



Centro Educativo Cruz Azul A.C

Bachillerato Cruz Azul

INCORPORADO A LA UNAM SI

Lagunas, Oaxaca

Clave: 6914

“TLAYUDA” EL NUEVO SIMBOLO GASTRONOMICO MEXICANO

F

F

II

Clave del proyecto: CIN2018A30155

Autores:

Isaías Salido Jiménez

F

Daniel Alejandro Hernández Cruz

Ana Gabriela Espinosa Oliva

Asesora: Fernanda Latania Meléndez Bravo

1

2

Área: Ciencias Sociales

Disciplina: Antropología

Tipo investigación: De Campo

C

E

Lugar y fecha:

Lagunas, Oaxaca a 13 de febrero 2018

Resumen ejecutivo:

-Planteamiento del problema:

¿Qué es la tlayuda?

¿Qué tipos de tlayuda hay?

¿Cómo se preparan?

¿Por qué no es conocida dentro del país?

¿Cómo podemos fomentarla fuera de nuestras fronteras nacionales?

objetivo general:

Dar a conocer la riqueza que esconde la tlayuda

Objetivo específico:

- Plantear el por qué la tlayuda no se conoce en México
- Mostrar a la Tlayuda como un elemento gastronómico cultural

Dar a conocer la riqueza que esconde la tlayuda istmeña

RESULTADOS

Hemos comprobado nuestra hipótesis en la cual decimos que la falta de interés de las personas por aprender y transmitir el conocimiento de su elaboración impide su expansión.

El asombro extranjero por el platillo demuestra que podrá ser bien aceptado como un símbolo mexicano en la gastronomía mundial

Para fomentar este platillo tanto a nivel nacional como internacional, debemos hacerle publicidad mediante los medios de comunicación y la implementación de locales en las zonas externas de Oaxaca con personas con conocimientos culinarios sobre el platillo.

El secreto de una buena tlayuda no recae en el tipo de tlayuda, recae en la sazón de las manos de quien la prepara.

Hemos aprendido a elaborar tlayudas, tenemos los conocimientos y las técnicas necesarias para su reproducción.

CONCLUSIONES

La preparación de una tlayuda depende del conocimiento adquirido y la buena sazón de la persona, esto se obtiene al crecer en el punto de origen del platillo conocido como tlayuda, la tlayuda istmeña ha demostrado ser mejor que la tlayuda del centro del estado y en cuanto a la reproducción y expansión de la tlayuda es difícil pero no imposible, ya que con los actuales medios de comunicación es posible su expansión.

RESUMEN

En este estudio se examina la tlayuda como un tesoro gastronómico no reconocido. Se examina las razones por las cuales sucede esto y las soluciones para que esta se reconocida y aceptada como un símbolo gastronómico nacional a nivel internacional.

Palabras clave:

Reconocimiento, símbolo gastronómico, tlayuda, Oaxaca, aceptación, riqueza gastronómica

ABSTRACT:

In this research, is examined the Tlayuda as an unrecognized culinary treasure. It examines the reasons by which this happen and the solution to be recognized and accepted as a national culinary symbol at international level

Key Word:

Culinary Symbol, recognized, tlayuda, Oaxaca, acceptance, gastronomic richness.

Introducción

Que mejor manera de representar a Mexico que con su enorme variedad gastronómica, cada una de sus entidades demuestra más de un platillo típico que les representa y hacen sentir orgullosa a su gente, pero no hay entidad con mayor gastronomía que Oaxaca.

¿Quién no ha oído hablar sobre su inmensa gama de moles y tamales, sus deliciosos antojitos como garnachas y huarachitos, o de sus exquisitas bebidas como el mezcal de agave o de su delicioso chocolate 100% de cacao?, cosas bastantes típicas en este estado, pero ¿Por qué si hablo sobre una Tlayuda parece que nadie la conociera, incluso dentro del país?

La tlayuda es un manjar, un platillo que deleita las papilas gustativas de quien lo prueba y que hace que la gente quiera volver a comerla, un platillo que sorprende hasta los paladares mas finos. Entonces pues ¿Por qué incluso en su país es desconocida?

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

¿Qué es la tlayuda?

¿Qué tipos de tlayuda hay?

¿Cómo se preparan?

¿Por qué no es conocida dentro del país?

¿Cómo podemos fomentarla fuera de nuestras fronteras nacionales?

