

Redefiniendo destinos turísticos
Un viaje de tradición e innovación gastronómica:
Ruta volcanes del oriente Mexiquense

Óscar Benjamín Zavala Atilano¹

Fátima Cristal Hernández Enguilo²

Perla Guadalupe Hernández Morquecho

Iván Tadeo Martínez Alonso

Janeth Muñoz Chaparro



¹ Chef Instructor de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx).

² Alumnos del 8° semestre de la Licenciatura en Gastronomía de la UAEMéx.

RUTA VOLCANES

JUNIO 2025


"LA COCINA TRADICIONAL;
UN CAMINO PARA
REDEFINIR REGIONES
TURÍSTICAS"

Cocinera tradicional elaborando tortillas de maíz.
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.



INDICE

INTRODUCCIÓN	76
CONTEXTO	
HISTORIA	79
CULTURA	80
TRADICIONES GASTRONÓMICAS	81
OBJETIVOS	85
MARCO TEÓRICO	86
DESTINO TURÍSTICO EN LA REGIÓN	87
TURISMO EN LA REGIÓN	91
GASTRONOMÍA	97
RUTAS TURÍSTICO-GASTRONÓMICAS	102
REDEFINIENDO DESTINOS TURÍSTICO	103
CONCLUSIÓN	105
BIBLIOGRAFÍA	106



ZONA VOLCANES

INTRODUCCIÓN

Verduras

Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

En la actualidad, ser turista va más allá de simplemente trasladarse de un lugar a otro para conocer destinos. Se trata de vivir experiencias integrales que incluyan aspectos culturales, sociales y gastronómicos. Esta visión convierte al turismo en una herramienta clave para representar y resignificar la identidad de cada lugar (Secretaría de Cultura, 2021). La interacción con las tradiciones, la cocina local y las expresiones comunitarias permite al visitante comprender el verdadero valor del destino, al mismo tiempo que las comunidades encuentran la oportunidad para fortalecer su sentido de pertenencia y promover el patrimonio de manera auténtica y sostenible en beneficio de la comunidad.

El presente proyecto propone un viaje turístico y culinario a una región del oriente mexiquense poco reconocida en el turismo tradicional, pero profundamente rica en manifestaciones culturales, ecológicas y gastronómicas que reflejan la identidad de sus pueblos. Esta propuesta busca no solo visibilizar el territorio, sino resignificarlo desde su gastronomía, entendida como un puente entre el pasado y el presente; entre la comunidad y el visitante.

La Ruta de los Volcanes del Oriente Mexiquense es conformada por los municipios de Tlalmanalco, Amecameca, Ozumba, Atlautla, Tepetlixpa y Ecatzingo. (La Jornada Estado de México, 2024).

Estos municipios comparten una raíz cultural común, representada por la presencia histórica de pueblos de filiación náhuatl y chichimeca, quienes habitaron esta zona desde tiempos prehispánicos. Por siglos, sus lenguas, costumbres y formas de vida se han entrelazado con nuevas dinámicas sociales, que aún persisten en comunidades, especialmente entre personas mayores que conservan la lengua náhuatl como lengua madre.

En algunos casos, como en la comunidad de San Juan Coxtocán o San Francisco Zentlalpan, todavía se pueden encontrar expresiones vivas del legado indígena en rituales agrícolas, nombres de lugares, estructuras de organización comunal y prácticas culinarias tradicionales (Instituto Nacional de Antropología e Historia [INAH], 2021). Esta herencia cultural enriquece el perfil identitario de la región, constituyendo un valor clave no aprovechado para la construcción de una propuesta turística basada en la autenticidad, el respeto y revalorización del territorio.

Pese a esto la riqueza culinaria de la región no ha sido expuesta como un producto de interés turístico fuera del estado.



Legumbres de Ozumba.
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Por lo que se pretende revalorizar y proyectar esta zona como destino, aprovechando su potencial gastronómico. Planteando un menú innovador, que toma respetuosamente tradiciones culinarias de la región desde un enfoque contemporáneo, empleando técnicas modernas sin perder autenticidad en cada ingrediente y técnica.



Venta de productos locales.
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Una parte fundamental del enfoque en esta región es la derrama económica potencial que puede contribuir a mejorar el Índice de Desarrollo Humano (IDH) de las comunidades locales. Buscamos evidenciar que la gastronomía no solo constituye a una manifestación cultural, sino también es un catalizador para el desarrollo regional, una herramienta para la conservación del patrimonio y una estrategia eficaz para la revalorización turística. Se plantea como una invitación a explorar, saborear y redescubrir una región profundamente marcada por sus raíces volcánicas.

La elaboración de este documento surge a partir de investigación contextual realizada por el equipo en distintas zonas de la región. A través de recorridos, observación directa, dialogo con pobladores, degustación de productos locales y participación en varias actividades, se recabó información de primera mano sobre aspectos sociales, gastronómicos, tradicionales y turísticos.



Ambiente matutino en el tianguis de Ozumba.

Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.



Puesto local de barbacoa

Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Es importante señalar que uno de los integrantes del equipo ha residido toda su vida en la zona, lo cual aportó un conocimiento cotidiano sobre la vida local, sus costumbres y transformaciones. Esto enriqueció el análisis además de complementar la investigación realizada.

Por lo tanto, la mayor parte de la información fue obtenida directamente a partir de nuestra vivencia y experiencia durante la investigación. Asimismo, la mayoría de las fotografías incluidas fueron tomadas durante las visitas a la zona.



Historia

Desde aproximadamente el siglo XII d. C., cuando los pueblos se establecieron en esta región, la historia del territorio ha estado íntimamente ligada a su geografía. El territorio se extiende a los pies de los imponentes volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl, dos referentes naturales del centro de México que han fungido históricamente como símbolos de orientación, fertilidad y espiritualidad (INAH s.f.). Fue habitado por pueblos de filiación náhuatl y chichimeca, cuyas estructuras sociales giraban en torno a la agricultura de temporal, los rituales dedicados al maíz y las festividades asociadas al calendario solar.



Volcan Popocatepetl

Foto: Milenio. Imagen original disponible en:
[Milenio, “¿Qué significa Popocatepetl e Iztaccíhuatl?”](#)

Durante el virreinato, la región se integró al sistema novohispano a través del Camino Real de Cortés, ruta estratégica entre la Ciudad de México y los Altos de Puebla. (Fondo Editorial del Estado de México. [FOEM], s.f.).

En este contexto se erigieron edificaciones de gran valor como el exconvento de San Luis Obispo en Tlalmanalco, la capilla abierta del Sacromonte en Amecameca (Tlalmanalco Y Sus Alrededores - Artes E Historia México, n.d.) y varias haciendas agrícolas en Tepetlixpa y Ozumba, cuyos vestigios siguen siendo testimonio del pasado.

