



**Cocina de Nayarit: Secretos del Norte del Estado**  
**Cuisine of Nayarit: Secrets of the North of the State**

**Daniel Vladimir Cabuto Pérez**  
Universidad Autónoma de Nayarit  
cabuto\_sushi@hotmail.com

**Francisco Javier Pérez**  
Universidad Autónoma de Nayarit  
franciscojavierp399@gmail.com

**Omar Morales Rodríguez**  
Universidad Autónoma de Nayarit  
mireyita\_de\_jesus@hotmail.com

**Marcos Aurelio Partida García**  
Universidad Autónoma de Nayarit  
gregorio.hbmarcos@gmail.com



**Cocina de Nayarit: Secretos del Norte del Estado**  
**Cuisine of Nayarit: Secrets of the North of the State**

**Daniel Vladimir Cabuto Pérez**  
Universidad Autónoma de Nayarit  
cabuto\_sushi@hotmail.com

**Francisco Javier Pérez**  
Universidad Autónoma de Nayarit  
franciscojavierp399@gmail.com

**Omar Morales Rodríguez**  
Universidad Autónoma de Nayarit  
mireyita\_de\_jesus@hotmail.com

**Marcos Aurelio Partida García**  
Universidad Autónoma de Nayarit  
gregorio.hbmarcos@gmail.com

## **Resumen**

El estado de Nayarit es rico por su tierra y su variedad de cultivos y alimentos. En la región norte de Nayarit, abunda la pesca, los frutos tropicales y los animales silvestres, además es una zona costera con muchas playas. La cocina típica de la región (del norte) ha sido influenciada por éstos alimentos bases de la producción de ésta zona.

Palabras Claves: Cocina, Gastronomía, Norte de Nayarit, Cultura, Platillos típicos.

## **Abstrac**

The state of Nayarit is rich for its land and its variety of crops and food. In the northern region of Nayarit, fishing, tropical fruits and wild animals abound, as well as being a coastal area with many beaches. The typical cuisine of the region (of the north) has been influenced by these food bases of the production of this area.

Keywords: Cuisine, Gastronomy, North of Nayarit, Culture, Typical dishes.

## **Introducción**

El presente ensayo, es un análisis de la gastronomía de la zona norte del estado de Nayarit. Donde los platillos se han desarrollado a partir de la realidad de su geografía y los recursos producidos en esta región. En el primer apartado de esta redacción se expone el contexto geográfico

de Nayarit, especialmente del norte. En seguida, se profundiza un poco más en los principales recursos de los municipios de la ésta zona, que es un terreno fértil y en que la pesca representa una de las principales actividades de la población. Después, se hace un análisis de la de la cultura popular y la influencia de la gastronomía en los pueblos. Finalmente, se comparten algunos de los platillos que son conocidos en estado de Nayarit y demás zonas turísticas cercanas, pero que su origen tiene cuna en alguna de las comunidades de esta región.

El estado de Nayarit es una región privilegiada, su geografía favorece a tener un terreno muy fértil donde abundan la flora tropical. Además, es un estado con abundante lluvia en el verano y esta favorece mucho para la agricultura y la ganadería. En todo Nayarit, existe gran variedad de frutos y alimentos, y la economía de las familias nayaritas depende en gran medida de los cultivos y la crianza de ganado, actividades fundamentales para el desarrollo de sus pueblos y de las demás actividades tales como la cocina.

Además, es un estado rico en litorales, manglares, playas, esteros, sierras, lagunas, llanos, ríos, etc. Lo que lo convierte por excelencia en un pueblo de diversidad cultural.

Conviene subrayar una región particular del Estado en la que existe mucho de esta diversidad cultural, se refiere a la zona norte de Nayarit “La Región Norte de Nayarit posee una extensión territorial de 7,546 kms<sup>2</sup> que representa el 27% de la superficie total del Estado y comprende los municipios de: Acaponeta, Rosamorada, Ruiz, San Blas, Santiago Ixcuintla, Tecuala, Tuxpan.” (SEPLAN, 2005).

