

# Recetario

bioenergía  
y  
alimentación



CONAHCYT  
CONSEJO NACIONAL DE CIENCIAS  
Y TECNOLOGÍA



María del Rosario Reyes Santiago (Redacción)

Ana Elizabeth Maruri Montes de Oca (Diseño)

Selvia María Fierro Jiménez y Gabriela Paola Martínez Licea (Entrevistas)

María Teresa Castillo Burguete (Revisión)



Noviembre de 2024



## Presentación

El proyecto “Producción de biocombustibles para uso rural a partir de desechos agropecuarios mediante la optimización de consorcios microbianos usando metagenómica”, se ha orientado a la satisfacción de las necesidades humanas, la generación de nuevas capacidades para un mayor bienestar y la sustentabilidad comunitaria. La alimentación es un aspecto crucial para la familia, y en donde se espera el proyecto tenga un impacto positivo. Alrededor del calor generado con la energía del biodigestor, se refuerzan los lazos familiares y comunitarios, y se puede compartir el alimento necesario para la vida.

En este documento, se plasman aspectos importantes en la intersección bioenergía y alimentación. Se profundiza en parte del estado actual de la alimentación de las comunidades atendidas, se recaban recetas tradicionales en las comunidades, en las que los ingredientes locales destacan; y finalmente se evidencia que la bioenergía tiene un lugar en este entramado flexible, que conserva elementos tradicionales y permite incorporar nuevos ingredientes y formas de preparación.

La información presentada se ha obtenido por medio de los talleres “Ollas comunitarias”, y entrevistas semiestructuradas a participantes clave del proyecto. Se trata de mujeres colaboradoras originarias de las comunidades y que tienen amplio conocimiento de las preparaciones culinarias locales:

Manuela Raya García, María Santos Ramírez Rodríguez, Juana Moreno Villafaña, Marina Mora Centeno, Erika Mora Centeno, María Concepción Iturriaga Bravo, Verónica Centeno Moreles, Mayra Susana Juárez Moreles., María Francisca Moreno Villafaña, Enedina Moreno Villafaña, Mariana Moreles Ochoa, Christian Guadalupe Juárez Ramírez y Luz Gabriela Marmolejo Gutiérrez.

Este recetario no es exhaustivo en la descripción de los procesos, puesto que hay cosas que son de conocimiento general; más bien busca visibilizar la riqueza del patrimonio biocultural de las comunidades de San Agustín de los Tordos y El comedero Grande, documentar sus preparaciones tradicionales que han permitido la vida de las familias, y mostrar cómo la bioenergía tiene un lugar en la dinámica alimenticia.

Las recetas se presentan en tres colores, verde significa bajo tiempo de cocción (menos de 30 minutos), amarillo tiempo medio de cocción (de 30 minutos a 1 hora) y rojo alto tiempo de cocción (más de 1 hora). Cabe señalar que para su preparación debe considerarse el

estadio en que se encuentra el biodigestor. En una etapa de arranque, el dispositivo puede generar más gas, en un periodo de estabilización la cantidad de biogás dependerá también de las características de la biomasa con la que se alimenta, así como con la frecuencia de la alimentación. La etapa en la que se encuentre la ecotecnología puede facilitar la preparación de algunas recetas. En una etapa de arranque, cuando se tiene mayor disponibilidad de biogás se pueden elaborar preparaciones que requieren mayor tiempo de cocción; en una etapa de estabilidad, la cantidad de biogás puede disminuir; por lo que las preparaciones que se puedan elaborar serán las que necesiten menor tiempo.

Con este texto se busca incentivar la memoria y la creatividad de sus usuarias; seguramente cada una de ustedes tiene ingredientes particulares y otras formas de preparación, por ello se han dejado páginas para que puedan agregar notas, dibujos, y nuevas recetas que compartir a sus compañeras o a las siguientes generaciones.



## Introducción

San Agustín de los Tordos y el Comedero Grande son dos localidades del municipio de Irapuato, Guanajuato, México y, como suele suceder, la alimentación en ambas comunidades está fuertemente vinculada a su entorno. Las entrevistadas refieren que en el pasado la agricultura y la recolección eran las fuentes principales de abasto de alimentos.