OBJETIVOS:

GENERAL:

- Dar a conocer la riqueza que esconde la tlayuda

ESPECÍFICO:

- Plantear el por qué la tlayuda no se conoce en México
- Mostrar a la Tlayuda como un elemento gastronómico cultural
- Dar a conocer la riqueza que esconde la tlayuda istmeña

Justificación:

Nosotros decidimos abordar este tema porque, en México no hay un conocimiento exacto sobre que es la tlayuda, esto es preocupante, porque la tlayuda es un platillo originario de México y al no conocerlo, están dejando ver claramente que no conocen su propia cultura. Es por esa razón que queremos dar a conocer el platillo de la tlayuda, esto con el fin de favorecer nuestra cultura gastronómica y tal vez hacer de esté un nuevo símbolo gastronómico mexicano.

Fundamentación teórica:

hipótesis:

- La tlayuda oaxaqueña no se ha expandido por la falta de interés del cómo se hace
- La reproducción de esta es difícil si no se conoce o se crece con la mano oaxaqueña
- La mano oaxaqueña se aprende y pasa de generación en generación
- La tlayuda istmeña oaxaqueña es mejor que la del valle, pues la forma de preparación es muy diferente

marco teórico:

antecedentes:

En Oaxaca se ubicaron diferentes grupos hablantes y que compartían una misma rama, pero también había otras culturas que eran totalmente independientes, entre ellas la zapoteca, que fue el grupo que más presencia tuvo en el estado de Oaxaca, ya que estuvo casi un milenio completo en esta región.

Las culturas indígenas del México antiguo la lucharon por la supervivencia, a lo largo del tiempo, les permitió optimizar los recursos vegetales, animales y minerales que la naturaleza ponía a su disposición en cada región de asentamiento. ¹

¹ DELICIAS. (2015). TLAYUDA y su origen náhuatl. 2/12/2017, de delicias prehispánicas Sitio web: <https://deliciasprehispanicas.com/2015/09/17/tlayuda-origen-nahuatl/>

Los Pueblos Indígenas durante la Época prehispánica basaron su dieta en vegetales, principalmente en el maíz, frijol y chile. Para complementar la alimentación recurrieron a la crianza de Guajolotes (pavos) y Xoloitzcuintles (perros); además recurrieron a la caza y recolección de animales. *(op cit)*

Con la llegada de los españoles se daría el mestizaje cultural, en el cual también se vio afectada la gastronomía. Con la implementación de sistemas de siembra, la incorporación de ganado y otras especies de animales y hierbas.

Con esto también se implementaron las grandes haciendas donde los mejores chefs preparaban los mejores platillos de la época, pero sería en las pequeñas cabañas comunes en donde se desarrollarían los platillos distintivos de esta región, un brasero de leña o carbón, una mesa grande y mucha gente, eran los ingredientes para el resultado de un trabajo intenso y de muchos años de tradición.

La gran variedad de platillos de esta región se debe a que en esta región la dividen siete regiones más, que son muy distintas entre sí cultural y gastronómicamente, tanto que en Oaxaca se encuentran más de veinte tipos de tortillas. Sin embargo, solo un platillo es el que nunca cambia a pesar del lugar de su preparación, la tlayuda.²

>>Aunque se puede considerar un platillo sencillo, las tlayudas han ganado fama como uno de los mejores platillos oaxaqueños, y no es para menos, ya que se puede acompañar prácticamente de cualquier cosa que se nos antoje.

Este platillo además de tener un sabor excepcional es el alimento ideal para quedar satisfecho y pagar poco, ya que actualmente se ha convertido en un antojito bastante comercial, tanto dentro de Oaxaca como fuera del estado. <<

-REVISTA EXCELSIOR-

2 Salinas, E. (2017). Tlayudas, una tradición oaxaqueña. 06/12/2017, de NVI noticias Sitio web: <http://www.nvinoticias.com/nota/53644/tlayudas-una-tradicion-oaxaquena>

Historia de la tlayuda

La tlayuda, también conocida *como clayuda*, es una tortilla típica de los valles centrales del estado de Oaxaca, México. Se suele pensar que la tlayuda es un plato preparado, pero en realidad sólo es la tortilla.

