

Septiembre 2025

# REVISTA INFORMATIVA DEL



# INSTITUTO GASTRONÓMICO HIDALGUENSE

Volúmen 18

# Índice

**1 Mensaje del Director General**

**2 Bienvenida a la G- 28**

**3 Concurso Interno IGH Agosto 2025**

**4 La Importancia de la Calidad de Vida**

**5 Consejo Técnico Escolar Agosto 2025**

**6 Orgullo IGH: Nuestros Recién Titulados**

**7 ¿Qué es la Solidaridad?**

**8 La Gastronomía Tradicional de las Fiestas Patrias en México**

**9 Dato Culinario**

**10 Frase del mes**

**11 Cumpleaños de Septiembre**

**12 Participa en nuestra revista**





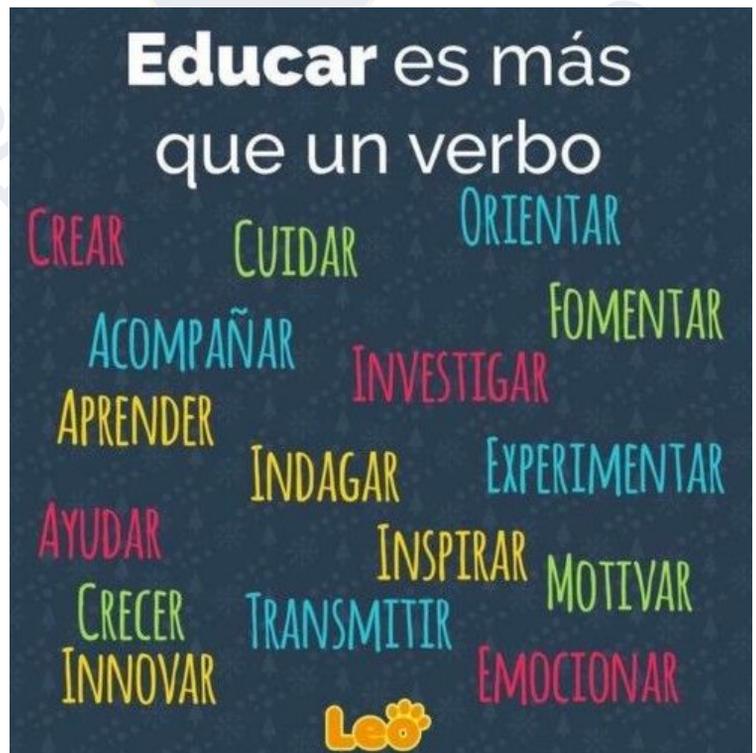
# Mensaje del director

Excelente día para todos y cada uno de los que conformamos la comunidad educativa del H. “Instituto Gastronómico Hidalguense” (estudiantes, docentes, personal administrativo y de apoyo) reciban un cálido y cordial saludo en este mes patrio de **septiembre del año 2025**.

Doy la más cordial bienvenida a todos nuestros queridos alumnos en el inicio de este nuevo cuatrimestre. Y principalmente estamos muy contentos de iniciar este nuevo ciclo escolar dando la bienvenida a nuestros **estudiantes de primer ingreso**

**de la Licenciatura en Gastronomía y Enología Generación 28A y 28B**, gracias por confiar su preparación y su futuro con el Instituto Gastronómico Hidalguense

Sigo conminando a toda la comunidad estudiantil que en el presente cuatrimestre se preparen cada día para sus respectivas evaluaciones parciales y realicen sus actividades académicas en tiempo, para que no existan demoras en sus respectivas entregas. Deseamos generar un compromiso en cada uno de ustedes, tanto personal, familiar, social y académico para que en conjunto cumplamos nuestras respectivas metas institucionales.



Por otra parte, en esta edición electrónica informativa de nuestro H. Instituto, encontrarás información pertinente y relevante respecto a:

- Concurso interno IGH año 2025 por el Chef Jorge Valerio Ávila
- La importancia de la “Calidad de Vida” (curso impartido por la Dra. Rocío Tello Zamorano)
- Consejo Técnico Escolar del mes de Agosto 2025
- Titulación profesional de nuestra querida Heydi Viridiana López López
- ¿Qué es la Solidaridad? . . .
- Como dato cultural, un artículo escrito por sus compañeros Paulina Lopez Monjaras y Cristian Emanuel Islas Santos.
- Como dato culinario, la historia de los chiles en nogada

Y por supuesto, no pueden faltar los festejos de cumpleaños del mes de septiembre, enviando una sincera, calurosa y afectuosa felicitación a los cumpleaños.

