mano o en agua, helados y paletas es muy utilizado para la elaboración de mermeladas coulis y el tradicional ate.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 50.8 kcal Carbohidratos: 11.9 g Lípidos: 0.6 g Proteínas: 0.8 g	Visual: De forma esférica de 4 a 6 cm de diámetro, con un color verde amarillento en la piel. La pulpa tiene una textura arenosa como la de una pera. En centro tiene una gran concentración de semillas. (Yucatán, pág. 359). Textura: En su punto auge de maduración tiene una pulpa suave con un conjunto de semillas que generan tropezos al comerla.
Aspecto cultural: Existe una gran variedad de guayabas entre las más cotizadas por su sabor son las guayabas rosadas con un dulzor pronunciado, le siguen las guayabas amarillas, dulces, pero con gran cantidad de semillas y las verdes que son ricas, pero no muy dulces, existen las guayabas que provienen de tabasco con un tamaño grande pero completamente insípidos. Las guayabas rosadas, son muy difíciles de conseguir y muy cotizadas por las familias nativas, las amarillas y verdes con frecuencias las encontramos en las casas y sitios públicos de comunidades y ciudades turísticas. En cuanto a su comercialización es frecuente verlas en la mayoría de los lugares a la amarilla y verde, pero la rosada es de exclusivo conocimiento de recolección y consumo local, la verde de tabasco, esa solamente se encuentra en los tianguis.		

117	Haba fresca	
Haba, habichuela <i>Vicia faba</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una legumbre perteneciente a la familia de las Fabácea	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto puede ser consumido hervido o asado siempre y cuando estén frescas generalmente se consume como snack con un poco de sal, chile y limón. En su presentación en seco son ampliamente utilizadas en potajes, sopas incluso pueden ser preparadas como un dip.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 88 kcal Carbohidratos: 17.6 g Lípidos: 0.73 g Proteínas: 7.9 g	Visual: El fruto es una vaina ancha y coriácea que es verde, pero madura obtiene un color café obscuro cada vaina contiene de 3 a 8 semillas, son redondos ovalados y tienen un diámetro de 5 a 10 mm. Textura: En su estado crudo son crujientes una vez cocinado son muy blandos y manejables.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia chiapaneca, tabasqueña y oaxaqueña. Se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados y súper mercados.		

118	Hierbabuena	
Yerbabuena, menta de jardín <i>Mentha spicata</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia Lamiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Esta hierba aromática es ampliamente utilizada en la coctelería aunque también funciona como complemento de algunos postres frescos tales como mousses de fresa o de mango incluso funcionan como garnitura, también son utilizados en la cocina mediterránea en ensaladas o dips tales como el tzatziki.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 40 kcal Carbohidratos: 7 g Lípidos: 2 g Proteínas: 2 g	Visual: Es color verde pálido, muy aromática, con hojas apuntadas y aserradas. Con una longitud de 2 a 3 cm de largo por hoja. (Larousse). Datos curiosos: Es una hierba de olor y un condimento muy apreciado por el aroma y el contenido de aceites de sus hojas.
Aspecto cultural: La hierba buena es una plantita muy cotizada en las familias nativas de Quintana Roo, se siembran para consumo personal incluso las maseras o viveros las venden listas para sembrar. También, se puede conseguir y comprar entre los vecinos, las maseras y algunos puestos del tianguis.		

119	Hierba mora	
Yerbamora, tomatillo del diablo <i>Solanum nigrum</i>		
		
Temporada: Invierno - Primavera	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia de las Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este quelite puede comerse guisado, en incluso puede utilizarse para la elaboración de sopas y complementación de caldos.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 51.2 kcal Carbohidratos: 8.8 g Lípidos: 0.7 g Proteínas: 4.9 g	Visual: Mide un metro de altura, tiene flores en umbela, pequeñas y blancas, y fruto globoso negro dulzón que también llaman uva de hierba mora. Sus hojas son verdes con envés morado, peciolados y ovados, con borde dentado de forma irregular, miden de 3 a 6 cm de largo. (Larousse). Dato curioso: En medicina popular, las hojas o la infusión en frío de las mismas se emplean como sedante, antiinflamatorio, antipirético y purgante; la sobredosis, sin embargo, puede ser fatal.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia chiapaneca, tabasqueña y oaxaqueña, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.		

120	Hinojo	
Hinojo <i>foeniculum vulgar</i>		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia Umbelíferas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es muy popular el uso de este producto, se puede consumir crudo en ensaladas con el fin de aportar aromas muy característicos, también sirve para aportar aromas a preparaciones calientes tales como carnes rojas y pollo.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 30 kcal Carbohidratos: 7 g Lípidos: 0 g Proteínas: 1 g	Visual: Planta herbácea de tallo hueco. Sus hojas están divididas con segmentos delgados filiformes; sus flores son amarillentas y sus frutos crecen en pares. (Larousse). Dato curioso: En el taje, Veracruz es conocido como anís, en Yucatán es conocido como eneldo. (Larousse pág. 302).
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia chiapaneca, tabasqueña y oaxaqueña. Se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.		

121	Hoja blanca	
Bijao, hija blanca Calathea lutea		
		
Temporada: Primavera ~ Verano	Categoría: Es una hoja de planta perteneciente a la familia de las Marantáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Esta hoja es principalmente utilizada para la elaboración de tamales por su manejabilidad y resistencia es ideal para la preparación de estos, aunque también podría funcionar para la cocción de piezas grandes con la finalidad de atrapar aromas y jugos lo que nos da como resultado una pieza cocinada de una manera perfecta.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Hojas grandes lanceoladas y elípticas similares a las del plátano de color verde opaco con fibras naturales fuertes, miden alrededor de 25 a 40 cm de ancho. (Larousse). Textura: Textura fibrosa y resistente esta hoja no se ingiere, pero si está estrechamente relacionada a la preparación de diversos platillos.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia chiapaneca, tabasqueña y oaxaqueña. Se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.		

122	Hoja de coles	
Col, repolloX' coles Brassica oleracea var.capitata		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una hoja de planta perteneciente a la familia de las Brasicáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Estas hojas pueden ser utilizadas para la elaboración de jugos y también pueden ser utilizadas para la preparación de spring roll sustituyendo la hoja de arroz.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Es una planta bienal que forma una especie de roseta de hojas verdes cenizas las hojas de esta variedad son siempre carnosas. Dato curioso: La hoja de col es rica en calcio, potasio y tiene una buena cantidad de fibra, contiene antioxidantes que ayudan a prevenir el daño celular y pueden ayudar a proteger contra el cáncer.
Aspecto cultural: La hojas de coles es un producto muy difícil de encontrar, es muy escaso, por lo tanto, es muy raro verlo comercializar en algún lugar, es más bien para uso cotidiano y familiar. Aún se pueden encontrar estas hojas en comunidades mayas.		

123	Hoja de plátano	
Hoja de banana. Le' Ja'as Musa x paradisiaca		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una hoja de planta perteneciente a la familia de las Musáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en la elaboración de tamales o en la preparación de la famosa cochinita es un producto que igual que la hoja blanca nos ofrece la oportunidad de poder envolver una gran cantidad de productos con la finalidad de conservar jugos y aromas.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Es una hoja de gran tamaño, verde claro u oscuro, forma ovalada con una costilla gruesa en el centro. (Larousse). Textura: Textura fibrosa y resistente esta hoja no se ingiere, pero si aporta un ligero aroma y un toque de sabor y también está estrechamente relacionada a la preparación de diversos platillos.
Aspecto cultural: La hoja de plátano es vital para la cocina regional, es muy útil para toda ocasión, cocina cotidiana, cocina festiva, ritual, entre otras. Se aprovecha todo de la planta, iniciemos con los frutos que son altamente cotizados, sus hojas se utilizan frescas y soasadas, para diferentes actividades en la cocina, el tronco del árbol para recubrir el hoyo del piñ y aromatizar la cochinita o relleno negro ceremonial, y la raíz para reforestar. La hoja es tan cotizada que se escasea en temporada de día de muertos, ya que con ella se hacen los tamales icónicos, fresco se utiliza como recipiente contenedor, como plato para servir, para aromatizar y conservar los alimentos. Asada se encuentra comercializada en fruterías, mercados, supermercados, tianguis o con las maseras. las hojas frescas se toman directamente del árbol y se comparte entre las familias nativas.		

124	Hoja santa	
Momo, acoyo, flanepa, flanepaquelite		X' mak'ulam
Piper auritum		
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es una hoja de planta perteneciente a la familia de las Piperaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de esta hoja para la elaboración de tamales presente en el relleno de estos o para complementar diversas preparaciones como sopas o caldos, aunque también puede funcionar como garnitura de algunos platillos.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 66 kcal Carbohidratos: 8.2 g Proteínas: 4.2 g Fibra: 2.8 g Grasas: 1.8 g	Visual: Sus hojas son verdes, tienen forma acorazada, textura suave aterciopelada, delgada, brillante en la cara superior y opaca en la inferior. Su tamaño es variado de acuerdo al lugar en el que crezca de 12 a 25 cm. (Larousse). Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa muy manejable.
Aspecto cultural: La hoja santa es una planta muy sutil y muy bondadosa, ya que crece en demasía y en todas partes, literal en casas, sitios públicos de comunidades y ciudades turísticas. Tiene un valor cultural muy fuerte por sus propiedades medicinales y aportes en la cocina. Difícilmente se comercializa, es más sencillo recolectarla de cualquier lugar para su uso.		

125	Huazontle	
Huauzontle, huazontle Chenopodium nuttalliae		
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia Chenopodiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Con este producto se pueden elaborar tortitas capeadas rellenas de queso, aunque también pueden funcionar como complemento de algunos platillos pueden ser capeadas o pueden ser tempurizadas con la finalidad de aportar un toque crujiente a diversas preparaciones.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 60 kcal Carbohidratos: 12 g Lípidos: 0.8 g Proteínas: 4.5 g	Visual: Planta de forma ramificada, de hojas alternas ovaladas, con flores verdes comestibles muy pequeñas, que forman largos ramilletes. (Larousse) Textura: Es de textura ligeramente crocante debe comerse al menos blanqueada para quitar su sabor amargo.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis, mercados y supermercados, para cierta población quintanarroense específica con descendencia chiapaneca, tabasqueña y oaxaqueña. Se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.		

126	Huaya blanca	
Huaya Wayum, uaya, huaya, guaya <i>Melicoccus bijugatus</i>		
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Sapindáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en la elaboración de cocteles o incluso puede ser consumida como snack sola o con un poco de sal, limón y chile, aún tiene muchas aplicaciones por descubrir generalmente se consume como snack por la dificultad para separar la pulpa de todos las demás partes de este fruto.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 59 kcal Carbohidratos: 13.5 g Lípidos: 0 g Proteínas: 0.5 g	Visual: La fruta es completamente esférica de 3 cm de diámetro, tiene la piel verde olivo, con una semilla dura cubierta por una pulpa de color durazno pálido con textura algodonosa. (Yucatán, pág. 34). Textura: De textura carnosa. Jugo y mucilaginoso de sabor dulce con toques ácidos balanceados.
Aspecto cultural: Existen 4 variedades de huayas las nombrare de acuerdo al predominio del sabor dulce y preferencia de consumo, iniciaremos con la huaya de monte, seguida de la huaya blanca, la huaya campechana y la común. En la fotografía huaya blanca se caracteriza por su cáscara verde y grosor mediano, pero la coloración interna de la huaya se caracteriza por ser completamente clara, asimilando el color blanco, de sabor dulce. Se puede conseguir de consumo de traspatio y sitios públicos de comunidades y ciudades turísticas, los árboles son muy cotizados e identificados. Se puede encontrar en venta entre los vecinos y familias nativas o con las maseras.		

127	Huaya campechana	
Huaya, maco, mamoncillo		Wayum, uaya, huaya, guaya <i>melicoccus oliviformis</i>
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Sapindáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en la elaboración de cocteles o incluso puede ser consumida como snack sola o con un poco de sal, limón y chile. Aún tiene muchas aplicaciones por descubrir generalmente se consume como snack por la dificultad para separar la pulpa de todos las demás partes de este fruto.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 59 kcal Carbohidratos: 13.5 g Lípidos: 0 g Proteínas: 0.5 g	Visual: La fruta es completamente esférica de 2 a 4 cm de diámetro, tiene la piel verde olivo, con una semilla dura cubierta por una pulpa de color durazno intenso con textura algodonosa. Textura: De textura carnosa. Jugo y mucilaginoso de sabor dulce con toques ácidos balanceados.
Aspecto cultural: La huaya campechana se destaca por su mayor tamaño, su cáscara dura, su coloración interna naranja tenue, jugosa, dulce y en temporada es muy difícil de conseguir debido a que por su gran tamaño es la primera en agotarse. De venta en tianguis, fruterías y ambulante.		

128	Huaya común	
Huaya india Wayum, uaya, huaya, guaya <i>Melicoccus oliviformis kunth</i>		
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Sapindáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en la elaboración de cocteles o incluso puede ser consumida como snack sola o con un poco de sal, limón y chile, aún tiene muchas aplicaciones por descubrir generalmente se consume como snack por la dificultad para separar la pulpa de todos las demás partes de este fruto.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 59 kcal Carbohidratos: 13.5 g Lípidos: 0 g Proteínas: 0.5 g	Visual: La fruta es completamente esférica de 3 cm de diámetro, tiene la piel verde olivo, con una semilla dura cubierta por una pulpa de color durazno con textura algodonosa. Textura: De textura carnosa. Jugo y mucilaginoso de sabor dulce con toques ácidos balanceados.
Aspecto cultural: Es la huaya de un tamaño menor, con un sabor incierto, puede ser acido, dulce o un equilibrio de ambos, es la más comercializada y abundante. Se caracteriza por su cáscara mediana, verde muchas veces con manchas cafés, se encuentra en mercados, tianguis, ambulantes, fruterías, y comercio interno.		

129	Huaya silvestre	
Huaya india, huaya de monte		Wayum, uaya, huaya, guaya <i>Melicoccus oliviformis kunth</i>
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Sapindáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en la elaboración de cocteles o incluso puede ser consumida como snack sola o con un poco de sal, limón y chile, aún tiene muchas aplicaciones por descubrir generalmente se consume como snack por la dificultad para separar la pulpa de todos las demás partes de este fruto.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 59 kcal Carbohidratos: 13.5 g Lípidos: 0 g Proteínas: 0.5 g	Visual: La fruta es completamente esférica de 3 cm de diámetro, tiene la piel verde olivo, con una semilla dura cubierta por una pulpa de color durazno intenso con textura algodonosa. Textura: De textura carnosa. Jugo y mucilaginoso de sabor dulce con toques ácidos balanceados.
Aspecto cultural: Exclusivamente se extraen del monte o de algunos árboles que han quedado dentro de las comunidades o ciudades turísticas, son las más valoradas de todas, se caracterizan por tener su cáscara aterciopelada, suave, en su interior un color naranja fuerte y un sabor dulce. Definitivamente este es un producto exclusivo de familias nativas de la región.		

130	Icaco	
Icaco, jicaco Chrysobalanus icaco		
		
Temporada: Invierno - Primavera	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Chrysobalanaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Generalmente es utilizado en la elaboración de un dulce tradicional de la región llamado dulce de icaco.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Fruto es una drupa de forma globosa de 2 a 4 cm de diámetro con cáscara ligeramente rugosa blanca, rosa o morada y pulpa blanca, cremosa, jugosa y dulce. Que contiene una semilla también comestible. (Larousse) Textura: Tiene un mesocarpio blanco de consistencia algodonosa suave y de sabor tenue.
Aspecto cultural: El icaco es un producto silvestre de las costas de México. Se encuentra en la zona manglar en la orilla de la playa, es un producto de textura delicada en la piel. Existe una variedad de colores en su cáscara en los que se destaca el morado, amarillo y blanco, su pulpa siempre es blanca y dulce, además de ser un producto de recolección y comido únicamente entre los quintanarroenses nativos.		

131	Jengibre	
Castilanchile Zingiber officinale		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una raíz perteneciente a la familia Zingiberáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de esta raíz principalmente en tés, esencias para cocteles y es muy popular su uso en la cocina asiática.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 66.7 kcal Carbohidratos: 15 g Lípidos: 1.7 g Proteínas: 1.7 g	Visual: Hierba de tallos subterráneos irregulares por lo general de color café claro muy fibroso. Datos curiosos: Se utiliza como antiséptico y expectorante, es un excelente tónico digestivo y un remedio para la fiebre que promueve la sudoración. (Mundo Maya, pág. 251).
Aspecto cultural: Es un producto que se encuentra fresco en varios lugares de Quintana Roo predominantemente en supermercados, mercados, fruterías y tianguis. Tiene un uso variado en guisos y medicinales.		