Se cree que el nombre de tlayuda se le da porque esta tortilla se originó en el municipio de Tlacolula, pero según un artículo hecho por un miembro de la página de delicias prehispánicas, el nombre proviene del náhuatl *tlao-li*, cuyo significado es maíz desgranado, y que se complementa con el sufijo *uda*, que hace referencia a la abundancia, siendo entonces tlayuda *abundante maíz desgranado*.³

La tlayuda es una tortilla de buen tamaño, que fácilmente supera la palma de la mano, es además un producto endémico de Oaxaca y tiene cierta característica que, al cocerse, en una especie de parrilla hecha de alambre, se endurece como si se tratara de una tostada.

¿Con tasajo o combinada?

Esta es una de las preguntas que normalmente hacen en los puestos de la ciudad, pues es común que las tlayudas se acompañen con alguna carne, aunque en si se trate de un antojito casi vegetariano, pues el asiento de manteca proviene de un animal. Hay muchos lugares en Oaxaca donde consumir este platillo, sin embargo, los más tradicionales siempre serán los más reconocidos y recomendados por los propios comensales.

Tradición oaxaqueña

La tlayuda es un antojito muy oaxaqueño que se compone de muchos ingredientes endémicos, por lo que resulta complejo que en otro lugar se consigan, por ende, el sabor es totalmente distinto de una tlayuda oaxaqueña.

En la ciudad hay muchos establecimientos que ofrecen tlayudas, incluso la popularidad de cada uno es por su toque personal, algunos ocupan otros ingredientes, de hecho, existen hasta variantes totalmente vegetarianas en las que el asiento no es de manteca si no de semillas, lo importante es que se mantiene una tradición que ya lleva varios

3 DELICIAS. (2015)

años y que en lugar de ser desplazada comienza a reinventarse para abarcar más sectores.

En San Antonio de la Cal es más importante la tradición porque da identidad a los pobladores por eso año con año se celebra la feria de la tlayuda. Una característica de las tlayudas que se pueden encontrar en San Antonio es que todo está recién hecho, a diferencia de los puestos que se encuentran en la capital, donde tienen que atender a muchos clientes y por lo tanto la tortilla debe estar ya lista para elaborarlas.

Las tlayudas istmeñas vs. Las tlayudas del valle central.

En Oaxaca existen dos tipos de Tlayudas, la tlayuda del Valle de Oaxaca y la tlayuda del Istmo, cada una distinta tanto en la forma de elaboración como en los ingredientes utilizados para su preparación.

La tlayuda del valle es como una enorme tostada bien dorada que contiene los siguientes ingredientes: asiento de manteca, carne (pollo, tasajo, cecina o chorizo), aguacate, frijoles pintos refritos en la tlayuda o aparte, quesillo, tomate, cebolla en rajas y salsa de tlayuda al gusto. Mientras que la tlayuda istmeña es una tortilla doblado con tasajo, chorizo, quesillo, asiento de frijol o manteca, lechuga y salsa, y si quieres cecina. A pesar de haberse originado en el centro del estado y de tener mayor variedad de ingredientes, la tlayuda, según muchas opiniones, mejor preparada la puedes encontrar en la región del Istmo de Tehuantepec, donde es conocido como uno de los manjares más exquisitos de todos los istmeños.

nota: si llegaras a decir queso Oaxaca en vez de quesillo en frente de un oaxaqueño, estás en serios problemas.

La diferencia de las tlayudas del istmo a las de los valles centrales es que ya no viene siendo como una tostada gigante si no que se dobla, dando a ver una doblada o quesadilla gigante, y que en vez de contener solo un pedazo de carne viene en trozos pequeños para estar lista solo para degustar de dicho antojito.

Cada ingrediente le da un equilibrio al sabor de la tlayuda del istmo desde la tortilla hasta la carne del tasajo, el chorizo y la cecina, a continuación, mostraremos una pequeña descripción de cada uno.

La tortilla de maíz bolita

La tortilla es uno de los ingredientes principales de la tlayuda, ya que sin esta la misma no podría hacerse.

Para hacer la tortilla el maíz pasa por un proceso llamado, nixtamalización, el cual se lleva a cabo en un recipiente de lámina galvanizada donde se coloca el maíz junto con agua y un poco de cal diluida, más la leña para el fuego.

