

**Noviembre 2025**

# **REVISTA INFORMATIVA DEL**



**Instituto Gastronómico  
Hidalguense**

®

# **INSTITUTO GASTRONÓMICO HIDALGUENSE**

**Volúmen 20**

# Índice



- 1 Mensaje del Director General**
- 2 Donación al Teletón**
- 3 Participación del IGH en Ferias Vocacionales**
- 4 Festival de día de muertos en el IGH**
- 5 ¿Qué es la paciencia?**
- 6 Consejo Técnico Escolar**
- 7 Reflexión del otoño**
- 8 Cumpleaños de Noviembre**
- 9 Frase del Mes**
- 10 Dato Culinario**
- 11 Dato Cultural**



# Mensaje del director

Grandioso día para quienes leen esta revista digital, y envío cordial saludo a la comunidad educativa del H. “Instituto Gastronómico Hidalguense” (estudiantes, docentes, personal administrativo y de apoyo) reciban un cálido y cordial saludo en este mes de noviembre del año 2025, el penúltimo del año.

Deseamos generar una responsabilidad y compromiso en cada uno de ustedes, tanto personal, familiar, social y académico para que en conjunto cumplamos nuestras respectivas metas institucionales. Por lo cual esta frase me pareció muy apropiada:



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

- Presencia del Instituto Gastronómico Hidalguense en Ferias Vocacionales en el Estado de Hidalgo (Mineral del Chico, Tizayuca y Actopan)
- Como dato cultural, se vierte la importancia de la Gastronomía en tiempos de la Revolución
- Y en dato culinario se menciona el cempasúchil como alimento y recetas de temporada

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

Dediquen cada uno de ustedes un espacio de tiempo para leer cada artículo, a fin de integrar el sentido de pertenencia y la conexión entre los miembros como factores esenciales para una comunidad educativa vibrante.

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

*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*



# DONACIÓN AL TELETÓN

La primera semana de octubre, se llevó a cabo una recolecta para apoyar a los que menos tienen, en esta ocasión tocó recolectar donativos para una donación al teletón.

La comunidad IGH siempre empática y solidaria, apoyando en las necesidades de los más necesitados.



# PARTICIPACIÓN DEL IGH EN FERIAS VOCACIONALES

## COLEGIO DE ESTUDIOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS DEL ESTADO DE HIDALGO, PLANTEL MINERAL DEL CHICO

El 09 de octubre del año en curso, se llevó a cabo una jornada vocacional en las instalaciones del CECyTEH Plantel Mineral del Chico, dirigida a un total de 188 alumnos próximos a egresar.

Durante esta actividad, se contó con la participación de diversas Instituciones de educación superior, entre ellas, el Instituto Gastronómico Hidalguense, el cual presentó su oferta educativa a los estudiantes, brindando información detallada sobre el plan de estudio y oportunidades de desarrollo profesional en el ámbito gastronómico.

Asimismo, el Instituto dio a conocer los beneficios que ofrece a los nuevos aspirantes, entre los que destacan becas por inscripción anticipada, parte de su uniforme gratis, el cual incluye toque, pico, filipina y mandil con el pago de su inscripción, así como el suministro completo de materia prima para sus clases prácticas, incluido dentro del pago mensual de colegiatura.

Este tipo de jornadas resultan de gran importancia para los estudiantes, ya que les permite conocer distintas opciones académicas y profesionales, contribuyendo a una toma de decisiones informada respecto a su futuro educativo y laboral.





## COLEGIO DE ESTUDIOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS DEL ESTADO DE HIDALGO, PLANTEL TIZAYUCA

El 14 de octubre del año en curso, en el CECyTEH Plantel Tizayuca, se llevo a cabo una jornada dirigida a 451 alumnos próximos a egresar, con el objetivo de acercarlos a distintas alternativas de formación profesional.

Durante la jornada, se contó con la participación del Instituto Gastronómico Hidalguense, donde se dio a conocer su oferta educativa a los estudiantes, destacando las oportunidades de formación profesional en el ámbito de la gastronomía.