Anteriormente, la alimentación se basaba en el sistema milpa; se consumía casi de forma exclusiva maíz, chile, calabazas y frijol. Se recolectaban quelites, verdolagas, hongos, nopales y tunas, en especial el xoconostle.

Los cultivos intensivos, generaron prosperidad en algunos años. Se recuerdan los sembradíos de sorgo y espárragos; y también de maíz. Sin embargo, estos sistemas intensivos no generaron los beneficios esperados para las poblaciones en los últimos años; y la crisis agrícola se intensificó por la ausencia de lluvias y el agotamiento de las reservas de agua del subsuelo. Los monocultivos llevaron a que el sistema de milpa tradicional, del cual se obtienen diferentes especies de uso alimentario, ya no pudiera llevarse a cabo como se hacía antes de dedicarse a los cultivos intensivos.

Las familias más pobres se limitaban sólo al consumo de maíz con chile, como señaló una participante: *“Mis padres eran pobres... casi lo único que comían era chile del molcajete. Pues aquí le decían tortillas largas, con un molcajete de chile y atole de maíz, esa era su comida”* (Entrevistada 52 años, El comedero).

En periodos de mayor crisis económica, el mezquite fue el principal aliado para la supervivencia de las familias: *“Ahorita ya no hay hambre como antes, antes nos comíamos hasta las vainas de los mezquites”* (Entrevistada 54 años, San Agustín de los tordos).

En la actualidad, se observa que las personas han diversificado su actividad más allá de la agricultura. Desafortunadamente gran parte de la población migra de la comunidad e incluso del país en busca de mejores condiciones de vida. En la alimentación se han introducido nuevos elementos: frutas, verduras, carnes, embutidos, aderezos, refrescos y comida instantánea.

Desde el punto de vista de las entrevistadas, los nuevos alimentos tienen beneficios como: una mayor variedad, como las frutas y verduras; consumir proteínas y ser fácilmente preparados; como en el caso de las sopas instantáneas. Sin embargo, también reconocen que pueden tener efectos adversos, porque se desconocen los ingredientes de los cuales

están elaborados, y la cantidad de grasa que contienen. Aún cuando en el comercio hay mayor oferta de nuevos alimentos, la población no cuenta con los ingresos suficientes para comprarlos.

Las entrevistadas refieren además que las nuevas generaciones ya no gustan de alimentos como los nopales, los quelites o los frijoles: *“Ahora los hijos no quieren los nopales, ahora [quieren] salchichas y chorizo, tortas”* (Entrevistada 42 años, El Comedero).

La introducción de alimentos procesados se genera en el ámbito de una ruralidad que está en tensión con el capitalismo; en ese sentido, los niños y jóvenes son expuestos a una mayor disponibilidad de comida industrializada. Esta situación afecta a las madres de familia, pues no cuentan con los recursos económicos para proveer de estos alimentos a los jóvenes. Además de que se percatan que estas formas de alimentación traen consigo problemas de salud, como la hipertensión, diabetes, e incluso cáncer.

Por una parte, el alejamiento de los alimentos tradicionales responde a la consideración de que consumir alimentos locales como el mezquite, los quelites, las verdolagas, los frijoles, e incluso el maíz es “alimentos de pobres”. Este sentido que se le ha dado a estos alimentos los relaciona con experiencias dolorosas. Por eso dejar de consumirlos puede experimentarse como una forma de superar estas vivencias no gratas.

Por otra parte, los nuevos alimentos, en especial los embutidos y la comida industrializada contienen aditivos, saborizantes, azúcar y sal; que estimulan el gusto, el deseo por consumirlos; de forma que afectan el gusto del consumidor. Este tema no ha sido discutido en las comunidades, pero las madres de familia se han percatado de ello, aunque no lo explican claramente: *“Yo no entiendo por qué no les gusta los nopales, porque sí comen salchicha”* (Entrevistada 42 años, El Comedero).