El paso siguiente es el lavado; que consiste en desechar el agua en que fue cocido el maíz, llamado nejayote. El agua se adiciona en pequeñas y se le aplica un movimiento suave con el fin de desprender la cascarilla del maíz. Esta operación se repite hasta que el nixtamal este completamente limpio. Una vez listo el nixtamal el siguiente paso es la molienda para obtener lo que será la masa para elaborar las tortillas, se lleva a cabo en molinos de piedras, durante la molienda es necesario adicionar de 1 a 1 ½ litro de agua por kilogramo de nixtamal, el resultado una masa de maíz con una temperatura de 43 °C y con una humedad de 1.51 kg agua/ kg s.s. La temperatura de la masa es debido a la fricción que existe entre las piedras del molino y el nixtamal.

Antes de elaborar las tortillas la masa es colocada en el metate donde debido al tiempo de diferencia entre la molienda y el formado, la masa ha perdido humedad. Para tener la textura deseada es necesario adicionarle un volumen de agua en función de la cantidad de agua perdida. Se hace el formado, el cual se lleva a cabo en prensas metálicas, en donde el “cuecha” o “testal” es colocado entre dos plásticos de forma circular colocados entre las hojas de la prensa y presionando la palanca de la prensa. El espesor de la tortilla que en promedio es de 1.46 + 0.23 mm. La tortilla es colocada en un comal de barro de forma cóncava, el comal es calentado por medio de leña y llega a alcanzar temperaturas de hasta 410 °C. El tiempo aproximado en que una tortilla tarde en cocerse volteándola cara a cara 1.5 minutos por cada cara. Posteriormente viene el tostado, que dará la textura final, esta se lleva a cabo en el mismo comal de barro solo que la tortilla ya horneada es colocada sobre un arillo de alambre por un tiempo de 2 minutos + 45 segundos. El arillo tiene la finalidad de separar a la tortilla de la superficie del comal y evitar que se queme. Después de haber sido elaboradas, las tortillas tlayudas son almacenadas en bolsas de plástico al interior de unos recipientes

llamados tenates –de hoja de palma- hasta que sean llevadas a los mercados para su venta.

El tasajo

Un buen tasajo de Oaxaca tiene que ser de carne de res, y aunque muchas veces las vacas no sean criadas en este estado, la preparación sí se puede atribuir completamente a sus comerciantes,

Se dice que en Oaxaca el tasajo no distingue de clases sociales, pues se come por igual en todas las casas porque hay de todos los precios, dependiendo de la parte del animal de donde se obtenga la carne; es un gusto y una tradición que nadie puede rechazar.

El quesillo

El quesillo es un derivado lácteo que se obtiene mediante una técnica cuidadosa de elaboración para darle una consistencia elástica, misma que se puede moldear hasta darle una forma redonda y trenzada.

Cuentan los pobladores que, en el año 1885, casi un siglo atrás, la niña Leobarda Castellanos García, de tan sólo 14 años de edad estaba encargada de cuidar la leche cuajada para hacer el queso. En un descuido a la pequeña se le olvidó atender su enmienda, dándose cuenta de que la "cuajada" ya se había pasado del punto para elaborar el queso y para que sus padres no la descubrieran, vació agua caliente sobre dicha masa, dando esto como resultado una fundición y obteniéndose una mezcla chiclosa a la cuál llamó quesillo.

Los padres de la pequeña probaron la mezcla, notando que tenía un sabor exquisito y empezaron a elaborarlo gracias a que el "quesillo" tenía una gran aceptación entre la población.

Aunque en la cocina de Oaxaca hay muchas veces escasez y consecuente austeridad, es evidente que se trata de una de las cocinas más ricas del país, riqueza que se deriva no sólo de su diversidad por la imaginación y la creatividad que tiene incorporadas, sino, y sobre todo, porque revela una manera de ser, una manera de entender la vida, y deja traslucir los sentimientos de apoyo y solidaridad que, por medio de instituciones

propias como la Guelaguetza en los valles, la Guendalizáa en el Istmo, la Gozana en la sierra y el tequio en todo el estado, caracterizan ejemplarmente a nuestras gentes.

La comida oaxaqueña también es arte desde antes de que alguien la disfrute, desde el momento de su concepción, todo esto no puede ser solamente alimento, es el tránsito del mundo de la naturaleza al mundo de la cultura.

METODOLOGIA

Para desarrollar este proyecto recopilamos información documental y de campo, desde libros sobre gastronomía prehispánica, páginas sobre la gastronomía Oaxaqueña, hasta las experiencias sobre este tema de las personas.