Es una región costera con abundancia de pesca, agricultura y ganadería. Cultural e históricamente, la región del norte de Nayarit ha sido marcada por las actividades de pesca y comercio:

*“Gran parte de los recursos, productos, tradiciones e historia de Nayarit lo aporta la Región Norte: los exuberantes manglares de marismas nacionales, pesca y acuacultura, exquisita gastronomía, el tabaco, mango y fríjol, la gloriosa historia del puerto de San Blas, la tradición cultural de Acaponeta, Santiago Ixcuintla, Ruiz, entre otras ciudades con particularidades regionales”* (SEPLAN, 2005)

La región norte de Nayarit es mar y tierra, en general es una zona costera, significa que los municipios de San Blas, Santiago Ixcuintla y Tecuala son municipios que tienen playas, pesca, esteros manglares, y una vasta biodiversidad marítima. Y que el comercio de los productos que brinda el mar representa para toda la región una importante materia prima en su cocina y recurso

comercial. Sin embargo, aunque la región del norte es conocida por sus mariscos y pescados, cuenta con grandes cantidades de ganaderos y cultivos. Como ya lo hemos señalado anteriormente. Los pueblos de aquella región, guardan muchas tradiciones culturales, y de hecho, los pueblos testifican sus orígenes étnicos. Representado en sus costumbres y festejos folclóricos y también de una manera muy especial en sus platillos.

Al ser un territorio cercano al mar, con mucha tierra fértil y un clima muy tropical, en esta zona abundan las comidas a base de mariscos como el pescado (robalo, pargo, curbina, mojarra, sierra, tiburón, etc.), las jaibas, los ostiones, e indiscutiblemente el camarón (ya que es una zona cien por ciento camaronera sea por su producción y comercialización como por su cocina).

También en esta existe mucha alimentación a base de carnes debido a que tradicionalmente existe la actividad de caza moderada y el ganado, por ello algunos pueblos y familias locales consumen carnes de armadillo, iguana, tejón, cocochita, y aves de granja como el pato, la gallina y el guajolote, además de los animales de crianza como el cerdo y la res. Por sus cultivos, la tierra provee a los habitantes de dicha región mucha variedad de semillas y frutos, como el frijol, el maíz, sorgo y trigo. Y de su variedad de frutos, mango, la jícama, Sandía, ciruela, limón, nanchis, chile de árbol y tabaco. Muchos de estos cultivos tienen calidad de exportación.

Como hemos expuesto hasta el momento, es una zona rica en por su biodiversidad y por sus actividades productoras. Sin embargo, cabe señalar que no solamente es el único aporte para el Estado de Nayarit, ya que esta región, tiene gran potencial turístico, como lo señala el análisis de Plan de Desarrollo del estado de Nayarit (SEPLAN, 2005), la zona norte enfrenta el problema de la reducida inversión privada, federal y estatal.

Cuando hablamos de cultura del norte y su gastronomía, prácticamente hablamos de identidad, al invitarte unos camarones estilo Acaponeta, unas exquisitas albóndigas de camarón o de pescado de la isla de Mexcaltitán. No solo te ofrece el sabor y la armoniosa conjugación de especias, proteína y verdura, también te ofrecemos todo un legado de tradición familiar milenaria que, con tan peculiar manera, ha sido traspasada generación tras generación.

Como en muchas partes del mundo la habitación más importante de una casa es la cocina. Y sin lugar a dudas el norte de Nayarit guarda pasión, tradición, respeto, y porque no, un preciso tecnicismo al elaborar un platillo.

En Santiago Ixcuintla es muy popular entre los lugareños conservar el estándar de un platillo típico ya que se dice “si no sabe igual ya no regresa”. Antes la cocina solo comprendía el

transformar una proteína, un fruto de tal vez una textura gruesa o amarga en algo digerible, pero a través de los tiempos la cocina inevitablemente ha logrado posicionarse como parte de la identidad de un pueblo.

En el caso de Acaponeta Nayarit no es tema a cuestionarse ya que es considerado la Atena nayarita cuna de la cultura de nuestro estado, aun conservando con éxito el festival cultural en su vigésima quinta edición y siendo un acervo cultural su gastronomía típica que defiende como un complemento primordial que los identifica ante el resto de su estado, México y el mundo.