132	Jícama	
Nabo mexicano, yambean, xicamatl Pachyrhizus erosus		Chi'ikam
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un leguminosa perteneciente a la familia de las Fabaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: La utilización de este producto es principalmente como snack aunque funciona muy bien para agregar texturas crocantes y frescas a diversos platillos fríos tales como tiraditos, ceviches e incluso ensaladas este producto tiene un platillo muy representativo en la península llamado XEC el cual consiste en una ensalada de cítricos y jícama.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 38 kcal Carbohidratos: 8.8 g Proteínas: 0.7 g Fibra: 1.9 g Grasas: 0.3 g	Visual: La piel café tierra es resistente y fibrosa pero fácil de remover, contiene centro blanco lechoso (transparente). Textura: textura crujiente y acuosa. Tiene un diámetro de 15 a 20 cm. (Yucatán, pág. 35)
Aspecto cultural: La jícama no es una fruta como erróneamente se piensa, es más bien una raíz. Así es, es un tubérculo que pertenece a la familia de las leguminosas fabaceae, como el frijol, habas y garbanzos, pero sus vainas no se consumen por contener una sustancia tóxica. La semilla contiene alto contenido del insecticida natural rotenona, que molida se puede utilizar para combatir plagas. Es la jícama local y común, se consigue con las maseras, en mercados, fruterías y tianguis, es un producto de textura firme ligeramente dulce y poca jugosa.		

133	Jícama Maxcanú	
Jícama de monte, chí'ikan xiiw, kuup		mején Chí'ikam
Pachyhzizus erosus		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un leguminosa perteneciente a la familia de las Fabaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto regional por lo general de tamaño pequeño tiene un sabor ligeramente dulce y es muy jugosa este es el producto con el cual se elabora el famoso XEC es una ensaladilla hecha a base de cítricos y jícama.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Tiene una piel ligera, que se remueve fácilmente, con color café tierra. Contiene un centro blanco perlado. Textura: Textura suave y crujiente, extremadamente acuosa. Tiene un diámetro de 5 a 7 cm.
Aspecto cultural: Su nombre proviene del náhuatl “xicamatl”, que significa raíz acuosa, por su apariencia y origen, también se le conoce como nabo mexicano. En la Península se le conoce como jícama mantequilla o jícama de agua, se siembra entre marzo y junio, para cosecharla en los meses de septiembre y diciembre. Es la jícama más valorada socialmente y su distintivo eficaz es que generalmente vienen frescas, aún con tierra en su exterior, de tamaño pequeño, y se pela fácilmente jalando la corteza o piel, es jugosa y muy cotizada. Solo se consigue en los tianguis, en encargo con familiares que viajan a Yucatán y en venta de ambulante.		

134	Jícama piñatera	
Pelenga, nabo mexicano Chi'ikam, jicamam <i>Pachyrhizus erosus</i>		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es un leguminosa perteneciente a la familia de las Fabaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto como su nombre lo dice es principalmente utilizado para rellenar las piñatas, antiguamente las piñatas se rellenaban de jícama, mandarinas y cañas y algunos dulces tradicionales.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 38 kcal Carbohidratos: 8.8 g Proteínas: 0.7 g Fibra: 1.9 g Grasas: 0.3 g	Visual: La piel café claro es resistente y fibrosa presenta ligeras protuberancias verticales pero fácil de remover, contiene centro blanco lechoso, jugoso y transparente. Textura: Textura crujiente y acuosa. Tiene un diámetro de 5 a 10 cm. esta es la versión más pequeña de las jícamas presente en la gastronomía nacional.
Aspecto cultural: En México se conocen 5 especies de jícamas, la más conocida en México es la Pachyrhizus erosus. Se puede encontrar en supermercados, mercados y algunas fruterías, es un producto no muy grato socialmente, es preferible no utilizarla por el quintanarroense nativo, pero es útil en para las empresas que tienen un giro comercial con este producto.		

135	Jinicuil	
Jinicuile, cuajinicuile Inga jinicuil		
		
Temporada: Verano	Categoría: Es un leguminosa perteneciente a la familia de las Fabaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto muy poco conocido es una vaina con un conjunto de semillas comestibles envueltas en una pulpa blanca comestible la semilla se puede consumir hervida o asada y toma un sabor muy parecido al de las habas con el cual se pueden elaborar dips o incluso se pueden comer como snack.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 164 kcal Carbohidratos: 27 g Proteínas: 11.9 g Fibra: 0.9 g Grasas 0.9 g	Visual: Fruto en forma de vaina de color verde, de 30 cm o más de largo. Alberga en su interior semillas verdes ovaladas parecidas a las habas rodeadas por una especie de algodón. (Larousse). Textura: La pulpa exterior es suave y aterciopelado mientras que su semilla interior en su estado crudo es crujiente y cocinada es más parecida a un haba.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia chiapaneca, tabasqueña, veracruzana y oaxaqueña. Se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.		

136	Jujo	
Maracuyá silvestre Passiflora ambigua		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Passifloraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto con un amplio potencial por explorar, aunque este producto suele ser utilizado en postres se elaboran coulis, geles, y algunos velos es la versión silvestre de la granadilla china.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 96.2 kcal Carbohidratos: 23.2 g Lípidos: 0.8 g Proteínas: 2.3 g	Visual: Es un fruto de forma elíptica, largo de 6 a 7.5 cm y de color amarillo pálido con tonos verdes externamente la piel es homogénea y uniforme e internamente se presenta blanca y suave. Textura: La pulpa o arilo de sabor muy aromático, es blanco ligeramente amarillento a naranja con textura mucilaginosa.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia, tabasqueña, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.		

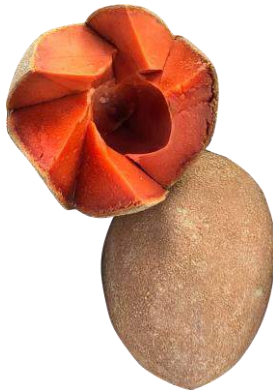
137	Kukut makal	
Maay mula kukut makal		Kukut makal
Xanthosoma yucatanense		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es una raíz de planta perteneciente a la familia de las Aráceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto tiene un amplio potencial por descubrir generalmente este tubérculo se utiliza de manera similar al makal o la malanga.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Es un tubérculo, de tamaño pequeño de entre 5 a 9 cm de largo, con una cubierta rugosa y fibrosa, de color café con ligeros tonos rosados con el interior blanco harinoso con puntos morados o rosas, que forman círculos. Textura: Tiene una textura en crudo crocante una vez cocinada se comporta de la misma manera que un tubérculo tales como papa y camote.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis por las comunidades del sur de Quintana Roo para población nativa quintanarroense, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.		

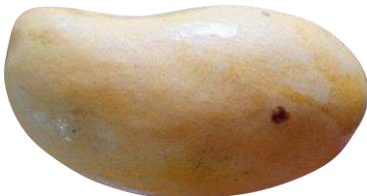
138	Lechuga local	
Lechuga local yucateca Lechuga de pueblo <i>Lactuca sativa var. Crespa</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una hortaliza perteneciente a la familia Asteracea	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto para le complementación de algunos de los muchos antojitos de la gastronomía nacional e incluso puede ser utilizado en ensaladas.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 13 kcal Carbohidratos: 2.23 g Lípidos: 0.22 g Proteínas: 1.35 g	Visual: Sus hojas por su forma son lanceoladas, el borde de los limbos es lobulado de color verde claro. Textura: Textura suave y ligeramente crujiente.
Aspecto cultural: La lechuga bativia es parecida a la lechuga francesa, es de hojas de color verde claro, rizadas y de textura carnosa, producción exclusiva comunitaria y de venta en mercados o tianguis, de uso cotidiano. Cotizada por los quintanarroenses nativos y peninsulares, radicados en Quintana Roo.		

139	Lichi		
Lichi, litchi, lechias <i>Litchi chinensis</i>			
			
Temporada: Primavera - Verano		Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Sapindaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto suele ser consumido generalmente como snack, aunque es muy difícil la separación de la pulpa, también es utilizado para la elaboración de agua, helados y paletas también puede funcionar para la elaboración de mermeladas.		Valor nutrimental 100g: Calorías: 66 kcal Carbohidratos: 16.5 g Proteínas: 0.83 g Fibra: 1.3 g Grasas: 0.44 g	Visual: Fruto de cáscara roja y piel escamosa, alberga una gran semilla de aspecto leñoso y brillante cubierta con una cubierta blanca alodonosa. (Larousse) Textura: Textura suave, carnosa y jugosa con textura mucilaginoso.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia, chiapaneca, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados, puestos ambulantes.			

140	Makal	
Xmejen sak makal Akimakal o makal <i>Dioscorea bulbifera</i>		
		
Temporada: Otoño	Categoría: Es una raíz de planta perteneciente a la familia Aráceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto tiene un amplio potencial por descubrir generalmente este tubérculo se utiliza de manera similar al kukut makal o la malanga puede ser utilizada en pures o hervida o frita.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 76.7 kcal Carbohidratos: 18 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 2.2 g	Visual: Es un tubérculo, de tamaño grande de entre 15 a 20 cm de diámetro, con una cubierta rugosa y fibrosa, de color café intenso con el interior blanco harinoso, con un conjunto de protuberancias aleatoriamente en todo el producto círculos. Textura: Crujiente en su estado crudo, una vez cocinado se comporta de la misma manera que cualquier otro tubérculo tales como papa o camote.
Aspecto cultural: Las raíces y tubérculos que se cultivan en las milpas son 13, seis de origen americano y siete de otros continentes. Entre las seis americanas, cuatro se cultivan desde antes de la conquista el makal, el camote, la yuca y la jícama, las otras dos el sagú y la papa, aunque americanas. Fueron introducidas por los españoles como las otras siete especies originarias de otros continentes aún se cultivan las cuatro especies de presencia prehispánica y tres de las especies introducidas como el sagú, el akimakal y la papa voladora. En la foto el makal o akimakal.		

141	Malanga		
Kukut makal morado, taro Colocasia esculenta			
			
Temporada: Todo el año		Categoría: Es un tubérculo perteneciente a la familia Aráceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto tiene una función similar a la de la papa, aunque tiene la propiedad de que una vez frita puede resistir por mayor tiempo la humedad para acompañar tiraditos, ceviches e incluso se pueden elaborar postres o smoothies.		Valor nutrimental 100g: Calorías: 111.7 kcal Carbohidratos: 26.5 g Lípidos: 0.2 g Proteínas: 1.5 g	Visual: Es un tubérculo, de tamaño 8 a15 cm de largo, con una cubierta rugosa y fibrosa, con el interior blanco harinoso con puntos morados o rosas, que forman círculos. (Yucatán, pág. 39). Textura: Crujiente en su estado crudo, una vez cocinado se comporta de la misma manera que cualquier otro tubérculo, tales como papa o camote, sin embargo, este producto presenta una característica que una vez frito tiene mayor resistencia a la humedad ideal para la preparación de chips para acompañar infinidad de platillos.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia, tabasqueña. Se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.			

142	Mamey	
Zapote, chicozapote, sapote Chakal ha' as Pouteria sapota		
		
Temporada: Invierno - Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Calophyllaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto como consumo en plato de fruta o se pueden elaborar una infinidad de productos tales como helados, mousses y purés ya que ofrece una textura muy cremosa y dulce.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 68.2 kcal Carbohidratos: 16.1 g Lípidos: 0.6 g Proteínas: 1.6 g	Visual: Fruta con piel gruesa, café y rugosa, en forma ovalada, mide entre 10 a 25 cm de largo. La pulpa tiene un color naranja coral y contiene una gran semilla negra en su núcleo. Yucatán, pág. 40. Textura: Textura suave, untuosa y cremosa y ligeramente fibrosa en la parte más cercana a la semilla.
Aspecto cultural: La producción mayoritaria proviene de Veracruz y otro tanto del sur de Quintana Roo de la comercialización de entre comunidades y Oxkutzcab, Yucatán. Se le relaciona en parentesco con el chico zapote, canistel y el caimito. Se comercializa por temporada en fruterías, tianguis y ambulantes.		

143	Mango ataulfo	
Ataulfo <i>Mangifera indica</i> Var. <i>Ataulfo</i>		
		
Temporada: Invierno - Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Anacardiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en la elaboración de agua, paletas, helados, aunque por lo general también pueden ser consumidos como fruta de mano.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 64.5 kcal Carbohidratos: 16.9 g Lípidos: 0.3 g Proteínas: 0.5 g	Visual: De forma ovalada con una semilla plana de tamaño de 12 a 15 cm de largo. La piel es amarilla pálida con manchas negras. (Yucatán, pág. 41). Textura: Pulpa fibrosa y jugosa; de piel delicada y delgada.
Aspecto cultural: Es el más popular y encontrado comercialmente. La gran mayoría de las variedades de mango provienen de otros estados con el fin de diversificar la oferta de productos para los quintanarroenses nativos y arraigados, siempre es un lujo ver los tianguis, fruterías y puestos ambulantes con gran variedad de ellos.		

144	Mango criollo	
Mango boca'o Mangifera indica Var. Criollo		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Anacardiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto para la elaboración de agua, jugos, helados y paletas, aunque también puede funcionar para complementar diversos platillos de cocina fría tales como ceviches por el grado de acidez que este producto aporta.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 35.2 kcal Carbohidratos: 9 g Lípidos: 0 g Proteínas: 0.8 g	Visual: La fruta es color amarillo con la base rojiza, la pulpa es de color amarillo, con una semilla grande aplanada. Textura: De pulpa firme y fibrosa y muy jugosa.
Aspecto cultural: La gran mayoría de las variedades de mango provienen de otros estados con el fin de diversificar la oferta de productos para los quintanarroenses nativos y arraigados. Siempre es un lujo ver los tianguis, fruterías y puestos ambulantes con gran variedad de ellos. Este mango es muy cotizado en la comunidad tabasqueña.		

145	Mango Heidi		
Mango hadden <i>Mangifera indica</i> Var. Hadden			
			
Temporada: Primavera - Verano		Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Anacardiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en la elaboración de agua, paletas, helados, aunque por lo general también pueden ser consumidos como fruta de mano recientemente se ha hecho popular la utilización de este producto para la elaboración de salsas para la elaboración de snacks tales como alitas.		Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Con forma redondeada (ovalada), de 12 a 15 cm de largo y contiene una semilla aplanada de pulpa fibrosa y jugosa. De piel delicada y de base color amarillo con manchas naranja y verde. (Yucatán, pág. 41). Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa por lo general es rojo por fuera y de pulpa color naranja pálido.
Aspecto cultural: La gran mayoría de las variedades de mango provienen de otros estados con el fin de diversificar la oferta de productos para los quintanarroenses nativos y arraigados, siempre es un lujo ver los tianguis, fruterías y puestos ambulantes con gran variedad de ellos. Es muy raro verlo, pero vale la pena probarlo.			

146	Mango mangloba	
Mango mangloba <i>Mangifera indica</i> Var. <i>mangloba</i>		
		
Temporada: Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Anacardiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto para la elaboración de agua, jugos, helados y paletas, aunque también puede funcionar para complementar diversos platillos de cocina fría tales como ceviches por el grado de acidez que este producto aporta.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Con forma ovalada, de 16 a 20 cm de largo y contiene una semilla aplanada de pulpa fibrosa y jugosa. De piel delicada y de base color verde con manchas amarillas. (Yucatán, pág. 41). Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa muy jugoso de textura muy firme de color amarillo intenso.
Aspecto cultural: La gran mayoría de las variedades de mango provienen de otros estados con el fin de diversificar la oferta de productos para los quintanarroenses nativos y arraigados, siempre es un lujo ver los tianguis, fruterías y puestos ambulantes con gran variedad de ellos. Es un mango cotizado y valorado por su tamaño y sabor, no es dulce, ni agrio, es un sabor agri dulce y de textura crujiente al morder, es de los más buscados.		

147	Mango manila	
Mango manila <i>Mangifera indica</i> Var. Manila		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Anacardiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en la elaboración de agua, paletas, helados, aunque por lo general también pueden ser consumidos como fruta de mano, aunque también puede elaborarse una infinidad de postres tales como mousses, coulis o purés para complementar postres emplatados.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 42.8 kcal Carbohidratos: 11.1 g Lípidos: 0 g Proteínas: 0.8 g	Visual: La fruta madura es de color amarillo con cáscara delgada, Tiene una longitud de entre 12 a 16 cm. (Libro mango, pág. 5). Textura: pulpa amarilla firme y poco fibrosa.
Aspecto cultural: La gran mayoría de las variedades de mango provienen de otros estados con el fin de diversificar la oferta de productos para los quintanarroenses nativos y arraigados, siempre es un lujo ver los tianguis, fruterías y puestos ambulantes con gran variedad de ellos. Con un consumo predominante y cotizado socialmente, especialmente en la sociedad veracruzana.		

148	Mango manililla		
Mango manila, manililla <i>Mangifera indica</i> Var. <i>Indica</i>			
			
Temporada: Invierno - Primavera		Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Anacardiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en la elaboración de agua, paletas, helados, aunque por lo general también pueden ser consumidos como fruta de mano, aunque también puede elaborarse una infinidad de postres tales como mousses, coulis o purés para complementar postres emplataados.		Valor nutrimental 100g: Calorías: 42.8 kcal Carbohidratos: 11.1 g Lípidos: 0 g Proteínas: 0.8 g	Visual: La fruta madura es de color amarillo pasando a naranja con cáscara delgada y manchas negras, Tiene una longitud de entre 7 a 12 cm. (Libro mango, pág. 5). Textura: Pulpa amarilla firme y poco fibrosa.
Aspecto cultural: La gran mayoría de las variedades de mango provienen de otros estados con el fin de diversificar la oferta de productos para los quintanarroenses nativos y arraigados, siempre es un lujo ver los tianguis, fruterías y puestos ambulantes con gran variedad de ellos. Con un consumo predominante, con precio ligeramente más caro que los anteriores, un abastecimiento medio y cotizado socialmente, especialmente en la sociedad veracruzana. Requiere de delicada manipulación.			