La región también fue escenario de importantes movimientos del siglo XIX, como la Reforma, y del siglo XX, relacionados con el reparto agrario. A pesar de estas transformaciones, la conexión con sus raíces indígenas y campesinas permanece viva y se manifiesta cotidianamente en la vida comunitaria, en la oralidad, las costumbres agrícolas y los saberes transmitidos entre generaciones.

Cultura

La dimensión cultural de la Región de los Volcanes se manifiesta en múltiples niveles: desde la cosmovisión tradicional de sus comunidades hasta los sistemas de organización colectiva. El territorio tiene un uso simbólico cargado de historia, donde la naturaleza y la comunidad dialogan constantemente. Los saberes ancestrales se conservan en la palabra, los oficios, los rituales y las festividades locales.

Las fiestas patronales en municipios como Ozumba, Atlautla y Ecatzingo integran procesiones, música de banda, danzas tradicionales como los Chinelos, bordados, alfarería, y comidas comunales que fortalecen el sentido de identidad y pertenencia (AD Noticias, 2023). La transmisión de la cultura es también en mercados, cocinas y en las celebraciones.

Así mismo, la región ha sido cuna de figuras destacadas, como Sor Juana Inés de la Cruz, originaria de Nepantla Tepetlixpa (Secretaría de Cultura y Turismo del Estado de México, 2022) cuya obra y pensamiento proyectan una dimensión simbólica importante. Su presencia permite incluso abrir una puerta al turismo literario y de reflexión, complementando la riqueza tangible e intangible del lugar.



Parroquia San Pedro y San Pablo, Ecatzingo.
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.



Traje típico de chinelo.
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.



Chicharrón de cerdo.

Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Tradiciones gastronómicas

La gastronomía de la región representa un sistema cultural en sí mismo; los ingredientes endémicos, las técnicas heredadas (Secretaría de Cultura, 2021), los utensilios tradicionales y el carácter colectivo de la cocina forman parte del día a día; la alimentación no es solo sustento: es identidad, celebración y lenguaje simbólico (Salazar, 2024).



Tamal de capulín.

Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

En Tlalmanalco, se conservan prácticas como la preparación del tamal de capulín, elaborado con masa nixtamalizada y relleno de mermelada artesanal del fruto silvestre, envuelto en hojas de maíz. Otros platos incluyen el conejo adobado, cocido lentamente a las brasas; los chapulines tostados, servidos con ajo y sal; y los tradicionales tlacoyos de haba, requesón o chicharrón (Gobierno del Estado de México).

En Amecameca, dos elementos destacan: el cocol tradicional, que sigue horneándose en San Francisco Zentlalpan y tiene su propio festival regional; y la recolección de hongos silvestres en San Pedro Nexapa. Esta actividad requiere un conocimiento profundo de las especies comestibles y del ecosistema, pues se realiza de forma sustentable, respetando los ciclos de corte y permitiendo la dispersión de esporas durante la caminata. Los hongos se preparan en moles, sopas, pipianes, quesadillas o se convierten en mermeladas.



Hongos silvestres recolectados en temporada.
Foto: Lendaly Elizalde, en El Sol de Toluca.
imagen original disponible en: [El Sol de Toluca / OEM](#)



Pan de cocol
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.



Barbacoa entrando al horno, con pencas de maguey.
Foto: @orilladeviento en Instagram.
Imagen original disponible en: [Orilla de viento](#)

En Ozumba, la cocina mestiza e indígena se manifiesta en la barbacoa de horno, cocida bajo tierra con piedra volcánica y leña. La carne se envuelve en pencas de maguey y se cocina toda la noche, para servirse acompañada de consomé caliente y pulque, bebida fermentada en barriles que, en ocasiones, se obtiene del mismo maguey del cual se extrajeron las pencas para la barbacoa. (Secretaría Del Campo del Estado de México [SECAMPO], 2023). Este aprovechamiento integral del maguey es un claro ejemplo de sostenibilidad ancestral. Cada martes, el tianguis regional de Ozumba se convierte en un punto de encuentro gastronómico donde convergen sabores y tradiciones.

Atlautla es la cuna de la nuez de Castilla, alma de la nogada que acompaña los tradicionales chiles en nogada. Se cosecha entre agosto y septiembre, y su producción representa alrededor del 80% del total nacional (Gobierno de México / Milenio, 8 de julio Gobierno de México / Milenio, de 2021). Gracias al clima templado, también se cultivan frutas de altura como: duraznos, tejocotes, capulines, membrillos y peras criollas. Se preparan tamales de haba y frijol, chiles rellenos capeados, quesadillas de flor de calabaza y dulces típicos como ate de membrillo y conservas caseras.



Plantación de nuez de Castilla en Atlautla.

Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

En Tepetlixpa, el ocote sigue prendiendo fuego a la leña, la cual es aún la base de muchas cocinas. Se utilizan hierbas locales como tomillo, laurel, hoja de aguacate y mejorana, (Informativo Nacional, s.f.) que aportan aroma y sabores únicos. La cocina está profundamente ligada a la vida comunitaria: durante las fiestas patronales se preparan moles con guajolote, tamales de ceniza, antojitos con maíz criollo y pulque, bebida que acompaña la celebración. Se realiza la tradicional Danza de los Chinelos la cual se celebra con trajes bordados y música tradicional, esta es una fiesta de sabores y reunión vecinal.



Ocote (Iniciador de fuego natural)

Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.



Hierbas cosechadas por locales.
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.



Miel y pulque producido por los locales de la región
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Finalmente, Ecatzingo, en la frontera con el Estado de Morelos, es reconocido por su miel multifloral, producto de la gran diversidad de flores silvestres del entorno. La apicultura genera entre 13 y 15 toneladas anuales solo en este municipio. (J. Avelar 2024 para periódico Amaqueme). Además, se recolectan tejocotes, capulines y calabazas, que se convierten en ates, tamales dulces y empanadas. Durante las fiestas patronales, se sirve pozole rojo con chile guajillo, mole verde de pepita con cerdo y sopes de masa azul, acompañados de aguas frescas de durazno o limón criollo.

La Región de los Volcanes es un territorio donde la historia, la diversidad cultural y la gastronomía se mantienen vivas. Las técnicas prehispánicas y coloniales conviven en cada platillo, desde los cultivos hasta los utensilios.

Estos municipios no solo ofrecen alimentos típicos, sino experiencias que permiten al visitante involucrarse con la esencia del lugar.

Cada preparación es una historia; un hongo recolectado, un maíz nixtamalizado, una bebida fermentada, un platillo festivo. A través de estas expresiones, se revela el potencial de la cocina como motor económico, estrategia de conservación patrimonial y fuente de orgullo local. Comprender esta riqueza es el primer paso para resignificar la región como destino turístico, con identidad, autenticidad y visión de futuro.



Productos secos para remedios
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

OBJETIVOS

General

Impulsar el desarrollo socioeconómico y turístico de la región mediante la valorización de su patrimonio gastronómico, a través de una propuesta culinaria que respete ingredientes y técnicas autóctonas.