Los conmino a dar lectura a todos los artículos de la revista, y me despido agradeciendo a los que contribuyeron para la realización de esta revista. Construye con nosotros esta experiencia informativa, participa enviándonos ideas y colaboraciones que permitan apreciar nuestros valores institucionales.

Gracias . . .

Atentamente,

**Dr. Jesús Espinosa Mejía**  
Director General

# BIENVENIDA A LA GENERACIÓN 28

Con enorme alegría y entusiasmo, damos la más cálida bienvenida a la nueva generación de estudiantes que comienzan su camino en el Instituto Gastronómico Hidalguense. Este es el inicio de una etapa llena de aprendizajes, retos y experiencias que marcarán su vida profesional y personal.

En IGH sabemos que elegir dónde formarse no es una decisión sencilla, y por eso nos llena de orgullo que hayan decidido confiar en nosotros. Aquí no solo aprenderán técnicas culinarias y conocimientos teóricos, sino que vivirán momentos que despertarán su creatividad, fortalecerán su disciplina y les permitirán desarrollar su pasión por la gastronomía.

A lo largo de su estancia, descubrirán que el conocimiento va mucho más allá de las aulas y cocinas. Aprenderán a trabajar en equipo, a gestionar su tiempo y emociones, a superar obstáculos y a reconocer que el esfuerzo constante es la clave para alcanzar sus sueños. Habrá días fáciles y otros más desafiantes, pero en cada uno de ellos contarán con el apoyo de docentes comprometidos y compañeros que, con el tiempo, se convertirán en parte de su historia.

En IGH creemos en una formación<sup>®</sup> integral que combina la excelencia académica con valores humanos, porque sabemos que detrás de cada gran chef y profesional hay una gran persona. Por eso, los invitamos a aprovechar cada clase, cada práctica, cada evento y cada oportunidad de aprendizaje que se presente en el camino.

**¡Que cada clase, cada práctica y cada reto sean el impulso para convertirse en la mejor versión de ustedes mismos!**

# CONCURSO INTERNO IGH AGOSTO 2025

El pasado 6 de agosto, el Instituto Gastronómico Hidalguense vivió un gran evento que puso a prueba el talento y la creatividad de nuestros estudiantes. El chef Jorge Valerio Ávila organizó un concurso interno para los alumnos de la materia de Cocina Contemporánea, con el objetivo de que experimentaran de primera mano cómo se vive el trabajo en una cocina profesional.

Durante el concurso, los estudiantes no solo demostraron sus habilidades culinarias, sino que también tuvieron la oportunidad de vivir la dinámica real de un servicio: el grupo se dividió en diferentes áreas para simular el funcionamiento de un restaurante. Algunos se encargaron de la cocina y la preparación de los platillos, otros fueron meseros, hubo quien coordinó como jefe de sala o capitán de meseros, e incluso un equipo se ocupó de la limpieza y el lavado de trastes.



Esta organización permitió que los alumnos entendieran la importancia de cada rol dentro de una operación gastronómica y la necesidad de trabajar en equipo para que todo salga perfecto. Además de los platillos innovadores, destacó el profesionalismo con el que cada uno enfrentó el reto, logrando una experiencia enriquecedora tanto para ellos como para quienes pudieron degustar sus creaciones. En este evento los finalistas fueron: Michell del Angel Serrano Briseño, Sofía Vázquez Noya, Scarlett Juárez Quiroz y Angel Abraham García Zamora.

Eventos como este fortalecen la formación de nuestros futuros gastrónomos y refuerzan el compromiso del IGH por brindar experiencias que preparan a los estudiantes para los retos reales de su carrera. ¡Sin duda, una jornada que quedará en la memoria de todos!