149	Mango niño	
Mango perla, miniatura <i>Mangifera indica</i> Var. <i>ataulfo</i>		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Anacardiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en la elaboración de agua, paletas, helados, aunque por lo general también pueden ser consumidos como fruta de mano, aunque también puede elaborarse una infinidad de postres tales como mousses, coulis o purés para complementar postres emplatados.	Valor nutricional 100g: No se encontraron datos.	Visual: Tiene una forma ovalada pequeña con piel delicada y amarilla. Tiene una longitud de 3 a 6 cm. Textura: Tiene una pulpa poco fibrosa y no tan firme de color amarillo brillante.
Aspecto cultural: La gran mayoría de las variedades de mango provienen de otros estados con el fin de diversificar la oferta de productos para los quintanarroenses nativos y arraigados, siempre es un lujo ver los tianguis, fruterías y puestos ambulantes con gran variedad de ellos. Es un mango que se compra para probar por curiosidad y se destina exclusivamente para consumo de los niños por su tamaño pequeño y lo curioso que se ve.		

150	Mango oro	
Mango oro Mangifera indica Var. Oro gigante		
		
Temporada: Invierno - Primavera	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Anacardiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en la elaboración de agua, paletas, helados, aunque por lo general también pueden ser consumidos como fruta de mano, aunque también puede elaborarse una infinidad de postres tales como mousses, coulis o purés para complementar postres emplataados.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 65.5 kcal Carbohidratos: 11.7 g Lípidos: 0.3 g Proteínas: 0.5 g	Visual: La fruta es de color verde o con cáscara delgada. Tiene una longitud de entre 12 a 16 cm. (Libro mango, pág. 5) Textura: pulpa verde pálido, muy firme y poco fibrosa.
Aspecto cultural: La gran mayoría de las variedades de mango provienen de otros estados con el fin de diversificar la oferta de productos para los quintanarroenses nativos y arraigados, siempre es un lujo ver los tianguis, fruterías y puestos ambulantes con gran variedad de ellos.		

151	Mango tomy	
Mango tomy atkins., mango paraíso Mangifera indica Var. Tommy atkins		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Anacardiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en la elaboración de agua, paletas, helados, aunque por lo general también pueden ser consumidos como fruta de mano, aunque también puede elaborarse una infinidad de postres tales como mousses, coulis o purés para complementar postres emplatados.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 65.5 kcal Carbohidratos: 11.7 g Lípidos: 0.3 g Proteínas: 0.5 g	Visual: El fruto es de forma ovalada a oblonga con base redonda con 12 a 15 cm de largo. Madura color amarillo a naranja con chapeo rojo a rojo oscuro en la base. Su piel es gruesa. (Libro mango, pág. 6) Textura: Pulpa firme y de color amarillo canario.
Aspecto cultural: La gran mayoría de las variedades de mango provienen de otros estados con el fin de diversificar la oferta de productos para los quintanarroenses nativos y arraigados, siempre es un lujo ver los tianguis, fruterías y puestos ambulantes con gran variedad de ellos. Tiene mucha demanda de consumo debido a su dulzor, gran tamaño y su completa madurez.		

152	Mangostino	
Mangostana, mangostán <i>Garcinia mangostana</i>		
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Anacardiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto suele ser consumido solo pero también funciona para la elaboración de mermeladas y postres.	Valor nutrimental 100g: Calorías 73 Carbohidratos 17.9 Proteínas 0.4 Fibra 1.8 Gasas 0.5	Visual: Este fruto posee una corteza una corteza de color púrpura, rojizo oscuro, su semilla es recalcitrante de pulpa es dulce y ácida, con un sabor cítrico. Textura: Textura parecida al durazno suave.
Aspecto cultural: El mangostán proviene de otros estados con el fin de diversificar la oferta de productos para los quintanarroenses nativos y arraigados, siempre es un gusto ver los puestos ambulantes y sus carretillas con gran variedad de ellos, dispersos por diversos puntos de la ciudad.		

153	Manzanita de monte	
Manzanita silvestre, acerola, manzanita Malpighia amarginata		
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rosaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto es principalmente utilizado en la elaboración de mermeladas e incluso cocteles, aunque este producto tiene un amplio uso por descubrir.	Valor nutricional 100g: No se encontraron datos.	Visual: El fruto es redondo con un diámetro de entre 1 a 2 cm de piel lisa, de color amarillo a rojo en su interior presenta gajos tres carozos muy apretados. Textura: Textura jugosa y suave el gusto es agridulce ácido.
Aspecto cultural: Este es un producto conocido exclusivamente por gente nativa que ha vivido cercana a la selva, es un producto de temporada, de recolección y consumo muy limitado.		

154	Maracuyá	
Chinola, pasionaria, fruta de la pasión		granadilla
Passiflora edulis		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Passifloraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto muy popular el cual es utilizado en la elaboración de cocteles, mermeladas, coulis y una infinidad de platillos incluso puede funcionar para complementar platillos de cocina fría con la finalidad de agregar el toque tan característico del maracuyá.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 96.2 kcal Carbohidratos: 23.2 g Lípidos: 0.8 g Proteínas: 2.3 g	Visual: Fruto de forma esférica u ovalada, mide hasta 10cm de diámetro y es de color amarillo o purpúreo, su pulpa es muy aromática y bien cerca de 250 semillas pequeñas de color café oscuro cada una rodeada por una membrana mucilaginosa color amarillo. (Larousse). Dato curioso: La infusión de la hoja de maracuyá como una planta es uno de los mejores remedios para todo tipo de condiciones nerviosas; tienen un efecto calmante y relajante en todo el organismo, estimula el buen sueño alivia la tensión muscular, disminuye la presión arterial y alivia el dolor. (Mundo Maya, pág. 214).
Aspecto cultural: Fruta de la pasión o maracuyá es una fruta que llevo para quedarse por su facilidad de reproducción se ha acoplado muy bien en las albarradas, bardas, patios y árboles de las casas de comunidades y ciudades, se puede encontrar en los mercados o tianguis, localmente las familias que las cultivan las ocupan para consumo propio.		

155	Marañón		
Anacardo Anacardium occidentale			
			
Temporada: Otoño - Verano		Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Anacardiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto es principalmente utilizado para la elaboración de agua y del mismo fruto en almíbar, aunque es más conocido por la semilla que contiene llamada nuez de la india o nuez de anacardo.		Valor nutrimental 100g: Calorías: 40.1 kcal Carbohidratos: 8.38 g Proteínas: 0.9 g Fibra: 2.58 g Grasas: 0.3 g	Visual: Tiene una cáscara con textura de piel, la cual contiene la nuez de la india. La fruta mide 8 cm de largo, tiene un tono amarillo anaranjado oscuro, la nuez tiene forma de riñón y la fruta de un pimiento. (Yucatán, pág. 42). Textura: Una pulpa jugosa y fibrosa.
Aspecto cultural: El marañón es muy común en el sur de México, pero su producción es mayoritariamente en Campeche. Se aprovecha al máximo, ya que la nuez y la carnosidad que lo rodea se aprovechan en su totalidad. Del marañón se extrae la nuez de la india, su proteína puede contener hasta 5 veces más Vitamina C que un cítrico, no es recomendado para las personas que tienen problemas con los riñones. Es un producto de temporada y se puede encontrar en tianguis y ventas ambulantes.			

156	Melocotón	
Melocotón <i>Sicana odorífera</i>		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rosáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto en su punto de maduración se come al natural, cuando se encuentra en el proceso de maduración se cocina como un vegetal, en sopas y guisos, y también puede funcionar para la elaboración de mermeladas.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Es una fruta exótica de un tamaño entre 45 cm de largo y 8 cm de diámetro su cáscara es dura de color naranja marrón, púrpura oscuro o negro azabache, además de ser refrescante Textura: Su pulpa es dulce, carnosa y jugosa de color naranja o amarillo.
Aspecto cultural: El melocotón es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia, tabasqueña, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados. Es difícil de encontrar disponible.		

157	Melón	
Melón Cucumis melo		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Cucurbitaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto es ampliamente utilizado en agua, nieves y paletas suele ser consumido también como fruta al plato e incluso puede funcionar como snack también es utilizado en la mixología para agregar el sabor especial de este producto.	Valor nutricional 100g: Calorías: 34.1 kcal Carbohidratos: 8.2 g Lípidos: 0.2 g	Visual: Fruto elipsoidal; mide 20 cm de largo, tiene cáscara blanca dura y rugosa, en ocasiones presenta costillas longitudinales. (Larousse). Textura: Su carne es abundante, blanda, acuosa, de color amarillo anaranjado.
Aspecto cultural: El melón chino es el más popular y conocido en el estado, se comercializa muy fácilmente y se encuentra en todos los proveedores de los recursos.		

158	Melón calabaza		
Melón bellegarde <i>Cucumis melo l. var bellegarde</i>			
			
Temporada: Todo el año - Verano		Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Cucurbitaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto es ampliamente utilizado en agua, nieves y paletas suele ser consumido también como fruta al plato e incluso puede funcionar como snack también es utilizado en la mixología para agregar el sabor especial de este producto esta es una versión presente en la península y tiene un sabor bastante similar al melón chino.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Es un producto en forma circular con una serie de protuberancias que la atraviesan longitudinalmente con un conjunto de manchas ligeramente verdes claro de tamaño grande entre 25 y 40 cm de diámetro y entre 20 y 30 cm de altura. Textura: Su carne es abundante, blanda, acuosa, de color anaranjado.	
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense nativa y peninsulares, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados; melón criollo, melón indio, melón país, melón de milpa, melón yucateco.			

159	Menta	
Menta, mentha Mentha x piperita		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia Lamiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Esta hierba aromática es muy popular su utilización en la elaboración de cocteles y de diversos geles para la complementación de algunos postres.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 70 kcal Carbohidratos: 14.89 g Lípidos: 0.9 g Proteínas: 3.75 g	Visual: Son de tallo cuadrangular y hojas opuestas, oblongas y aserradas de color verde intenso, tienen flores espigadas de color blanco, lila o púrpura. (Larousse). Dato curioso: Esta hierba es más que refrescante y produce una sensación fría en las vías respiratorias y en la boca, se puede utilizar su aceite como energizante emocional, digestivo y estimulante.
Aspecto cultural: Se consigue en supermercados y rara vez en las fruterías, se ve solamente si se equivocaron y la trajeron.		

160	Mora de clavo		
Mora amarilla Maclura tinctoria			
			
Temporada: Otoño - Verano		Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Moraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto con un amplio uso por descubrir, aunque puede funcionar como un sustituto de algunos frutos como, fresas o zarzamoras por su sabor tan parecido podría funcionar en la elaboración de mermeladas y coulis.		Valor nutrimental 100g: Calorías 43 Carbohidratos 4.3 g Proteínas 1.4 g Fibra 5.3 g Gasas 0.5 g	Visual: Los frutos sin carpos, son pequeños, comestibles y dispuestos en cabezuelas de 1 a 2 cm de diámetro. Textura: Contiene una pulpa carnosa y comestible de color verde pálido.
Aspecto cultural: Producto totalmente de temporada y recolección, uso totalmente maya comunitario, no se encuentra a la venta. Es escaso.			

161	Mostaza (hoja)	
Mostaza castaña, mostaza de la india. Brassica juncea		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es una hoja de planta perteneciente a la familia de las Crucíferas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto puede ser utilizado en guisados y en escabeches.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Esta hoja es caulinar oblongas, obovales o espatulado (ovadas) de 30 x 20 cm con el borde dentado (ondulado). Lampiñas o pubescentes y con peciolo cortos, grueso y carnosos. Textura: Textura crujiente característica de la crucíferas.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia, tabasqueña, chiapaneca, entre otras. Se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados. Es un producto de recolección y de temporada.		

162	Nabo	
Daikon, nabo japonés <i>Raphanus sativus</i> Var. <i>longipinnatus</i>		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es un tubérculo perteneciente a la familia Cruciferae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este nabo puede ser utilizado como decoración o incluso puede funcionar como un sustituto de la jícama, aunque debe ser previamente blanqueado.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 22.2 kcal Carbohidratos: 5.1 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 0.7 g	Visual: Es un tubérculo grueso, blanco, carnoso y globoso. Mide alrededor de 20 a 45 cm de largo, tiene una cáscara ligera. (Larousse) Textura: Textura crujiente parecida a la de una jícama en crudo, pero una vez blanqueada puede ser fácilmente manejable.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta para cierta población quintanarroense específica con descendencia, tabasqueña, chiapaneca, oaxaqueña y veracruzana, se encuentra fresca en los mercados.		

163	Nance	
Changunga, chi, mamiña, nanche Chi, se le puede llamar nache, nance <i>Byrsonima crassifolia</i>		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Malpighiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto puede ser utilizado en jugos, mermeladas o el fruto mismo en almíbar también puede ser utilizado en helados y paletas.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 95 kcal Carbohidratos: 22.8 g Proteínas: 0.5 g Fibra: 7.0 g Grasas: 1.2g	Visual: Una fruta drupa pequeña, esférica con piel amarilla, naranja o verde, de 1 a 1.5 cm de diámetro, con pulpa blancuzca con una semilla negra en el núcleo. (Yucatán, pág. 45). Textura: Textura carnosa y jugosa.
Aspecto cultural: En la foto 3 variedades de las 5 en la península, las 5 variedades son el Rojo, el naranja, el amarillo, el verde y el blanco. Este último conocido como sac paj y es silvestre. Las otras 4 variedades son dulces y de consumo de recolección, además de poder encontrarlos pequeños que regularmente son exclusivas de las comunidades y se les llama nance indio, o grandes que son producidos bajo la siembra y su sabor es un poco menos dulce. Si se contara las 4 variedades y sus tamaños como diferencia, hubiese un total de 9 diferentes tipos y cada uno con su característica propia. En la foto de izquierda a derecha, nance amarillo, grande de sabor dulce y al final un ligero sabor de amargor, textura firme, en medio un nance naranja, sabor más dulce ligero y más jugoso, el ultimo nance es el verde sabor muy dulce, simplemente el mejor de los tres. Es comercializado en mercados, tianguis, maseras, entre las familias y ambulante, se puede encontrar arboles distribuidos en gran parte de la ciudad y comunidades.		

164	Noni	
Mora india, noni Morinda citrifolia		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rubiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto con una infinidad de propiedades curativas y es principalmente utilizado en jugo u extractos para ser consumidos en agua.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: La evolución de color de los frutos que se maduran de forma natural en el árbol varía de un verde oscuro hasta un color blanco translucido, pasando por verde (amarillo y amarillo pálido), mientras que la firmeza pasa de ser muy dura a suave. Textura: Con una cáscara cubierta de pequeñas protuberancias. La pulpa es jugosa y amarga de color amarillo opaco o blanco y aspecto gelatinoso.
Aspecto cultural: El noni es una fruta que llegó en la primera década de los años 2000 como novedad por sus propiedades curativas de diabetes, colesterol hipertensión e incluso se le apropiaron temas de bajar de peso. Fue tal aceptación que muchas familias optaron por sembrarla. Hoy en día es una plaga, sin uso, sin beneficio, se encuentra dispersa por varios puntos de las ciudades y comunidades.		

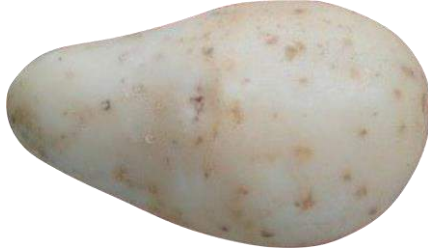
165	Nopal	
Palera, nopal <i>Opuntia ficus(indica)</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia de las Cactáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es uno de los productos estelares de la cocina mexicana. Tiene una infinidad de presentaciones en la gastronomía nacional. Puede ser utilizado en jugos, guisados, pueden ser rellenos, deshidratados e incluso tiene propiedades diuréticas.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 16.4 kcal Carbohidratos: 3.2 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 1.3 g	Visual: Son cactáceas con tallos o pencas tiernas de forma ovalada, carnosas, aplanadas, como con espinas y un líquido mucilaginoso que se conoce como baba. Puede medir de 12 a 22 cm de largo. (Larousse). Textura: De textura suave y un líquido mucilaginoso que se conoce como baba y también con una serie de espinas que se encuentran en toda la superficie del nopal.
Aspecto cultural: El nopal es una planta que crece en algunas casas de los quintanarroenses nativos, ellos la siembran la planta con fines de ornato, los nativos y peninsulares no consumen el nopal. El consumo es especialmente por los arraigados de la ciudad de México, ellos aprovechan el compartir con las familias nativas, cosechar en espacios públicos de las ciudades turísticas y las comunidades aun lo ocupan netamente como planta de ornato. También se comercializa en mercados, supermercados, tianguis y fruterías.		