Particulares

1. Realizar una investigación profunda acerca del contexto histórico, cultural y gastronómico de la ruta volcanes, para seleccionar ingredientes, y técnicas que representen la historia, y la diversidad cultural y natural de la región.
2. Diseñar un menú degustación que sintetice los sabores y las técnicas de la región, a fin de ofrecer una experiencia sensorial única, coherente y representativa de la zona de estudio.
3. Reflexionar sobre el papel que juega la gastronomía en la construcción y promoción de destinos turísticos, y cómo proyectos similares pueden abrir nuevas puertas para el reconocimiento nacional e internacional.

Foto: Jaime Rojo / MontPhoto 2017. Imagen original disponible en:
[National geographic.](#)

ZONA VOLCANES

MARCO TEÓRICO



a) Destino Turístico presentado: datos generales geográficos

La Zona de los Volcanes se localiza en la región oriente del Estado de México. Está integrada por los municipios de Amecameca, Ecatzingo, Tepetlixpa, Tlalmanalco, Atlautla y Ozumba; cada municipio comparte una identidad geográfica, histórica, y cultural relacionada con los volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl en los cuales predomina un hermoso paisaje que es fundamental para el desarrollo del entorno ecológico y las tradiciones locales.



Mapa de los municipios que integran la ruta en el Estado de México.

Foto disponible en:
Subsecretaría de Turismo del Gobierno del Estado de México.

Datos generales de la región:

Altitud: Es una región montañosa, con elevaciones que van desde los 2,400 hasta más de 5,000 metros sobre el nivel del mar, especialmente en las cercanías de los volcanes.

Clima: Varía desde templado subhúmedo hasta frío de montaña. Esto favorece una gran biodiversidad y una agricultura de altura rica en productos tradicionales como el maíz, el haba, el durazno y distintas variedades de hongos silvestres.

Ecosistemas: Predominan los bosques de pino, oyamel y encino, además de pastizales de alta montaña y zonas de cultivo en terrazas. También se encuentran áreas naturales protegidas, como el Parque Nacional Izta-Popo.



Volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl.
Foto: Archivo CONANP. Imagen original disponible en:
CONANP



Capilla abierta.

Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Tlamanalco

Ubicación: Sureste del Estado de México.

Superficie: 158.76 km²

Altitud: Varía entre 2,315 y 2,600 metros sobre el nivel del mar.

Colindancias: Al norte con los municipios de Chalco y Cocotitlán, al este con el estado de Puebla, al sur con los municipios de Amecameca, Ayapango y Tenango del Aire, y al oeste con Temamatla.

Relieve: Terreno accidentado con presencia de cañadas.

Población: 49,196 habitantes (INEGI 2020).

Amecameca

Ubicación: Faldas de los volcanes.

Superficie: 189.48 km².

Altitud: 2,420 metros sobre el nivel del mar.

Colindancias: Al norte con el municipio de Tlamanalco, al este con el estado de Puebla, al sur con los municipios de Atlautla y Ozumba y al oeste con los municipios de Ayapango y Juchitepec.

Relieve: Terreno montañoso con presencia de volcanes.

Población: 53,441 habitantes (INEGI 2020).



Paso de cortés.

Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Ozumba

Ubicación: Sureste del Estado de México, en las faldas del volcán Popocatepetl.

Superficie: 48.02 km².

Altitud: Varía entre 1,600 y 2,600 metros sobre el nivel del mar.

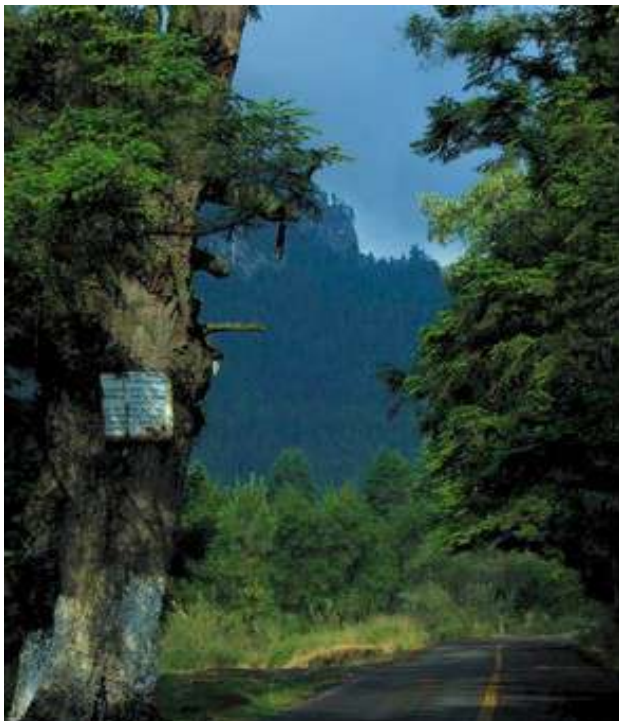
Colindancias: Al norte con el municipio de Amecameca, al este con el municipio de Atlautla, al oeste con el municipio de Tepetlixpa y Juchitepec y al sur con el municipio de Yecapixtla, del estado de Morelos.

Relieve: Terreno montañoso con presencia del volcán Popocatepetl.

Población: 30,785 habitantes (Censo 2020).



Vista al Popocatepetl desde Ozumba
Foto: @petruslopez en Instagram. Imagen original disponible en: [petruslopez](https://www.instagram.com/petruslopez)



Vista desde la carretera a Atlautla.
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Atlautla

Ubicación: En la vertiente occidental del volcán Popocatepetl.

Altitud: 2,363 metros sobre el nivel del mar.

Colindancias: Al norte con Amecameca, al este con Amecameca, Puebla y Morelos, al sur con Ecatzingo y Morelos, y al oeste con Morelos, Ozumba y Amecameca.

Relieve: Terreno montañoso con presencia del volcán Popocatepetl.

Población: 25,930 habitantes (estimación).



Iglesia de San Esteban
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Tepetlixpa

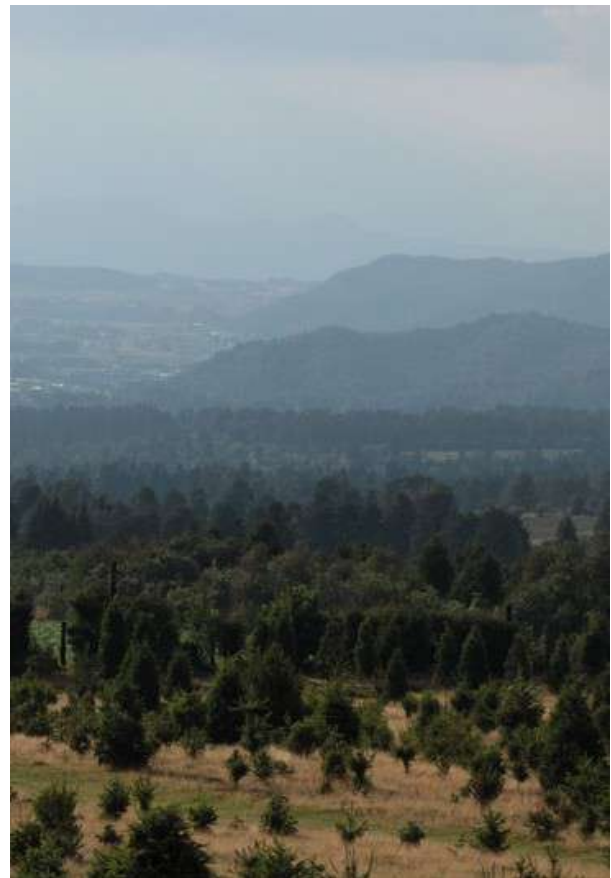
Ubicación: Extremo sur del Estado de México.

