

# Estudios Sociales

Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional

Volumen 35, Número 66. Julio - Diciembre 2025  
Revista Electrónica. ISSN: 2395-9169

---

Artículo

## Elaboración del Sendechno: bebida mazahua de maíz nativo en San Nicolás Guadalupe, Estado de México

### Elaboration of *Sendechno*: Mazahua native corn beverage in San Nicolás Guadalupe, State of Mexico

DOI: <https://doi.org/10.24836/esv35i66.1603>  
e251603

Daniela Arlette Ruiz-Carrillo\*  
<https://orcid.org/0000-0002-1618-1403>  
danielaarcarrillo@gmail.com

Rocio Albino-Garduño\*\*  
<https://orcid.org/0000-0001-5420-8788>  
rocio.albino@uiem.edu.mx

Moisés Tejocote-Pérez\*\*\*  
<https://orcid.org/0000-0002-1149-0637>  
moytej@yahoo.com.mx

Karla Violeta Pillado-Albarrán\*\*\*\*  
<https://orcid.org/0000-0001-9833-6925>  
violeta240286@yahoo.com.mx

Horacio Santiago-Mejía\*\*  
<https://orcid.org/0000-0003-2768-0985>  
horacio.santiago@uiem.edu.mx

Talia Vanessa Salazar-Lara\*\*  
<https://orcid.org/0009-0005-6517-9931>  
atl\_sl@hotmail.com

Fecha de recepción: 23 de noviembre de 2024.

Fecha de aceptación: 02 de junio de 2025.

\* Tecnológico de Estudios Superiores de San Felipe del Progreso. México.

\*\*Universidad Intercultural del Estado de México.

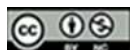
\*\*\*Universidad Autónoma del Estado de México.

\*\*\*\*Secretaría del Campo, Conjunto Sedagro. México.

Autora de correspondencia: Rocio Albino-Garduño.

---

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C.  
Hermosillo, Sonora, México.



# Elaboración del *Sendecho*: bebida mazahua de maíz nativo en San Nicolás Guadalupe, Estado de México

Ruiz-Carrillo, Albino-Garduño, Tejocote-Pérez, Pillado-Albarrán, Santiago-Mejía, Salazar-Lara

---

## Resumen

**Objetivo:** documentar la preparación tradicional del *Sendecho* en San Nicolás Guadalupe, Estado de México para la promoción del patrimonio cultural alimentario de la comunidad mazahua. **Metodología:** se aplicaron entrevistas semiestructuradas a cuatro cronistas y expertos de la cultura para identificar el territorio en el que se prepara, quiénes lo preparan, técnicas, estado actual e importancia de la bebida *Sendecho*. Se registró el proceso de elaboración de la bebida en tres ocasiones de forma participativa, con mujeres mazahuas de la comunidad. La información se difundió en un conversatorio local, dos entrevistas de radio y una nota de periódico nacional. La investigación se realizó entre noviembre de 2022 a abril de 2024. **Resultados:** los ingredientes indispensables para preparar el *Sendecho* son maíz nativo azul, hojas de pino, pulque, agua y piloncillo. El tiempo de preparación es de 25 a 30 días y consta de seis pasos. La difusión de la información permitió el acercamiento de la bebida a diferentes públicos. **Limitaciones:** la bebida no es muy conocida actualmente y eso genera una incertidumbre de su permanencia. **Conclusión:** el *Sendecho* elaborado en San Nicolás Guadalupe es un componente identitario de la cultura mazahua que se encuentra en riesgo de desaparecer.

**Palabras clave:** alimentación contemporánea, patrimonio cultural alimentario, maíz nativo, bebida fermentada, saberes tradicionales y pueblo mazahua.