166	Okra	
Okra, quimbombó <i>Abelmoschus esculentus</i>		
		
Temporada: Otoño	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia de las Malváceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto con un amplio uso por descubrir, aunque puede funcionar de manera similar a los espárragos su uso es muy popular en la cocina del medio oriente puede funcionar como guarnición o como guisado.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 31 kcal Carbohidratos: 7.03 g Lípidos: 0.10 g Proteínas: 2.0 g	Visual: Su fruto es una capsula similar a un espárrago o como un chile de color verde tenue, con medidas de 8 a 10 cm de largo. (Larousse). Textura: De textura tierna, carnosa y firme, así como un delicado sabor amargo.
Aspecto cultural: La okra es una planta que crece en algunas casas de las comunidades mayas. Ellos siembran la planta con fines medicinales y de ornato, los nativos y peninsulares no consumen la okra, pues el consumo es especialmente por otras culturas arraigadas en el estado. Se comercializa en algunos tianguis y mercados.		

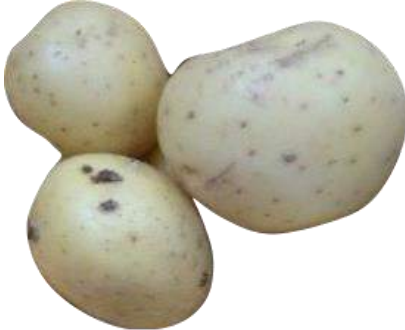
167	Orégano	
Orégano de castilla <i>Plectranthus amboinicus</i>		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia de las Lamiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Esta hierba aromática sirve para perfumar muchos platillos tales como caldo y sopas, pero incluso funciona también para perfumar algunos platillos fríos tales como ceviches esta hierba aromática generalmente se consume seca.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 225 kcal Carbohidratos: 21.68 g Proteínas: 11 g Fibra: 42.8 g Grasas: 10.25 g	Visual: Presenta hojas con peciolas de 1.5 a 4.5 cm con láminas suborbiculares, romboides, reniformes, tiernas y carnudas. Textura: Textura tierna y carnosa, aunque generalmente se consume seca o en polvo.
Aspecto cultural: El orégano de castilla es una planta que crece en algunas casas de los quintanarroense nativos. La siembran la planta con fines medicinales y de ornato, los nativos y peninsulares no ingieren como un producto alimentario, pero si curativo, las comunidades las siembran en abundancia, pero aun lo ocupan netamente como planta medicinal. No se comercializa, solo se intercambia familiarmente.		

168	Orégano yucateco	
Orégano yucateco Origanum vulgare		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia de las Lamiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Esta hierba aromática sirve para perfumar muchos platillos tales como caldo y sopas, pero incluso funciona también para perfumar algunos platillos fríos tales como ceviches esta hierba aromática generalmente se consume seca.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 225 kcal Carbohidratos 21.68 g Proteínas: 11 g Fibra: 42.8 g Grasas: 10.25 g	Visual: Presenta hojas con peciolo de 1.5 a 4.5 cm con láminas suborbiculares, romboides, reniformes, tiernas y carnudas Textura: Textura tierna y carnosa, aunque generalmente se consume seca o en polvo.
Aspecto cultural: El orégano yucateco es una planta que crece en algunas casas de los quintanarroense nativos. La siembran la planta con fines culinarios, los nativos y peninsulares al orégano lo recolectan, desecan y utilizan como condimento de la mayoría de sus guisos.		

169	Pacaya	
Camaedorea tepejilote Chamaedorea tepejilote		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es una palma perteneciente a la familia de las Arecaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto tiene un amplio uso por descubrir, aunque puede ser utilizado en guisados sopas y caldos.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 45 kcal Carbohidratos: 8.3 g Proteínas: 4.0 g Grasas: 0.7 g https://docplayer.es/11860218(Estudio gastronomico(y(nutricional (de(frutas(y(hortalizas (salvadorenas.html	Visual: Palma de 2 a 3 metros de altura, productora de flores ramificadas y carnosas de un exterior verde fuerte, con el contenido color amarillo tenue. (Larousse). Textura: textura carnosa y rugosa.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia chiapaneca. Se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.		

170	Papa	
Patata, papa <i>Solanum tuberosum</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un tubérculo perteneciente a la familia de las Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto muy versátil que puede ser utilizado hervido, frito, asado, puede ser rellenado puede funcionar para la elaboración de purés o para espesar cremas con o sin lácteos es también funciona para guisados y para complementar platillo con proteína.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 86.8 kcal Carbohidratos: 20.1 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 1.9 g	Visual: Pueden presentar una forma alargada, redondeada u oblonga; su color, en tanto puede ser blanco, amarillo en cuestión de (la pulpa), violeta, café, rojizo (la cáscara). Textura: En crudo presenta una textura crujiente una vez cocinada dependiendo del método utilizado puede quedar crujiente, suave o como puré.
Aspecto cultural: La papa común es un producto básico en la dieta del quintanarroense, se comercializa en todas partes. En la cocina regional es complemento esencial de todos los caldos, se acompaña de zanahoria, calabaza, chayote y col blanca.		

171	Papa atlantis	
Papa atlantic, patata <i>Solanum tuberosum</i> Var. <i>atlantis</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un tubérculo perteneciente a la familia de las Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto muy versátil que puede ser utilizado hervido, frito, asado, puede ser relleno puede funcionar para la elaboración de purés o para espesar cremas con o sin lácteos es también funciona para guisados y para complementar platillo con proteína por lo general esta variedad de papa es utilizada en sopas y caldos.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 86.8 kcal Carbohidratos: 20.1 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 1.9 g	Visual: Es un tubérculo de piel casposa, ojos superficiales y carne blanca. Textura: Presenta alta materia seca es decir que es muy buena para la elaboración de chips.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia chiapaneca, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.		

172	Papa cambray		
Papa galeana <i>Solanum tuberosum</i> Var. <i>Cambray</i>			
			
Temporada: Invierno		Categoría: Es un tubérculo perteneciente a la familia de las Solanáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto muy versátil por lo general se puede consumir hervido, frito, asado esta variedad de papa funciona muy bien como guarnición.		Valor nutricional 100g: Calorías: 76.6 kcal Carbohidratos: 17.6 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 1.6 g	Visual: Se distingue por ser muy pequeña, mide un promedio de 1 a 3 cm, tiene piel rosa rojiza. (Larousse). Textura: Textura crujiente en crudo, una vez cocinada es sumamente suave y cremosa, perfecta para hacer gajos horneados o fritos.
Aspecto cultural: La papa cambray es un producto básico en las festividades del quintanarroense, se comercializa en los supermercados, mercados, fruterías y tianguis. Este producto se consume mayormente en los servicios de fiestas civiles de los quintanarroenses como bodas, XV años, cumpleaños o eventos familiares importantes, sea celebrados en casa o salones de eventos, se usa esencialmente como guarnición de platillos festivos. Esta ideología de uso y consumo, es una recreación u adecuación de los platillos servidos por grandes hoteles al turismo, una forma de consentirse es recrearla en casa.			

173	Papa voladora	
Papa aérea. Papa de aire, papa bejuco, papa verde, papa india o ñame de aire <i>Discorea bulbifera</i> L.		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Astaráceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en sopas y caldos funciona para complementar diversos platos de ave también puede ser guisada, aunque es más común su utilización en los platos antes mencionados.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 103 kcal Carbohidratos: 23.8 g Proteínas: 1.28 g Fibra: 1.4 g Grasas: 0.24 g https://www.alanrevista.org/ediciones/2017/1/art(9/	Visual: Bulbo de forma irregular de color café rojizo con una serie de ojillos presentes en todo el producto. Textura: Textura crujiente en crudo, una vez cocinado tiene una textura similar al chayote.
Aspecto cultural: La papa voladora pertenece a la familia del ñame, es una planta trepadora con tubérculos almidonados y comestibles de origen africano. El nombre de la papa voladora es un desafío incluso para su misma naturaleza, aunque es un tubérculo no crece bajo la tierra, no vuela, ni es exactamente una papa. La enredadera crece, se extiende y crecen sus frutos en el aire con el paso del tiempo y el fin del ciclo de vida, el peso del mismo fruto hace caer al producto y volver a sembrarse, para continuar su ciclo de vida productiva. Se encuentra en los tianguis exclusivamente.		

174	Pápalo	
Papaloquelite, quirquiña, killi Porophyllum ruderale		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia de las Asteráceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este quelite es utilizado para perfumar sopas y caldos, aunque también es utilizado en la elaboración de las famosas cemitas poblanas por el sabor y aromas herbal que aporta.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 22.2 kcal Carbohidratos: 2.9 g Lípidos: 0.3 g Proteínas: 1.8 g	Visual: Puede medir hasta 1.5 metros de alto, se ramifica desde la base, sus hojas son ovaladas casi circulares, de hasta 5cm de largo tienen un color verde brillante en la cara y el inverso opaco. (Larousse).
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia poblana y de la ciudad de México, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados. El quintanarroense nativo y los peninsulares, no consumen por ningún motivo dicho producto.		

175	Papaya	
Papaya maradol, papayón, mamón.		Puut
Carica papaya Var. Maradol roja		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Caricáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este fruto es comúnmente utilizado para consumo en plato de fruta, licuados e incluso sus semillas sirven como ablandador de carnes ya que contienen una sustancia llamada papaína.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 39.3 kcal Carbohidratos: 9.8 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 0.6 g Buena fuente de fibra, ácido ascórbico, ácido fólico, potasio.	Visual: Su longitud es de aproximadamente 30 cm, tiene color de piel amarillento naranja, con piel suave y la pulpa de color naranja a naranja oscuro. Por dentro está hueca y la cubre una membrana de color naranja pálido y contiene muchas semillas negras pequeñas. (Yucatán, pág. 47). Textura: Textura suave, carnosa y jugosa, con una serie de semillas que se encuentran en la parte central de la fruta.
Aspecto cultural: Esta es la papaya más popular y comercial que existe. Además, es la base de los desayunos de los quintanarroenses, se puede encontrar disponible todo el año y en todos los puntos de venta, inclusive en muchos puestos fijos y semifijos que venden alimentos matutinos, eso su por costumbre solo se consume de mañana y antes del mediodía.		

176	Papaya chiit put	
Papaya chi puut, papaya silvestre.		Chit puut
<i>Carica papayac</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Caricáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este fruto es comúnmente utilizado para consumo en plato de fruta, licuados e incluso sus semillas sirven como ablandador de carnes ya que contienen una sustancia llamada papaína. Este producto en su etapa de maduración temprana puede funcionar en almíbar o nixtamalizada para evitar que se deshaga en su proceso de caramelización.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Su longitud es de aproximadamente 10 a 15 cm, y por lo general es más redondeada tiene color de piel verde rígida y la pulpa de color verde blanco, por dentro está hueca y la cubre una membrana de color verde pálido y contiene muchas semillas negras pequeñas. Textura: Textura un poco más dura que la papaya maradol, carnosa jugosa, con una serie de semillas que se encuentran en la parte central de la fruta.
Aspecto cultural: Esta papaya silvestre no se comercializa, ni se consume por nativos y peninsulares. Se conserva para consumo y distracción de los pájaros, iguanas, entre otros animales que dañan diversos cultivos más valorados de temporada. Sin embargo, la comunidad tabasqueña la conoce como oreja de mico por su forma, lo consumen y es valorada para la preparación de sus dulces típicos.		

177	Papaya local	
Chi'ch'put, put. puut Carica papaya		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Caricáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este fruto es comúnmente utilizado para consumo en plato de fruta, licuados e incluso sus semillas sirven como ablandador de carnes ya que contienen una sustancia llamada papaína.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 39.3 kcal Carbohidratos: 9.8 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 0.6 g Buena fuente de fibra, ácido ascórbico, ácido fólico, potasio	Visual: Su longitud es de aproximadamente 35 cm, tiene color de piel naranja (verdoso, con piel suave y la pulpa de color naranja a naranja oscuro. Por dentro está hueca y la cubre una membrana de color naranja pálido y contiene muchas semillas negras pequeñas. Textura: Textura suave, carnosa y jugosa, con una serie de semillas que se encuentran en la parte central de la fruta.
Aspecto cultural: Esta es la papaya que se cultiva de forma hogareña en los traspatios de las casas de las comunidades mayas y se comercializan en mercados populares y tianguis.		

178	Papaya verde	
Papaya verde, múgua. Puut Carica papaya		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Caricáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este fruto es comúnmente utilizado para consumo en plato de fruta, licuados e incluso sus semillas sirven como ablandador de carnes ya que contienen una sustancia llamada papaína ese producto en su etapa de maduración temprana puede funcionar en almíbar o nixtamalizada y después caramelizada.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Su longitud es de aproximadamente 30 cm, tiene color de piel verde rígida y la pulpa de color verde blanco. Por dentro está hueca y la cubre una membrana de color naranja pálido y contiene muchas semillas negras pequeñas. (Yucatán, pág. 47). Textura: Textura firme y carnosa, con una serie de semillas que se encuentran en la parte central de la fruta por lo general es más dura por su estado de maduración es perfecta para la elaboración de dulce de papaya nixtamalizada.
Aspecto cultural: La papaína se extrae de la papaya, es una enzima proteolítica, es decir, con capacidad para digerir las proteínas de los alimentos. Hoy en día se utiliza en la industria alimentaria como ablandador de carnes, clarificación de cervezas y otras bebidas, es muy similar a la pepsina, una enzima que está en nuestro jugos gástricos, razón por la cual no existen gelatinas elaboradas con papaya, dicha enzima digiere a la creatina.		

179	Pepino blanco	
Pepino blanco. Pepino regional <i>Cucumis sativus</i> Var. <i>White Wonder</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es un producto muy versátil que puede ser consumido en forma de snack y funciona muy bien para complementar platillos de cocina fría tales como tiraditos, y ceviches incluso sirve para complementar ensaladas.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Su fruto es una baya color verde amarillenta cilíndrica de 10 a 16 cm de largo. (Larousse). Textura: La pulpa es blanca con semillas negras con una textura crujiente muy parecida a la del pepino verde.
Aspecto cultural: El pepino blanco es un alimento básico para un sinnfín de platillos de la cocina regional, es de uso cotidiano y tiene una infinidad de recetas. Es de mayor tamaño que el verde, por consiguiente, de mayor rendimiento, fácil acceso y económico. Se comercializa en todas partes enteros y en subproductos.		

180	Pepino kat	
Cuajilote, cacao de mono. kat Parmentiera aculeata		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: El pepino kat es un ingrediente elemental en un platillo de la cocina peninsular llamado: salpimentado que ya sea de pavo o de puerco, se acompaña con rodajas de este rico fruto, que también suele comerse como fruta fresca, asada, cocida, en dulce de almíbar, salpicones y ensaladas.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 45 kcal Carbohidratos: 10.6 g Proteínas: 0.4 g Fibra: 4.0 g Grasas: 0.1 g Buena fuente de Vitamina C, Zinc y Cobre. http://jupiter.utm.mx/~tesis_dig/9947.pdf	Visual: De longitud de 10 a 15 cm, cuenta con crestas en su piel. Es color amarillento verdoso y la pulpa es verde pálido. Cuenta con semillas lévenle duras. (Yucatán, pág. 48). Textura: Textura firme, jugoso y dulce con una textura muy parecida a la del carambolo.
Aspecto cultural: Utilizado para la medicina tradicional maya para el control de la diabetes, expulsión de las piedras del riñón y recomendado para el buen funcionamiento de los riñones.		

181	Perejil	
Perejil <i>Petroselinum crispum</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia de las Apiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en ensaladas, aderezos, jugos e incluso funciona para complementar diversas carnes.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 36.7 kcal Carbohidratos: 6.3 g Lípidos: 0.8 g Proteínas: 3 g Buena fuente de Vitamina A, ácido ascórbico, ácido fólico, hierro, potasio.	Visual: Hojas brillantes de color verde oscuro que puede alcanzar los 70 cm de altura, tiene hojas planas puntiagudas. (Larousse).
Aspecto cultural: Perejil normal y comercial, útil para la industria del servicio de alimentos y algunas amas de casa lo han integrado a su dieta de consumo por cuestiones de salud y beneficios medicinales. Se vende generalmente en fruterías, mercados y supermercados.		

182	Perejil criollo	
xamat, perejil hoja ancha, cilantro ancho, cilantro habanero. <i>Eryngium foetidum</i>		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es una planta perteneciente a la familia de las Apiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto tiene un amplio uso por descubrir, aunque es popular su uso en sopas, caldos e incluso guisado sin embargo es un producto que solo se encuentra en mercados locales.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Sus hojas son color verde oscuro alargadas y aserradas, mide de 8 a 10 cm de largo sus flores son un poco espinosas, cuando la planta es pequeña tiene forma de maguey. (Larousse).
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia, tabasqueña, chiapaneca, entre otras, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas.		