Las primeras dos semanas fueron de recopilación de información documental, se investigó desde los orígenes y significado de la tlayuda, hasta las diferencias que existen entre el tipo de preparación que hacen en cada región del estado y el tipo de ingredientes que se usan para su preparación. Las semanas posteriores a estas fue un trabajo de campo, observando la preparación de está y aprendiendo las técnicas para su elaboración con las personas que conocen la preparación y orígenes de este manjar.

Decidimos encuestar a personas, de manera selectiva e individual, decidiendo a quien encuestar con los siguientes criterios:

- Residencia en Oaxaca por un mínimo de diez años y que hayan salido del estado más de tres veces

Esto con el propósito de preguntar si al salir del estado ellos pueden encontrar tlayudas en los estados exteriores, recopilando información mediante las siguientes preguntas

- ¿usted ha comido tlayudas fuera del estado?
- ¿Qué le pareció?
- ¿prefiere comer tlayudas dentro de Oaxaca o fuera de Oaxaca?

- ¿Qué tlayuda prefiere, la tlayuda de Valle Central o del Istmo de Tehuantepec?

Tras esto recopilamos sus repuestas.

También entrevistamos a una persona que está dentro del negocio de la venta y elaboración de tlayudas, quien prefirió permanecer en anonimato, a esta se le hizo las siguientes preguntas.

1. ¿Cómo era la tlayuda antes?
2. ¿sabía que la tlayuda solo se conoce en el estado y algunas partes del sur?
3. ¿Cómo se podría dar a conocer en el país la tlayuda
4. ¿se podría exportar la tlayuda en un futuro cercano?
5. ¿Qué opinan los extranjeros de la tlayuda?
6. ¿El extranjero reconoce la tlayuda como un platillo tradicional de Oaxaca?
7. ¿la tlayuda era un platillo prehispánico?
8. ¿Cómo puede conocer el mundo la tlayuda?
9. ¿es diferente la variedad de la tlayuda en las regiones de Oaxaca?
10. ¿Cuál es el secreto para cocinar una tlayuda perfecta?

RESULTADOS

En la entrevista hecha hacia una persona adentrada al negocio tlayudero se respondió lo siguiente.

Respuestas de la entrevista:

1. *>>Es diferente ya que tenia solo tasajo y asiento, ahora hay más variedad<<*

- (Esta respuesta nos muestra que la tlayuda no siempre fue el manjar que hoy en día conocemos, si no que ha ido evolucionando conforme ha ido pasando el tiempo)
2. >>Si, por que las personas no muestran interés, ya que solo la consumen, pero no las conocen como en Oaxaca. <<
(esta respuesta apoya nuestra hipótesis en la que decíamos que el desconocimiento de la tlayuda es debido a la falta de interés de las personas por transmitirlo)
 3. >>Que los expertos en el platillo viajen a los estados para dar a conocer el platillo<<
 4. >>Si, de hecho, ya hay más personas que venden tlayuda en otros estados<<
(esto significa que la expansión de este platillo esta empezando de poco en poco)
 5. >>Se asombran, por su sabor, creen que es algo que todo el mundo debería conocer. <<
 6. >>Si, porque hay personas del extranjero que le toman foto al platillo y lo suben a redes o hacen reseñas<<
(las respuestas 5 y 6 apoyan nuestra justificación, queriendo demostrar lo magnifico y especial que puede ser este platillo, tanto que el extranjero desea que todos lo conozcan como si se tratase de un descubrimiento nuevo)
 7. >>No, es después, interfirió un poco lo que fue la colonización<<
 8. >>Por las redes sociales, de hecho, los extranjeros viajan mucho por ello a las regiones de Oaxaca<<
(con base a las respuestas 3 y 8 podemos encontrar una forma en la que tanto nosotros, que queremos que la tlayuda se conozca, como los expertos sobre el platillo, salgan beneficiados)
 9. >>No, varia un poco, pero no es tan significativo<<
 10. >>La mano de cada uno tiene su forma de hacerlo, solo una mujer originaria de Oaxaca puede hacer una gran tlayuda, no solo son los ingredientes, no hay un ingrediente secreto, el secreto esta en la mano que lo sazona o en el cocinero, porque a veces queda más saladito o tostadito o jugosa. <<
(según las respuestas 9 y 10, al parecer según la experta no importa qué tipo de tlayuda sea, si no el quien la prepare)

En la encuesta se entrevistaron sesenta personas que cumplían con los requisitos ya antes mencionados y estos fueron los resultados.