## Abstract

**Objective:** To document the traditional preparation of *Sendecho* in San Nicolás Guadalupe, State of Mexico, to promote the food cultural heritage of the Mazahua community. **Methodology:** Semi-structured interviews were conducted with four chroniclers and cultural experts to identify the territory where *Sendecho* is prepared, who prepares it, the techniques used, its current status, and its importance. The process of making the beverage was recorded three times in a participatory manner with Mazahua women from the community. The gathered information was then shared during a local conversation, in two radio interviews, and through a report in a national newspaper. This research was carried out between November 2022 and April 2024. **Results:** The essential ingredients for preparing *Sendecho* include native blue corn, pine leaves, pulque, water, and piloncillo. The preparation time ranges from 25 to 30 days and involves six steps. The dissemination of information successfully introduced the beverage to various audiences. **Limitations:** Currently, *Sendecho* is not widely recognized, which raises concerns about its future sustainability. **Conclusion:** *Sendecho*, as prepared in San Nicolás Guadalupe, is a vital component of Mazahua culture that is at risk of disappearing.

**Keywords:** contemporary food, food cultural heritage, native corn, fermented beverage, traditional knowledge, Mazahua ethnicity.

## Introducción

Esta investigación busca la reivindicación de uno de los grupos soslayados por la globalización y los procesos de hegemonía cultural. Tomando en cuenta una globalización tardía que ya no tuvo territorios que dominar, sino culturas y sus elementos materiales que resultó en la desvinculación de los pueblos con sus tradiciones, lengua, vestimenta, música, alimentación y una alteración total de los modos de vida.

Entre los instrumentos y manifiestos en contra del proceso hegemónico se halla el Convenio sobre Diversidad Biológica. Éste reconoce el valor intrínseco de la diversidad biológica y de los valores ecológicos, genéticos, sociales, económicos, científicos, educativos, culturales, recreativos y estéticos de la diversidad biológica y sus componentes. También, reconoce a las poblaciones indígenas y sus sistemas de vida tradicional basados en los recursos biológicos y la conveniencia de compartir equitativamente los beneficios que se derivan de la utilización de los conocimientos tradicionales, las innovaciones y las prácticas pertinentes para la conservación de la diversidad biológica y la utilización sostenible de sus componentes (ONU, 1992), lo que hoy día se reconoce como el patrimonio biocultural.

Las bebidas fermentadas son portadoras del patrimonio cultural ya que representan técnicas de producción ancestrales y una parte esencial de la identidad cultural de las comunidades que las han creado y mantenido a lo largo de la historia. Sin embargo, el patrimonio biocultural de los pueblos originarios ha presentado actos de apropiación ilegal que desconocen su propiedad intelectual (biopiratería): plantas medicinales, textiles, diseños, expresiones artísticas sin dejar de lado la alimentación. Es en este marco se busca dar crédito al patrimonio alimentario mazahua en su contribución por una parte a la conservación del maíz nativo, y por otra en sus aportes a la elaboración de alimentos nutraceuticos por el proceso de fermentación de la bebida tradicional mazahua *Sendecho*. La pérdida de estas tradiciones puede llevar a la erosión de nuestra identidad

cultural y a la desaparición de conocimientos ancestrales y representa una amenaza al bienestar humano.

En la actualidad, el pueblo mazahua representa uno de los grupos indígenas más numerosos en el Estado de México; habita especialmente en los municipios San Felipe del Progreso, San José del Rincón, Ixtlahuaca y Atlacomulco. Su presencia y contribución a la diversidad cultural de la región son significativas, su legado cultural abarca aspectos como la gastronomía tradicional, las prácticas espirituales, la artesanía y la lengua mazahua, entre otros elementos culturales que han enriquecido la identidad de esta comunidad y la región (Barquín, Cedillo, Jiménez y Uribe, 2011). El pueblo es conocido por su contribución a la diversidad cultural de México. A pesar de los desafíos que enfrenta, ha mantenido y preservado muchas de sus tradiciones y costumbres a lo largo de los años (Villafaña-Rivera, Espitia-López, Garza-López y Peña-Hernández, 2021). Por ejemplo, se ha mantenido la lengua originaria en la vida cotidiana de los 132,000 hablantes de la lengua (CEDIPIEM, 2024), en la religión y en la música (Vázquez y Rico, 2016). Otra contribución a la diversidad cultural es la gastronomía, la cual es rica y refleja la cultura agrícola de la comunidad.