Altitud: Varía entre 1,600 y 2,600 metros sobre el nivel del mar.

Colindancias: Al norte con Ozumba, al sur con Atlatlahuacan (Morelos), al este con Ozumba y Atlautla, y al oeste con Juchitepec y Totolapan (Morelos).

Relieve: Terreno montañoso con presencia de cerros y barrancas.

Población: 20,500 habitantes (INEGI 2020).



Paisaje natural.
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Ecatzingo

Ubicación: Extremo sur del Estado de México.

Superficie: 50.799 km².

Altitud: 2,290 metros sobre el nivel del mar.

Colindancias: al norte con Atlautla, al sur con el Estado de Morelos, al este con el Parque Nacional Ixta Popo y el Estado de Puebla, y al oeste con la Delegación de Tlalamac y Tepecoculco de Atlautla.

Relieve: Terreno montañoso con presencia de barrancas y cerros.

Población: 10,827 habitantes (INEGI 2020).

b) Turismo en la región.

Actualmente, la información precisa a nivel municipal sobre los movimientos turísticos no se encuentra disponible en las fuentes oficiales del país. No obstante, se reconoce que la actividad turística predominante es la relacionada al ecoturismo, especialmente por el entorno natural privilegiado que rodea a la región de los volcanes.

Tlalmanalco

Temporadas de mayor afluencia: Vacaciones escolares (Semana Santa, verano y diciembre) y festividades locales.

Temporadas de menor afluencia: Meses escolares sin festividades, como febrero y septiembre

Destinos turísticos destacados: Parque Dos Aguas, Capilla Abierta, Cascadas Los Diamantes y Congelada, Exconvento Franciscano, Museo municipal.



Parque Dos Aguas.
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.



Cascada de los diamantes
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

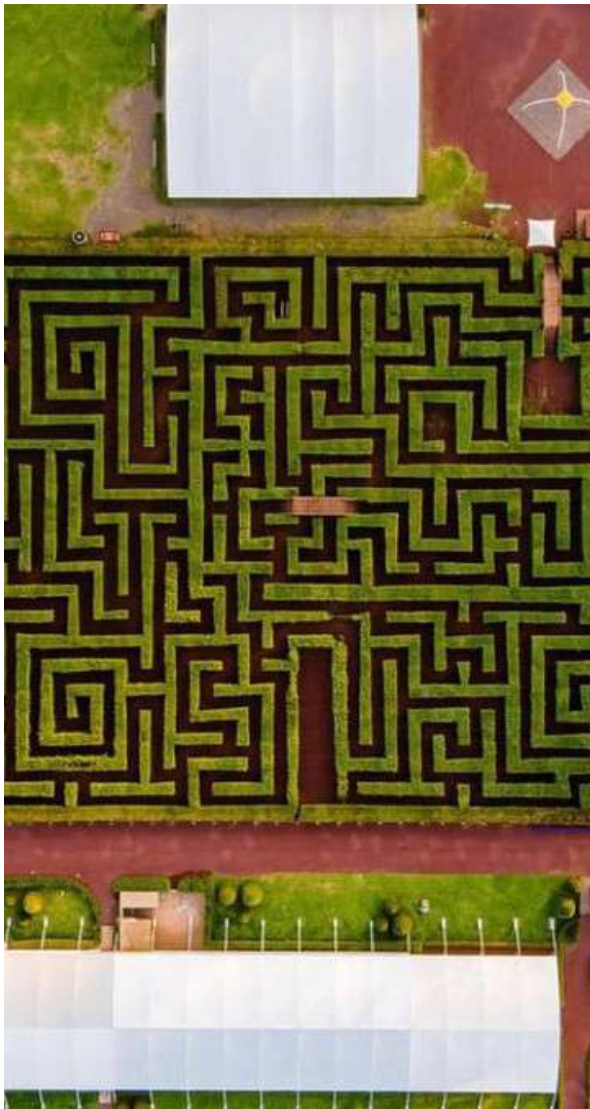
Amecameca

Origen de turistas: Nacionales, principalmente de la Ciudad de México y áreas circundantes.

Temporadas de mayor afluencia: Vacaciones escolares (Semana Santa, verano y diciembre) y festividades locales.

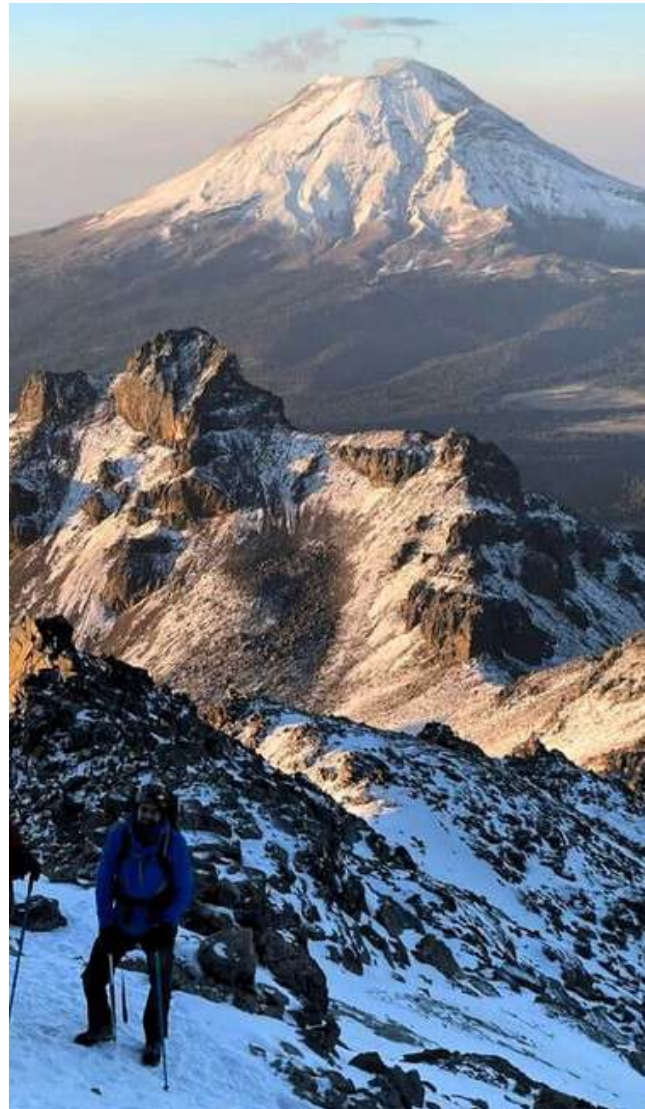
Temporadas de menor afluencia: Meses escolares sin festividades, como febrero y septiembre.