Resultados de la encuesta:

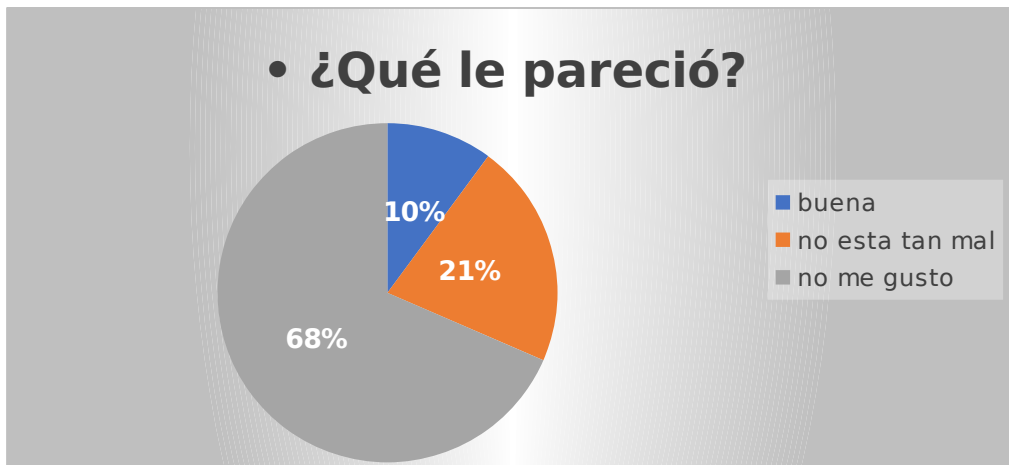
De las 60 personas el 47% ya ha comido una tlayuda fuera del estado, comentado que las comieron en puestos del sur del país, mientras que el 53% restante no ha comido tlayudas fuera del estado, explicando que piensan que el sabor no debe ser igual.

• ¿usted ha comido tlayudas fuera del estado?



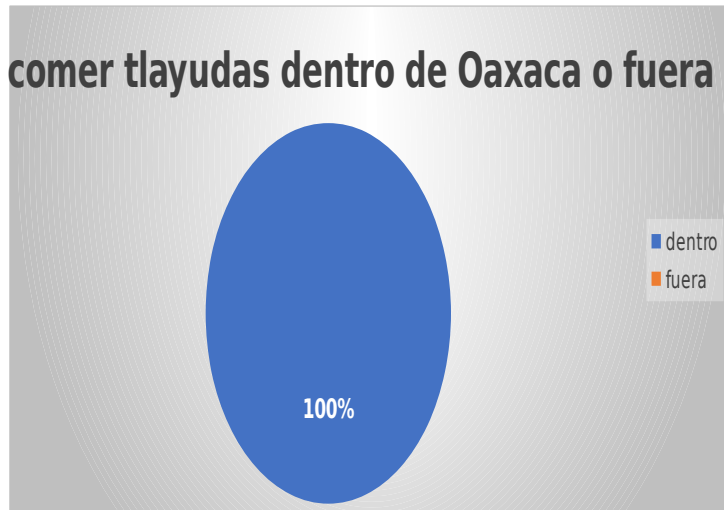
De ese 47% que respondió de manera afirmativa un 10% piensa que estaban buenas, un 21% opino que no estaban tan mal y un 69% alego que no estaban buenas, explicando que no se comparaban con las tlayudas de Oaxaca.

• ¿Qué le pareció?