El Instituto dio a conocer los beneficios y apoyos que ofrece a los aspirantes, tales como becas por inscripción anticipada, parte de su uniforme gratis el cual incluye toque, pico, filipina y mandil con el pago de su inscripción y el suministro completo de materia prima necesaria para las clases prácticas, incluido dentro del pago mensual de colegiatura.

Asimismo, se informó a los jóvenes interesados sobre las opciones de vinculación profesional con mas de 250 restaurantes y hoteles, tanto nacionales como internacionales, donde los alumnos podrán realizar su servicio social y estancia profesional, fortaleciendo así su experiencia y desarrollo en el campo laboral.

Este tipo de jornadas resultan fundamentales para los jóvenes, ya que les permiten conocer distintas alternativas de educación superior y los beneficios de continuar su preparación académica, contribuyendo a una toma de decisiones informada y consciente respecto a su futuro profesional.



## CENTRO DE BACHILLERATO TECNOLÓGICO INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS NO. 83

### XXVI FERIA EXPO VOCACIONAL

El día 23 de octubre del presente año, se llevó a cabo en las instalaciones del CBTIS NO.83 la XXVI Feria Expo Vocacional dirigida a los alumnos próximos a egresar.

Durante este evento, diversas instituciones de educación superior presentaron su oferta académica, con el propósito de orientar a los estudiantes en la elección de su futuro profesional. En particular, el Instituto Gastronómico Hidalguense participo de manera destacada, dando a conocer su programa educativo, así como las ventajas y oportunidades que ofrece a quienes deseen continuar su formación en el ámbito gastronómico. Compartimos con los asistentes detalles sobre el plan de estudios, instalaciones y oportunidades de crecimiento que la institución ofrece a sus futuros estudiantes.

Con actividades como esta, el CBTIS No. 83 reafirma su compromiso con la orientación vocacional y la formación integral de sus alumnos, promoviendo espacios de acercamiento entre las instituciones de educación media superior y las de nivel superior, en beneficio de la comunidad estudiantil.





# FESTIVAL DE DÍA DE MUERTOS EN EL IGH

## DÍA DE MUERTOS EN IGH, UNA CELEBRACION A LA MEMORIA Y UN RITUAL QUE PRIVILEGIA EL RECUERDO SOBRE EL OLVIDO...

Por Chef Enrique Tolentino

El pasado 30 de octubre dentro de las instalaciones del Instituto Gastronómico Hidalguense se llevó a cabo la celebración del día de muertos con el objetivo de promover la sana convivencia entre los miembros de la comunidad educativa y también la conservación de una de las tradiciones más emblemáticas, admiradas y conocidas dentro y fuera de nuestro país.

La base de dicha tradición implica el retorno transitorio de las almas de los difuntos, quienes regresan a casa, al mundo de los vivos para convivir con los familiares y para nutrirse de la esencia del alimento que se les ofrece en los altares puestos en su honor.



Es por esa razón que en el marco de la celebración del día de todos los santos y el día de los fieles difuntos se realizó un concurso de altares en el cual participaron cada uno de los grupos de la Licenciatura en Gastronomía y Enología de las generaciones 26, 27 y 28, representando los altares más tradicionales de los estados de Hidalgo, Veracruz, Michoacán, Puebla y Oaxaca.

Cada uno de los grupos puso todo su esfuerzo dando como resultado un ambiente lleno de rituales místicos con aromas deliciosos de flores de cempasúchil, sahumerio, incienso y copal.

Para la evaluación y deliberación del concurso se hizo la invitación a dos expertos en el tema quienes nos acompañaron para observar y analizar cuál era la ofrenda que más se apegaba a las tradiciones de los estados que se estaban representando, dando como resultado el 1er lugar para el Estado de Hidalgo representado por el grupo de la generación 26-A y el 2º lugar al estado de Michoacán propuesto por el grupo de la generación 26-B.

Dentro de esta celebración también se preparó un almuerzo a cargo de todos los grupos, quienes con todo cariño y sazón cocinaron zacahuil de cerdo, pan de muerto y atole de mazapán.

Definitivamente un evento que une a través de la tradición a nuestra comunidad estudiantil en un ambiente familiar lleno de sabores, aromas y cultura.

Cabe mencionar que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), declaró en 2008 esta festividad como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, por su importancia y significado en tanto se trata de una expresión tradicional contemporánea y viviente a un mismo tiempo, integradora, representativa y comunitaria.