Destinos turísticos destacados: Parque Nacional Iztaccíhuatl-Popocatepetl, Hacienda de Panoaya, Museo Sor Juana Inés de la Cruz, Mercado de comida típica, Iglesia del Sacromonte y Parroquia de la Asunción.



Laberinto en Hacienda Panoaya

Foto: @semo_dron en Instagram. Imagen original disponible en: [semo_dron](#)



Ruta de ascenso volcán Iztaccíhuatl

Foto: @paralelo19mexico en Instagram. Imagen original disponible en: [paralelo19mexico](#)

Ozumba

Origen de turistas: Nacionales, principalmente de la Ciudad de México y áreas circundantes.

Temporadas de mayor afluencia: Vacaciones escolares (Semana Santa, verano y diciembre) y festividades locales.

Temporadas de menor afluencia: Meses escolares sin festividades, como febrero y septiembre.

Destinos turísticos destacados: Iglesia de San Andrés, Plaza Principal, Miradores naturales y tianguis tradicional día Martes.



Mañana fría en Ozumba
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.



Iglesia de San Vicente Chimalhuacan

Foto: El Universal de México
Disponibile en: <https://www.eluniversal.com.mx/estados/danada-iglesia-en-donde-bautizaron-sor-juana-ines-de-la-cruz/>



Cañada de Nexcolango

Foto: @thepueblatimes en Instagram.

Imagen original disponible en: thepueblatimes.com

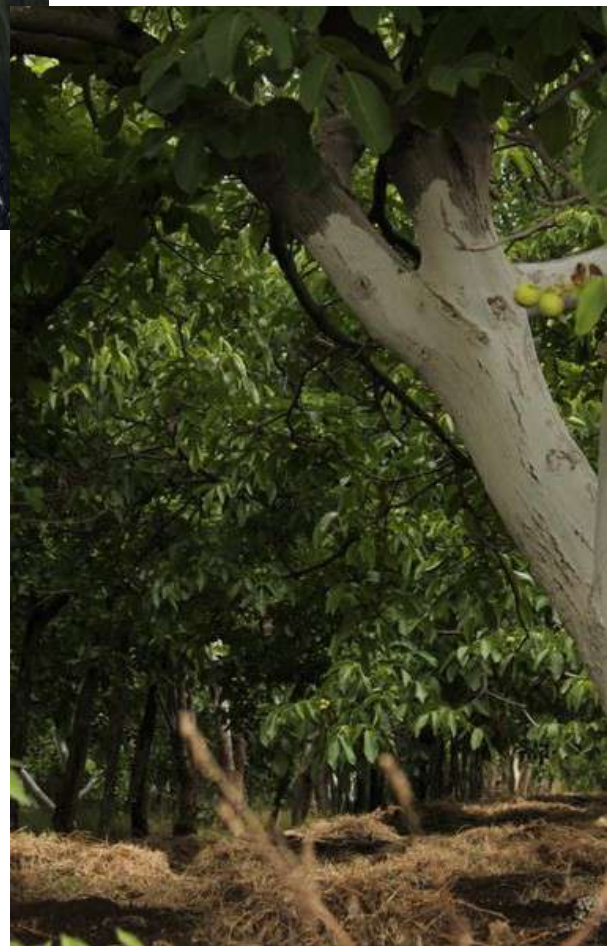
Atlautla

Origen de turistas: Nacionales, principalmente de la Ciudad de México y áreas circundantes.

Temporadas de mayor afluencia: Vacaciones escolares (Semana Santa, verano y diciembre) y festividades locales.

Temporadas de menor afluencia: Meses escolares sin festividades, como febrero y septiembre.

Destinos turísticos destacados: Parque Nacional Iztaccíhuatl-Popocatepetl, Cascadas, Senderos ecoturísticos para caminatas y parque santuario del manantial.



Plantación de nuez de castilla.

Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Tepetlixpa

Origen de turistas: Nacionales, principalmente de la Ciudad de México y áreas circundantes.

Temporadas de mayor afluencia: Vacaciones escolares (Semana Santa, verano y diciembre) y festividades locales.

Temporadas de menor afluencia: Meses escolares sin festividades, como febrero y septiembre.

Destinos turísticos destacados: Centro cultural Sor Juana Inés de la Cruz, Cascadas y senderos ecoturísticos en Bosque Esmeralda.



Vista al Popocatépetl desde Tepetlixpa.
Foto: @frenchop en Instagram. Imagen original disponible en: [frenchosaines](https://www.instagram.com/frenchosaines)



Centro Cultural Sor Juana Inés de la Cruz.
Foto: Patrimonio y Servicios Culturales del Valle de Toluca Imagen original disponible en: <https://elsouvenir.com/ozumba-de-alzate/>



Apiario.
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Ecatzingo

Origen de turistas: Nacionales, principalmente de la Ciudad de México y áreas circundantes.

Temporadas de mayor afluencia: Vacaciones escolares (Semana Santa, verano y diciembre) y festividades locales.

Temporadas de menor afluencia: Meses escolares sin festividades, como febrero y septiembre.

Destinos turísticos destacados: Parque Nacional Iztaccíhuatl-Popocatepetl, Reserva de la Biosfera de la Mariposa Monarca y rutas de senderismo.



Siembra de romero.
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

c) Gastronomía

La gastronomía en la Región de los Volcanes es un sistema cultural vivo que entrelaza ingredientes de temporada, técnicas y utensilios ancestrales, así cómo, dinámicas comunitarias. Cada platillo es resultado de siglos de memoria colectiva; su preparación desde la siembra hasta el consumo forma parte del tejido social, económico y simbólico de cada municipio. En esta región, la cocina se transmite en los mercados, durante las festividades y en cada ingrediente compartido.

Entre los ingredientes más representativos se encuentra el maíz criollo, en sus variantes blanco, azul o rojo. Se cultiva principalmente entre mayo y julio, y se cosecha entre octubre y noviembre. El maíz azul se utiliza especialmente para tortillas, sopes y tlacoyos, mientras que el blanco es base de atoles, tamales y tortillas del diario. Su nixtamalización no solo mejora su digestibilidad, sino que otorga aroma, textura y sabores únicos. (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural [SADER], 2025.)



Variedades de maíz criollo.

Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

La nuez de Castilla, originaria de zonas templadas como Atlautla, se recolecta entre agosto y septiembre. Como se mencionó previamente, este fruto es indispensable en la preparación del chile en nogada, y debe seleccionarse fresca, con cáscara suave y carne blanca, para evitar el amargor.

