

# *Reflexiones sobre las tradiciones culinarias de la época navideña en Costa Rica*

MSc. Patricia Sedó Masís  
Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica  
Programa EC-436 Cocina Patrimonial de Costa Rica  
actualizado a noviembre 2020



Sin lugar a dudas, la mesa costarricense en la época navideña se ve engalanada con la presencia de tamales, rompopo, pan dulce, melcochitas y otras preparaciones, las cuales hacen una diferencia alimentaria importante respecto a otros momentos del año.

Como manifestación de nuestro patrimonio cultural intangible, la comida representa la oportunidad de unión familiar y comunitaria, donde las recetas heredadas de los ancestros se practican en la cocina, y las personas materializan los mejores deseos para sus allegados por medio de alimentos que son elaborados con cierto apego, con la nostalgia y la vivencia de momentos familiares, donde las recetas fueron transmitiéndose de generación en generación.

Sea que se preparen en casa o se adquieran en el comercio, la mayoría de las personas consumen diversos tipos de comidas y bebidas, con lo cual se rompe con la rutina en esta época del año. El esfuerzo colectivo por conservar y promover las tradiciones alimentarias en el seno familiar y en el contexto local, otorga un sentido diferente a la vivencia de una época navideña caracterizada por alegría y regocijo para la mayoría de las personas.

El ambiente festivo se caracteriza precisamente por la articulación de diversas manifestaciones culturales, donde la comida se entrelaza con música, las celebraciones religiosas, la elaboración del tradicional portal con las imágenes que representan el nacimiento de Jesús, la costumbre de visitar a familiares y amigos, el intercambio de regalos, la música, el baile y otras actividades más.

Dedicamos el presente documento para reflexionar acerca de las tradiciones culinarias que caracterizan la mesa costarricense en época navideña.

## *Hablemos de los tamales*

Uno de los alimentos ícono para la época navideña es el tradicional tamal, alimento que aparece en nuestra dieta indígena desde la prehispanidad. Su nombre deriva del vocablo náhuatl *tamalli* que significa “envuelto”, haciendo énfasis a la forma de cocción de la masa de maíz, envuelta en hojas de tusa o plátano. Destaca la cocción al vapor o en una olla con agua hirviendo.

Respecto a la historia del tamal, Marjorie Ross en su libro “*Entre el comal y la olla*” (2008) describe la historia de varias preparaciones a base del maíz que datan desde la época prehispánica, entre ellas el tamal. El producto fue descrito por cronistas del siglo XVI, entre ellos Fray Bernardino de Sagahún, quien en su libro “*Historia general de las cosas de Nueva España*” que data entre 1500 y 1590, menciona que los indígenas comían una especie de alimento a base de maíz y envuelto, con recetas diversas y en diferentes presentaciones, al que llamaban *tamalli*. Señaló que el tamal era consumido de manera generalizada por la población, así como utilizado como ofrenda por sacerdotes y nobles en rituales y festividades (Delfin, 2006).

Diversos estudios muestran al tamal como un producto de consumo cotidiano y festivo, con lo cual justifica la razón de que haya permanecido en la dieta hasta la modernidad, que reúne elementos asociados con uso de los recursos disponibles, conservación, fuente de energía, y presencia en la vida religiosa.

Evidencias arqueológicas muestran el uso del tamal en rituales religiosos y como ofrendas mortuorias de la población maya. La evidencia arqueológica muestra al tamal como parte de la vida cotidiana de algunas culturas de México en la época prehispánica, además de usarse en rituales religiosos, en ofrendas y tumbas. En el caso de los mayas, se han encontrado esculturas y pinturas de los períodos mayas clásico y postclásico temprano donde aparecen alimentos a base de maíz (Alarcón, 2010).

Este producto básico de la dieta indígena, no solo ha sido descrito para Mesomérica, dado que existen evidencias arqueológicas de que también era consumido desde épocas antiguas en América del Sur, registrándose en Perú, Ecuador, Venezuela, Bolivia y Colombia, con diversas recetas y nombres diferentes.

Según los arqueólogos Karl Taube, William Saturno y David Stuart, los tamales datan del año 100 a. C., tomando como base referencias pictóricas en el Mural de San Bartolo, en Petén, Guatemala. No se dispone datos específicos del origen del tamal, aunque sí es probable que fuera hacia el sur de México y norte de Centroamérica de donde la práctica se proyectó hacia otras regiones de América.