# ¿QUÉ ES LA PACIENCIA?

La paciencia es la capacidad humana de tolerar situaciones que nos parece irritantes o adversas con tal de alcanzar un objetivo o actuar de manera adecuada. Las personas pacientes logran mantener la calma, controlar sus emociones y esperar el momento oportuno. Además, perseveran en su conducta hasta conseguir lo que buscan.



No se trata de resignación ni de pasividad, ya que la paciencia implica una actitud activa que combina autocontrol y constancia.

Quienes ejercen la paciencia suelen mostrar las siguientes características:

- Mantienen la calma y no se alteran fácilmente frente a la frustración o la espera.
- Se adaptan a las dificultades y enfrentan los problemas con flexibilidad.
- Aceptan las diferencias y gestionan conductas molestas u opiniones contrarias con equilibrio.
- Perseveran en sus metas, incluso cuando el camino resulta largo o complejo.
- Prefieren postergar gratificaciones inmediatas para alcanzar logros más valiosos en el futuro.

La paciencia es un valor que fortalece la vida en sociedad y contribuye a la madurez emocional. Puede manifestarse de distintas formas:

1. La paciencia como perseverancia. Consiste en sostener el esfuerzo ante esperas prolongadas o contratiempos, como trámites burocráticos o demoras en el transporte, sin caer en la frustración ni abandonar el objetivo.
2. La paciencia como tolerancia. Implica escuchar y aceptar las diferencias, evitar reacciones impulsivas o violentas, y favorecer la convivencia.
3. La paciencia como autocontrol. Supone postergar deseos inmediatos, mantener la calma en situaciones de tensión y elegir con prudencia el momento adecuado para actuar.



# CONSEJO TÉCNICO OCTUBRE 2025

El pasado 31 de octubre, el Instituto Gastronómico Hidalguense llevo a cabo su Consejo Técnico Escolar, un espacio donde se planean los objetivos clave para el fortalecimiento de la calidad educativa, durante esta sesión, el personal directivo y docente trabaja de manera colaborativa para identificar áreas de oportunidad, evaluar los avances logrados desde el ultimo consejo y diseñar estrategias de mejora continua.

## Objetivo General

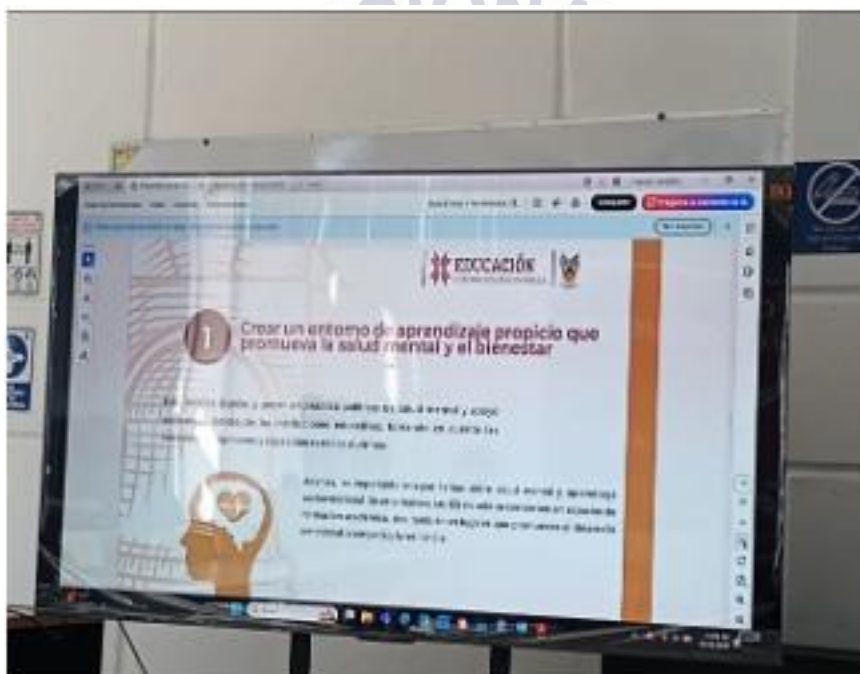
Establecer metas del ciclo escolar 2025-2026 que contribuyan a la mejora académica con el plan institucional de mejora continua y permitan la rendición de cuentas al concluir el ciclo escolar.

