



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**TURISMO**  
SECRETARÍA DE TURISMO



# COCINA

**TRADICIONAL MEXICANA**  
*Para el Turismo de Romance*



**COLIMA**  
Gobierno del Estado

---

# LOURDES HERNÁNDEZ

## “COCINERA COLIMOTA”

Los platillos preparados en mi cocina tradicional colimota, están hechos con una mezcla de ingredientes basados principalmente en la dieta mesoamericana, en los productos endémicos y de temporada de la región. De la dieta mesoamericana utilizamos todo lo que nos provee el sistema de la milpa de temporada como el maíz, la calabaza y el frijol bayo, entre otros.

Contamos con gran abundancia de productos endémicos y de temporada, más en la zona norte de Colima y, en casi todos los meses, se puede encontrar al menos un ingrediente para elaborar un platillo distintivo de la región. Los más representativos son la parota (semilla del árbol de la Parota), el guamúchil (fruto del árbol del Guamúchil), el bonete (fruta mexicana), los congos (hongos comestibles), la ciruela roja o amarilla, el chan o la chía gorda, la jamaica, etc. Anteriormente, se utilizaban animales de caza como proteína (iguana, venado, armadillo, por decir algunos); pero, poco a poco, se han ido sustituyendo por guajolote, pollo, res y cerdo.



La cocina tradicional colimota es condimentada y sazonada con un sinfín de hierbas aromáticas y frescas, cultivadas de manera orgánica en los traspatios de la mayoría de las casas. Sin lugar a dudas, el mejor sazonador es nuestra sal, reconocida a nivel mundial.



Nuestra cocina se ha ido complementando con otros productos como el vinagre de tuba que es un derivado de la palma de coco. De igual manera, se utilizan otros productos provenientes de la caña de azúcar.

En cuanto a las bebidas, tenemos la tradicional tuba, tejuino y bate; bebidas refrescantes sin alcohol muy comunes en todo el estado, todas éstas siguen produciéndose de manera artesanal. Asimismo, entre las bebidas tradicionales con alcohol tenemos los ponches de Comala, específicamente el de de granada; la tuxca, que es un destilado de agave muy característico de nuestra zona. En cuanto a los postres, Colima cuenta con el “Ante Colimote” pastel que se realizaba en las tradicionales jamaicas o kermesses; también, la variedad de ingredientes del territorio permite producir alfajores, pellizcos, borrachitos, dulces de tamarindo, palanquetas y mazapanes. En cuanto a dulces de localidades rurales tenemos el camote de cerro, el plátano enmielado, tamales de ciruela y capirotada, entre otros.



## COCINERA TRADICIONAL Y CATERING

### REGIÓN

Colima, Col.

### TIPO DE COCINA

Tradicional

### TIPO DE SERVICIO

Banquete tipo cóctel

Estación de alimentos

Servicio de buffet

Menús de tiempos emplatado

Mesa de postres

Repostería

Bebidas

### CAPACIDAD MÍNIMA

10 personas

### CAPACIDAD MÁXIMA

600 personas

### RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

El servicio puede ser ajustado para restricciones alimenticias y/o alergias



## MOLE DE BODA

La historia del mole de boda marcó el principio de mi camino a recorrer, porque no es solo preparar los platillos de la cocina tradicional, sino contribuir en la difusión y preservación de la misma. Mi abuela decía que, el mole era un platillo solo de gente privilegiada que podía pagar los ingredientes que, en aquellos tiempos, no eran tan comunes. Las personas del pueblo decidieron que si se unían podían también disfrutarlo, de ahí nace la hermandad entre los habitantes de todo el pueblo y algunos pueblos vecinos. Todos traían algo para la boda y así se hacían unas fiestas enormes, donde el platillo principal era el mole de boda. Los ingredientes del mole son el guajillo, la pasilla seca, el chocolate, el piloncillo, la canela y el clavo de olor, entre otros. Su característica principal es que no es tan condimentado, lo que lo hace más amigable al paladar y al estómago, ya que su sabor es semidulce.

---

# MOLE DE BODA



## TIPO DE COCINA

Típica Tradicional

## REGIÓN

Colima

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

3 horas



## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 a 2 personas

## NOTAS

Contiene nueces, cacahuates y carne





## TATEMADO COLIMOTE

Considerado como un platillo de fiestas por ser el plato fuerte para servirse en festividades como bodas, XV años, bautizos y todo tipo de eventos importantes. Antiguamente, era preparado con proteína de caza, en la actualidad su proteína principal es el cerdo y puede ser sustituido con cualquier otra proteína. El adobo para este platillo es preparado con chile guajillo seco, chile pasilla seco, vinagre de tuba, sal de grano y diferentes especies. El nombre tatemado se deriva de que todos sus ingredientes van tatemados (dorados) con manteca de cerdo.