El municipio de Tecuala Nayarit capital camaronera por excelencia conocida en México y EUA, por una nueva tendencia gastronómica de cocina a base de mariscos, llamado centros botaneros, esta surgió a principio de los años 90 con una peculiar característica.

Al comprar tu cerveza bien fría. La casa te invita la botana que consiste en una serie de platillos, pero con la característica que son a base de mariscos, desde de marlín ahumado, camarones al vapor, camarones a la cucaracha, pescado zarandeado, ceviche de pescado de sierra, ceviche de camarón verde, y totopos recién hechos de tortillas delgadas y sin faltar su salsa picante de chile serrano con limón y especias. En algunos países del mundo siguen o tienen esta tendencia como en España con sus tapas, o estados unidos con el snack. Ya que el municipio de Tecuala cuenta con la segunda playa más larga y ancha de México, que de hecho según la página web TripAdvisor, 2014 recibió el record Guinness por sus características. Novillero cuenta con una extensa zona de manglares y esteros además la gastronomía no podría dejar de ser participe en la vida de los lugareños y el resto de las personas que lo visita.

Siendo este atractivo natural un sin fin de posibilidades gastronómicas, la creatividad es la herramienta al combinar las proteínas con los productos propios cultivados en la zona.

Cabe mencionar que el pescado zarandeado típico de la zona no tiene ciencia como nos menciona el sr. Roberto Sánchez lugareño del ejido de novillero ya que el secreto se encuentra en un buen pargo o robalo en peso y color zarandeado a las brasas de madera de mangle y sazonado con sal de mar, con las vueltas necesarias al asador cuenta el señor Roberto Sánchez que lo que le pongan demás ya es creatividad de cada quien, algunos salsa huichol, otros chipotle, tal vez hasta salsita serrana con limón, por eso es muy reconocido el dicho popular “del mar a la mesa”.

Habría que decir también, que la gastronomía típica aborda la cuestión contextual de la zona norte del estado de Nayarit, y como se han desarrollado los platillos por su cultura y por su realidad geográfica, pero ahora, en este último apartado, queremos exponer algunos de los platillos que se

han hecho famosos gracias a promoción popular, pero pocos saben el origen de los mismos que es de alguna de las localidades de las costas nayaritas tales como:

#### *Acaponeta:*

- Gorditas de pollo y asado.
  - 1 Kilo de masa, 1  $\frac{1}{4}$  Tazas de manteca, 5 Piezas de pollo (frito y sin piel), 1 Cucharada cafetera de sal, 1/2 Taza de salsa con chile, 1/2 Taza de queso añejo

Para el relleno:

- 1/4 Kilo de chorizo, 3 Cucharadas de cebolla blanca (finamente picada), 2 Chiles serranos verdes (finamente picados), 1 Cucharada sopera de aceite, Sal al gusto.

Modo de preparación:

- Primero, se preparará el relleno. Acitrona en una cazuela con aceite caliente la cebolla hasta que tome un color transparente, añade el chorizo, el chile y sazón al gusto, tapa y deja freír por 5 minutos a fuego bajo. Apaga la flama y escurre el exceso de aceite. Si la masa está muy seca, añade poquita agua, después con tenedor bate  $\frac{3}{4}$  de taza de manteca hasta que se haga blanca y añádesela a la masa junto con la cucharada cafetera de sal, revuelve bien, forma bolitas (el número dependerá de cuántas gorditas quieras), aplástalas un poco y coloca en el centro una cucharada del relleno, cubre con la misma masa y ponlas en el comal a fuego bajo hasta que se cosa la masa por las dos caras. Cuando vayas a servir las gorditas, pon a calentar dos cucharadas cafeteras de manteca en una cazuela y dora las gorditas, si falta manteca, agrega más. Cuando estén listas, hazles una abertura en el centro, sírveles salsa verde y queso. Al final, sirve las gorditas y encima pon el pollo frito. (YosoydeNayarit, 2016)

#### *Santiago*

- Albóndigas de camarón de la isla de Mexcaltitán.
  - 1/2 Kilogramo de camarón, 1/2 Kilogramo de Tomate rojo, 1/2 Cebolla blanca, 2 Dientes de ajo pelados, Orégano al gusto, 2 Huevos, Pan molido, 1 Lata de puré de tomate, Aceite para freír, Pimienta al gusto, Sal al gusto.