183	Piña	
Piña, matzatli. Boob Ananas comosus		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es un fruto de planta tropical perteneciente a la familia de las Bromeliáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en jugos, cocteles, mermeladas e incluso puede ser utilizada en una infinidad de postres, también es popular su utilización en los famosos tacos al pastor o para complementar algunos platillos de pescados y mariscos.	Valor nutricional 100g: Calorías: 50 kcal Carbohidratos: 13.1 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 0.6 g Buena fuente de ácido ascórbico.	Visual: Tiene una forma elipsoidal con una longitud de 15 a 25 cm con una corona de tamaño importante color verde. La cáscara tiene protuberancias y con colores que van del verde al amarillo. (Larousse). Textura: Su pulpa es carnosa, jugosa y fibrosa.
Aspecto cultural: En Quintana Roo existen 2 variedades de piña comúnmente llamada “piña normal o la grande” y la piña miel, para cuestiones comerciales se prefiere la piña grande por cuestiones de rendimiento y uso, pero en cuestiones de consumo social y familiar, los quintanarroenses prefieren la piña miel por su sabor y costo accesible, mientras más madura es, es más dulce. En la fotografía la piña común. Se encuentra disponible en todos los lugares posibles de comercializar.		

184	Piña miel	
Piña miel. Boob Ananas comosus Var.miel		
		
Temporada: Verano	Categoría: Es un fruto de planta tropical perteneciente a la familia de las Bromeliáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en platos de fruta, y como garnitura de algunos cocteles esta piña a diferencia de la variedad anterior se caracteriza por su tamaño pequeño y su gran sabor dulce de la misma manera puede ser utilizada en mermeladas, compotas y postres.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 50 kcal Carbohidratos: 13.1 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 0.6 g Buena fuente de ácido ascórbico.	Visual: Tiene una forma elipsodial con una longitud de 10 a 12 cm con una corona de tamaño importante color verde. La cáscara tiene protuberancias y con colores que van del verde al amarillo. (Larousse). Textura: Su pulpa es carnosa, jugosa y fibrosa.
Aspecto cultural: En Quintana Roo existen cerca de 400 hectáreas de piña miel concentradas en dos comunidades de Bacalar. Quintana Roo es el 4to productor de la fruta. La piña miel se encuentra en las fruterías y tianguis.		

185	Piñuela	
Piña de ratón. Ch'om, cham, ts'albay, Bromelia karatas		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de planta tropical perteneciente a la familia de las Bromeliáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto con un amplio uso por descubrir, aunque suelen ser consumidos como snack con un poco de limón y chile por lo general se encuentra en pequeños mercados locales.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 280 kcal Carbohidratos: 15.92 g Proteínas: 3.13 g Fibra: 0.62 g Grasas: 2.65 g Buena fuente de calcio, potasio y magnesio. https://alimentos(autoctonos.fabro.com.mx/guamara(cocuixtle.html	Visual: Es una pequeña fruta que crece en conjunto. Es un fruto fusiforme de 5 a 8 cm de color rojo algo violáceo que puede comerse con o sin cáscara. (Larousse). Textura: La pulpa blanca fibrosa y con semillas pequeñas negras en los núcleos.
Aspecto cultural: Pertenecen a la familia de las bromelias y es una inflorescencia, su consumo es por temporada y cotidiana. Su recolección es exclusiva de la selva por comunidades mayas, mismas que la llevaron a las ciudades a comercializadas como una antojo o botana. Se pueden encontrar con la maseras y los tianguis.		

186	Pitahaya blanca	
Pitaya, fruta del dragón. Woob, wo' bakel <i>Hylocoreus undatus</i>		
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia de las Cactaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este fruto en agua, mermeladas, en plato de fruta es uno de los productos más vistosos también puede ser utilizado como garnitura por la variedad de colores que contiene.	Valor nutricional 100g: Calorías: 48.1 kcal Carbohidratos: 10.4 g Lípidos: 0.6 g Proteínas: 1.6 g Buena fuente de ácido ascórbico. (SMAE)	Visual: La fruta es de vibrante color rosa a rojo, y muestra puntas de color verde, parecidas a escamas. Tiene una forma esférica y mide aproximadamente 12 cm. (Yucatán, pág. 49). Textura: Su pulpa es blanca traslúcida con cientos de semillas negras diminutas.
Aspecto cultural: La pitahaya es un fruto valorado socialmente, es de temporada y se encuentra disponible en los mercados, fruterías, ambulante y tianguis. Existen dos variedades de coloración de la pulpa, la blanca y la rosada, al mismo tiempo dos calidades en sus características generales una pitahaya de alta calidad por su mayor dimensión de tamaño, cuidado de piel y su interior impecable. Esta generalmente es una pitahaya de cultivo y llevo un cuidado especial, por contraparte la pitahaya que crecen en las casas y huertos comunitarios, una pitahaya de dimensión pequeña, con la cáscara dañada por diferentes circunstancias, algunas de ellas es el lugar donde se desarrolló y el cuidado de la misma.		

187	Pitahaya rosada	
Pitaya, fruta del dragón. Chak woob Selenicereus hondurensis		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de planta perteneciente a la familia de las Cactaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este fruto en agua, mermeladas, en plato de fruta es uno de los productos más vistosos también puede ser utilizado como garnitura por la variedad de colores que contiene.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 48.1 kcal Carbohidratos: 10.4 g Lípidos: 0.6 g Proteínas: 1.6 g Buena fuente de ácido ascórbico. (SMAE)	Visual: La fruta es de vibrante color rosa a rojo, y muestra puntas de color verde, parecidas a escamas. Tiene una forma esférica y mide aproximadamente 12 cm. Su pulpa es carnosa. (Yucatán, pág. 49). Textura: Rosa traslúcida con cientos de semillas negras diminutas.
Aspecto cultural: Esta pitahaya no es tan común, incluso cuando llega se compra por curiosidad pensando que sabe diferente, de venta exclusiva en los tianguis.		

188	Plátano bárbaro	
Platano roatan, platano cavendish. Curro, caudrado, bárbaro o guineo <i>Musa x orinoco</i>		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de palma perteneciente a la familia de las Musáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto consumido como fruta de mano, aunque también se puede comer hervido u asado, puede funcionar para la elaboración de purés para complementar algunos platillos.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Mide un aproximado de 10 cm de largo y tiene un mayor diámetro a comparación de las otras variedades vienen en racimos de 10 a 12 plátanos, el fruto es mediano de color amarillo con manchas pulpa suave color amarillo intenso. Textura: Textura suave y cremosa muy dulce.
Aspecto cultural: De la familia de las musáceas (plátanos machos) uno de los progenitores de la banana o plátano comercial. Se consumen en las comunidades mayas de Quintana Roo, producto local y se comercializa con las maseras o tianguistas, es más pequeño que un plátano macho, se consume maduro, es muy dulce.		

189	Plátano criollo	
Plátano dominicano. Platano criollo, platano indio, platanito <i>Musa x paradisiaca</i> Var. <i>Sapientum</i>		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de palma perteneciente a la familia de las Musáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto puede ser consumido como fruta de mano, aunque también puede funcionar en pure este producto tiene la capacidad de ser tatemado con todo y su cáscara y sin amargar el resto de la preparación.	Valor nutricional 100g: Calorías: 107 kcal Carbohidratos: 24.7 g Proteínas: 1.7 g Fibra: 2.1 g Grasas: 0.2 g	Visual: Mide un aproximado de 7cm. Vienen en racimos de 10 a 20 plátanos, el fruto es corto, de color amarillo con una pulpa suave color amarillo muy pálido. Contiene semillas muy pequeñas. Dato curioso: Un mexicano promedio come 14.2 kg de plátano al año. https://www.gob.mx/agricultura/articulos/hoy(dia(del(platano?idiom=es
Aspecto cultural: Plátano indio o plátano criollo, es pequeño, de cáscara más delgada, firme aun maduro, no pierde la consistencia, con las cáscaras de manchones de coloración negra, el sabor más dulce, un manojo trae entre 13 a 25 unidades, aguanta temperatura de 36 grados. Acumula un pequeño moho que indica la maduración perfecta con pequeñas coloraciones negras. Venta exclusiva en los tianguis y con las maseras. Confundido con el plátano dominico, pero se diferencia por su sabor no tan dulce y su piel con destellos negros.		

190	Plátano dominico	
Plátano dominico. <i>Musa x paradisiaca</i> Fam. musaceae		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de palma perteneciente a la familia de las Musáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto puede ser consumido como fruta de mano, aunque también puede funcionar en puré este producto tiene la capacidad de ser tatemado con todo y su cáscara y sin amargar el resto de la preparación.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 107 kcal Carbohidratos: 24.7 g Proteínas: 1.7 g Fibra: 2.1 g Grasas: 0.2 g	Visual: Mide un aproximado de 7 cm. Vienen en racimos de 10 a 20 plátanos, el fruto es alargado, de color amarillo con una pulpa suave color amarillo muy pálido. Contiene semillas muy pequeñas. (Yucatán, pág. 50). Textura: Textura suave y dulce.
Aspecto cultural: El plátano dominico, popularmente es un plátano que, por su tamaño y perfección de sabor dulce, cáscara completamente amarilla, y tamaño mediano. Son perfectos para el consumo de los niños, prácticamente por esas características se destina para ellos. Es un producto que nos llega en las fruterías, mercados y supermercados. Es comercial y se consigue en su temporada.		

191	Plátano macho	
Plátano macho, plátano verde.		Ixixik
Musa x balbisiana		
		
Temporada: Verano	Categoría: Es un fruto de palma perteneciente a la familia de las Musáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es uno de los productos más versátiles, puede ser consumido hervido, asado o frito en su última etapa de maduración aporta sabores muy dulces con tonos acaramelados también puede funcionar como purés e incluso puede ser una guarnición como tal.	Valor nutricional 100g: Calorías: 102 kcal Carbohidratos: 23.4g Lípidos: 0.5 g Proteínas: 1 g Fibra: 2.1 g	Visual: Ser produce en racimos de 5 a 10 plátanos, cuando están inmaduros es verde claro, y al madurar se tornan amarillos. También se consumen cuando esta pasado de maduro y la piel es totalmente negra. Mide unos 30 cm de largo. (Larousse). Textura: Textura va de firme cuando es maduro a suave cuando esta sobre madurado.
Aspecto cultural: El plátano macho es abundante en Quintana Roo y muy demandado por la comunidad, sobre todo la tabasqueña y veracruzana. Se comercializa fácilmente en todos los lugares específicos para comercializar, incluso poniendo puestos exclusivos para venderlos crudos, maduros y sus variantes de productos. Su pulpa tiene consistencia harinosa y su sabor a diferencia del resto de plátanos de consumo crudo, no es dulce, ya que apenas contiene hidratos de carbono sencillo.		

192	Plátano manzano	
Plátano manzano. Manzanitos. <i>Musa x sapientum</i>		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de palma perteneciente a la familia de las Musáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto principalmente como fruta de mano, aunque también puede funcionar como una guarnición e forma de puré.	Valor nutricional 100g: Calorías: 106 kcal Carbohidratos: 23 g Lípidos: 0.6 g Proteínas: 1 g Fibra: 2.1 g	Visual: Mide unos 10 cm de largo, se producen en racimos de 10 a 20 plátanos; de cáscara delicada con color amarillo claro. (Larousse). Textura: Con pulpa suave poco fibrosa y con un núcleo de semillas.
Aspecto cultural: El plátano manzano parece una fusión del plátano indio y plátano bárbaro, e intermedio en tamaño de ambos. Debido a que es muy parecido al plátano bárbaro en apariencia externa, solo que estos son redondos a diferencia de lo cuadrado del bárbaro, cáscara más delgada que el bárbaro, pero tonalidad muy similar y tamaño, en su textura interna de la pulpa es firme como plátano indio y el sabor no tan dulce característico del indio, pero más grande y gordo que el indio, es muy rico y cotizado. Se comercializa en temporadas exclusivamente en fruterías, ambulante, maseras y tianguis.		

193	Plátano morado	
Plátano rojo, malayo <i>Musa x acuminata</i> Var. <i>Red dacca</i>		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de palma perteneciente a la familia de las Musáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este plátano morado tiene un amplio uso por descubrir, aunque por su sabor tan característico es ideal para licuados, postres e incluso algunas personas lo utilizan para acompañar el arroz.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 94 kcal Carbohidratos: 20.8 g Lípidos: 0.2 g Proteínas: 1.8 g Fibra: 2.1 g	Visual: Tiene piel roja oscura color vino, mide 15 cm de largo y es muy grueso. Su pulpa es muy amarilla. (Larousse). Textura: Textura suave y se asemeja al plátano macho.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia, tabasqueña, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados. Lo distintivo de este plátano es su coloración morado.		

194	Plátano tabasco	
Plátano, banano, banana. Ja'as <i>Musa x paradisiaca</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de palma perteneciente a la familia de las Musáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es el plátano más común es utilizado en postres, desayunos, licuados e incluso puede ser consumido como fruta de mano.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 96 kcal Carbohidratos: 22 g Lípidos: 0.4 g Proteínas: 1.1 g Fibra: 2.1 g	Visual: Se produce en un racimo de 10 a 20 plátanos, tiene piel delicada de color amarillo claro; mide alrededor de 12 a 14 cm de largo y de complexión delgada. (Larousse). Textura: Pulpa suave y cremosa.
Aspecto cultural: Los plátanos se pueden cosechar todo el año y son más o menos abundantes según la estación. Se cortan cuando han alcanzado su completo desarrollo y cuando empiezan a amarillear. Para su consumo fresco los plátanos deben estar intactos, sin golpes, ni magulladuras, el color de la piel es indicativo del grado de madurez. La fruta no requiere de condiciones especiales de conservación, basta mantenerlos en un lugar fresco, seco y protegido de la luz directa del sol. Si se conservan en refrigeración la cáscara se torna oscura, por lo que se altera su aspecto externo, pero no afecta en su calidad nutritiva. Para evitar el oscurecimiento de la piel se debe envolver en papel y en congelación aguantan hasta 2 meses. Existen ocho variedades producidas en México; ésta es el más comercial y popular de Quintana Roo.		

195	Polbox	
Manirote, soncoya, toreta. Pool box Annona purpurea		
		
Temporada: Otoño	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Annonaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto tiene un amplio uso por descubrir.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: El fruto es redondeado, de 15 a 20 cm de ancho y cubierto con una piel marrón de textura afieltrada con proyecciones en forma de garfio. Textura: La pulpa, de color anaranjado, es similar en olor, apariencias y sabor a la del mango, contiene muchas semillas.
Aspecto cultural: De la familia de las annonaceae, es un producto de los traspatios de las comunidades, sus semillas no son consumidas ya que contienen sustancias tóxicas e incluso usadas como insecticidas, un producto muy difícil de conseguir comercialmente los tianguis o mercados. Pool box/Cabeza de negro en su abreviatura pox.		

196	Puntas de calabaza	
Cucúrbita mochata <i>Cucurbita moschata</i>		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es una hoja de planta perteneciente a la familia de las Bignoniáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto es ampliamente utilizado en sopas y caldos, aunque puede funcionar para complementar diversos platillos gracias a la apariencia de los brotes de calabaza.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 20 kcal Carbohidratos: 1.3 g Proteínas: 2.8 g Fibra: 1.2 g Grasas: 0.4 g	Visual: Son tallos o retoños de la calabaza son considerados comestibles en el centro y sur del país. Textura: Una vez cocinadas suelen ser muy suaves la base de los tallos son generalmente más fibrosos.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia, tabasqueña, oaxaqueña y chiapaneca, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.		

197	Puntas de chayote	
Puntas de chayote, guía de ayote <i>Sechium edule</i>		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es una hoja de planta perteneciente a la familia de las Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto es principalmente utilizado en sopas y guisados, aunque también puede funcionar como un brote para terminar una infinidad de platillos.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Son tallos o retoños de los chayotes son considerados comestibles en el centro y sur del país. Textura: Una vez cocinadas suelen ser muy suaves la base de los tallos son generalmente más fibrosos.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia, tabasqueña oaxaqueña y chiapaneca, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.		

198	Rábano	
Radish <i>Raphanus sativus</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un tubérculo perteneciente a la familia de las Crucíferas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto es utilizado en ensaladillas, caldos y una infinidad de platillos su principal función es aportar un toque crujiente y picante a las preparaciones.	Valor nutricional 100g: Calorías: 16.3 kcal Carbohidratos: 3.4 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 0.7 g	Visual: Un bulbo de piel roja y forma ovalada, su pulpa es blanca. (Larousse) Textura: Con textura crujiente y sabor picante.
Aspecto cultural: El rábano es básico en la cocina regional, es de uso cotidiana y acompañante de varios platillos populares, es común encontrar rábanos comercializados en todos los lugares posibles e incluso personas que venden exclusivamente rábanos de forma ambulante dentro de los tianguis o calles de las ciudades turísticas, se prefieren los pequeños porque contienen mayor porcentaje de agua y son más dulces en comparación de los grandes con mayor fibra y un poco amargos. Es una variedad que puede presentar diversas formas que van desde lo esférico, ovalado o cilíndrica, la piel puede ser rojo, morado, rosado o blanco, su interior siempre es blanco. La forma y el color depende mucho de su temporada. Por ello, también se pueden clasificar en función de su época de cultivo en: Rábanos de primavera: de forma esférica y su tamaño no suele ser grande. Rábanos de verano: de forma alargada y de tamaño mayor que los de primavera. Rábanos de otoño: son de mayor tamaño que los anteriores y suelen cocerse antes de su consumo. El rábano proviene de semillas y se cosechan en 25 días en promedio.		