En nuestro país, el *tamalli* era una comida sobresaliente en la dieta de los pobladores de la Gran Nicoya.

Según las referencias arqueológicas respecto a esta tradición alimentaria, el tamal consistía de una tortilla de masa de maíz con un relleno colocado en el centro. La tortilla se enrollaba y se envolvía en la misma hoja de la mazorca, conocida como tusa. La costumbre era cocinar los tamales a fuego lento, en una olla de barro, cuyo fondo se cubría con hojas de tusa, se agregaba un poco con agua para generar vapor. La cocción comprende de treinta a sesenta minutos.

Los aztecas a su vez heredaron el procesamiento del maíz y la elaboración de masa de los Olmecas, con lo cual es más antigua la tradición. Los tamales figuraban en la dieta indígena como sustento básico, principalmente los tamales sin relleno, a los que popularmente hoy conocemos como “tamales mudos”. Los tamales con relleno era un producto que consumían regularmente los pertenecientes a la élite o clases altas, y se acostumbraba elaborar para fiestas o celebraciones mayores.

De acuerdo con la antropóloga Claudia Alarcón (2010), el tamal forma parte de la mitología maya. Es un alimento de alto simbolismo, puesto que representaba sostén para la población y trascendencia.

Tal como se indicó anteriormente, el tamal aparece en el arte pictórico maya, en el cual este alimento está cerca del Dios del Maíz o Dios de la Agricultura, representado por una figura de un joven que porta mazorcas de maíz. El tamal es el vínculo entre el ser humano y la deidad, puesto que es a base de la mazorca, transformada en masa y envuelta en las mismas tucas. La ofrenda del tamal es para agradecer al Dios por el alimento, y pedir su protección para que llueva y se obtengan abundantes cosechas.

De acuerdo con Ross (1990), los rellenos más comunes consistían en una mezcla de chile rojo, tomate y semillas de zapallo, chiverre o ayote tostadas y molidas. También se utilizaba carne de faisanes, codornices y pavos. Entre más colorido era el relleno, se consideraba un tamal de mayor valor; de esta forma el uso de achiote y otros condimentos para exaltar el sabor y colorido era una práctica común.

La salsa o relleno del tamal aún se conserva, y es llamado por muchos con el mismo nombre de origen náhuatl *pipián*. Anteriormente el color rosado o rojo del

pipián era dado principalmente por el chile rojo y tomate; posteriormente se introdujo el uso achiote para “teñir la masa”, y el pipián fue sustituido por el arroz teñido con achiote.



Los tamales para ofrendas destacan como uno de los productos principales que se elaboraban en diferentes fiestas indígenas según el Calendario Azteca. Una de las fiestas más llamativas era la fiesta de cierre del ciclo, la cual coincide con el calendario gregoriano y religioso católico con la fiesta de la Natividad de

Jesús en diciembre.

De acuerdo con el Museo de Antropología de México, en América se tienen registradas más de 500 formas diferentes de elaboración de tamales; no obstante, es en México y Guatemala donde se registra la mayor variedad de recetas de este producto, lo cual evidencia de que a pesar de que no se pueda afirmar el lugar

exacto de origen de este alimento en el continente americano, es altamente probable que este producto naciera en la región mesoamericana.

En el siglo XVI, al llegar los primeros religiosos de la Orden Franciscana a tierras mexicanas y centroamericanas, encontraron la costumbre de los poblados indígenas de celebrar el cierre del ciclo con celebraciones especiales, incluyendo la elaboración de tamales como ofrenda al Dios Sol. Es probable que en el proceso de catequización, y siendo una práctica tan fuerte la elaboración de tamales para diciembre, como una estrategia evangelizadora y colonizadora, se permitiera continuar con la práctica de elaborar tamales, solo que el motivo cambió, puesto que los indígenas catequizados, los mestizos y españoles vincularon la práctica de elaboración de tamales con festividades cristianas, particularmente la fiesta de la Natividad de Jesús.

De esta forma, el tamal mantuvo su identidad como alimento que unía a la familia, e invitaba a la celebración, y particularmente el tamal de cerdo se posicionó como un alimento de fiesta, particularmente en el mes de diciembre. La práctica se posicionó así en tres momentos del mes: la celebración de la fiesta de la Inmaculada Concepción de María (8 de diciembre), la fiesta de la Natividad de Jesús (24 de diciembre) y al finalizar el mes de diciembre (31 de diciembre) a vísperas de celebración de la Solemnidad de Santa María y el dogma de la maternidad divina, que según el calendario católico se realiza el 1 de enero, primer día del calendario gregoriano.