# LA IMPORTANCIA DE LA CALIDAD DE VIDA

## Curso-Taller “Calidad de Vida”: herramientas para crecer como personas y apoyar a nuestros alumnos

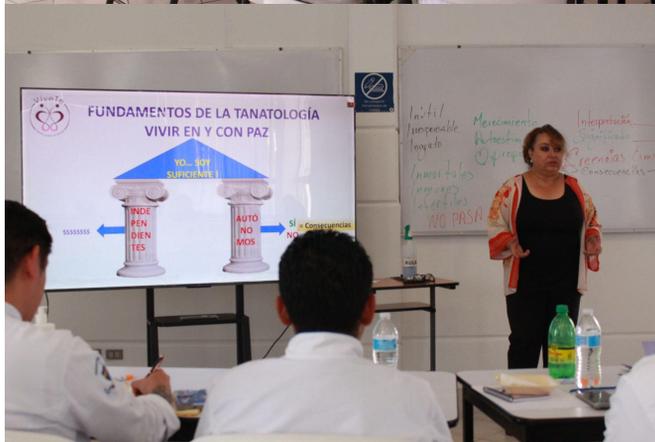
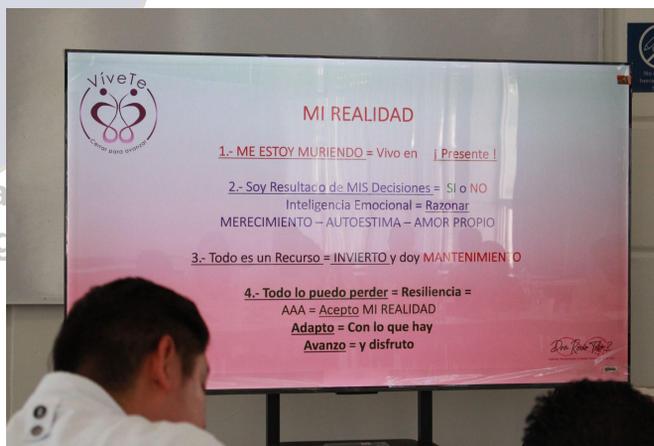
El pasado 15 de agosto, en el Instituto Gastronómico Hidalguense se llevó a cabo el curso-taller “Calidad de Vida”, dirigido a los chefs y personal de la escuela. La sesión fue impartida por la Dra. Rocío Tello Zamorano, quien compartió valiosos conocimientos enfocados en el bienestar integral y el desarrollo humano.

Durante el taller se abordaron temas fundamentales como los principios de la tanatología, las etapas de la vida, la toma de decisiones, la resiliencia y la calidad de vida. Más allá de teoría, este curso nos brindó herramientas prácticas que podemos aplicar no solo en nuestra vida diaria, sino también en el acompañamiento y apoyo a nuestros alumnos.



Uno de los puntos más significativos de la charla fue la reflexión sobre el control que tenemos sobre nuestra propia vida: el 90% depende de nuestras acciones y decisiones, mientras que solo un 10% está fuera de nuestro control. Esto nos invita a asumir la responsabilidad de nuestra felicidad y bienestar, reconociendo que, aunque las heridas de la infancia marcan nuestra historia, no son excusa para actuar de manera negativa en el presente. Como personas adultas y responsables, tenemos el poder de elegir cómo responder a cada situación y construir un mejor camino para nosotros y quienes nos rodean.

Este taller fue una experiencia enriquecedora que nos motiva a vivir con mayor conciencia, a crecer como individuos y a ser un mejor apoyo para nuestra comunidad educativa. En IGH seguimos apostando por el desarrollo humano como base para formar no solo grandes profesionales, sino también personas plenas y empáticas.



# CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR AGOSTO 2025

En el Instituto Gastronómico Hidalguense estamos convencidos de que la educación de calidad no se limita únicamente a la transmisión de conocimientos, sino que implica también la creación de entornos seguros, dignos y respetuosos que permitan a nuestra comunidad desarrollarse plenamente.

El Consejo Técnico de Educación Superior (CTES), realizado el día 29 de agosto, reafirma este compromiso al analizar de manera colegiada los casos, experiencias y oportunidades de mejora que fortalecen la formación integral de nuestros estudiantes y docentes.

En esta ocasión, el tema giró en torno a la violencia en las Instituciones de Educación Superior, un fenómeno que no solo afecta la convivencia y los procesos de enseñanza-aprendizaje, sino que también incide en la construcción de proyectos de vida de quienes forman parte de la comunidad. Reconocer sus diferentes manifestaciones, ya sean físicas, psicológicas, digitales, simbólicas y estructurales, es el primer paso para transformar realidades que limitan el derecho a una educación de calidad.



Bajo esta perspectiva, el CTES destacó la importancia de implementar políticas institucionales, protocolos especializados y programas formativos que prevengan la violencia y fortalezcan una cultura de paz. Una tarea que no es exclusiva de las autoridades, sino de toda la comunidad educativa para generar ambientes basados en el respeto, la equidad y la inclusión.