199	Raíz de chayote	
Chayotexttle, chinchayote, chayocamote Sechium edule (raíz)		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es una raíz de enredadera perteneciente a la familia Cucurbitáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto es ampliamente utilizado en sopas y caldos, aunque también puede ser consumido hervido o como guisado.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 79 kcal Carbohidratos: 14 g Proteínas: 2 g Fibra: 0.4 g Grasas: 0.2 g https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icap/n5/r5.html	Visual: Tubérculo rico en fécula, de piel café clara y puede ser muy grueso y largo que rebasen los 12 cm de diámetro y 40 cm de largo. (Larousse). Textura: Pulpa blanca y firme similar a la de la jícama.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia, tabasqueña, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados. Es de temporada y difícil de encontrar comercialmente.		

200	Rambután	
Lichas, mamón chino, achotillo. <i>Nephelium lappaceum</i>		
		
Temporada: Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia Sapindaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto muy versátil el cual puede ser utilizado en mousses, agua e incluso en cocteles, aunque también puede ser consumido como snack.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 78 kcal Carbohidratos: 16 g Proteínas: 0.9 g Fibra: 2.8 g Grasas: 0.2 g	Visual: Es un fruto esférico con cierto parecido a la pulpa de la uva, por el exterior tiene una capa de espinas o pelos, inofensivos al tacto de color rojo por fuera. Textura: Textura suave, carnosa y mucilaginoso, parecida a la textura de un lichi o de una uva en el interior de la pulpa contiene una semilla no comestible.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia, chiapaneca, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados. Se comercializa de forma ambulante en algunos puntos fijos y es de temporada.		

201	Sábila	
Sábila Aloe vera		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia Sapindaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en agua o jugo de sábila, aunque es mayormente conocida por sus propiedades hidratantes.	Valor nutrimental 100g: Calorías 53 kcal Carbohidratos: 12.87 g Proteínas: 0.36 g Fibra: 0.2 g Grasas 0.1 g	Visual: Es un arbusto acaule o con tallo corto de hasta 30 cm, erecto, sin rebrotes laterales. Las hojas, que pueden medir hasta 40 o 50 cm de largo por 10 o 14 cm de ancho, se dispone en forma de roseta basal. Son estrechamente triangular lanceoladas, canaliculadas, rectas, de un verde grisáceo. Dato curioso: Cuando la pulpa transparente se mezcla con agua y se toma en ayunas, alivia la colitis, alergias y tiene propiedades desinfectantes y purificantes. (Mundo Maya, 232 pág.).
Aspecto cultural: De uso medicinal y de belleza, las familias nativas la ocupan de ornato y procuran que se plante a las afueras de la casa para ahuyentar toda la mala vibra presente, últimamente han estado convenciendo a cierta población para su consumo de aloe y que tenga un uso culinario con fines de bienestar de salud. No se comercializa se trasplantan y comparten de forma personalizada y familiarmente.		

202		Sacpa	
Sacpa, sakpaj.		Sak paj	
Byrsonima crassifolia			
			
Temporada: Otoño - Verano		Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Malpighiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular el consumo de este producto como snack acompañado de sal, limón y chile y en encurtidos para acompañar diversas bebidas también es posible encontrarlos en salmuera.		Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Es un fruto esférico drupa, de color amarillo pálido comúnmente es llamado nance blanco. Textura: Textura crujiente y carnosa.
Aspecto cultural: El sakpaj se consume después de estar en una conserva de agua con sal, a esto se le llama encurtir, en el proceso se deja por algunos días en el remojo para su maceración, se agrega chile habanero picado, clavos de olor, pimienta de tabasco y unas hojas de orégano. Se consume como botana local en la región peninsular. Sakpa, del vocablo maya Sak (blanco) y paj (agío), la palabra “acedo” hace referencia a una variedad de nance blanco agrio u oloroso, eso, por su peculiar aroma.			

203	Salicornia	
Salicornia Salicornia fruticosa		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una planta halófita de la familia de Amaranthaceae, subfamilia salicornioideae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto como topping, para finalizar platillos, así como la creación de alternativas a las sal común, tales como salicornia deshidratada o como sazonador en productos bajos en sodio.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 50 kcal Carbohidratos: 1 g Proteínas: 5 g	Visual: Es una planta carnosa color verde crece en zonas con agua salada. Textura: Textura crujiente y carnosa, similar a las de un ejote o esparrago bastante crujiente.
Aspecto cultural: La salicornia es uno de los sustitutos por excelencia de la sal de mesa por su bajo contenido en sodio y su gran aporte de minerales.		

204	Sandía	
Melón de agua, paitilla. Chak bojonja' <i>Citrullus lanatus</i>		
		
Temporada: Verano	Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Cucurbitaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en agua, geles, y algunos postres también puede ser consumida como fruta al plato y puede ser consumida como snack.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 30 kcal Carbohidratos: 7.6 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 0.6 g	Visual: Fruto de forma elipsoidal o esférica con cáscara verde oscuro con estrías verde claras y pulpa roja. Contienen muchas semillas negras y el fruto puede pesar varios kilos. (Larousse). Textura: Es carnosa y jugosa; más del 90% es agua.
Aspecto cultural: Esta es la sandía más popular y comercial que existe, es la base de los desayunos de los quintanarroenses. Se puede encontrar disponible todo el año y en todos los puntos de venta, inclusive en muchos puestos fijos y semifijos que venden alimentos matutinos, lo anterior por costumbre solo se consume de mañana y antes del mediodía.		

205	Saramuyo	
Anona, anón. Ts 'almuy, dzalmuy Annona squamosa		
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Annonaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en helados o granitas.	Valor nutricional 100g: Calorías: 94 kcal Carbohidratos: 23.64 g Lípidos: 0.29 g Proteínas: 2.06 g Buena fuente de ácido ascórbico	Visual: Tiene una forma de corazón de 10 a 12 cm de largo, con muchas protuberancias que se asemejan a una grande piña de pino. (Yucatán, pág. 51). Textura: Contiene una pulpa blanca, melosa y tiene una gran cantidad de semillas negras.
Aspecto cultural: El saramuyo pertenece a la familia de las anonnaceae y comúnmente se le conoce como anona. Por sus características se confunden con la chirimoya, en su interior es una pulpa blanca, de textura arenosa, dulce y comestible. Es un producto que difícilmente madura en el árbol debido a la atracción que genera para los pájaros y distintos animales de la zona, lo recomendable es bajarla media madura y resguardarla hasta que madure por completo.		

206	Semilla de almendro	
Fruto de almendro, almendrón, almendro malabar. <i>Terminalia catappa</i>		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es una semilla de árbol perteneciente a la familia de las Rosaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en la elaboración de licores.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Fruto tropical en forma de drupa, que cuando madura es color rojo oscuro e inmadura verde. Cada uno contiene una almendra amarga que no se aprovecha. Su pulpa es muy fibrosa y de color amarillo pálido. Datos curiosos: Hay dos variedades principales: dulces y amargas. Mientras que las dulces se cultivan comercialmente, la amarga contiene químicos muy venenosos. (Mundo Maya, pág. 64).
Aspecto cultural: La semilla del almendro es un producto que se recolecta maduro y seco. Maduro se selecciona del árbol o se toma directamente del suelo, se lava y se come directamente a mordidas, el sabor es delicioso y fibrosos, hay que saber elegirlos, porque los hay también amargos. Existen distintos colores los hay amarillos, rojos, morados, rosados y verdes. La tonalidad verde hace referencia cuando no se encuentran maduros, el color lo adquiere en su etapa de madurez, los colores de madurez no influyen en su sabor. Una vez secas también se ocupan, estas se parten y se les extrae un tipo almendra que los niños disfrutaban mucho, es un producto solo consumidos por los nativos, es de recolección y no se comercializa, pero están los árboles por todas partes.		

207	Semilla de pich	
Pich, parota, Guanacaste, orejón. piich Enterolobium cyclocarpum		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es una semilla de árbol perteneciente a la familia de las Mimosaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto es comerlas tostadas se sacan las semillas de la vaina, se le quitan las cascarillas y se lavan muy bien, se cortan en pedacitos que se echan al sartén previamente caliente con un poco de manteca, se fríe muy bien y se sazona, se come con tortillas de maíz acompañadas con chile molido y un poco de limón.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 399 kcal Carbohidratos: 51.36 g Proteínas: 32.5 g Fibra: 2.58 g Grasas: 7.13 g	Visual: El fruto es una vaina circular indehisciente de 7 a 15 cm, aplanada y enroscada leñosa, moreno oscuro, brillante, de sabor dulce, semillas grandes ovoides y aplanadas de color, moreno, brillantes con una línea pálida con la forma del contorno de la semilla. Textura: Textura similar a la de una almendra.
Aspecto cultural: Estas semillas se recolectan por las comunidades mayas exclusivamente del excremento del granado que las ha ingerido. Se tiene la creencia que si no las procesó el granado no se tostarán y no son buenas para alimentarse. Son de recolección y de consumo familiar exclusivamente, por lo tanto, no se comercializan, abundan en el monte. Se elabora un tipo café con ellas.		

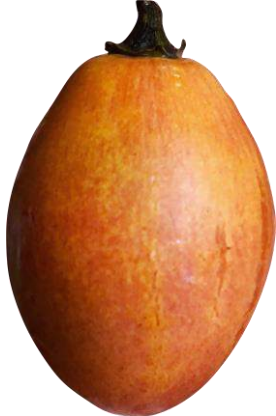
208	Semilla de ramón	
Nogal maya, ojoche, guáimaro.		Ox
Brosinum alicastrum swartz		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es una semilla de árbol perteneciente a la familia de las Moraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto muy versátil con un amplio uso por descubrir. Sin embargo, puede utilizarse en cocteles, agua, atoles e incluso pan de semilla de ramón, y también puede ser utilizada en sopas y pasteles.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 217 kcal Carbohidratos: 46.3 g Proteínas: 5.97 g Fibra: 2.58 g Grasas: 0.1 g	Visual: Es una drupa carnosa de color verde amarillento a anaranjado o rojo en completa madurez, cubierto por escamas blancas y en el centro contiene una o dos semillas más grandes de una semilla de café. Son esféricas y aplanadas en ambos extremos están cubiertas por una cáscara de color moreno claro. (Arca, pág.286). Datos curiosos: Se utilizó la semilla de la fruta cocida, asada o secada la sol y en forma de harina. Es muy nutritiva alta en fibras, Vitaminas A, C, Hierro, Zinc, Potasio y Ácido fólico.
Aspecto cultural: La semilla del ramón es un producto de recolección del monte, que se utilizó para sobrevivir en la época de escases del maíz, esta semilla, se recolecta en el monte, se muelen y hacen masa con ellas, para tortillas cotidianas.		

209	Tamarindo	
Tamarindo Pah ch' uhuk <i>Tamarindus indica</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Caesalpiniaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en agua, helados, paletas, e incluso en salsas para acompañar diversos snacks también es utilizado en la elaboración de dulces tradicionales o comerciales.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 239 kcal Carbohidratos: 62.5 g Lípidos: 0.6 g Proteínas: 2.8 g Fibra: 7.4 g	Visual: La fruta es una vaina de forma irregular de color marrón, con semillas incrustadas en la pulpa que es pegajosa. Puede medir de 5 a 12 cm. (Mundo Maya, pág. 62) Dato curioso: Una cocción de 8g de hojas en 100 ml de agua, ayuda a deshacer los parásitos intestinales y disentería. (Mundo Maya, pág. 62).
Aspecto cultural: El tamarindo es un producto que se extendió en Quintana Roo. Actualmente se encuentra en muchos lugares de forma fresco. Es un producto que se encuentra en casas, parques, camellones, avenidas, escuelas, etc. Se recolecta y se come al momento. Se comercializa con cáscara maduro o los sub productos en todas partes posibles.		

210	Té limón		
Lemon grass <i>Cymbopogon citratus</i>			
			
Temporada: Todo el año		Categoría: Es una hoja de planta perteneciente a la familia de las Poaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en la elaboración de tés e incluso funciona para aromatizar algunas preparaciones como tubérculos rostizados envueltos en lemon grass.		Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Planta gamínea de hasta 2 metros de altura, deshojas color verde oscuro, amontonado cerca de la base, lampiño y alargado que alcanza hasta un metro de largo. (Larousse). Datos curiosos: Para el dolor de espalda y dolores musculares, haga puré las hojas y aplique sobre la parte afectada. (Mundo Maya pág. 250).
Aspecto cultural: Se comercializa en todas partes, todo el tiempo y tiene una utilidad medicinal.			

211	Tejocote		
Manzanita, manzana de indias <i>Crataegus mexicana</i>			
			
Temporada: Invierno		Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Rosáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en dulces, panques, atoles e incluso en el mismo fruto en almíbar, también es la base de un importante dulce típico llamado ate.		Valor nutrimental 100g: Calorías: 86.7 kcal Carbohidratos: 21.8 g Lípidos: 0.7 g Proteínas: 0.8 g Buena fuente de Vitamina A y Ácido ascórbico.	Visual: Este fruto es una drupa de color naranja, amarilla con pequeñas manchas negras. Textura: Textura suave y carnosa generalmente muy jugosa.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia de la Ciudad de México. Se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados y supermercados. Llegan exclusivos para las temporadas decembrinas.			

212	Tomate bola	
Tomate, jitomate, tomate bola. P'aak <i>Lycopersicon esculentum</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Solacáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto generalmente en ensaladas por su tamaño y características.	Valor nutricional 100g: Calorías 18 kcal Carbohidratos: 3.92 g Proteínas: 0.88 g Fibra: 1.5 g Grasas: 0.2 g	Visual: Es un producto en forma esférica/globular de color rojo intenso con una serie de semillas. Textura: Textura carnosa y jugosa con una serie de semillas presentes en todo el producto.
Aspecto cultural: Este tomate es el menos popular y se compra cuando hay escasez de los demás. Consumido principalmente por los centros turísticos para platillos especiales. Es llamado popularmente como tomate bola.		

213	Tomate de árbol	
Tamarillo, chilito, tomate de campo, tomatillo, berenjena de agua. <i>Solanum betaceum</i>		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Solacáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en crudo o cocido en platos salados o postres es muy habitual hacer mermeladas, zumos y salsas picantes.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Es un fruto de color rojizo con ligeros tonos amarillos, de forma globular, achatada o piriforme, el fruto tiene un diámetro de 10 a 16 cm. Textura: Textura suave y ligeramente fibrosa, jugosa y una serie de semillas.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia chiapaneca y veracruzana. Se encuentra fresco por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.		

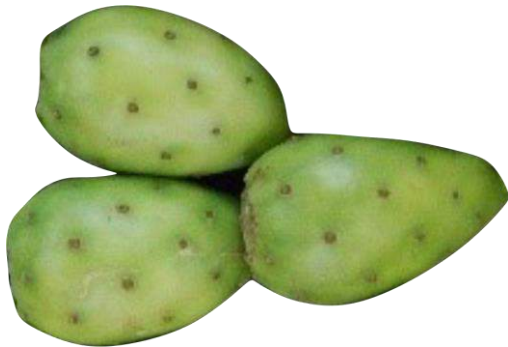
214	Tomate riñón	
Tomate país, criollo. P'aak, Solanum lycopersicum		
		
Temporada: Invierno	Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Solacáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto tiene un amplio uso por descubrir, aunque pueden prepararse conservas, salsas, encurtidos, purés o mermeladas.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Es un fruto de color rojizo con ligeros tonos amarillos, de forma globular, achatada o piriforme, el fruto tiene un diámetro de 10 a 16 cm con una serie de protuberancias presentes en todo el producto. Textura: Textura carnosa y jugosa con una serie de semillas presentes en todo el producto.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense nativa o con descendencia peninsular. Se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados. Llamado popularmente como tomate riñón.		

215	Tomate saladette	
Tomate común, tomate roma <i>Solanum lycopersicum 'roma'</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Solacáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en salsas, ensaladillas y funciona para complementar sopas y caldos.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 18 kcal Carbohidratos: 3.92 g Proteínas 0.88 g Fibra: 1.5 g Grasas: 0.2 g	Visual: Es un fruto de color rojizo con ligeros tonos amarillos, de forma globular, achatada o piriforme, el fruto tiene un diámetro de 10 a 16 cm. Textura: Textura carnosa y jugosa con una serie de semillas presentes en todo el producto.
Aspecto cultural: Es el tomate base de la cocina regional, es el más popular y comercializado, popularmente se le conoce como tomate. Es muy valorado por todos los quintanarroenses.		