La alimentación suficiente y saludable es fundamental para el desarrollo humano, por ello es necesario evidenciar que los cultivos locales contienen muchos beneficios nutricionales que pueden ser aprovechados, además de que los alimentos como: los nopales, los quelites y los hongos pueden ser recolectados o cultivados en los traspatios.

A continuación, se presentan algunos elementos nutricionales de estos alimentos, con base en las páginas de la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO) y la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA).





Los nopales y las tunas son alimentos muy importantes de la alimentación de los mexicanos; desde la antigüedad eran consumidos, debido a que se distribuyen a lo largo de nuestro país, y no necesitan muchos cuidados.

Los nopales y las tunas tienen muchos beneficios. El aporte calórico de los nopales y las tunas es bajo; es decir, que no suben la “azúcar” y pueden ser consumidos incluso por personas con diabetes. Además, contienen una alta concentración de potasio, calcio y magnesio, vitaminas y antioxidantes.

El maíz es el cereal base de la alimentación en México al ser la fuente primordial de energía de la dieta de los mexicanos. El maíz es el cultivo de mayor importancia histórica y cultural en el país. Se consume principalmente en forma de tortillas, pero también en diversos platillos. Consumir maíz permite un mejor aprovechamiento de la vitamina B, y también aporta fibra para la digestión. Sin embargo, si no hacemos mucho deporte o actividades físicas hay que consumir de forma limitada este cereal.

Los quelites contienen más del 75% de agua, y el resto del material corresponde a carbohidratos, fibras y pequeñas cantidades de lípidos que dan una densidad energética comparativamente baja. Hay quelites que llegan a contener 6g de proteína por 100g de muestra, superior al contenido de muchas verduras. Son fuente importante de riboflavina, tiamina, niacina, vitaminas A y C, además de ser fuente de calcio, potasio, magnesio, fósforo, hierro y zinc.

En cuanto a los hongos, en las comunidades destaca el consumo de los huitlacoques. El huitlacoque es un hongo parásito que infecta a los granos de maíz y prolifera en la temporada de lluvias, entre junio y noviembre; es un alimento rico en aminoácidos como la lisina que ayuda al cuerpo a producir proteínas.

Estos hongos tienen propiedades nutrimentales como: alto contenido de aminoácidos esenciales; ácidos grasos esenciales (oleico y linoleico que son fuentes de Omega 3 y Omega 6 respectivamente); azúcares de fácil digestión; inmuno-estimulantes y antioxidantes; y bajo contenido en grasas y alto contenido en fibra.

Cabe señalar que en las comunidades en la actualidad, los participantes del proyecto operan y aprovechan la bioenergía para cocinar; por ello es oportuno terminar con esta frase que da cuenta de lo que este proyecto impactó en las familias, en las comunidades y en las personas:



*“...estoy contenta porque vamos a cocinar allí, porque pues allí no hay humo. El día que yo fui con Lupita, ese día me la pasé muy contenta con ella y con los niños, y la alegría me duró dos días”* (Entrevistada 69 años, San Agustín de los Tordos).

Presentamos las recetas obtenidas con las entrevistadas, en ellas se encuentran alimentos locales y pueden prepararse con energía producida por los biodigestores. Los niños de ambas comunidades contribuyeron realizando dibujos sobre los platillos ¡Buen provecho!



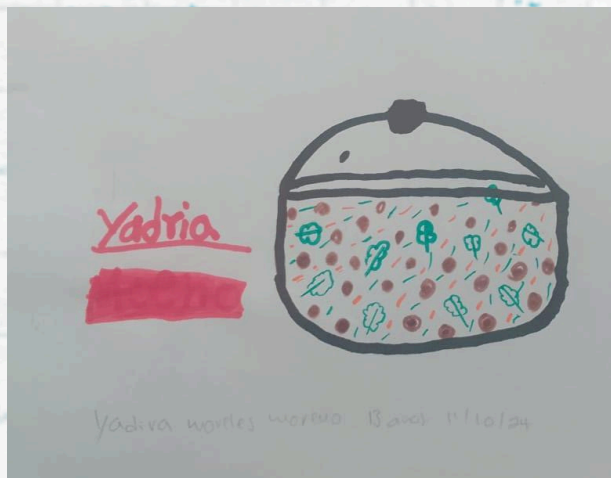
## Recetas

### 1. Ensalada de garbanzos y nopales

Tiempo de cocción: más de una hora,  
debido a que los garbanzos tardan en  
cocerse. Categoría: rojo