Más allá de la prevención, este enfoque fomenta valores fundamentales como la justicia social, la igualdad de género, la resolución pacífica de conflictos y el respeto a la diversidad. De esta forma, se impulsa la formación de profesionistas capaces de transformar de manera positiva la sociedad.



El objetivo de estas sesiones es fortalecer la calidad educativa en las Instituciones de Educación Superior, evaluando las metas establecidas y promoviendo la mejora continua, el desarrollo profesional docente y de nuestros estudiantes. A través de este esfuerzo colectivo, el IGH ratifica su compromiso con la excelencia académica y con la formación integral de su comunidad.

# ORGULLO IGH: NUESTROS RECIÉN TITULADOS



LGE. HEYDI VIRIDIANA LÓPEZ LÓPEZ

# ¿QUÉ ES LA SOLIDARIDAD?

La solidaridad se define como la colaboración mutua entre personas y que es un sentimiento que las mantiene unidas en todo momento, sobre todo cuando se viven experiencias difíciles.

Es una toma de conciencia de las necesidades ajenas y la voluntad de ayudar para cubrir esas necesidades. Nos permite lograr la superación de los más terribles desastres, como guerras, pestes, enfermedades, entre otros porque la solidaridad tiene como sinónimos la adhesión, el amor, el apoyo, la devoción, la fraternidad, la hermandad y la protección. Además, este valor se distingue por el respeto y la empatía que nos conduce a comprender que el otro necesita de nuestra colaboración.



El Dr. Kirk Salazar Cruz menciona que “la solidaridad es una virtud porque a través de ella nos mostramos unidos a otras personas, compartiendo sus intereses, inquietudes y necesidades, sin necesariamente tener un lazo afectivo que los una. Es una virtud porque nos acerca a personas que necesitan bondad o una mano en su vida, es desprenderse de lo que queremos y no dar lo que nos sobra

La solidaridad es parte de la supervivencia humana ya que todas las personas en un momento u otro hemos necesitado ayuda, por ello, el ser solidario es tan beneficioso e importante para el ser humano. Además, está al alcance de todos, puedes donar dinero, donar tiempo, ceder un asiento, difundir un mensaje.

La solidaridad logra conectarnos con los demás, al aceptar que como ser humano no eres completamente independiente, apoyarás al crecimiento de otros, mientras otros apoyan al tuyo.

Algunos de los puntos que muchas veces impide a los seres humanos ser solidarios son: el egoísmo, la pereza, la inseguridad, la ignorancia, traumas, e incluso el no ser solidario consigo mismo.

### ¿Qué acciones podemos hacer que nos lleven a ser solidarios?

- Dona objetos personales que ya no uses, como ropa, artículos de limpieza, muebles.
- Ofrece tu tiempo y afecto a aquellos que más lo necesitan.
- Cuidar tus palabras.
- Participa en actividades de sensibilización
- Respeta al medio ambiente.
- Demuestra respeto hacia los seres vivos.



Fuente: <https://iafa.go.cr/blog/solidaridad-un-valor-fundamental-que-transforma-vidas/>

# LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE LAS FIESTAS PATRIAS EN MÉXICO

Por Paulina Lopez Monjaras y Cristian Emanuel Islas Santos

## Introducción

Las fiestas patrias en México, celebradas principalmente los días 15 y 16 de septiembre, constituyen no solo un homenaje a la independencia nacional, sino también una manifestación cultural en la que la gastronomía desempeña un papel esencial. Durante estas fechas, las cocinas de todo el país se llenan de aromas, sabores y colores que evocan tradición, identidad y memoria histórica. Los platillos típicos que se preparan en estas celebraciones son resultado de siglos de mestizaje entre ingredientes prehispánicos y europeos, y cada uno de ellos guarda historias, leyendas y vínculos con las regiones de donde provienen.



## Origen

Las fiestas patrias en México conmemoran el inicio de la lucha por la independencia, que comenzó la madrugada del 16 de septiembre de 1810 con el famoso Grito de Dolores, proclamado por Miguel Hidalgo y Costilla en el pueblo de Dolores (hoy Dolores Hidalgo, Guanajuato).

Aunque el 16 es la fecha oficial de la independencia, la noche del 15 de septiembre se ha convertido en la más emblemática, cuando se realizan ceremonias cívicas, el tradicional grito en plazas públicas y la verbena popular con música, fuegos artificiales y gastronomía típica.