216	Tomate Zumpak	
Tomate de campo, monte, milpa. <i>Solanum lycopersicum</i>		"ZUMP'AK"
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Solacáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en ensaladas por su tamaño y características.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 18 kcal Carbohidratos: 3.92 g Proteínas: 0.88 g Fibra: 1.5 g Grasas: 0.2 g	Visual: Es un fruto de color rojizo con ligeros tonos amarillos, de forma globular, achatada o piriforme, el fruto tiene un diámetro de 1 a 2 cm. Textura: Textura carnosa y jugosa con una serie de semillas presentes en todo el producto.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense nativa y peninsular. Se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas.		

217	Tomate verde		
Tomate de milpa, milomat <i>Physalis philadelphica</i>			
			
Temporada: Todo el año		Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Solacáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en salsas, sopas, caldos e incluso ensaladillas.		Valor nutrimental 100g: Calorías: 24.4 kcal Carbohidratos: 4.5 g Lípidos: 0.2 g Proteínas: 1 g	Visual: El fruto es una baya de 1.6 a 6 cm de diámetro, pedúnculos de 0.6 a 1 cm de largo. De color verde claro. Visual: Textura carnosa y jugosa con una serie de semillas presentes en todo el producto.
Aspecto cultural: Este tipo de tomate se le conoce en la península como tomate verde. Es un tipo de tomate que enriquece nuestros productos disponibles, pero es totalmente comercial. Tiene poco uso en la cocina regional, se utiliza más para la elaboración de salsas o muy contados guisos. Se encuentra en supermercados, mercados y fruterías, pero en poca proporción. Es más para uso hotelero.			

218	Tomatillo verde	
Tomate de cáscara, tomatillo <i>Physalis acutifolia</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de enredadera perteneciente a la familia de las Solacáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en salsas, sopas, caldos e incluso ensaladillas.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 35 kcal Carbohidratos: 7.1 g Proteínas: 1.56 g Fibra: 1.5 g Grasas: 0.1 g	Visual: Se caracteriza por tener una cobertura que parece hoja que lo envuelve. Mide de 1 a 5 cm de diámetro. La piel es de color verde esmeralda levemente pegajosa. (Yucatán, pág. 51). Textura: La pulpa es rígida con un núcleo baboso lleno de semillas.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia chiapaneca, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados. Sorprende su conservación hasta por un periodo de tres meses, sin llegar a echarse a perder.		

219	Tuna	
Fruto de nopal, chumbera <i>Opuntia ficus(indica)</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de nopal perteneciente a la familia de las Cactáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto es utilizado como plato de fruta o incluso sirve para elaborar mermeladas o compotas.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 40.6 kcal Carbohidratos: 9.6 g Lípidos: 0.5 g Proteínas: 0.7 g Buena fuente de fibra, Ácido ascórbico, Potasio.	Visual: El fruto es una baya de forma ovalada con diámetros entre 5.5 y 7 cm, una longitud de 5 a 11 cm y un peso variable entre 43 y 220 g. Textura: Cáscara gruesa y espinosa con una pulpa abundante en semillas.
Aspecto cultural: Las tunas llegan a Quintana Roo con la finalidad de enriquecer el abasto y diversidad de frutas en el estado. La población nativa y peninsular no tiene la costumbre de comerlas debido que son ajenas a su cultura y sumándole la cantidad de semillas que posee y de espinas. Es una fruta muy valorada por la cultura de la Ciudad de México arraigada en el estado. Se pueden encontrar en los mercados, fruterías y supermercados.		

220	Uspí	
Zapotillo, olosapote, caramo. Guayabillo de tinta. Uspib <i>Couepia polyandra</i>		
		
Temporada: Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Burseraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en licuados, gelatinas, ensaladas, postres, helados, aunque tiene un amplio uso de descubrir.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos,	Visual: Es una drupa elipsoide a ovoide, de 2.7 a 4.3 cm de largo y 1.7 a 2 cm de diámetro, el exocarpio liso, glabro, el mesocarpio grueso, carnoso, el endocarpio, delgado, frágil, con textura fibrosa. Textura: Textura carnosa y fibrosa.
Aspecto cultural: El uspi es una fruta totalmente comunitaria, actualmente muy pocas personas conservan y consumen los productos. Es totalmente de recolección y de consumo familiar, difícilmente se puede encontrar en las ciudades y peor aún comercializado. Es un producto altamente en peligro de extinción. Se sabe muy poco sobre él.		

221	Uva de mar	
Kino americano, uvita playera, kino de jamaica. Coccoloba uvifera		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Polygonaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Se suele utilizar este producto en la elaboración de mermeladas, para bebidas y postres en algunos países caribeños.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Fruto globoso de 1 a 2 cm de diámetro con una cubierta carnosa de color verde Dato curioso: Se utiliza comúnmente para la decoración de jardines junto al mar. (Mundo Maya pág. 218).
Aspecto cultural: La uva de mar es un producto silvestre de las costas de México. Se encuentra en la zona manglar en la orilla de la playa, es un producto de textura delicada en la piel. Es verde cuando no está maduro y rosas o rojas cuando maduran, son dulces, es un producto de recolección y comido únicamente entre los quintanarroenses.		

222	Verdolaga	
Verdolaga, lágrimas de San José, bredo. <i>Portulaca oleracea</i>		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es una planta suculenta perteneciente a la familia de las Portulacaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en salsas, en ensaladas, incluso como decoración.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 16.1 kcal Carbohidratos: 3.4 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 1.3 g Buena fuente de Ácido ascórbico, Hierro y Potasio.	Visual: Planta anual de textura suculenta con tallos postrados de color verde brillante, que a menudo adoptan un tinte rojizo. Las hojas son de forma oval, alternas se disponen agrupadas alrededor de los nudos de los tallos o en los ápices con el ápice más ancho que la base.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia de la Ciudad de México. Se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados y supermercados. Llega exclusivamente para las temporadas decembrinas.		

223	Xoconostle	
Joconostle <i>Opuntia joconostle</i>		
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es un fruto de nopal perteneciente a la familia de las Cactaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en salsas martajadas y puede funcionar como sustituto del jitomate.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 25.4 kcal Carbohidratos: 5.2 g Lípidos: 0.4 g Proteínas: 0.1 g	Visual: El fruto es una baya de forma ovalada con diámetros entre 5.5 y 7 cm, una longitud de 5 a 11 cm y un peso variable entre 43 y 220 g Textura: Cáscara gruesa y espinosa con una pulpa abundante en semillas.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia de la Ciudad de México. Se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados y supermercados.		

224	Yaca	
Nanjea, panapén, árbol del pan. Artocarpus heterophyllus		
		
Temporada: Primavera - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Maraceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este es un producto poco utilizado sin embargo tiene un gran potencial puede utilizarse como sustituto de carne deshebrada puede ser guisada u horneada e incluso puede ser utilizada en agua.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 94 kcal Carbohidratos: 24 g Proteínas: 1.5 g Fibra: 1.6 g Grasas: 0.3 g	Visual: Es un fruto de tamaño grande de entre 30 y 50 kg, se considera una fruta exótica y tropical. Textura: Textura suave con una pulpa de color amarillo y de sabor dulce con un toque ligeramente ácido.
Aspecto cultural: Al norte de Quintana Roo, específicamente en la comunidad de Solferino, se adoptó la producción y consumo de la jaca o jackfruit, la cual proporciona propiedades antibacterianas, antiinflamatorias. Actúa contra la diabetes, y las úlceras del estómago, aumenta la inmunidad, es utilizada como antioxidante, la osteoporosis, disminuye la fiebre, el estreñimiento, y como remedio para las mordeduras de las serpientes. Las comunidades aledañas ya consumen cotidianamente la fruta e incluso hasta un recetario local se ha elaborado. Se dice que un árbol puede dar hasta 500 frutos que van desde 1.5 kg a 57 kg. la pieza. Se puede ver en mercados, tianguis y algunas comunidades mayas del norte de Quintana Roo.		

225	Yuca	
Mandioca, guacamota, casabe. <i>Manihot esculenta</i>		Ts'íim
		
Temporada: Todo el año	Categoría: Es una raíz de planta perteneciente a la familia de las Euphorbiaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en purés, sopas, caldos, esta suele ser la base para la elaboración de falsos carboes por las características que presenta una vez cocinado.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 120 kcal Carbohidratos: 28 g Lípidos: 0.7 g Proteínas: 1 g	Visual: Es un tubérculo alargado que puede crecer hasta 1 metro con 10 cm de ancho. Está cubierto de una delgada capa de corteza fácil de remover. (Yucatán, pág. 52). Textura: Su centro es blanco, fibroso y almidonado.
Aspecto cultural: La yuca es uno de los productos prestigiados en la región. La dulcería regional la ha demandado con demasía posicionándola como un elemento cotidiano. Es un producto de temporada y en promedio un árbol tarda de un a dos años para que este en óptimas condiciones. Un dato curioso es que por su alta demanda comercial es muy raro encontrarla cruda en Yucatán. Se puede encontrar comercializados en todas partes posibles por su demanda local y practicidad de uso.		

226	Zagú	
Arrurruz, maranta, planta obediente. Maranta arundinacea		Zagu
		
Temporada: Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de palmera perteneciente a la familia de las Cannáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en sopas y guisados y para la elaboración de espesantes o sustitutos de la tapioca.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Es un rizoma en forma cónica parecida a la forma de una zanahoria. Textura: Textura crujiente, con una gran cantidad de almidón perfecto para la elaboración de harinas espesantes.
Aspecto cultural: Exclusivo para uso medicinal y comunitario. No se comercializa.		

227	Zapote local	
Zapote, sak(yá. Ha´as, ya´, sak ya´, chico zapote Manilkara zapota L.		
		
Temporada: Invierno - Otoño - Verano	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Sapotaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto como plato de fruta, pero también puede ser utilizado en helados e incluso el fruto mismo en almíbar.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Es un fruto tipo baya de 5 a 10 cm de diámetro, cáscara café y áspera. Textura: Pulpa carnosa y jugosa, muy dulce.
Aspecto cultural: Chicozapote el nombre popular lo lleva por ser aparentemente el fruto más pequeño de la familia de las sapotáceas, pero en realidad la palabra proviene del náhuatl tzictzapotl, de tzictli, chicle y tzapotl, fruto dulce y carnosos, esto es, fruto dulce del chicle. El árbol es también llamado árbol de chicle, porque de él se obtiene la resina con la que hace la goma de masticar o el chicle. Se consigue en los mercados, fruterías, ambulante, en el tianguis las maseras y hasta en el monte.		

228	Zapote negro	
Zapote negro. Ta'uch, Cho' och Diospyros niga		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Sapotaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Este producto es popularmente utilizado en mermeladas, compotas, postres, jugos e incluso puede funcionar como agua o coulis acompañado de algunos cítricos para balancear su dulzor.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 62 kcal Carbohidratos: 14.5 g Lípidos: 0.1 g Proteínas: 0.8 g Fibra 1.2 Buena fuente de Ácido ascórbico.	Visual: Es una fruta esférica de tamaño de 8 a 10 cm de diámetro, con una cáscara arrugada de color verde opaco. (Yucatán, pág. 54). Textura: Pulpa de color negro intenso, que tiene una textura tipo jalea.
Aspecto cultural: Considerado el tzapotl original náhuatl y también conocidos por los mayas como ta'uch, el zapote negro es una fruta de color verde por fuera y una pulpa de color negro por dentro. En México, su producción total es de aproximadamente 16 mil toneladas, siendo Campeche el productor líder, seguido de Yucatán y Veracruz, cuenta con gran demanda por sus propiedades culinarias y curativas.		

229	Zapote santo domingo	
Mamey amarillo, mamey Cartagena <i>Mammea americana</i>		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de árbol perteneciente a la familia de las Sapotaceae	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular su consumo como fruta fresca, aunque en la época prehispánica se empleaba para elaborar un dulce con pulque y miel de maguey mezclados en un molcajete.	Valor nutrimental 100g: No se encontraron datos.	Visual: Fruto redondo de 8 a 20 cm de diámetro está cubierto con una cáscara gruesa color gris o pardo terroso. Textura: La pulpa es firme aromática y muy dulce, de sabor agradable, de color naranja a rojizo.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia tabasqueña. Se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.		

230	Zarzamora	
Zarza, murra, mora <i>Rubus ulmifolius / rubus plicatus</i>		
		
Temporada: Primavera	Categoría: Es un fruto de arbusto perteneciente a la familia de las Rosáceas	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
Usos y aplicaciones gastronómicas: Es popular la utilización de este producto en una infinidad de recetas, helados, paletas, mousses, mermeladas, compotas y una infinidad de postres incluso puede funcionar en salsas.	Valor nutrimental 100g: Calorías: 52.1 kcal Carbohidratos: 12.8 g Lípidos: 0.6 g Proteínas: 0.7 g	Visual: Es una poli drupa o grupo de pequeñas drupas agrupadas en cabezuelas globosas de color púrpura intenso a negro. Textura: De sabor dulce y agradable, ligeramente ácido con ligeros tropiezos de pequeñas semillas presentes en la fruta.
Aspecto cultural: Es exclusivo de venta en los tianguis para cierta población quintanarroense específica con descendencia chiapaneca, se encuentra fresca por diversos puntos de las ciudades turísticas. En algunas ocasiones se pueden conseguir en los mercados.		

Listado de productos

PRIMAVERA

1. Anona
2. Bonete
3. Cacaté
4. Caimito de monte
5. Caimito morado
6. Camote amarillo
7. Camote morado
8. Chapulin
9. Ciricote
10. Ciruela carapechana
11. Ciruela chibab
12. Ciruela común
13. Ciruela tuspana
14. Cucamelon
15. Flor de Ciricote
16. Flor de mayo
17. Flor de sábila
18. Grossella verde
19. Guamúchil
20. Guanábana
21. Hierba mora
22. Hoja blanca
23. Icacó
24. Lichi
25. Mango ataulfo
26. Mango criollo
27. Mango Heidi
28. Mango manillita
29. Mango niño
30. Mango oro
31. Mango tomy
32. Melocotón
33. Menta
34. Nance
35. Orégano
36. Orégano yucateco
37. Pacaya
38. Pápalo
39. Pepino kat
40. Perejil criollo
41. Piñuela
42. Pitahaya rosada
43. Plátano bárbaro
44. Plátano criollo
45. Plátano dominico
46. Plátano manzano
47. Plátano morado
48. Raíz de chayote
49. Sábila
50. Semilla de almendro
51. Semilla de pich
52. Semilla de ramón
53. Tomate de árbol
54. Tomate zumpuk
55. Uva de mar
56. Verdolaga
57. Yuca
58. Zapote negro
59. Zapote santo domingo
60. zarzamora

PRIMAVERA



ANONA



BONETE



CACATÉ



CAIMITO
DE MONTE



CAIMITO
MORADO



CAMOTE
AMARILLO



CAMOTE
MORADO



CHAPULÍN



CIRICOTE



CIRUELA
CAMPICHANA



CIRUELA
CHIBABÁ



CIRUELA
COMÚN



CIRUELA
TUSPANA



CUCAMELÓN



FLOR DE
CIRICOTE



FLOR DE
MAYO



FLOR DE
SÁBILA



GROSELLA
VERDE



GUAMUCHIL



GUANÁBANA



HIERBA
MORA



HOJA
BLANCA



ICACO



LICHI



MANGO
ATAULFO



MANGO
CRIOLLO



MANGO
HEIDI



MANGO
MANILLA



MANGO
NIÑO



MANGO
ORO

PRIMAVERA



MANGO
TOMMY



MELOCOTÓN



MENTA



NANCE



ORÉGANO



ORÉGANO
YUCATECO



PACAYA



PAPALO



PEPINO KAT



PEREJIL
CRIOLLO



PIÑUELA



PITAHAYA
ROSADA



PLÁTANO
BÁRBARO



PLÁTANO
CRIOLLO



PLÁTANO
DOMINICO



PLÁTANO
MANZANO



PLÁTANO
MORADO



RAÍZ DE
CHAYOTE



SÁBILA



SEMILLA DE
ALMENDRO



SEMILLA
DE PICH



SEMILLA DE
RAMÓN



TOMATE
DE ÁRBOL



TOMATE
ZUMPAK



UVA DE
MAR



VERDOLAGA



YACA



ZAPOTE
NEGRO



ZAPOTE SANTO
DOMINGO



ZARZAMORA

VERANO

1. Mango Heidi
2. Mango mangloba
3. Mango tommy
4. Mangostino
5. Manzanita de monte
6. Marañón
7. Melocotón
8. Melón calabaza
9. Mora de clavo
10. Orégano
11. Orégano yucateco
12. Pápalo
13. Pepino kat
14. Perejil criollo
15. Piña miel
16. Piñuela
17. Pitahaya
18. Pitahaya rosada
19. Plátano bárbaro
20. Plátano macho
21. Plátano morado
22. Rambután
23. Sacpa
24. Sandía
25. Saramuyo
26. Semilla de almendro
27. Semilla de pich
28. Uspí
29. Verdolaga
30. Yaca
31. Zagú
32. Zapote local
33. Berros
34. Calabaza de castilla
35. Calabaza is k'uam
36. Calabaza iis Naak k'uam
37. Calabaza mejen k'uam
38. Calabaza sóol
39. Calabaza xtoboox
40. Calabaza x'ka
41. Chapulín
42. Ciruela campechana
43. Ciruela chiabul
44. Ciruela común
45. Ciruela tuspana
46. Cucamelón
47. Cundeamor
48. Flor de bugambilia
49. Flor de ciricote
50. Flor de mayo
51. Granada
52. Grosella verde
53. Guanábana
54. Guayaba
55. Hoja blanca
56. Hoja santa
57. Huazontle
58. Huaya blanca
59. Huaya campechana
60. Huaya común
61. Huaya de monte
62. Jinicuil
63. Lichi
64. Mungo ataulfo