Algo similar ocurrió con el sincretismo religioso que se presentó en relación con la festividad de la Virgen de Guadalupe en Nicoya. Según Araúz (2003:21), los chorotegas que habían sido despoblados por los nicaraos, llegaron a Costa Rica y dominaron un vasto territorio que se extendió de Rivas Nicaragua hasta Orotina. Entre sus deidades, destaca el Dios Sol, al que dedicaban la Fiesta del Maíz. Al llegar los primeros expedicionarios de la Corona Española a Costa Rica, en el año 1519, descubren el Golfo de Nicoya, y se asentó la primera delegación de la Orden Franciscana, y como parte de las primeras tareas de adoctrinamiento, reemplazaron la Fiesta del Sol por la Fiesta de la Virgen de Guadalupe, cuya aparición se registró en 1531. La fiesta mariana se celebra el 12 de diciembre, y tiene una relación directa con el maíz (toda la actividad, desde la siembra, cosecha, colores del maíz, preparaciones a base de maíz, calendario llevado con granos de maíz, entre otras actividades, ocupa un lugar especial).

En relación con el tamal, tanto el relleno como la envoltura, otorgan una identidad con la familia que lo produce y la ocasión para el cual fue preparado. El consumo cotidiano y popular del tamal se vincula con la elaboración de tamales *pishqué* o *pisque* en comunidades del norte, que corresponde a un tamal sin relleno, un bocado de sostén para el viajero, el cual era preferido porque por la cocción de la masa hacía que se mantuviera en buen estado por varios días, y además su envoltura facilitaba el transporte. Aquí resaltan dos aspectos relevantes en la alimentación cotidiana: la conservación y la practicidad en el manejo de alimentos.

El tamal relleno tiene sus diferencias en cuanto a los ingredientes utilizados, los cuales varían según la disponibilidad y el poder económico de la familia. Entre más variados eran los rellenos, mayor es el valor del tamal.

En cuanto a la envoltura, posteriormente, las hojas de maíz fueron sustituidas por hojas de plátano que podría atribuirse a influencia africana, cuya aceptación puede deberse a varias razones: la primera de ellas es que la hoja de las musáceas contiene una especie de aceite o latex que cubre la hoja y la hace impermeable. Al soasar la hoja, la temperatura caliente flexibiliza la estructura, con lo cual es posible doblarla sin que se agriete y se salga el contenido. Esta característica es deseable en la preparación de los tamales, puesto que los mismos se sumergen en agua caliente, y se desea que no se introduzca agua dentro del tamal, con lo cual las hojas de plátano son idóneas para este propósito debido a su impermeabilidad.

Otra de las razones del uso de hoja de plátano, bijagua o banano, es el tamaño de las hojas, lo cual facilita la envoltura. También, los aceites esenciales otorgan un aroma y sabor diferenciado al tamal, con lo cual se mostró mayor preferencia en el uso de este tipo de hoja para la envoltura del tamal relleno de cerdo o frijol, no así con los tamalitos de elote que según la receta tradicional, continúan envolviéndose con la tusa fresca.

De esta forma, los tamales resaltan como una tradición alimentaria desde hace más de tres mil años, y su elaboración trasciende la práctica estrictamente culinaria. Su ingrediente principal es el maíz, con lo cual tiene un vínculo estrecho con la siembra de la milpa, y toda la ritualidad que encierra este alimento para la población.

Conservar las mejores semillas, preparar la tierra para la siembra, la cosecha del maíz, el cuidado de las mazorcas y la elaboración de la masa forman parte de actividades que acumulan un tesoro de saberes que se ha mantenido a lo largo del tiempo, tanto por tradición oral como por la práctica en la elaboración de los productos. Por otro lado, podemos observar los cambios que puede experimentar un alimento a lo largo de la historia, y a pesar de ello permanecer vigente en la mesa.

Este alimento conserva su nombre, de origen náhuatl, tal como explicamos anteriormente, lo cual otorga esa identidad de herencia indígena. Es un alimento cuya base permanece: la masa de maíz, cuya cantidad es superior en proporción que cualquier otro ingrediente que lo conforme.