El mariachi es protagonista con canciones como El Son de la Negra o México Lindo y Querido.

Los bailes folclóricos regionales, como el jarabe tapatío (Jalisco) o la danza del venado (Sonora), muestran la diversidad cultural

## Buñuelos y dulces típicos – Diversos estados

En la parte dulce, destacan los buñuelos, crujientes discos de masa frita espolvoreados con azúcar o bañados en miel de piloncillo. Asimismo, los ates de Morelia, las cocadas de Veracruz y las alegrías de amaranto en la Ciudad de México se consumen ampliamente.

Simbolismo: Los buñuelos suelen romperse al final de las fiestas como acto simbólico para “romper con lo malo y atraer lo bueno”, tradición heredada de la época colonial.



## Gastronomía como símbolo de identidad nacional

La gastronomía de las fiestas patrias no solo cumple una función alimenticia, sino que se erige como un vehículo de identidad cultural. Cada platillo refleja la historia de resistencia, mestizaje y creatividad de los mexicanos. Los colores, sabores e ingredientes recuerdan el origen prehispánico del maíz, el legado colonial de especias y técnicas, y el orgullo nacional que se renueva cada septiembre.

Compartir estos alimentos en familia, en plazas públicas o en ferias gastronómicas fortalece el sentido de comunidad y de pertenencia, manteniendo vivas las tradiciones que conectan el pasado con el presente.

En cada bocado se transmiten siglos de historia y se renueva el compromiso con las raíces que conforman a México como una nación diversa y orgullosa de su tradición culinaria.

## Pozole – Guerrero, Jalisco y CDMX

En la parte dulce, destacan los buñuelos, crujientes discos de masa frita espolvoreados con azúcar o bañados en miel de piloncillo. Asimismo, los ates de Morelia, las cocadas de Veracruz y las alegrías de amaranto en la Ciudad de México se consumen ampliamente.

Simbolismo: Los buñuelos suelen romperse al final de las fiestas como acto simbólico para “romper con lo malo y atraer lo bueno”, tradición heredada de la época colonial.



## Tamales – Oaxaca, Veracruz y todo México

El tamal es un platillo de origen ancestral elaborado con masa de maíz rellena de carne, vegetales, salsas o dulces, envuelto en hojas de maíz o plátano y cocido al vapor. Durante las fiestas patrias se consumen en distintas versiones, destacando los tamales oaxaqueños envueltos en hoja de plátano, los zacahuiles de la Huasteca (que pueden alimentar a decenas de personas) y los tamales de elote dulces de Veracruz.

Leyenda: Los pueblos prehispánicos consideraban el tamal un alimento ritual ofrecido a los dioses en las cosechas y en los funerales, como símbolo de renacimiento y abundancia. En las fiestas patrias actuales, se relaciona con la diversidad cultural, ya que cada estado posee su propia versión.

En las fiestas patrias, los tamales representan diversidad y unión familiar, ya que su elaboración suele involucrar a varias personas en un proceso comunitario conocido como “tamaliza”. Además, se consideran un símbolo de continuidad histórica, pues han sobrevivido desde la época prehispánica hasta la actualidad.

## Mole Poblano-Puebla

El mole poblano es uno de los guisos más representativos de México, con más de 30 ingredientes.

Su origen: la más famosa narra que las monjas del convento de Santa Rosa improvisaron este platillo para agasajar al obispo en el siglo XVII, combinando ingredientes prehispánicos y europeos. El mole se sirve sobre guajolote o pollo y se acompaña de arroz. Su sabor es complejo, combinando lo dulce, lo picante y lo especiado en perfecta armonía. Representa el mestizaje cultural, la creatividad culinaria.

y la riqueza de Puebla. Durante las fiestas patrias, el mole es un protagonista de las mesas, mostrando el esplendor de la cocina barroca mexicana.



## Chiles en nogada – Puebla

El pozole es uno de los guisos más antiguos de México. Su nombre proviene del náhuatl pozolli, que significa “espuma”, debido al maíz cacahuazintle que, al hervirse, se abre y genera una textura esponjosa. En la época prehispánica, el pozole era un platillo ritual consumido en ceremonias religiosas mexicas, donde incluso se utilizaba carne humana. Tras la conquista, la carne fue sustituida por cerdo y pollo, transformando el platillo en lo que conocemos hoy.