VERANO



BERROS



CALABAZA
DE CASTILLA



CALABAZA
IS K'UUM



CALABAZA IS
NUUK K'UUM



CALABAZA
K'ALEZ K'UUM



CALABAZA
MEJEN K'UUM



CALABAZA
SÓOL



CALABAZA
STOBOOX



CALABAZA
X'KA



CHAPULÍN



CIRUELA
CAMPECHANA



CIRUELA
CHIABAL



CIRUELA
COMÚN



CIRUELA
TUSPANA



CUCAMELÓN



CUNDEAMOR



FLOR DE
BUGAMBILIA



FLOR DE
CIRICOTE



FLOR DE
MAYO



GRANADA



GROSELLA
VERDE



GUANÁBANA



GUAYABA



HOJA BLANCA



HOJA SANTA



HUAZONTLE



HUAYA
BLANCA



HUAYA
CAMPECHANA



HUAYA
COMÚN



HUAYA DE
MONTE



JINICUIL



LICHI



MANGO
ATAULFO

VERANO



MANGO
HEIDI



MANGO
MANGLOBA



MANGO
TOMMY



MANGOSTINO



MANZANITA
DE MONTE



MARAÑÓN



MELOCOTÓN



MELÓN
CALABAZA



MORA DE
CLAVO



ORÉGANO



ORÉGANO
YUCATECO



PÁPALO



PEPINO KAT



PEREJIL
CRIOLLO



PIÑA MIEL



PIÑUELA



PITAHAYA
BLANCA



PITAHAYA
ROSADA



PLÁTANO
BÁRBARO



PLÁTANO
MACHO



PLÁTANO
MORADO



RAMBUTÁN



SACPA



SANDÍA



SARAMUYO



SEMILLA DE
ALMENDRO



SEMILLA
DE PICH



USPE



VERDOLAGA



YACA



ZAGÜ



ZAPOTE
LOCAL

OTOÑO

1. Achioté
2. Aguacate chinín
3. Aguacate zutano
4. Aguacate indio
5. Aguacate mantequilla
6. Aguacate reed
7. Aguacatillo
8. Betabel
9. Cacao
10. Caimito blanco
11. Caimito de monte
12. Caimito morado
13. Calabaza de castilla
14. Calabaza is k'uum
15. Calabaza is Nuuk k'uum
16. Calabaza xkaliz k'uum
17. Calabaza mejen k'uum
18. Calabaza söl
19. Calabaza xtoboox
20. Calabaza x'la
21. Camote amarillo
22. Camote morado
23. Canisté
24. Castaña
25. Ciruela babosa
26. Cítrico naranja cajera
27. Cítrico lima blanca
28. Cítrico lima china
29. Cítrico tanjerina
30. Cítrico lima
31. Cítrico limón dulce
32. Cítrico limón francés
33. Cítrico limón real
34. Cítrico mandarina regional
35. Cítrico naranja agria
36. Cítrico calamondin
37. Cítrico toronja blanca
38. Colinabo
39. Cundeamor
40. Flor de mayo
41. Frijol ibes
42. Frijol zama
43. Granada
44. Guaje
45. Guayaba
46. Hoja santa
47. Huazontle
48. Huaya blanca
49. Huaya campechana
50. Huaya común
51. Huaya de monte
52. Kukut makal
53. Makal
54. Mamey
55. Mangostino
56. Manzanita de monte
57. Marañón
58. Menta
59. Mora de clavo
60. Okra
61. Pepino kat
62. Pitahaya blanca
63. Pitahaya rosada
64. Polbox
65. Sacpa
66. Saramuyo
67. Zagu
68. Zapote común zapote negro

OTOÑO



ACHIOTE



AGUACATE
CHININ



AGUACATE
ZUTANO



AGUACATE
INDIO



AGUACATE
MANTEQUILLA



AGUACATE
REED



AGUACATILLO



BETABEL



CACAO



CAIMITO
BLANCO



CAIMITO
DE MONTE



CAIMITO
MORADO



CALABAZA
CASTILLA



CALABAZA
IS K'UUM



CALABAZA IS
NUUK K'UUM



CALABAZA
XKALIZ K'UUM



CALABAZA
MEJEN K'UUM



CALABAZA
SOOL



CALABAZA
XTOOBOOX



CALABAZA
N'KA



CAMOTE
AMARILLO



CAMOTE
MORADO



CANISTÉ



CASTAÑA



CIRUELA
BABOSA



CÍTRICO
NARANJA
CAJERA



CÍTRICO
LIMA
BLANCA



CÍTRICO
LIMA
CHINA



CÍTRICO
TANJERINA



CÍTRICO
LIMA



CÍTRICO
LIMÓN
DULCE



CÍTRICO
LIMÓN
FRANCÉS



CÍTRICO
LIMÓN
REAL



CÍTRICO
MANDARINA
REGIONAL



CÍTRICO
NARANJA
AGRIA

OTOÑO

				
CÍTRICO CALAMONDÍN	CÍTRICO TORONJA BLANCA	COLINABO	CUNDEAMOR	FLOR DE MAYO
				
FRIJOL IBES	FRIJOL ZAMA	GRANADA	GUAJE	GUAYABA
				
HOJA SANTA	HUAZONTLE	HUAYA BLANCA	HUAYA CAMPECHANA	HUAYA COMÚN
				
HUAYA DE MONTE	KUKUT MAKAL	MAKAL	MAMEY	MANGOSTINO
				
MANZANITA DE MONTE	MARAÑÓN	MENTA	MORA DE CLAVO	OKRA
				
PEPINO KAT	PITAHAYA BLANCA	PITAHAYA ROSADA	POLBOX	SACPA
				
SARAMUYO	ZAGÜ	ZAPOTE COMÚN	ZAPOTE NEGRO	

INVIERNO

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Aguacate chinin | 34. Frijol zama |
| 2. Aguacate zutano | 35. Guaje |
| 3. Aguacate indio | 36. Guamúchil |
| 4. Aguacate mantequilla | 37. Guanábana |
| 5. Aguacate reed | 38. Guayaba |
| 6. Aguacatillo | 39. Hierba mora |
| 7. Anona | 40. Hinojo |
| 8. Cacao | 41. Icaco |
| 9. Canisté | 42. Jícama de maxcané |
| 10. Caña | 43. Jícama piñatera |
| 11. Carambola | 44. Jujo |
| 12. Castaña | 45. Kukut makal |
| 13. Chapaya | 46. Mamey |
| 14. Chayote cambrey blanco | 47. Mango ataulfo |
| 15. Chile maax ik | 48. Mango manila |
| 16. Ciruela babosa | 49. Mango manilla |
| 17. Ciruela cereza | 50. Mango oro |
| 18. Ciruela negra | 51. Maracuyá |
| 19. Cítrico naranja cajera | 52. Mostaza |
| 20. Cítrico lima blanca | 53. Nabo |
| 21. Cítrico tanjerina | 54. Pacaya |
| 22. Cítrico lima | 55. Piña |
| 23. Cítrico limón dulce | 56. Plátano criollo |
| 24. Cítrico limón francés | 57. Plátano dominico |
| 25. Cítrico limón real | 58. Puntas de calabaza |
| 26. Cítrico mandarina regional | 59. Puntas de chayote |
| 27. Cítrico naranja agria | 60. Rafz de chayote |
| 28. Cítrico calamondin | 61. Tejocote |
| 29. Cítrico toronja blanca | 62. Tomate riñón |
| 30. Colinabo | 63. Tomate zumpak |
| 31. Flor de calabaza | 64. Zapote local |
| 32. Flor de sábila | 65. Zapote negro |
| 33. Frijol ibes | 66. Zapote santo domingo |

INVIERNO



AGUACATE
CHININ



AGUACATE
ZUTANO



AGUACATE
INDIO



AGUACATE
MANTIQUILLA



AGUACATE
REED



AGUACATILLO



ANONA



CACAO



CANISTÉ



CAÑA



CARAMBOLA



CASTAÑA



CHAPAYA



CHAYOTE
CAMBRAY
BLANCO



CHILE
MAAXIKI



CIRUELA
BABOSA



CIRUELA
CEREZA



CIRUELA
NEGRA



CÍTRICO
NARANJA
CAJERA



CÍTRICO
LIMA BLANCA



CÍTRICO
LIMA
BLANCA



CÍTRICO
TANJERINA



CÍTRICO
LIMA



CÍTRICO
LIMÓN DULCE



CÍTRICO
LIMÓN
FRANCÉS



CÍTRICO
LIMÓN
REAL



CÍTRICO
MANDARINA
REGIONAL



CÍTRICO
NARANJA
AGRIA



CÍTRICO
CALAMONDÉN



CÍTRICO
TORONJA
BLANCA



COLINABO



FLOR DE
CALABAZA



FLOR DE
SÁBILA



FRIJOLIBES

INVIERNO



FRIJOL ZAMA



GUAJE



GUAMUCHIL



GUANÁBANA



GUAYABA



HIERBAMORA



HINOJO



ICACO



JÍCAMA
MAXCANÚ



JÍCAMA
PINATERA



JUJO



KUKUT MAKAL



MAMEY



MANGO
ATAULFO



MANGO
MANILA



MANGO
MANILLA



MANGO
ORO



MARACUYÁ



MOSTAZA



NABO



PACAYA



PIÑA



PLÁTANO
CRIOLLO



PLÁTANO
DOMINICO



PUNTAS DE
CALABAZA



PUNTAS DE
CHAYOTE



RAÍZ DE
CHAYOTE



TIJOCOTE



TOMATE
RIÑÓN



TOMATE
ZUMPAK



ZAPOTE
LOCAL



ZAPOTE
NEGRO



ZAPOTE SANTO
DOMINGO

TODO EL AÑO

1. Calabaza chilacayote
2. Camote blanco
3. Cebolla cambray
4. Cebolla morada
5. Cebollita
6. Chaya de monte
7. Chaya mansa
8. Chaya ruda
9. Chayote blanco
10. Chayote cambray
11. Chayote espinoso
12. Chayote regional
13. Chayote seco
14. Chicharo
15. Chile blanco
16. Chile chawa
17. Chile cuaresmeño
18. Chile de árbol
19. Chile parado
20. Chile payaso
21. Chile pico palma
22. Chile sukurre
23. Chile dulce
24. Chile habanero
25. Chile habanero cubano
26. Chile mayapan
27. Chile serrano
28. Chile xkit ik
29. Chipilín
30. Cilantro
31. Cilantro criollo
32. Cítrico limón común
33. Cítrico limón indio
34. Cítrico naranja dulce
35. Cítrico toronja morada
36. Coco agua
37. Coco con pulpa
38. Manzana de coco
39. Cocoyol
40. Col blanca
41. Elote piñ
42. Elote regional
43. Epazote
44. Epazote criollo
45. Flor de Jamaica
46. Frijol espelon
47. Haba fresca
48. Hierbabuena
49. Hoja de coles
50. Hoja de plátano
51. Jengibre
52. Jicama
53. Lechuga local
54. Malanga
55. Melón
56. Noni
57. Nopal
58. Papa
59. Papa Atlantis
60. Papa cambray
61. Papa voladora
62. Papaya
63. Papaya chilit put
64. Papaya local
65. Papaya verde
66. Pepino blanco
67. Perejil
68. Plátano macho
69. Plátano tubasco
70. Rabano
71. Salicornia
72. Tamarindo
73. Te de limón
74. Tomate bola
75. Tomate saladette
76. Tomate verde
77. Tomatillo verde
78. Tuna
79. Xocoostle

TODO EL AÑO

					
CALABAZA CHILACAYOTA	CAMOTE BLANCO	CEBOLLA CAMBRAY	CEBOLLA MORADA	CEBOLLÍN	CHAYA DE MONTE
					
CHAYA MANSA	CHAYA RUDA	CHAYOTE BLANCO	CHAYOTE CAMBRAY	CHAYOTE ESPINOSO	CHAYOTE REGIONAL
					
CHAYOTE SECO	CHICHARO	CHILE BLANCO	CHILE CHAWA	CHILE CUARESMEÑO	CHILE DE ÁRBOL
					
CHILE PARADO	CHILE PAYASO	CHILE PICO PALOMA	CHILE SUKURRE	CHILE DULCE	CHILE HABANERO
					
CHILE HABANERO CUBANO	CHILE MAYAPAN	CHILE SERRANO	CHILE XKATIK	CHIPILÍN	CILANTRO
					
CILANTRO CRIOLLO	CÍTRICO LIMÓN COMÚN	CÍTRICO LIMÓN INDIO	CÍTRICO NARANJA DULCE	CÍTRICO TORONJA MORADA	COCO DE AGUA
					
COCO CON PULPA	MANZANA DE COCO	COCOYOL	COL BLANCA		

TODO EL AÑO



ELOTE PIB



ELOTE REGIONAL



EPAZOTE



EPAZOTE CRIOLLO



FLOR DE JAMAICA



FRIJOL ESPELÓN



HABA FRESCA



HIERBABUENA



HOJA DE COLES



HOJA DE PLÁTANO



JENGIBRE



JÍCAMA



LECHUGA LOCAL



MALANGA



MELÓN



NONT



NOPAL



PAPA



PAPA ATLANTES



PAPA CAMBRAY



PAPA VOLADORA



PAPAYA



PAPAYA CHIIT PUT



PAPAYA LOCAL



PAPAYA VERDE



PEPINO BLANCO



PEREJIL



PLÁTANO MACHO



PLÁTANO TABASCO



RÁBANO



SALICORNIA



TAMARINDO



TÉ DE LIMÓN



TOMATE DE BOLA



TOMATE SALADETTE



TOMATE VERDE



TOMATILLO VERDE



TUNA



XOCONOSTLE



YUCA

Sobre los autores

Mtro. Manuel Isaías Pérez Alamilla



Maestro e Investigador Gastronómico quintanarroense, difusor de preservar la gastronomía de su tierra natal.

Desde el año 2006 inició trabajo de campo para el fortalecimiento de la identidad culinaria del Estado de Quintana Roo.

Resultado de este trabajo es la autoría, publicación y ponencia de diversos artículos académicos del patrimonio culinario de Quintana Roo a nivel estatal, nacional e internacional; asesor gastronómico, organizador de proyectos gastronómicos, actualmente participa activamente en Radio y Televisión.

Dentro de sus logros está El Galardón y Medalla Ricardo Muñoz Zurita, por el Mérito a la ópera prima del libro *"La cocina cotidiana de Quintana Roo"* en 2020.

Es líder y coautor del presente libro y edición El libro de *"Las Regiones gastronómicas de Yucatán"* (2023).

LG. Juan Carlos Lemus Ríos



Egresado de la licenciatura en gastronomía de la Universidad Tecnológica (UT) de Cancún Generación 2019.

Apasionado por la gastronomía, los productos y la investigación; representante de la UT Cancún en el IV International Congress of Gastronomy Educators de 2018.

Especializado en cocina mexicana y mediterránea, enfocado principalmente en la documentación y uso del producto local del Sureste y del Bajío mexicano.

**LG. Ian Gerardo
Nieto Sánchez**



Licenciado en Gastronomía graduado en la Universidad Tecnológica (UT) de Cancún generación 2019.

Especializado en alta cocina e investigación con colaboraciones en restaurantes nacionales e internacionales como Noma, Ha' y Gianni's.

LGNut. Andrea Mendoza



Egresada de la licenciatura de nutrición y gastronomía en la Universidad La Salle Cancún, apasionada por el arte culinario, la salud y seguridad alimentaria de las comunidades.

Con un gran interés en el descubrimiento de oportunidades para el mejoramiento de la alimentación en la población, cuidando nuestras raíces y tradiciones, aprovechando los recursos que nos ofrece la amplia biodiversidad de nuestro país.



La investigación gastronómica es una actividad que implica experimentar vivencias, revolver escritos, hacer entrevistas y, es en ese sendero, donde el investigador se adentra a universos desconocidos, cuyos colores, sabores y texturas forjan a las nuevas creaciones. La presente obra *"Frutas y Verduras de Quintana Roo: una mirada a la diversidad alimentaria del Estado"* constituye ese andamiaje de aventura, sabiduría y recreación. Cada uno de los autores, desde su propia visión disciplinar y artística, proveen al lector de información nutrimental, procesos culinarios y, sobre todo, esa invitación abierta a redescubrir los productos endémicos. Por otro lado, existe una riqueza muy particular al encontrar información sobre los lugares de adquisición de los diferentes tipos de alimentos. Finalmente, este trabajo, a través de sus páginas repletas de información e imágenes, constituye una memoria basada en una antropología sensorial que podría dar inicio a una cuna de innovación en el arte culinario.

Ángela Cebollón Meza
escritora