La jornada inicio con la bienvenida y posteriormente con la elaboración de una evaluación general sobre el estado de nuestros grupos en el instituto, considerando aspectos clave del desempeño académico y el bienestar de salud mental de los estudiantes. Posteriormente, se revisaron las acciones implementadas en meses anteriores, junto con las mejoras alcanzadas y detectando aquellos aspectos que aun requieren mejoras.





En cada punto, se trazo un plan de mejora continúa enfocado en fortalecer la formación académica. Con esto reafirmamos el compromiso del IGH con la excelencia académica, promoviendo un entorno de aprendizaje en constante evolución.



# Reflexión del otoño

El Otoño es una estación que simboliza la transformación, el cambio y la renovación en muchos aspectos espirituales. A continuación, te presento algunos significados espirituales asociados con el Otoño:

## \*Renovación y Transformación\*

- La caída de las hojas representa la liberación de lo viejo y lo que ya no sirve.
- El Otoño es un momento para dejar ir lo que nos ata y nos impide crecer.

## \*Ciclo de Vida y Muerte\*

- El Otoño simboliza la muerte de la vida vegetal, pero también la promesa de una nueva vida en la primavera.
- Representa el ciclo de nacimiento, crecimiento, decadencia y renacimiento.

## \*Reflexión e Introspección\*

- El Otoño es un momento para reflexionar sobre lo que hemos sembrado y cosechado.
- Es un tiempo para evaluar nuestras acciones y decisiones.



### \*Preparación para el Invierno\*

- El Otoño es un momento para prepararse para el invierno, simbolizando la necesidad de estar preparados para los desafíos y cambios que se avecinan.

### \*Conexión con la Naturaleza\*

- El Otoño nos recuerda la importancia de conectarnos con la naturaleza y sus ritmos.
- Nos invita a vivir en armonía con el mundo natural.

### \*Símbolos espirituales\*:

- La hoja caída representa la liberación del ego y la conexión con lo divino.
- El árbol desnudo simboliza la vulnerabilidad y la honestidad.
- La luna llena de Otoño representa la iluminación y la guía.

### \*Actividades espirituales para el Otoño\*:

- Meditación y reflexión sobre lo que hemos sembrado y cosechado.
- Rituales de liberación y suelta de lo que ya no sirve.
- Conexión con la naturaleza a través de caminatas y observación de la flora y fauna.
- Práctica de la gratitud y la abundancia.

Recuerda que el Otoño es un momento para reflexionar, renovarse y conectarse con la naturaleza y lo divino.





# CUMPLEAÑOS DEL MES DE NOVIEMBRE

Noviembre 2025



Jean Axel Humanez  
Rivera  
Generación 26  
02 de Noviembre



Axel Castañeda  
Márquez  
Generación 26  
05 de Noviembre



Beatriz Guzmán  
Ramírez  
Generación 27  
07 de Noviembre



Michelle Salvador  
Ríos  
Generación 28  
10 de Noviembre



Jesús Espinosa  
Mejía  
Director General  
12 de Noviembre



Marco Antonio  
Montiel Leyva  
Generación 28  
14 de Noviembre



Silvia Oliva Sosa  
Trejo  
Generación 28  
23 de Noviembre



Azul Maldonado  
Hernández  
Generación 28  
26 de Noviembre



Miguel Machorro  
Cuellar  
Generación 27  
29 de Noviembre



Missdel Cazares  
Acevedo  
Generación 28  
30 de Noviembre



Andrea Guadalupe  
Castro López  
Generación 28  
30 de Noviembre

Que todos tus sueños se hagan realidad ¡Muchas felicidades!