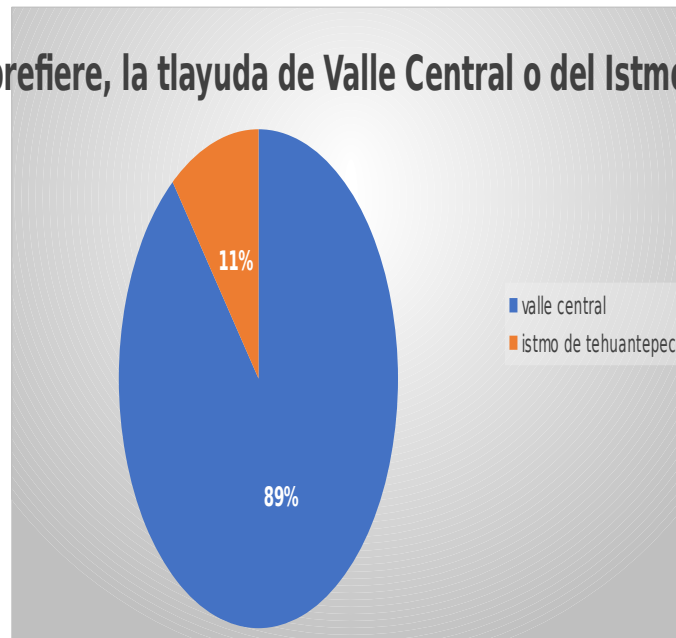
Como resultado de su experiencia se les pregunta por su preferencia, si preferían las tlayudas foráneas o las tlayudas del estado, a lo que ninguno de los encuestados dudo en responder que preferían la tlayuda del estado, siendo el 100%.

- **¿prefiere comer tlayudas dentro de Oaxaca o fuera de Oaxaca?**



Por ultimo se les pregunto a ambos grupos, aquellos que ya habían probado tlayudas foráneas y aquellos que no habían probado tlayudas foráneas, ¿qué tlayuda preferían?, la tlayuda de Valle Central o la tlayuda del Istmo de Tehuantepec. De los 60 el 96.7 % respondió que prefería las tlayudas istmeñas a las tlayudas de Valle Central y solo el 3.3% prefirió las tlayudas de Valle Central a las istmeñas.

• **¿Qué tlayuda prefiere, la tlayuda de Valle Central o del Istmo de Tehuantepec?**



Resultados del aprendizaje de técnicas:

1. El primer intento de elaborar una tlayuda fue un fracaso, la tlayuda se quemó y de alguna forma el tasajo quedó frío y feo
2. El segundo intento, de elaborar tlayuda también fue un fracaso, la tlayuda quedó aguada, la carne se cocinó
3. Tercer intento de elaborar tlayudas, logramos hacer tres tlayudas, no fueron las mejores que hayamos comido pero fue suficiente para ya no sentirnos atorados en el proceso
4. Cuarto intento de elaborar tlayudas, logramos elaborar hasta quince tlayudas, estaban bastante buenas.

CONCLUSIONES

La preparación de una tlayuda depende del conocimiento adquirido y el buen sazón de la persona, esto se obtiene al crecer en el punto de origen del platillo conocido como tlayuda, la tlayuda istmeña ha demostrado ser mejor que la tlayuda del centro del estado y en cuanto a la reproducción y expansión de la tlayuda es difícil pero no imposible, ya que con los actuales medios de comunicación es posible su expansión.

Bibliografía:

Foter. (2016). Tradiciones: Las tlayudas, una maravilla más del maíz. Excélsior, 2, 3 - 5. Consultado (16/02/2017).

Sáenz, M. (2017). (S/C). En Oaxaca, arte y sabor (200). Oaxaca, México: Grijalbo.

Ramírez, E. (2012). (S/C). En Arte y Cultura Zapoteca (174). Oaxaca, México: UNIVERSIDAD DEL ISTMO.

DELICIAS. (2015). TLAYUDA y su origen náhuatl. 2/12/2017, de deliciasprehispanicas Sitio web: <https://deliciasprehispanicas.com/2015/09/17/tlayuda-origen-nahuatl/>

(s/a). (2015). Oaxaca. 13/09/2017, de tortilladigital Sitio web: <http://www.tortilladigital.com/v3/historia/historia-estado/item/historia-gastronomia-estado-de-oaxaca>

(s/a). (2015). “Tlayuda típica del istmo de Tehuantepec”. 05/09/2017, de LITinn Sitio web: <https://litinn.com/2015/02/17/tlayuda-tipica-del-istmo-de-tehuantepec/>

CULTURAS MEXICANAS. (2012). “Tlayuda típica del istmo de Tehuantepec”. 06/09/2017, de gastronomia zapoteca Sitio web: <http://gastronomiazpot.blogspot.mx/2012/10/gastronomia-zapoteca.html>

Salinas, E. (2017). Tlayudas, una tradición oaxaqueña. 06/12/2017, de NVI noticias Sitio web: <http://www.nvinoticias.com/nota/53644/tlayudas-una-tradicion-oaxaqueña>