---

# TATEMADO COLIMOTE



## TIPO DE COCINA

Típica Tradicional

## REGIÓN

Colima

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

4 horas

## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 a 4 personas

## NOTAS

Contiene carne





## SOPITOS VILLALVARENSES

Los sopitos de Colima, mejor conocidos como sopitos villalvarenses, deben su nombre a que, en el jardín principal del municipio de Villa de Álvarez, una señora llamada Minga los vendía y se encargó de hacerlos populares. Los sopitos, como su nombre lo indica, es un pequeño sopito con borde de masa nixtamalizada. Su proteína es carne molida, ya sea de puerco, res o mixta. La carne es la primera capa que se tiende sobre el sopito, para luego agregar lechuga o col, rebanadas de jitomate, cebolla y queso seco. Posteriormente, se bañan con una salsa o jugo de jitomate sazonada con especias. Los sopitos villalvarenses se pueden encontrar en la mayoría de las cenadurías de todo el estado de Colima y también suelen ser parte del menú que se ofrece en las bodas, ya que es un platillo muy bien aceptado, principalmente por los niños.

---

# SOPITOS VILLALVARENSES

## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 a 2 personas

## NOTAS

Contiene carne

## TIPO DE COCINA

Típica Tradicional

## REGIÓN

Colima

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

4 horas





## POZOLE BLANCO ESTILO COLIMA

El pozole blanco colimote, como su nombre lo indica, es blanco, su caldo no lleva ningún picante o chile que le dé color como el chile guajillo u otro. Es un pozole que lleva pocos ingredientes; su base principal es el maíz pozolero ya nixtamalizado. En la mayoría de las cenaduras se sirve con carne de cerdo como bandera, espinazo, carne de cabeza, lengua y cuero; también se acostumbra preparar con carne de pollo. El pozole colimote puede consumirse seco, de ahí se deriva el nombre de pozole seco. Al momento de servirse, se acompaña con repollo o lechuga, cebolla blanca o morada, rábanos, limones y una salsa elaborada con chiles secos fritos en aceite. Se suele acompañar con raspadas o tostadas. De igual manera, es muy común en bodas tradicionales y de las zonas rurales de Colima.

---

# POZOLE BLANCO ESTILO COLIMA



## TIPO DE COCINA

Típica Tradicional

## REGIÓN

Colima

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

8 horas



## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

2 a 4 personas

## NOTAS

Contiene carne



# TUBA ALMENDRADA



Es una bebida extraída de la salvia de la palma de coco, la cual se elabora con almendra para darle un toque diferente. La tuba almendrada suele acompañar las enchiladas dulces con mole de boda, por lo cual se sirve en esta clase de eventos.

## TIPO DE COCINA

Típica Tradicional

## REGIÓN

Colima

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora



## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 a 2 personas dependiendo del volumen

## NOTAS

Contiene nueces y cacahuates



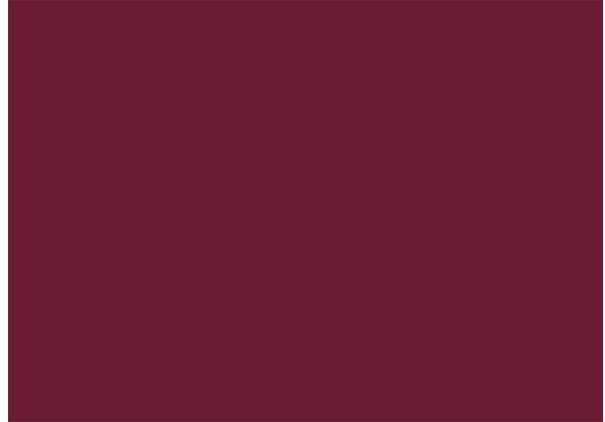


## ANTE COLIMOTE

El Ante Colimote es un platillo que tomó uso en las bodas por ser un majestuoso pastel, el cual más que ser un postre es una auténtica artesanía mexicana del Estado de Colima. Su elaboración dura 4 días y sus ingredientes principales son la harina, ante, azúcar, frutas y licor. Este postre fue traído a Colima a inicios del siglo XIX por familias provenientes de Francia, Italia y Alemania; después, se comenzó a preparar con productos típicos de la región como limón, coco, naranja y piña. Para su decoración no hay reglas, se le agrega almendras, nueces, mariposas, perlas de azúcar, piñón blanco y rosa, ate de membrillo, guayaba, manzana y dátiles con forma de flores.