Existen múltiples variantes regionales: el pozole blanco (Guerrero y Ciudad de México), que se sirve con carne de cerdo y se acompaña con rábanos, lechuga y orégano; el pozole verde (Guerrero), que incorpora salsa de tomate y pepita de calabaza; y el pozole rojo (Jalisco), preparado con chiles secos como guajillo y ancho. También se preparan versiones con mariscos en estados costeros.



## El significado de sus colores

Así, inspiradas por los colores de la bandera mexicana, las monjas eligieron el chile poblano, de un intenso verde, para representar la esperanza y el renacimiento de México. La nogada, una salsa cremosa hecha a base de nuez de Castilla, simbolizaría la pureza y la unidad del país recién independizado. Y las semillas de granada, con su vibrante color rojo, contarían la historia de la lucha y el sacrificio que llevó a la Independencia.

PROFESIONALISMO



# DATO CULINARIO

## Chile en nogada, tradición y delicia en un solo plato

La historia de los chiles en nogada es un relato que figura entre una de las tantas leyendas de México. La más conocida, gira en torno a la visita de Agustín de Iturbide a la ciudad de Puebla en 1821, un acontecimiento que marcaría un hito en la lucha por la Independencia del país y que inspiraría la creación de este platillo icónico.

Se dice que cuando Iturbide y su Ejército entraron a Puebla después de haber alcanzado la Independencia de México, las monjas del Convento de Santa Mónica estaban decididas a ofrecerle un banquete especial para celebrar este logro histórico. En su búsqueda por crear un plato que fuera un homenaje a Iturbide y a la naciente nación mexicana, idearon un manjar que no sólo deleitara a través de un delicioso sabor, sino que también contara la historia de la Independencia a través de sus colores, sabores y significado.



# RECETA

# CHILES EN NOGADA

## Ingredientes para 8 porciones:

- 8 chiles poblanos.
- 2 granadas rojas desgranadas.
- 80 gr. de perejil picado.
- 100 gr. de cebolla finamente picada.
- 2 dientes de ajo.
- 400 gr. de carne de res molida.
- 400 gr. de carne de cerdo molida.
- 120 gr. de acitrón picado.
- 50 gr. de pasitas deshidratadas.
- 100 gr. de almendras peladas, tostadas y picadas.
- 200 gr. de durazno, picado.
- 200 gr. de pera, pelada y picada.
- 200 gr. de manzana amarilla, pelada y cortada en cubitos.
- 50 gr. de azúcar.
- 5 gr. de canela en polvo.
- Sal, al gusto.
- Pimientas, al gusto.
- 80 gr. de manteca de cerdo.

## Para la Nogada

- 1/2 kilo de nuez de castilla pelada.
- 100 gr. de almendra pelada.
- 220 gr. de Queso Crema.
- 80 gr. de azúcar.
- 400 mililitros de vino blanco.

## Preparación

Pon los chiles a fuego directo para quemar su piel, pero ten cuidado de que no se quemen de más. Mételes en una bolsa y déjalos sudar por 20 minutos, quítales las semillas, desvénelos y resérvalos.

Para el relleno, calienta la manteca, suda la cebolla y el ajo picado, agrega las carnes de res y cerdo y cocina por 5 minutos, agrega las almendras, las pasas y el acitrón, déjalo cocer un poco.

Agrega la fruta (duraznos, peras y manzanas), deja cocer 5 minutos más, sazona a tu gusto y reserva.