Otro fruto distintivo es el capulín, recolectado entre junio y julio. Se emplea para la elaboración de tamales dulces con mermelada artesanal, jarabes y conservas. Se recolecta en su punto de madurez, cuando presenta piel oscura y pulpa firme.

Durante la temporada de lluvias, en los bosques de San Pedro Nexapa se refleja un ejemplo claro del entorno natural. Se recolecta una amplia variedad de hongos silvestres, cuyos nombres y sabores forman parte de la identidad local. Entre los más comunes se encuentran la escobeta (*Ramaria botrytis*.), de forma ramificada y sabor suave; el clavito (*Lyophyllum decastes*.), de tonos anaranjados y aroma terroso; el hongo azul (*Lactarius indigo*.), de color vibrante y sabor ligeramente dulce. También se encuentran especies como el hongo de ocote (*Tricholoma magnivelare*), de textura carnosa; el mazayel (*Agaricus augustus*.), de sabor neutro; el xocoyoli (*Laccaria trichodermophora*), con aroma intenso; la yemita (*Amanita caesarea*), de textura elástica y notas afrutadas; el gachupín (*Helvella crispa*), que se consume joven, y el nixtamalero (*Hygrophorus chrysodon*), muy usado por su suavidad y versatilidad. (Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas [CONANP], s.f.)

La recolección requiere experiencia, ya que muchas especies tóxicas se parecen a las comestibles. Su consumo puede ser fresco, deshidratado o en salmuera.

Asimismo, se recolectan quelites como quintoniles, verdolagas, cenizos y malvas, que enriquecen caldos, moles y antojitos de temporada.



Hongo azul, (*Lactarius indigo*.)

Foto: iNaturalist México. Imagen original disponible en: <https://mexico.inaturalist.org/taxa/120951-Lactarius-indigo>

Además de hierbas de olor valoradas en la gastronomía local, tales como, el tomillo, orégano, mejorana, hoja de aguacate, epazote, laurel, albahaca, romero e hinojo, (Avelar, 2021) son de cultivo doméstico y se emplean tanto en cocina como en infusiones.

Durante los meses de junio a octubre también se cosechan frutas como tejocote, durazno, pera, membrillo, ciruela, tuna, zapote, guayaba, limón criollo y plátano, que se transforman en dulces, ates, conservas y aguas frescas. Las técnicas culinarias de la región reflejan la herencia transmitida y un profundo respeto por el entorno.



Conservas de frutas.

Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Caso de la cocción en horno de tierra, como la barbacoa tradicional de Ozumba. Este método inicia con la excavación de un horno bajo tierra de aproximadamente 1.5 m de profundidad por 2 m de diámetro, que se calienta con leña y piedra volcánica hasta alcanzar la incandescencia. En el fondo se coloca un recipiente grande con garbanzo, arroz, chile y agua; sobre éste, una rejilla con pencas de maguey que sostienen la carne junto a hojas de aguacate, cubierta con más pencas. El horno se sella con tierra húmeda y se deja cocer toda la noche. Al amanecer, se desentierra, se recupera la carne cocida y el consomé (Gobierno del Estado de México, s.f).



Horno de barbacoa.
Foto: @orilladeviento en Instagram. Imagen original disponible en: [Orilla de viento](#)



Tlachiquero extrayendo aguamiel.
Foto: El Universal. Imagen original disponible en: [¿sabes como se prepara el pulque?](#)

Otra técnica ancestral es la fermentación del pulque, que inicia con la maduración del maguey que va de los 7 a 12 años. Para la extracción del aguamiel, se utiliza el acocote, elaborado a partir de una calabaza o guaje alargado. El tlachiquero la extrae del corazón del maguey dos veces al día y lo almacena en barriles donde fermenta entre 6 y 24 horas. El resultado es el pulque, una bebida espesa, blanca, ligeramente ácida y rica en probióticos, que ha sido parte esencial de las celebraciones populares en México desde tiempos prehispánicos (Gobierno del estado de México, s.f).

El maguey es mucho más que la fuente del pulque. Se trata de una planta multifuncional, símbolo de sostenibilidad ancestral. Sus pencas se utilizan para cocinar alimentos al vapor o para preparar mixiotes. Las flores del maguey son comestibles y los gusanos que habitan en sus raíces y pencas son considerados un manjar, y hasta sus espinas, rígidas y afiladas, fueron empleadas en la antigüedad como agujas de costura o instrumentos rituales. Cada parte del maguey se aprovecha, lo que lo convierte en un verdadero emblema de aprovechamiento total y respeto por la naturaleza. (E. Villalobos, comunicación personal, 13 de Junio de 2025)

La elaboración de los alimentos está íntimamente ligada al uso de utensilios tradicionales, muchos de ellos elaborados en la región. En el mercado de Ozumba se comercializan productos de piedra volcánica como metates, molcajetes y comales, utilizados para moler chiles, nixtamal o cocer tortillas. También se encuentran ollas de barro, utensilios de madera como, cucharas, palas, tablas que conservan los sabores y representan una continuidad material de las prácticas del pasado.

En todos los municipios, las técnicas, ingredientes y utensilios tradicionales se integran a los usos comunitarios. En fiestas como las patronales de Ozumba o el carnaval de Chinelos en Tepetlixpa, el mole con guajolote se cocina en ollas de barro, los tamales de ceniza se cuecen al vapor, los tlacoyos se elaboran en comal de piedra, y el pozole hierve en cazuelas. Estas preparaciones mantienen vivas técnicas ancestrales que fortalecen la identidad cultural de la región.

Aunque muchas de estas prácticas se conservan en cocinas familiares, también existen espacios gastronómicos tradicionales y contemporáneos. En fondas locales o cocinas tradicionales de Amecameca y Ozumba, es posible degustar antojitos y platillos regionales preparados de forma casera.



Molcajetes y metates tradicionales.
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.



Comal con tortillas.
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.



Foto: @rest_quintonil en Instagram. Imagen original disponible en: [quintonil maices criollos](#)

Al mismo tiempo, algunas cocinas han comenzado a reinterpretar estas recetas en proyectos culinarios contemporáneos que buscan preservar la esencia local con técnicas modernas. Esta tendencia ha permeado incluso en la alta cocina nacional, como es el caso del restaurante Quintonil, en la Ciudad de México, reconocido internacionalmente por su enfoque en ingredientes endémicos y sostenibles. En su menú, es común encontrar preparaciones que incorporan quelites, hongos silvestres y otros productos provenientes de la Región de los Volcanes, lo que demuestra cómo la cocina tradicional puede llegar a la innovación sin perder su raíz. Este tipo de propuestas no solo visibilizan los sabores del territorio, sino que también crean redes de valor entre productores locales y espacios gastronómicos de alto nivel.