El *Sendechnjo* es una bebida fermentada alcohólica elaborada a partir de granos de maíz germinado, típica de la cultura mazahua (Quintero-Salazar, Bernáldez, Camiruaga, Dublán-García, Barrera y Favila, 2012). Dependiendo del dialecto, en la lengua mazahua, esta bebida se conoce como *Sjendechnjo*, *Sjenchechnjo*, *Sjenrrechnjo*, o *Sendembat'apju* (Cisneros, Barrera y Quintero-Salazar, 2014) o *Sende*. Se trata de una bebida ancestral que se remonta a la época prehispánica y se produce principalmente en el Estado de México (Romero, 2014; Bustos-Álvarez, 2017). Para las comunidades mazahuas del Estado de México, el *Sendechnjo* es muy importante debido a que es una bebida ceremonial que se utiliza en rituales y festividades (Segura, 2018; Villafaña-Rivera et al., 2021). A pesar de su importancia, en la actualidad esta bebida presenta tres problemas: la disminución en su consumo, el pequeño número de personas que conocen y practican su preparación, y el riesgo de despojo o biopiratería de la tecnología tradicional si no se documenta a nombre de los pueblos que le dieron origen.

Los estudios del *Sendechnjo* son principalmente etnográficos que se centran en describir el proceso de elaboración de la bebida en algunas comunidades, los conocimientos culturales,

cosmovisión transmitidos de generación en generación, así como las dinámicas comunitarias involucradas en su consumo (Villalobos, 2007; Munguía, Hernández y González, 2014; Romero, 2014 y Bustos-Álvarez, 2017). Las investigaciones han mostrado los detalles que conforman el proceso ancestral, profundizando en las técnicas tradicionales utilizadas por las comunidades mazahuas. Los estudios han evidenciado que el *Sendecho* era producido y consumido por mazahuas, para quienes era relevante en ceremonias tradicionales y rituales religiosos (Romero, 2014). Otros estudios se han enfocado en estandarizar el proceso de elaboración a nivel industrial (Hernández-Domínguez, Rojo-Burgos, Ventura-Secundino y Solórzano-Benítez, 2017; Romero-Medina, Estarrón-Espinosa, Verde-Calvo, Lelièvre-Desmas y Escalona-Buendía, 2020) a partir de la receta tradicional de la bebida.

En el mundo existen cerca de tres mil quinientos alimentos fermentados tradicionales, en México se estiman más de doscientos y solo se encuentran documentados menos del 50 % de ellos (Morales, Hernández, Espinoza y Cruz, 2024). Los cambios en los hábitos de vida, así como la hegemonización de la ingesta cotidiana, han propiciado una disminución alarmante en su consumo. De ahí que se piense que, en los próximos años, varios de estos alimentos podrían desaparecer. El objetivo de este trabajo fue documentar participativamente el procedimiento tradicional de elaboración del *Sendecho*, de San Nicolás Guadalupe Estado de México, para la difusión y promoción del patrimonio cultural alimentario mazahua. Para enriquecer esta investigación se adoptó una perspectiva de abordaje participativa. Este enfoque involucró activamente a la comunidad mazahua. Al dar voz a los sabios tradicionales que conocen y elaboran el *Sendecho* se garantiza la comprensión profunda de la preparación, los conocimientos y cosmovisión asociados. Este modelo participativo no solo aborda la problemática desde una perspectiva antropológica, sino que también contribuye al empoderamiento de las comunidades y a la valorización de su patrimonio.