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 5 nopales medianos
- ¼ de cebolla blanca picada
- Chiles verdes picados al gusto
- Una ramita de cilantro picada



Forma de preparación:

Desde un día antes lavar los garbanzos y dejarlos  
remojar en agua. Al otro día ponerlos a hervir con sal.  
Poner también a hervir los nopales, en cuadritos, con un  
poco de sal. Una vez cocidos dejar enfriar. Los nopales y  
los garbanzos cocidos se mezclan con la cebolla, el chile  
picado, y el cilantro picado. La ensalada puede  
acompañarse de tostadas.



### 2. Nopales con huevo

Tiempo de cocción: menos de treinta minutos.

Categoría: verde

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite
- ¼ taza de tomate picado
- Un pedacito de cebolla picada
- Chile verde picado al gusto
- ¼ taza de nopales cocidos picados

3 huevos

#### Forma de preparación

Previamente los nopales se cortan en cuadritos y se cuecen en agua; cuando están cocidos se escurren. Se pone a calentar una sartén con aceite. Se baten los huevos y se agregan en la sartén con el aceite caliente, luego se agregan los nopales, la cebolla picada, y el chile picado. Se agrega sal al gusto. Se cuida que la preparación no se pegue en la sartén. Se cocina por 10 minutos o hasta que los huevos tengan la consistencia deseada.

### 3. Nopales con quelites

Tiempo de cocción: menos de treinta minutos.

Categoría: verde

#### Ingredientes:

5 nopales

Un manojo de quelites

2 tomates

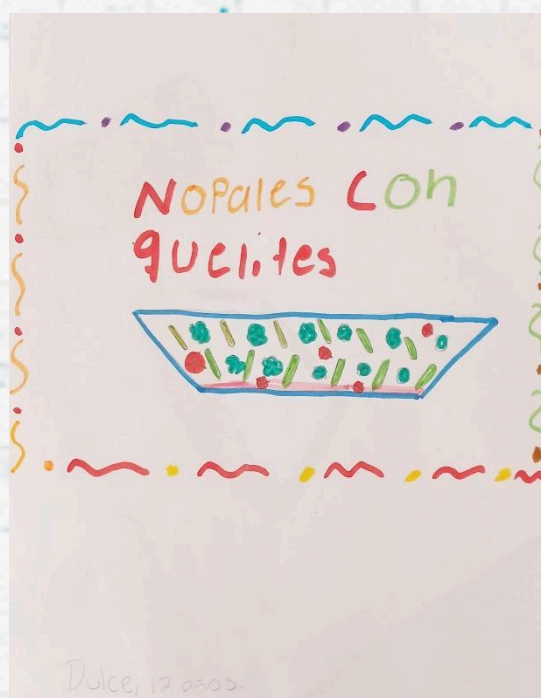
¼ de cebolla

2 dientes de ajo

Aceite, el necesario

Sal, la necesaria

Agua, la necesaria



#### Forma de preparación

Se fríe la cebolla, el tomate y el chile. Aparte se ponen a cocer los nopalitos cortados en cuadritos; y también aparte se ponen a cocer los quelites. Cuando ya está frito el tomate, la cebolla y el chile, se agregan los nopalitos cocidos y los quelites también cocidos. Se sazona y se dejan sofreír un rato. Se acompaña de frijoles o queso de chiva.