Los molinos comunitarios jugaron un papel relevante en los poblados urbanos para facilitar a las familias el procesamiento de la masa. Las personas cocinaban el maíz con cal o ceniza en la casa, y lo llevaban a estos molinos para la elaboración de la masa. De igual forma, en casas rurales era común la

conservación del pequeño molino, con el cual se procesaba la masa y se molían las verduras para el picadillo, tales como arracache o chayote sazón.

Con el transcurrir del tiempo, los molinos comunitarios prácticamente están quedando en el olvido, y la industrialización de la harina de maíz desplazó la práctica de cocción de maíz y procesamiento artesanal de la masa, así como la incorporación de productos no habituales en recetas de antaño, como el uso de papa para lograr texturas más suaves, ante el uso de productos pulverizados, como la harina de maíz.

A pesar de lo anterior, según relatos de personas adultas mayores, antiguamente era común el agregado de yuca a la masa de las tortillas y de los tamales, para lograr texturas más suaves y colores más blancos en la masa.

Los ingredientes que forman parte del relleno son los que más han cambiado en la historia de la receta del tamal, puesto que es importante reconocer que la alimentación es una actividad altamente dinámica, y lo que hoy se utilice como parte de ese relleno es probable que dentro de unos años sea diferente.

En el relleno encontramos una expresión multicultural de la cocina, con ingredientes que han tenido su origen en diferentes continentes, y vemos influencias de cocinas foráneas a nuestra región. De esta forma, los productos silvestres, hojas y semillas comunes en los tamales de la cocina prehispánica, fueron desplazados por garbanzos, zanahorias, culantro castilla, cebolla, ajo, manteca de cerdo, arroz, aceitunas, alcaparras, arvejas tiernas, carne de cerdo, gallina, uvas pasa y otros, de influencia española. De igual forma, se observa la influencia de la industrialización, con el uso de vegetales enlatados, como puede ser los garbanzos y las arvejas tiernas.

Respecto la “tamaleada” o tarea de preparar los tamales, se incluyen dos momentos importantes: la preparación de los tamales y el consumo en grupo.

Sea cual sea la receta, al final de cuentas la base es la misma: masa de maíz “arreglada” con algún tipo de carne, cerdo o pollo, y un relleno compuesto generalmente por arroz y una poca cantidad de vegetales tales como zanahoria, chile dulce y vainica. Algunas recetas son más elaboradas e incluyen productos menos tradicionales como encurtido de mostaza, huevo duro, ciruela pasa, aceitunas y otra gran variedad de ingredientes de sabores predominantes.

La gran variedad de recetas nos demuestra la creatividad y rica cultura culinaria de nuestros pueblos. De esta forma encontramos recetas de tamales con masa “colada”, tamales “mudos” o sin relleno, tamales con rellenos de picadillo de hojas de mostaza, frijol, sardina, pollo y cerdo, pipián (masa teñida con achiote) o verduritas (picadillo de vainicas y zanahoria).

La receta tradicional navideña incluye un relleno a base de arroz teñido con achiote, algunas verduritas como zanahoria, vainica o arvejas y la insustituible carne de cerdo.

Las recetas de los tamales se van heredando de generación en generación, y las personas esperan encontrar el mismo sabor, textura, colorido y aroma propios del “tamal hecho en casa”, el cual resulta más rico si ha sido elaborado con las propias manos y degustado en familia, lo que otorga una dimensión emocional insustituible.

De igual forma, con el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles, y ante el interés de consumir tamales pero que no causen un impacto negativo en la salud, tanto por influencia del personal de salud, como por las mismas familias en el afán de modificar las recetas, vemos transformaciones de las preparaciones con introducción de nuevos productos para sustituir aquellos ingredientes considerados como perjudiciales, tales como la sustitución de la manteca por aceite vegetal, el mayor uso de carne de pollo en vez de carne de cerdo, la eliminación del “asiento de chicharrón” para aliñar la masa o el relleno, y cambios en cuanto a la proporción de masa y vegetales.