# Frase del mes

**Tu brillo es diferente al de todos los demás... Porque todos brillamos a nuestra manera**

# DATO CULTURAL

## Cempasúchil Comestible

Fuente: Animal Gourmet







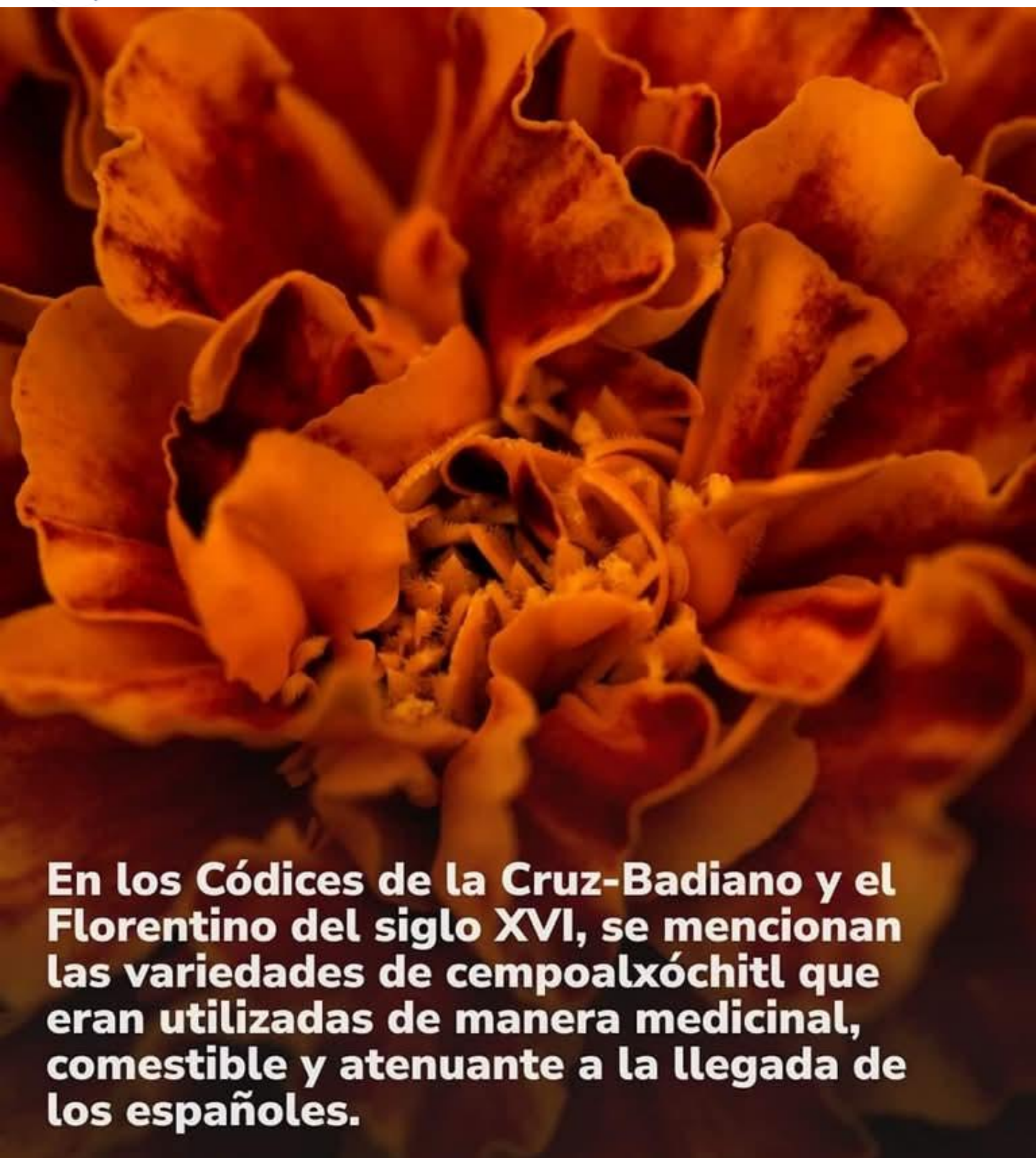
**La flor de cempasúchil es comestible y posee numerosas propiedades que son aprovechadas por aquellos que resguardan estos saberes. En tortitas, infusionada y hasta en pulque, las posibilidades son infinitas a la hora de resaltar el sabor de la flor del sol.**





**El cempoalxóchitl, flor de los veinte pétalos en náhuatl, era parte de los rituales ceremoniales y se asociaba con el inframundo, por otro lado, algunas variedades también se consumían.**