### 4. Caldo de gallo de xoconostle

Tiempo de cocción: de treinta minutos a 1 hora

Categoría: amarillo





## Ingredientes

1 chile ancho, puede utilizarse chiles guajillo o pasilla

2 dientes de ajo

½ Pedacito de cebolla

Sal, la necesaria

Agua, la necesaria

20 piezas de xoconostle

Manojito de cilantro

## Forma de preparación

Se limpian los xoconostles, se pelan y se ponen a cocer con agua, un poco de ceniza, y un poquito de sal y azúcar para quitarles lo agrio; se

dejan cocinar. Aparte, en una cazuela se fríe el ajo, la cebolla, el chile en pedacitos, cuando ya está un poco frito se agregan los xoconostles y agua para que hierva, se sazona con sal. Después de unos 25 minutos se agrega el cilantro. Si se quiere que espese un poco se agrega un poco de masa de maíz.



## 5. Salsa de xoconostle

Tiempo de cocción: menos de treinta minutos.

Categoría: verde

Ingredientes:

2 dientes de ajo

5 chiles de árbol, chiles secos picantes

½ Pedacito de cebolla

Sal al gusto

Agua, la necesaria

5 piezas de xoconostle

Forma de preparación:

Se limpian los xoconostles de la cáscara. Cuando están limpios se ponen a tostar, tatemar; junto con los chiles de árbol, la cebolla, y los dientes de ajo. Una vez asaditos, se pasan al molcajete hasta hacerlos una salsa, se agrega sal al gusto.

## 6. Pozole rojo

Tiempo de cocción: más de una hora.

Categoría: rojo

Ingredientes:

2 kg de maíz

¼ de chile seco cascabel

2 dientes de ajo

1 pisca de comino

1 puñito de laurel

¼ de unidad de repollo

1 pedazo de cebolla blanca

2 kilos de carne de puerco

Sal al gusto

Forma de preparación:

El maíz macizo lo va a coser para hacerlo nixtamal.

cuando ya está suavcito, se enfría y se lava, bien lavadito, bien lavadito, que quede blanco el grano y

ya se pone a cocer. Se agrega el hueso y la carne. Aparte se licua el chile cascabel

previamente remojado, el comino y los dientes de ajo. Cuando el grano se abre, se agregan

los ingredientes molidos más las hojas de laurel y la cebolla. Se sazona con sal y se espera a

que esté listo. Se sirve con repollo y cebolla blanca picados.



## 7. Pinole

Tiempo de cocción: de treinta minutos a 1 hora

Categoría: amarillo

Ingredientes:

1 kilo de maíz, si es prieto o colorado es mejor porque es más suave que el maíz blanco

1 varita de canela

Azúcar morena, al gusto

1 cáscara de naranja dulce

Forma de preparación:



Se tuesta el maíz, cuando está tostado con un color un poco obscuro, se lleva al molino y ya la gente le pone ahí la canela, la cáscara de naranja y el azúcar.

### **8. Atole de pinole**

Tiempo de cocción: menos de treinta minutos.

Categoría: verde

Ingredientes:

Agua, la que se requiera

Pinole, al gusto

Forma de preparación:

Se pone agua a hervir, se agrega el pinole y se bate; con esto se espesa la mezcla y ya se puede servir.

### **9. Tamales de chile rojo**

Tiempo de cocción: más de una hora.

Categoría: rojo

2 kg de maíz

¼ de chile seco

1 kg de carne de puerco

½ kg de manteca

Sal, la necesaria

Hojas de maíz para envolver los tamales, las necesarias

Forma de preparación:

Se pone a cocer el maíz, de ahí se lava el maíz si se lleva el molino ya después ya teniendo la masa, se le pone sal se le pone la manteca y lo amasas bien. Hasta que quede la masa bien, que no queden bolas, que quede bien amasada para que se pueda embarrar en la hoja. Ya de la preparación del chile, seco, pues se pone a cocer ya después de ahí se muele se le pone su ajo, comino y sal.

De preparación todos los ingredientes se mezclan también igual se llevan al moler, se pone se extiende la masa, nosotros le pusimos en una servilleta ya encima de la masa, se le pone ya el cacahuate molido con el chile. Y su agua que también lleva leche como si se estuviera

echando a perder leche agria y ya se le pone y se va enrollando con la servilleta y después nomás se concentra y ya se pasa ese rollito a la hoja y ahí muy bien se mete a la vaporera a cocer.