- Para el caldo

Zanahoria, 2 1/2 Litros de agua, 1/2 Tomate rojo, 1 Cabeza de pescado, Las cabezas y cola de los camarones, 1/4 de Cebolla, 1 Vara de apio, 1 Hoja de laurel, Sal al gusto. (YosoydeNayarit, 2016)

#### Modo de preparación

- Lo primero que vamos a hacer es preparar el caldo para esto en una olla bastante grande vamos a hervir los dos litros y medio de agua junto con el tomate, la cebolla, la hoja de laurel, el apio picado, un poco de sal, las colas y las cabezas de los camarones, esto lo haremos a fuego medio y dejando todos los ingredientes hasta 25 minutos después del primer hervor. Ahora mientras se sazona el caldo vamos a hacer un puré utilizando la cebolla, el tomate, apio y zanahoria, ya que lo tengamos listo tomamos un sartén con un poco de aceite para en el freír el puré de verduras que acabamos de preparar junto con el puré de tomate añadiendo un poco de caldo del que acabamos de preparar, dejamos sazonando y después agregamos al caldo. Ahora iniciamos a preparar las **albóndigas de camarón** para esto primero debemos de picar los camarones muy bien y en un recipiente revolver los camarones, un poco de tomate picado, cebolla picada, orégano al gusto, el pan molido, los huevos y un poco de sal y pimienta, revolvemos para que todos los ingredientes se incorporen perfectamente para después agregar a la olla con el caldo. Ya que estén todas las albóndigas en el caldo debes de dejar cocer durante 10 minutos más par al final rectificar elsazón y si hace falta agregar un poco de sal o pimienta. (YosoydeNayarit, 2016)

#### *Tuxpan*

- Sopa de Jaibas

#### Ingredientes:

- 10 piezas de jaiba, ½ kg de jitomate, cinco chiles de árbol o al gusto, sal, ajo y pimienta al gusto, aceite al gusto.

#### Modo de preparación:

- Se lavan perfectamente las Jaibas, se parten por mitad y se le pone sal, pimienta y ajo. Se fríen en aceite en una cazuela amplía hasta que tomen un color rojizo. Se

incorpora el jitomate y el chile de árbol cocido, licuado y colado. Se dejan hervir aproximadamente durante 15 minutos a fuego lento. (YosoydeNayarit, 2016)

### *San Blas*

- Sopes de ostión.

#### Ingredientes:

- 8 piezas tortilla para sope, 1/2 kilo Ostiones frescos, 150 gramos tomate. 1/2 cebolla, 2 chiles serranos, 2 dientes ajo, 2 chiles guajillo, Sal y pimienta al gusto, Cebolla, lechuga y zanahoria fileteada, la necesaria, aceite de cocina el necesario.

#### Procedimiento:

- Picar finamente la cebolla tomates chiles serranos y 1 diente ajo, en un cazo sofreír lo anterior y agregar los ostiones previamente drenados y reservar. Cocer los guajillos 1 diente de ajo y 1/4 cebolla moler en licuadora. Colar, calentar aceite en un cazo pasar por la mezcla anterior las tortillas y freír al gusto. Posteriormente agregar el guisado sobre cada una de las tortillas, poner la lechuga cebolla y zanahoria fileteada como guarnición salpimentar al gusto. (YosoydeNayarit, 2016)

### *Tecuala*

- Pescado zarandeado

#### Ingredientes:

- 1 Pargo o Robalo grande, sal y pimienta molida al gusto, consomé y sal de ajo al gusto, 2 Limones, mantequilla y mayonesa, mostaza y salsa inglesa, salsa de soya. (YosoydeNayarit, 2016)

#### Modo de preparación:

- Se hacen unos cortes en ambos lados del pescado y se le untan todos los ingredientes comenzando por la sal, pimienta, sal de ajo y el consomé granulado. Se deja reposar



un rato y luego se envuelve con papel aluminio y se pone en las brasas para que se ase lentamente. Se lleva a la mesa entero y se acompaña con una salsa picada de chile, tomate, cebolla, limón y mayonesa. (YosoydeNayarit, 2016)

### *Rosamorada*

- Tamales de camarón.