**En los Códices de la Cruz-Badiano y el Florentino del siglo XVI, se mencionan las variedades de cempoalxóchitl que eran utilizadas de manera medicinal, comestible y atenuante a la llegada de los españoles.**





**Los mayas de Chiapas, por ejemplo, la utilizaban para combatir las enfermedades gastrointestinales, mientras que en el centro de México también se aprovechó su tintura para pigmentar.**





**Los pétalos de las variedades más frondosas también tienen un gran sabor, así que se añadió en algunas recetas del día a día para aprovecharla al máximo. Hoy en día éstos son los que continúan consumiéndose en distintas partes del país.**

## LA GASTRONOMÍA MEXICANA DURANTE LA REVOLUCIÓN

La Revolución Mexicana (1910-1920) fue más allá de un conflicto armado: fue un movimiento social, político y cultural que transformó al país desde sus cimientos. Eran años de lucha, entre campamentos, pueblos y haciendas, surgió una cocina popular que reflejaba la lucha, la creatividad y el espíritu del pueblo mexicano. La gastronomía no solo se convirtió en una forma de identidad sino también de supervivencia, donde los ingredientes locales y las tradiciones de la región se mezclaron para dar origen a platillos que hoy son parte esencial de nuestra riqueza gastronómica.



Durante este periodo, la comida debía ser práctica, nutritiva y fácil de transportar. En los campamentos revolucionarios, las “soldaderas” o “adelitas” mujeres que acompañaban a los ejércitos, jugaron un papel fundamental: cocinaban para los soldados, curaban con hierbas y mantenían viva la convivencia. Gracias a ellas, la tortilla, los frijoles, el chile y el maíz se convirtieron en símbolos de resistencia y unión. Su ingenio dio origen a preparaciones como los tacos de guisados sencillos, los frijoles refritos, el café de olla con piloncillo y canela, e incluso la costumbre de acompañar todo con salsas elaboradas en molcajete.



Algunos platillos emblemáticos también nacieron o se popularizaron durante esta época. El mole poblano, que ya existía desde la Colonia, se consolidó como símbolo nacional al ser servido en celebraciones revolucionarias. Las enchiladas, en sus distintas versiones regionales, se convirtieron en una comida práctica para los combatientes. En el norte, los burritos; tortillas enrolladas con guisos, se difundieron ampliamente por su facilidad de consumo en el campo de batalla. Además, el uso de ingredientes regionales como el chile seco, el frijol, el maíz, el cerdo y las hierbas silvestres se volvió parte del repertorio gastronómico nacional.

Personajes como Emiliano Zapata y Pancho Villa no solo representaban ideales políticos, sino también estilos de vida ligados al campo, la tierra y sus productos. En sus ejércitos, la comida era un elemento de unión; los banquetes improvisados después de una victoria o la simple olla de frijoles compartida entre compañeros tenían un profundo sentido de comunidad. Así, la cocina de la Revolución no solo alimentó cuerpos, sino también esperanzas.

Hoy, como estudiantes de gastronomía, tenemos la oportunidad de innovar, experimentar y crear nuevas propuestas culinarias. Sin embargo, es indispensable conocer de dónde venimos, comprender la historia que da sabor a nuestra identidad. La Revolución Mexicana nos recuerda que la cocina mexicana nació del pueblo, de la necesidad, del ingenio y del gusto por compartir. Honrar esa historia es el primer paso para seguir transformando, desde nuestras manos, el futuro de la gastronomía de México.



# DATO CULINARIO

## Botana con Queso para esta Temporada

Fuente: Recetas Sanas

### Botana de Queso de Calabaza y Maple con Nuez

#### Ingredientes:

450 g de queso crema

1 1/2 tazas de queso cheddar blanco rallado

1/2 taza de queso parmesano rallado fino

2 cucharadas de puré natural de calabaza

1 cucharada de miel de maple pura

1/2 cucharadita de nuez moscada

1/2 cucharadita de pimienta negra

1 poquito de cúrcuma o paprika dulce molida

1 taza de nuez tostada troceada finamente (para cubrir)

1 ramita de canela o tallo de pimiento (para simular el tallo)



#### Preparación:

1. Mezcla el queso crema, cheddar, parmesano, puré de calabaza, miel y especias.
2. Forma una porción redonda compacta, envuélvela en plástico y amarra suavemente con un hilo o cinta para marcar los surcos de la calabaza, y refrigera por 2 horas.
3. Cubre completamente con nuez tostada finamente machacada.
4. Inserta una ramita de canela o tallo de pimiento en la parte superior.
5. Sirve con galletas saladas doradas.