### **10. Atole blanco o atole de maíz**

Tiempo de cocción: de treinta minutos a 1 hora

Categoría: amarillo

Ingredientes

Maíz, tres mazorcas

Agua, 3 a 4 litros

Forma de preparación:

Se desgrana tres mazorquitas, se pone a cocer por media hora, de ahí se lleva al molino, pero doña Mane comentaba que mejor en el metate. La masita que sale se diluye en un poquito de agua después se cuela para que los trocitos más grandes se salgan.

Se pone a hervir en cuatro litros de agua. Más o menos rinde para cuatro litros se pone a hervir por unos 10 minutos y se retira y ya está.

### **10. Hongos de milpa**

Tiempo de cocción: menos de treinta minutos.

Categoría: verde

Ingredientes:

3 cucharadas soperas de aceite de cocina

3 piezas de hongo pelado y picado

1 diente grande de ajo picado

½ cebolla blanca picada

2 chiles serranos en rajas

3 jitomates picados

Sal al gusto

Forma de preparación:

Calentar el aceite en el sartén



Agregar el ajo y la cebolla, sofreír un minuto, agregar chile serrano, agregar el hongo, dejar freír por 10 minutos, agregar la sal. Agregar el jitomate, tapar la sartén y dejar cocinar por 10 minutos. Se puede acompañar con frijoles, arroz y queso de cabra.

## Mole

Tiempo de cocción: más de una hora.

Categoría: rojo

Ingredientes:

1 kg de pasta de mole

¼ kg de chile seco ancho

20 gramos de chile pasilla

¼ kg de ajonjolí

Medio cuarto de kilo de cacahuete

Medio cuarto de kilo de semilla de calabaza ya pelada

½ kg de chocolate o 1 tablilla,

1 bolillo,

1 jitomate,

½ cebolla,

Caldo de pollo al gusto

Aceite el necesario

Forma de preparación:

Primero se doran todos los ingredientes, y se deshace el mole con caldo de pollo sin que queden grumos, ya dorados los ingredientes se muelen, bien molidos. Después se revuelve la pasta de mole ya deshecha y los demás ingredientes. Se pone una olla en el fuego con un poco de aceite, y ya caliente, se le ponen todos los ingredientes hasta que hiervan y sazonen bien. Se debe tener cuidado y no dejar de menear porque se pega y se quema. Estar pendiente, si se espesa mucho, hay que poner más caldo de pollo. Debe de hervir de 15 a 20 minutos y listo para comer.



Esta receta es tradicional, ya que nuestros antepasados desde siempre la elaboraban para sus fiestas que tenían, bodas, quince años, bautizos, todo tipo de fiestas; y para la fiesta tradicional de nuestra comunidad. Se consume con sopa de arroz y carnitas.

### 11. Sopa de arroz

Tiempo de cocción: de treinta minutos a 1 hora

Categoría: amarillo

Ingredientes:

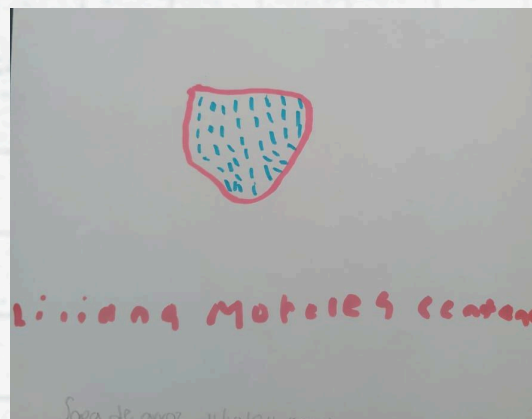
1 kg de arroz,

½ jitomate,

1 diente de ajo, ½ cebolla,

1 consomate rojo,

Aceite para dorar el arroz, el necesario



Forma de preparación:

Se sofríe el arroz, se muelen los demás ingredientes, y cuando está el arroz dorado se le ponen los demás ingredientes molidos. Se deja sazonar y después se le pone agua suficiente. Se deja hervir hasta que

tenga una consistencia suave.



