

Fernanda Mex Chan, de Aldea Xbatun, y Gladys Concepción Colli Ek, de Aldea Maya Xa'anil Naj, representan a una nueva generación de cocineras tradicionales comprometidas con la preservación de los saberes culinarios heredados por sus comunidades mayas.

Con profundo conocimiento de las técnicas ancestrales y de los ingredientes que distinguen a la cocina yucateca, ambas mantienen vivas recetas emblemáticas como la cochinita pibil, el relleno negro, el escabeche oriental y el mucbipollo, preparadas mediante métodos tradicionales que han pasado de generación en generación.

Su trabajo va más allá de la elaboración de platillos. A través de experiencias gastronómicas en sus comunidades, comparten con visitantes nacionales e internacionales la historia, la cosmovisión y las tradiciones que rodean la cocina maya, contribuyendo a preservar un patrimonio cultural vivo y a fortalecer el turismo comunitario en Yucatán.

Las cocineras tradicionales, patrimonio vivo de Yucatán

Las cocineras tradicionales desempeñan un papel fundamental en la conservación del patrimonio gastronómico de México. Son las guardianas de conocimientos transmitidos de manera oral durante siglos, desde el cultivo y selección de ingredientes locales hasta técnicas como la cocción en pib (horno de tierra), la nixtamalización del maíz y la preparación artesanal de recados y salsas.

En Yucatán, esta labor ha cobrado especial relevancia gracias a iniciativas impulsadas por el Gobierno del Estado y el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, que han promovido la capacitación y certificación de cocineras tradicionales para fortalecer la

preservación y difusión de la cocina maya sin perder su autenticidad.



Yucatán, un referente gastronómico internacional

El nombramiento de Yucatán como Capital Iberoamericana de la Gastronomía 2025-2026 reconoce una cocina profundamente vinculada con la cultura maya, donde ingredientes como el maíz, el achiote, la naranja agria, el chile x'catic, la miel melipona y las hierbas tradicionales continúan dando identidad a una de las gastronomías más reconocidas de México.

Las cocineras tradicionales son parte esencial de este reconocimiento. Gracias a su trabajo, recetas ancestrales y formas de preparación que forman parte de la identidad de las comunidades mayas siguen vigentes y enriquecen la experiencia de quienes visitan el estado.

Cada platillo elaborado en un fogón de leña, cada tortilla hecha a mano y cada receta compartida entre generaciones representa una expresión viva de la cultura maya que hoy continúa posicionando a Yucatán como uno de los grandes destinos gastronómicos de México.



[ucatan travel](#)