## Botana de queso en forma de calabaza

### Ingredientes

450 g de queso crema (a temperatura ambiente)

1 1/2 tazas de queso cheddar rallado

1/2 taza de queso parmesano rallado fino

1 cucharada de cebollín fresco (o cebolla cambray finamente en cubitos)

1 cucharadita de ajo molido

1/2 cucharadita de paprika ahumada

1 poquito de cúrcuma o paprika dulce (para dar color natural)

Sal y pimienta al gusto

1 tallo de pimiento morrón verde (para simular el tallo de la calabaza)

Plástico adherente y cuerda de cocina (para moldear)

Galletas saladas o bastones de verduras, para acompañar

### Preparación

1. Mezcla el queso crema, cheddar, parmesano, cebollín y especias hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Añade un poquito de cúrcuma o paprika dulce para lograr un tono anaranjado cálido.
3. Forma una porción redonda compacta, envuélvela en plástico y amarra suavemente con un hilo o cinta para marcar los surcos de la calabaza.
4. Refrigera al menos 2 horas (o toda la noche).
5. Retira el plástico y coloca el tallo del pimiento morrón en la parte superior.
6. Sirve fría, acompañada con galletas saladas o pan tostado.





## Rollo de Queso de Arándanos y Frutos Secos Caramelizados

### Ingredientes:

- 300 g de queso crema (a temperatura ambiente)
- 150 g de queso de cabra suave
- 2 cucharadas de miel natural o de maple
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 taza de arándanos secos en pequeñas porciones
- 1/2 taza de pasas rubias o doradas
- 1 taza de nuez o almendra en láminas
- 2 cucharadas de azúcar mascabado o miel (para caramelizar las nueces)
- 1 cucharadada de cebollín fresco finamente en cubitos (opcional, para equilibrar)

### Preparación:

#### 1. Carameliza las nueces:

En una sartén a temperatura media, coloca las nueces con la miel (o azúcar mascabado) y remueve hasta que estén doradas y brillantes. Deja enfriar completamente.

#### 2. Prepara la mezcla de queso:

En un tazón grande, bate el queso crema y el queso de cabra hasta que quede una textura suave.

Agrega la miel, la canela, los arándanos, las pasas y el cebollín si lo deseas. Mezcla hasta integrar todo.

#### 3. Forma el rollo:

Coloca la mezcla sobre una hoja de plástico adherente, enrolla formando un cilindro compacto y refrigera por al menos 2 horas (o hasta que esté firme).

#### 4. Cubre con la mezcla de frutos:

Mezcla los frutos secos caramelizados con algunos arándanos enteros y rueda el rulo sobre esta mezcla, presionando suavemente para que se adhiera.

#### 5. Sirve:

Coloca sobre una tabla de madera color y divide una rebanada al frente justo antes de servir.



## Rollo de Queso con Arándano y Nuez

### Ingredientes:

- 300 g de queso crema suave
- 1/2 taza de arándanos secos finamente
- 1/2 taza de nueces tostadas finamente
- 2 cucharadas de cebollín fresco finamente
- Sal y pimienta al gusto



### Preparación:

1. Mezcla el queso crema con la mitad de los arándanos, nueces y cebollín.
2. Forma un rollo cilíndrico y refrigera 1–2 horas hasta que esté firme.
3. Cubre con el resto de los ingredientes y rueda para adherirlos.
4. Divide una rebanada al frente para servir.
5. Sirve sobre una tabla con galletas o pan tostado.

*En temporada invernal...*



**ABRÍGATE, CONSUME ALIMENTOS  
RICOS EN VITAMINA C  
Y SI ESTÁS ENFERMO, UTILIZA  
CUBREBOCAS**



**CUÍDATE Y CUIDA A LOS  
DEMÁS**



# PARTICIPA EN NUESTRA REVISTA

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

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*