### 12. Tamales de cacahuete

Tiempo de cocción: más de una hora.

Categoría: rojo

Ingredientes: 1 kg de cacahuates tostados,

¼ de chile ancho tostado, queso de cabra ácido (dejar que repose unos tres días hasta que se corte, fuera del refrigerador),

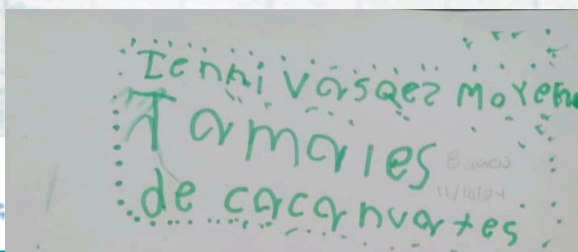
1 kg de manteca,

4 o 5 kg de masa,

dos sobres de levadura de 11 gramos cada uno



CONAHCYT





1 cucharada de royal,  
Hojas de maíz (las necesarias).

Forma de preparación:

Se muele el cacahuete y el chile en el molino, se mezcla con el queso y un poquito de sal. Se muele el nixtamal para la masa y se mezcla con la levadura, la manteca y el royal; se bate. Se tiende la masa sobre el metate o una servilleta, luego se pone una capa de la mezcla de cacahuete chile y queso; estas dos capas se enrollan y se cortan en trozos, se envuelven con las hojas de maíz y se ponen a cocer, aproximadamente 40 minutos.

#### Comentarios finales

El desarrollo de nuevas capacidades para el aprovechamiento de la bioenergía y la adopción de la tecnología, no se encuentran desvinculadas de la dinámica alimenticia de las comunidades. Uno de los aspectos en donde más se refleja la incidencia positiva de esta nueva forma de aprovechamiento de la energía es la alimentación.



En este documentos se ha recopilado y ordenado información obtenida en entrevistas, en un proyecto que involucra investigación acción participativa. Esto permite, por una parte, comprender de forma más completa la situación en la que se encuentran las comunidades en relación con la alimentación, también se presentan recetas que incluyen elementos locales, saludables, nutritivos y sabrosos; estas preparaciones pueden elaborarse aprovechando la energía generada por los biodigestores.

Dependiendo de la etapa en la que se encuentre la ecotecnología y el tipo de residuos utilizados, el biodigestor generará más o menos biogás. En el recetario se muestran los tiempos aproximados de cocción y, en general, todas las preparaciones descritas en el texto pueden realizarse.

Si bien el proyecto ha generado una incidencia positiva tanto en el aprovechamiento de los residuos para la generación de biogás, y con ello la generación de beneficios económicos y sociales, en la alimentación destacan aspectos que es necesario atender en el futuro.

Se necesitan acciones para visibilizar, revalorizar y documentar la historia, la tradición y el patrimonio alimenticio de la comunidad. Es conveniente también que este esfuerzo se oriente hacia las nuevas generaciones, la cocina es un campo flexible y dinámico en el que convive a diario lo tradicional y la innovación; en ella los mayores y los jóvenes encuentran un punto de encuentro que no hay que desaprovechar.

Será conveniente generar acciones para que la nueva ecotecnología se utilice al máximo, pues la integración a la dinámica de las comunidades permitirá el éxito a largo plazo del proyecto; será necesario también que en la experiencia en este proyecto impulse nuevos bucles o espirales de investigación acción participativa.

## Referencias

CONABIO. 2020. Qué nos aportan los nopales.

[https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/que-nos-aportan/N\\_nopales](https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/que-nos-aportan/N_nopales).

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, Cd. de México. México





CONABIO. 2020. Qué nos aportan los maíces  
[https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/que-nos-aportan/N\\_maices](https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/que-nos-aportan/N_maices).

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, Cd. de México.  
México.

CONABIO. 2020. Qué nos aportan los quelites.  
[https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/que-nos-aportan/N\\_quelites](https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/que-nos-aportan/N_quelites).

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, Cd. de México.  
México.

SAGARPA (s.f).  
<https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/el-huitlacoche-un-hongo-parasito-muy-productivo>