La distribución de las tareas para la elaboración del tamal denota un trabajo colaborativo, dirigido generalmente por una mujer de mayor edad que ha heredado los mejores secretos de familia, y es la encargada de definir los tipos de ingredientes del relleno y la confección de la masa, lo que evidencia la jerarquía para el desarrollo de las tareas

Encontramos una distribución de tareas que se asigna según la experiencia de los participantes, siendo las tareas más simples asignadas a los más novatos, como es la limpieza de las hojas o partir algunos vegetales para el relleno.

También encontramos una distribución de tareas diferenciada según género, donde los varones son los encargados de tareas de mayor esfuerzo físico, como llevar el maíz al molino para su molienda, o preparar el fuego donde se cocinarán los tamales.

Las personas encargadas de la envoltura del tamal tienen un trabajo especializado muy importante, puesto que la colocación de relleno, y además, determina la cantidad de masa por tamal y la forma de envoltura. Así encontramos tamales más cuadrados o rectangulares, más grandes o pequeños, según la influencia de los encargados de la envoltura. Prácticas más antiguas en el relleno muestran el interés de ocultar el mismo, mediante la técnica de enrollado de la masa o envoltura, lo cual convierte el relleno en una verdadera “sorpresa” para el comensal.

Los tipos de corte de los vegetales del relleno y las proporciones usadas marcan también diferencias en las formas de presentación. Así encontramos zanahoria en



tajadas o cuadritos, vainicas enteras o partidas, chile dulce en cuadritos o tiritas, culantro en hoja o picado, etc.

Por último, y no menos importante, del tamal podemos resaltar la lexicografía que caracteriza a esta tradición alimentaria. En cuanto a la masa, encontramos los tamales de “masa colada”, los cuales se diferencian por el uso de cierto tipo de maíz y colado de la masa para la obtención de un producto más blanco y terso.

La “piña de tamales” se refiere a dos tamales amarrados, igualmente encontramos una gran variedad de terminología asociada con el relleno.

Para esta época también vamos a encontrar otras variantes del tamal en ciertas partes del país que forma parte de las tradiciones comunitarias, como lo es la elaboración del tamal de arroz en el sur, y la celebración de la Fiesta del Tamal de Arroz en Buenos Aires de Puntarenas. Un tamal cuya base es arroz blanco, y que mantiene gran parte de los ingredientes del relleno del tamal de maíz, envuelto en hojas de bijagua. También es común en algunas comunidades de Alajuela, como en Sarchí, la elaboración de tamalitos de arroz dulces, cuya base es la receta del tradicional arroz con leche, decorados con algunas pasitas y envueltos en hojas de plátano.

Respecto al consumo, ante la gran disponibilidad de tamales en época navideña, sea que se preparen en casa o se adquieran en el mercado, muchas personas acostumbran consumir más de un tamal por día. No menos relevante es la costumbre vigente de intercambiar tamales entre las familias, y recibir a las personas con un tamal y una taza de café o aguadulce, lo que trasciende la individualidad, y muestra la diversidad de formas de intercambio y convivencia que se refuerzan en esta época festiva.

### *Hablemos de la chicha de maíz*

Bebida asociada con fiesta, la chicha de maíz aparece en nuestra alimentación desde épocas remotas, cuando los poblados indígenas se dedicaban a producir grandes cantidades de esta bebida fermentada para compartir en grupo.

Como tradición alimentaria, la chicha de maíz resalta como una bebida que invita a la comensalidad y a la celebración. Aparece como una bebida que ocupa un lugar especial en época navideña, lo cual denota que una vez llegados los conquistadores, y en el proceso de catequización, se permitió el uso moderado de esta bebida fermentada en el contexto festivo religioso, y así es común el uso en época navideña y en las fiestas patronales.

La elaboración de chicha de maíz para época navideña se vincula con los portales. Antiguamente las personas acostumbraban visitar las casas para admirar los portales, y los dueños de casa ofrecían un vasito de chicha con un tamalito o un bizcocho.

En Guanacaste, se mantiene la costumbre de elaboración del atol de maíz pujagua y bebidas fermentadas a base de maíz morado.

## *Hablemos del rompopo*

Respecto a bebidas tradicionales para la época navideña, el rompopo ocupa un lugar especial en la mesa costarricense. Junto con la chicha de maíz, el rompopo forma parte de las principales bebidas que se ofrecen a familiares y visitantes a la casa en época navideña.