#### Ingredientes

- 1 kg de masa de maíz, 350 grs de manteca, 6 chiles anchos grandes, 4 dientes de ajo, 1 cebolla grande picada, 1/2 kg de camarón fresco o 1/4 de camarón seco, 1/4 kg de jitomate picado, 2 chiles poblanos, 3 chiles serranos, una pisca de orégano, sal al gusto.

#### Modo de preparación

- Se bate primero la manteca hasta que se esponje y luego la masa; se incorpora poco a poco con la mano, y se tiene que batir hasta que esté cremosa. Se le añade un poco de chile ancho, para dar color.

#### Para el relleno

- Los camarones se cuecen en poca agua, con la sal necesaria (ojo con los secos que pueden estar saladitos), se escurren y no se tira el caldo, para amasar con el; se desmenuzan los camarones y se fríe en manteca la cebolla, finamente picada, el chile serrano, ajos, jitomates, chiles poblanos, y en seguida se pone el camarón y el chile ancho molido y colado; se sazona con el orégano, el caldo donde se cocieron los camarones y la sal necesaria. En hojas de maíz previamente remojadas y limpias se va untando la masa y en medio se le pone una cucharada del picadillo de camarón; se amarran de los dos lados y se cuecen a vapor durante una hora. (YosoydeNayarit, 2016)

### *Ruiz*

- Barbacoa de chivo estilo Ruiz

#### Ingredientes:

- 1 ¼ Kg de carne de chivo, 4 chiles anchos o chilacates sin semillas, 1 taza de vinagre de piña, 15 pimientas, 3 clavos, 3 dientes de ajo, una pizca de comino, un trocito de canela, sal al gusto, hojas de Maguey.

Salsa:

- kg de jitomate, 3 dientes de ajo, una pizca de mejorana, 50 gr de ajonjolí, chiles Morita sin semillas, al gusto, una taza de cebolla picada.

Modo de preparación:

- Se remojan los chiles en el vinagre hasta que se hayan ablandado Y se licúan con el mismo vinagre, pimientas, clavos, ajo, comino, canela y sal. Luego se vierte la salsa sobre la carne asegurándose de cubrirla completamente. Se coloca la carne adobada sobre pencas de maguey en una olla. Se tapa y cocina la carne a fuego bajo hasta que se ablande. Sírvese inmediatamente o pase la carne a un refractario y colóquela debajo del asador del horno para que se dore.

Salsa:

- Se cuecen los jitomates y los chiles y luego se licúan junto con el ajo, mejorana y ajonjolí. Cuele y vierta dentro de una cacerola, agregue el jugo de la carne y deje que hierva durante unos minutos. Retire del fuego y añada la cebolla picada. Sirva la birria caliente y báñela con la salsa. Se acompaña con frijoles refritos y tortillas de maíz.

### **Conclusiones**

Al cierre de esta ponencia se puede decir que, la riqueza gastronómica del estado de Nayarit, especialmente de la zona norte del Estado (que compete a los municipios de Acaponeta, Rosamorada, Ruiz, San Blas, Santiago, Tecuala y Tuxpan); La cocina de esta región es diversa, muy característica y deliciosa, además compone un legado gastronómico original para todo Nayarit y otros estados mexicanos; El desarrollo de éstos platillos icónicos del Estado, tienen su origen gracias a la cultura de los pueblos en los que nacieron, influenciados por ser una zona de tierra y de mar, donde los Mariscos, el Pescado y los frutos tropicales abundan.

## **Bibliografía**

SEPLAN. (2005). *Plan de desarrollo 2005-2011*. Tepic: SEPLAN.

TripAdvisor. (2014). *Guinness Record for Long and Widest Beach Playa Novillero*.  
[https://www.tripadvisor.com.mx/LocationPhotoDirectLink-g3151147-i96166091-Playas\\_Novillero\\_Pacific\\_Coast.html](https://www.tripadvisor.com.mx/LocationPhotoDirectLink-g3151147-i96166091-Playas_Novillero_Pacific_Coast.html).

YosoydeNayarit. (2016). *Recetas Nayarit*. Tepic: <http://yosoydenayarit.com/gastronomia/recetas/>.