---

# ANTE COLIMOTE



## TIPO DE COCINA

Típica Tradicional

## REGIÓN

Colima

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

96 horas



## PERSONAS QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN

1 a 4 personas dependiendo del volumen

## NOTAS

Contiene nueces, cacahuates, gluten y licor



---

# PRÁCTICAS

## INCLUSIÓN

Los insumos que compramos para la preparación de nuestros platillos, lo hacemos con productores locales que nos proporcionan ingredientes frescos de excelente calidad.

Así también en la cocina participamos de 2 a 3 personas y, gracias a esta fuente de empleo, tenemos una opción digna para mantener a nuestra familia.



## SOSTENIBILIDAD

La mayor parte de nuestros ingredientes son productos locales; con esto ayudamos a promover el desarrollo agrícola, ya que la cadena de suministros de los ingredientes se realiza a través de los agricultores locales; por lo que, al utilizar ingredientes nativos, fomentamos su recuperación y preservación, así como el impulso al consumo de productos de origen natural y saludables.



# CONTACTO

TELÉFONO

312 156 0559

CORREO ELECTRÓNICO

[cocinandoconlaabuela18@gmail.com](mailto:cocinandoconlaabuela18@gmail.com)

REDES SOCIALES

FB: Lourdes Hernández - Cocinera Colimota

DOMICILIO

Emiliano Zapata No. 95, Ejido La Caja, 28452,  
Comala, Colima.

El contenido y las fotos publicadas en este documento fueron proporcionadas por las empresas y proveedores que integran el presente catálogo. Todos los contenidos de este documento están sujetos a derecho de autor.

AÑO DE ELABORACIÓN 2024



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**TURISMO**  
SECRETARÍA DE TURISMO

**La edición, diseño y desarrollo de este catálogo se realizó con el apoyo de:  
Secretaría de Turismo del Gobierno de México**

Lic. Miguel Torruco Marqués

Secretario de Turismo del Gobierno de México

Mtro. Humberto Hernández Haddad

Subsecretario de Turismo

Mtro. Mauricio Aarón Reyna Guerrero

Titular de la Unidad de Innovación y Política Turística

Ing. Jorge Vázquez Valdés

Director General de Innovación del Producto Turístico

Lcda. Paulina Domínguez Aguilar

Directora de Segmentos Especializados y Apoyo a la Comercialización

[pdominguez@sectur.gob.mx](mailto:pdominguez@sectur.gob.mx)

5530026300 Ext 6325

Lcda. Claudia Patricia Girón Ortíz

Subdirectora de Segmentos Especializados

[cpgirono@sectur.gob.mx](mailto:cpgirono@sectur.gob.mx)

5530026300 Ext 6308

Lcda. Adriana Aguilar Gallardo

Directora de Desarrollo de Turismo Cultural y de Salud

[aaguilar@sectur.gob.mx](mailto:aaguilar@sectur.gob.mx)

5530026300 Ext 6307

Lcda. Mónica Rebeca Martínez Fuentes

Jefe de Departamento de Turismo Cultural

[mrmartinezf@sectur.gob.mx](mailto:mrmartinezf@sectur.gob.mx)

5530026300 Ext 6318

[www.sectur.gob.mx](http://www.sectur.gob.mx)

**Secretaría de Turismo del Estado de Colima**

Lcda. Mayreni Adrieli Ortega Monroy

Directora de Desarrollo e Innovación de la Subsecretaría de Turismo de  
Gobierno del Estado de Colima

[drillo.turistico@gmail.com](mailto:drillo.turistico@gmail.com)

Oficina: 314 333 2277

Lic. Jairo Alberto Cárdenas López

Auxiliar de Programas Turísticos de la Dirección de Desarrollo e Innovación de  
la Subsecretaría de Turismo de Gobierno del Estado de Colima

[jairolp89@gmail.com](mailto:jairolp89@gmail.com)

Oficina: 3162000 Ext. 25012

<https://visitacolima.mx/>

**Destination Wedding Specialist Association**

[info@dwspecialistassn.com](mailto:info@dwspecialistassn.com)

[www.dwspecialistassn.com](http://www.dwspecialistassn.com)



**COLIMA**  
Gobierno del Estado