En suma, el acto de cocinar y comer juntos en la región de los volcanes es una manifestación de respeto, pertenencia y celebración. Por ello, su cocina representa un capital cultural invaluable que, al ser reconocido y promovido, puede convertirse en un eje sólido de desarrollo turístico, conservación patrimonial y dignificación de los saberes tradicionales. El rescate de estas prácticas no implica detener el tiempo, sino integrarlas activamente a nuevas formas de creación y consumo que fortalezcan tanto la economía local como la identidad regional.

d) Rutas turísticas - Rutas gastronómicas

Tanto para habitantes como para visitantes, una de las rutas turísticas más reconocidas es la Ruta “Encuentro con Sor Juana”, la cual inicia en Tlalmanalco y continúa por Tenango del Aire, Amecameca, Ayapango, Ozumba y Tepetlixpa. Esta ruta permite disfrutar la riqueza cultural, natural y gastronómica del oriente mexiquense a través de visitas a conventos, ferias, mercados y parajes volcánicos. De manera paralela, se han consolidado proyectos como “Experiencias Volcanes”, una iniciativa impulsada por restauranteros, chefs locales, prestadores de servicios turísticos y apoyada por la Secretaría de Cultura y Turismo del Estado de México, con el objetivo de integrar recorridos que fusionen la gastronomía, el arte y los paisajes de la región. Estas experiencias suelen culminar en restaurantes participantes, donde los visitantes disfrutan de catas, maridajes y platillos elaborados con ingredientes emblemáticos como los hongos de San Pedro Nexapa, el maíz criollo o la nuez de Castilla.



Chile en Nogada
Foto: @raiz.restaurante en Instagram. Imagen original disponible en: [raizrest](https://www.instagram.com/raizrest)

Durante la temporada de agosto a septiembre también se realiza el Circuito del Chile en Nogada, donde diversos municipios como Amecameca, Atlautla, Ecatzingo y Ozumba promueven la producción local de ingredientes y la elaboración del platillo nacional a través de ferias y restaurantes locales. (Poderedomex, n.d.) Aunque estos esfuerzos son constantes, aún no existe una ruta gastronómica completamente formalizada y estructurada para visitantes foráneos, lo que representa una oportunidad para desarrollar un circuito gastronómico fijo que conecte productores, cocineras tradicionales y espacios de consumo.

Además de las rutas culturales y culinarias, la región también ofrece actividades de ecoturismo, senderismo y alta montaña, particularmente en las rutas de ascenso del Iztaccíhuatl, como La Joya, que permite explorar los paisajes del Parque Nacional Iztac-Popo. Estas rutas son cada vez más populares entre turistas nacionales y extranjeros interesados en la naturaleza, la fotografía y el turismo activo. Integrar estas experiencias al diseño de rutas gastronómicas fortalecería la propuesta turística general, combinando deporte, patrimonio y cocina en una sola narrativa regional.

e) Redefiniendo Destinos Turísticos



Vista a “la mujer dormida” (Iztaccíhuatl)

Foto: @lucho_albe en Instagram. Imagen original disponible en: [LuchoAlbe](#)

Actualmente, la Región de los Volcanes ha comenzado a posicionarse como un destino turístico con alto potencial gracias a diversas iniciativas que buscan resignificar su territorio mediante experiencias completas. Entre ellas destacan la Ruta Encuentro con Sor Juana, los festivales gastronómicos en municipios como Amecameca, Atlautla y Tepetlixpa, el Circuito del Chile en Nogada, así como el proyecto “Experiencias Volcanes”, que une a restauranteros, chefs, productores para ofrecer recorridos donde la cocina y el paisaje son protagonistas. Estos eventos promueven platillos emblemáticos y productos locales, al tiempo que generan un vínculo con la comunidad.

Esta propuesta revaloriza el destino no solo desde la observación, sino desde un acercamiento directo con la región. A través del trabajo de campo, logramos recuperar la esencia profunda de cada municipio: sus ingredientes, técnicas, historias y hospitalidad.

Esa esencia se proyecta en un formato atractivo que respeta lo tradicional y lo integra con recursos contemporáneos para dar nueva visibilidad al territorio. No se trata de transformar la cultura local, sino de proyectarla desde su autenticidad hacia públicos nacionales e internacionales.

Se aporta una estructura sólida desde la perspectiva culinaria, convirtiendo a la gastronomía en el eje articulador del turismo cultural, natural y experiencial. Se plantea desarrollar nuevas rutas temáticas como la recolección guiada de hongos silvestres en San Pedro Nexapa, visitas a nogaleras en Atlautla durante la temporada de cosecha, o talleres de cocina comunitaria con ingredientes de temporada, actividades que suman valor tanto para el visitante como para la comunidad.



Recolección de hongos en San Pedro Nexapa.

Foto: @rest_quintonil en Instagram. Imagen original disponible en: [Quintonil](#)

Se abarca el concepto de marketing gastronómico territorial, en donde no solo se promociona un platillo, sino todo el ecosistema que lo rodea: el productor, el mercado, el paisaje y los valores que lo sustentan. De esta forma, se busca construir una imagen regional atractiva, diferenciada y con un fuerte sentido de pertenencia. A través de eventos como ferias, experiencias inmersivas, catas de pulque, mesas de diálogo y recorridos culinarios, se puede generar un flujo constante de turismo gastronómico con valor social y cultural.

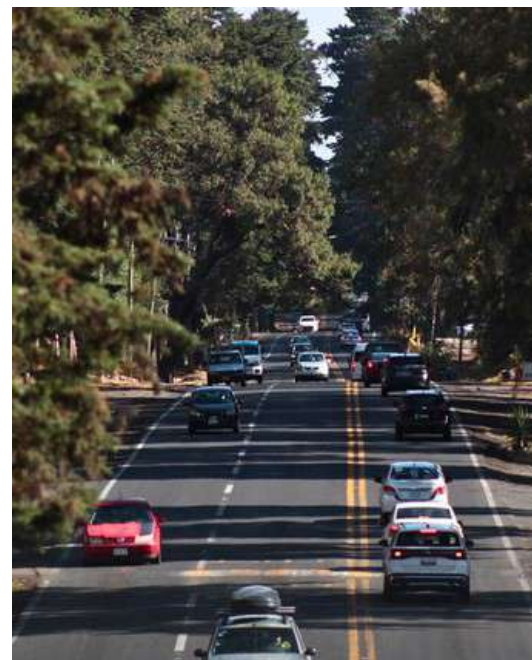


Venta de hierbas recolectadas
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Para ello, también se considera esencial incorporar principios de sostenibilidad gastronómica, promoviendo el uso responsable de ingredientes, cocinas rotativas y de temporada que respeten los ciclos agrícolas, reduciendo residuos y fortaleciendo la economía campesina.

La preservación de utensilios tradicionales, cocinar con leña o barro y demás técnicas ancestrales, no solo conservan sabor, sino también memoria.

Esta visión no solo invita al turista a conocer la región, sino a volver, a seguir descubriendo una cocina en constante evolución, que se nutre del pasado y se expresa en el presente con proyecciones a futuro. En la Región de los Volcanes, la gastronomía se convierte en el motor que puede redefinir desde lo más auténtico, el valor turístico de todo un territorio.