La elaboración de rompopo tiene influencia española. Es una bebida conocida también como “licor de huevo”, a base de leche, yema de huevo con o sin una bebida espirituosa que era elaborada en los conventos o monasterios. Se considera una bebida energizante, debido a sus ingredientes y consistencia espesa. La receta tradicional es a base de leche, yemas de huevo, canela, almendra molida, leche, azúcar y algún tipo de licor. Las yemas son las responsables del intenso color amarillo y la consistencia espesa que caracteriza a esta bebida.

La historia del rompopo que conocemos data del siglo XVII en México, donde se experimentó con ingredientes traídos de España y México. Se menciona que fue en el Convento de la Orden de las Hermanas Clarisas donde se creó la receta del espeso y succulento rompopo, a base de leche de vaca y yemas de huevo, aromatizado con vainilla (Lavín, 2000).

El convento era un lugar donde se hospedaban personas de altos cargos eclesiásticos y políticos de la época, a quienes se les atendía con comidas y bebidas especiales, entre ellas el rompopo. Según cuenta la leyenda, la receta fue creada por la Hermana Eduviges, encargada de la elaboración de esta bebida en el convento ubicado en la ciudad de Puebla de los Ángeles.

Dada la alta aceptación de la bebida, la congregación religiosa decidió comercializar la bebida, cuyos ingresos eran necesarios para el sostén del convento. Otra historia otorga la creación de la receta de rompopo al convento de Santa Mónica de las monjas de la Orden Agustina en México.

La elaboración del rompopo requiere de tiempo y la selección de los mejores ingredientes. El secreto está en la correcta dilución de las yemas para evitar la formación de grumos, el uso de ingredientes saborizantes en las proporciones adecuadas, entre los que se encuentran la canela, el clavo de olor, la esencia de vainilla e inclusive la nuez moscada. El guaro es el último ingrediente que se agrega, con la finalidad de que conserve su *bouquet*.

Con el tiempo, se han desarrollado nuevas bebidas, cuya principal diferencia son los ingredientes responsables de la exaltación del sabor, sean especies o bebidas

espirituosas. Así encontramos el uso de dulce de leche, chocolate, maní, macadamia, entre otros productos.

El envasado en botellas de vidrio permite una mejor conservación del producto, y la costumbre en muchas familias, principalmente en zonas de producción lechera, es vender o regalar este tipo de bebida para época navideña.



### *Hablemos de aguadulce*

Entre los productos que mantienen un lugar en la mesa costarricense para época navideña, aunque con menor frecuencia que en el pasado, es el aguadulce.

Sola o con leche, el aguadulce representa la herencia en el procesamiento de la caña de azúcar, y la comensalidad. En tardes y noches frías de diciembre, las personas acostumbran ofrecer una taza de café o aguadulce para acompañar el tamal.

### *Hablemos de pancito casero y otras delicias*

Siguiendo con la línea de productos elaborados de forma especial para época navideña, no podemos olvidar el pan dulce casero. Recetas heredadas de generación en generación, destacan por el uso de ingredientes básicos de la panadería, cuya combinación varía según la receta familiar.

El pan casero dulce es el más común para época navideña, cuya tradición es más fuerte en pueblos del Valle Central, principalmente en Alajuela y Heredia.

El pan casero se une a otra gran variedad de productos de panadería y repostería, entre los que se encuentran el tamal asado, el bizcocho, panes con frutas y semillas (de herencia inglesa) y galletas.

Por su parte, el bizcocho, rosquillas y otros productos a base de maíz son comunes en la mesa, principalmente en Guanacaste, donde las “cosas de horno” tienen una alta demanda.

## **Bibliografía**

Alarcón, Claudia. 2010. *El tamal, comida de dioses*. Texas: Tesis Doctoral. Universidad Texas, Estados Unidos.

Araúz, Carlos. 2003. *La cofradía de Nuestra Señorita La Virgen de Guadalupe*. 2 ed. San José: Editorial Nuevo Paradigma.

Delfín Martha. 2006. *Noticias acerca del tamal, la comida y las supersticiones en la obra de Fray Bernardino de Sagahún*. En: Historiadores de la cocina. En línea: <http://www.historiacocina.com/paises/articulos/mexico/tamal.htm>- Consultado 4 de diciembre 2016.

Lavín, Mónica. 2000. *Dulces hábitos, golosinas del convento*. México: editorial Clío.

Ross, Marjorie. 2008. *Entre el comal y la olla, 500 años de cocina costarricense*. San José: Editorial Farben.