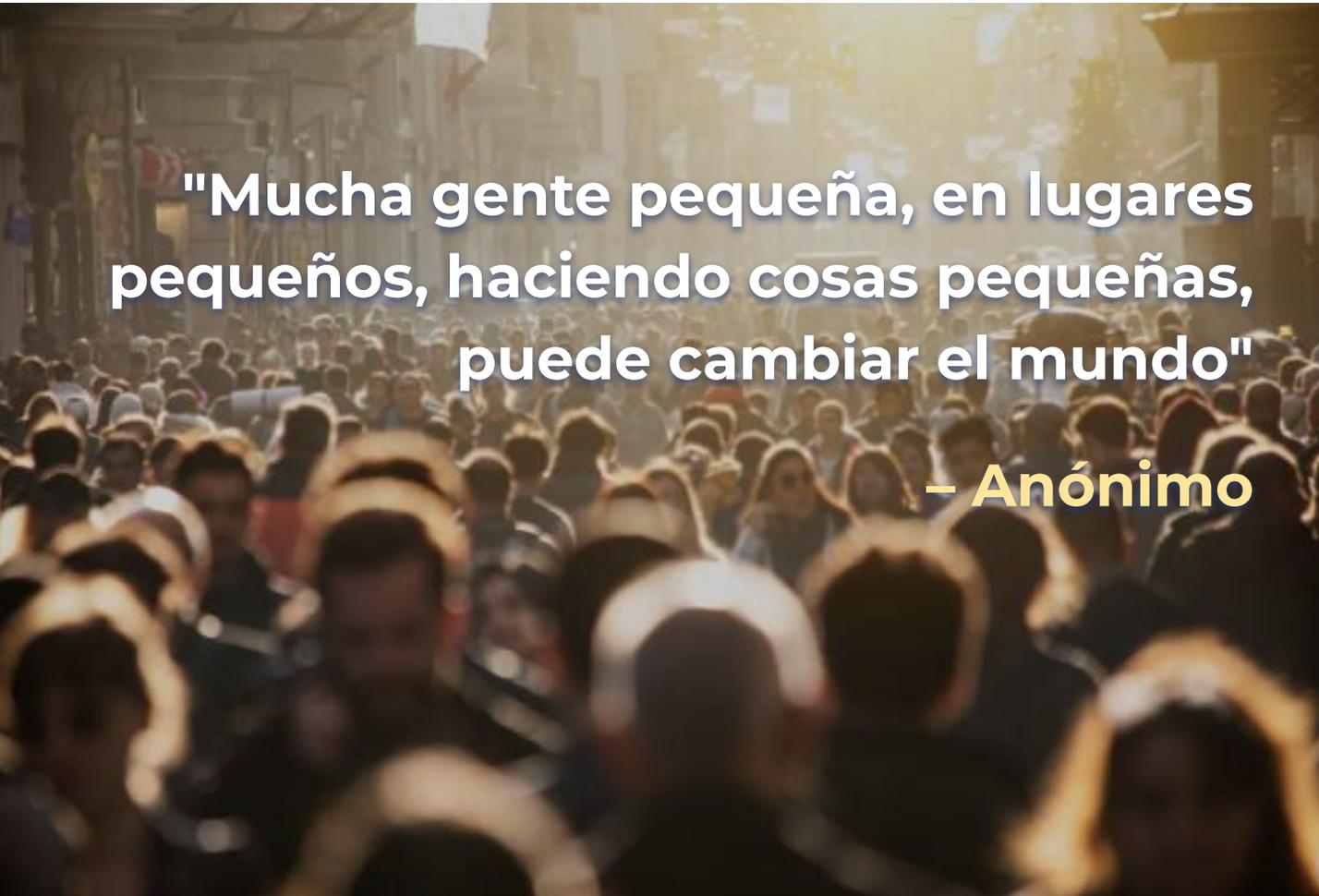
Para hacer el relleno hay que poner vino blanco, las almendras y las nueces al fuego; deja que se reduzcan y agrega la nuez moscada. Enfria y licúa con la crema, el queso y el azúcar. Rectifica su consistencia y sabor.

Ahora que ya está todo listo, rellena los chiles, cúbrelos con la salsa y decora con perejil picado y los granos de granada.

¡Disfruta en grande este delicioso platillo mexicano!



# Frase del mes



"Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo"

– Anónimo

# CUMPLEAÑOS DEL MES DE SEPTIEMBRE

## Septiembre 2025



Diana Cruz  
Martínez

Generación 27

08 de septiembre



Tessa Chehue  
Olvera

Generación 26

09 de septiembre



Jonathan Meza  
Rangel

Generación 28

09 de septiembre

En tu día especial, deseo que cada momento esté lleno de amor, risas y momentos inolvidables. ¡Feliz cumpleaños!



Rosa Ramírez  
Barrera

Generación 26

21 de septiembre



Natalia Lapa  
Echavez

Generación 28

25 de septiembre



Nancy Castro  
Hernández

Generación 27

29 de septiembre

# PARTICIPA EN NUESTRA REVISTA

Si deseas participar con algún artículo para esta revista, favor de ponerte en contacto con la Chef Lety Loera

*J. G. H.*

Instituto Gastronómico  
Hidalguense

®

*Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados siempre y cuando se cite la fuente completa*