Carretera Amecameca - Tepetlixpa
Martínez Alonso, I. T. (2025). Fotografía original.

Conclusión



La redefinición de destinos turísticos en México va más allá de visitar las rutas habituales de forma común, sino que se trata de dar mayor visibilidad a aquellas regiones que, por su riqueza natural, cultural y gastronómica, pueden ofrecer experiencias únicas e innovadoras.

La Ruta de los Volcanes del Oriente Mexiquense, conformada por Tlalmanalco, Amecameca, Ozumba, Atlautla, Tepetlixa y Ecatzingo, es un claro ejemplo de ello; pues tiene un gran potencial para convertirse en un destino turístico único si se le da el valor que merece. Esta iniciativa tiene como objetivo principal mostrar lo que ya existe en la región, pero dándole un nuevo enfoque, donde la gastronomía sea el hilo conductor entre la tradición y la innovación.

Reconocemos que la gastronomía es mucho más que un complemento del viaje; es una narrativa viva que comunica historia, saberes, ingredientes, clima, técnicas y emociones. Con esto, los visitantes pueden establecer una conexión profunda con el territorio y sus comunidades, logrando que el turismo deje de ser una actividad tradicional y simple, para transformarse en una experiencia sensorial, participativa y transformadora.

Con esta visión no solo se busca atraer turistas, sino también fortalecer los negocios locales, preservar costumbres y popularizar la riqueza cultural. La implementación de estrategias como ferias, rutas gastronómicas con experiencias inmersivas, talleres de cocina tradicional e innovación culinaria con ingredientes regionales, permite ampliar las posibilidades de crecimiento para cocineros, productores, artesanos y emprendedores locales.

La ruta presentada tiene el potencial de posicionarse como un referente nacional e internacional de turismo cultural y gastronómico. Esta propuesta no solo contempla el pasado si no también abre caminos hacia un futuro en el que la tradición e innovación coexisten armónicamente para ofrecer al mundo lo más valioso que tiene México: su gente, su tierra y su sabor.

BIBLIOGRAFÍA

- Avelar de León, J. (2024, 10 de octubre). De 13 a 15 toneladas de miel se producen al año en Ecatzingo; su calidad es mayor por la diversidad de floración. Amaqueme. <https://amaqueme.mx/2024/10/10/de-13-a-15-toneladas-de-miel-se-producen-al-ano-en-ecatzingo-su-calidad-es-mayor-por-la-diversidad-de-floracion/>
- Salazar, N. (2024, Marzo 22). Cocina y cultura: Cómo la comida refleja las sociedades de todo el mundo - The Spanish Group. The Spanish Group. <https://thespanishgroup.org/blog/cocina-y-cultura-como-la-comida-refleja-las-sociedades-de-todo-el-mundo/>
- Comida y tradición al pie del Popocatepetl. La Jornada del Campo. <https://www.jornada.com.mx/2021/12/18/delcampo/articulos/comida-tradicion-popocatepetl.html>
- De Agricultura Y Desarrollo Rural, S. (n.d.). Pulque, bebida de Dioses. gob.mx. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/pulque-bebida-de-dioses>
- El Informador. (2016, abril 16). Miel, el oro dulce de los apicultores de Ecatzingo. <https://www.informador.mx/Suplementos/Miel-el-oro-dulce-de-los-apicultores-de-Ecatzingo-20160416-0079.html>
- Gobierno del Estado de México. (s.f.). Amecameca. Turismo Estado de México. <https://turismo.edomex.gob.mx/amecameca>
- Gobierno del Estado de México. (s.f.). Huehuetoca - FOEM. Fondo Editorial del Estado de México. <https://foem.edomex.gob.mx/huehuetoca>
- Gobierno del Estado de México. (s.f.). Ruta Volcanes. <https://turismo.edomex.gob.mx/sites/turismo.edomex.gob.mx/files/files/pdf/c/Ruta%20volcanes.pdf>
- Gobierno del Estado de México. (s.f.). Tepetlixpa. Turismo Estado de México. <https://turismo.edomex.gob.mx/tepetlixpa>
- Gobierno del Estado de México. (s.f.). Tlalmanalco. Turismo Estado de México. <https://turismo.edomex.gob.mx/tlalmanalco>
- Haesbaert, R. (2011). El mito de la desterritorialización: del “fin de los territorios” a la multiterritorialidad. Siglo XXI Editores.
- Instituto Nacional de Antropología e Historia. (2021). Saberes ancestrales y comunidades indígenas en el México contemporáneo. Secretaría de Cultura. <https://www.inah.gob.mx>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Censo de Población y Vivienda 2020. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020>
- La Jornada Estado de México. (2024, 25 de febrero). Edomex. Impulsan ruta turística en la Región de los volcanes: <https://lajornadaestadodemexico.com/edomex-impulsan-ruta-turistica-en-region-de-los-volcanes/>



- Pilcher, J. M. (2006). Que vivan los tamales: La comida y la construcción de la identidad mexicana. Fondo de Cultura Económica.
- Poderedomex. (n.d.). Lista temporada del chile en nogada en el Edomex. Poder Edomex. <https://poderedomex.com/lista-temporada-del-chile-en-nogada-en-el-edomex/>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2025, 8 de enero). En México no se va a cultivar maíz transgénico de ningún tipo y no va a faltar maíz blanco: Julio Berdegué. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/prensa/en-mexico-no-se-va-a-cultivar-maiz-transgenico-de-ningun-tipo-y-no-va-a-faltar-maiz-blanco-julio-berdegue>
- Secretaría del Campo del Estado de México. (2023, 27 de abril). Maguey pulquero es ícono comercial, cultural y de biodiversidad del territorio mexiquense. Gobierno del Estado de México. https://sma.edomex.gob.mx/maguey_pulquero_icono_cultural
- Secretaría de Cultura y Turismo del Estado de México. (2022). Centro Regional Cultural Sor Juana Inés de la Cruz y Museo Casa de Juana Inés. Gobierno del Estado de México. <https://experiencia.edomex.gob.mx/recursos-turisticos/centro-regional-cultural-sor-juana-ines-de-la-cruz-y-museo-casa-de-juana-ines>
- Secretaría de Cultura y Turismo del Estado de México. (2023). Gastronomía tradicional del oriente mexiquense: Barbacoa de horno en Ozumba. Gobierno del Estado de México. <https://experiencia.edomex.gob.mx/gastronomia-tradicional-ozumba>
- Secretaría de Cultura. (2021, diciembre 18).
- Secretaría de Turismo del Estado de México. (2023). Directorio de atractivos turísticos por municipio. <https://turismo.edomex.gob.mx>
- Tlalmanalco y sus alrededores - Artes e Historia México. (n.d.). https://web.archive.org/web/20110719093806/http://www.arts-history.mx/banco/index.php?id_notas=19072004175124