## Metodología

### *Descripción del área de estudio*

El estudio se desarrolló en la comunidad mazahua San Nicolás Guadalupe ubicada en el Municipio de San Felipe del Progreso, Estado de México (figura 1). El municipio se encuentra entre las coordenadas 19° 32' y 19° 46' de latitud norte; y las coordenadas 99° 52' y 100° 06' de longitud oeste; altitud entre 2 500 y 3 200 m s. n. m. En San Nicolás Guadalupe, el 94.4 % de la población se identifica como indígena, alberga una comunidad diversa y culturalmente rica. En esta comunidad, hay 231 personas que han superado los 60 años (INEGI, 2020) y son quienes desempeñan un papel vital en la preservación de las tradiciones y costumbres locales. El 35 % de la población se dedica activamente a la agricultura, desempeñan un papel vital en el mantenimiento de la biodiversidad agrícola y la protección de las semillas nativas, que son necesarias para la elaboración de la bebida tradicional *Sendechjo*.

Elaboración del Sendechjo: bebida mazahua  
de maíz nativo en San Nicolás Guadalupe, Estado de México

Ruiz-Carrillo, Albino-Garduño, Tejocote-Pérez, Pillado-Albarrán, Santiago-Mejía, Salazar-Lara



Figura 1. Área de estudio San Nicolás Guadalupe, San Felipe del Progreso Estado de México.  
Fuente: elaboración propia con datos de INEGI, 2020.

### *Recuperación de saberes del Sendechjo de expertos de la cultura mazahua*

Para asegurar la validez y riqueza de la información recopilada sobre el *Sendechjo*, la investigación se guio por el principio de pertinencia propuesto por Quesada y Quintana (2015). Tal principio enfatiza la necesidad de seleccionar fuentes y metodologías que sean inherentemente relevantes y significativas para el objeto de estudio, asegurando que la información obtenida sea auténtica y representativa. En el contexto de los saberes tradicionales ello implica la recolección de datos,

buscando activamente la sabiduría de los guardianes del conocimiento y la comprensión profunda de sus prácticas. Aplicando este principio, se contactó a cronistas y ex cronistas mazahuas que son reconocidos por su etnia como expertos en la cultura. Su estatus no solo como historiadores, sino como figuras respetadas dentro de la comunidad, les otorga una perspectiva invaluable sobre el patrimonio cultural y la dinámica de las tradiciones. Su conocimiento permitió recuperar saberes ancestrales relacionados con la bebida e identificar a las personas que la elaboran. Los entrevistados fueron: Lic. Miguel Maldonado Marín (cronista de San Felipe del Progreso), Mtro. Miguel Ángel Pérez Nolasco (ex cronista municipal de San Felipe del Progreso), C. Francisca Feliciano García Martínez (cronista mazahua vitalicia de la Amecrom A. C.), y Mtro. Esteban Bartolomé Segundo (autor del libro *El Sendecho*, bebida mazahua de maíz fermentado). Entre noviembre y diciembre de 2022 se les realizó por separado una entrevista semiestructurada (Tejero, 2021) para conocer la dinámica de elaboración y el valor asignado a la bebida por las familias mazahuas.

La entrevista constó de 16 preguntas sobre su conocimiento del *Sendecho*, en seis categorías de análisis: territorio (lugares en que se realiza y consume la bebida, comunidad que recomienda para la documentación y razón por la que es representativa), social (identificación de familias que lo preparan, posibilidad de contacto con quien la prepara, técnicas y transmisión generacional), cultural (festividades en las que se consume y valor simbólico), preparación (ingredientes, uso de maíz nativo, cambios en la preparación y técnicas), pérdida de la bebida y efectos en la salud. En las entrevistas, la comunidad con más menciones de elaboración del *Sendecho* fue San Nicolás Guadalupe y los expertos recomendaron a dos mujeres que practican su elaboración. Entre ellas, la señora María Felipa Lucio Jiménez es reconocida por los cronistas como sabia tradicional, mayor de 60 años y con ella se documentó la elaboración de la bebida.

### *Recuperación de saberes del Sendecho en San Nicolás Guadalupe*

Con el apoyo de los expertos de la cultura mazahua se contactó a dos mujeres de San Nicolás Guadalupe. En el mes de abril de 2023 se realizó la primera visita para explicar el propósito de la investigación, acordar la colaboración y el consentimiento de la investigación. Un mes después se les realizó una entrevista basada en las categorías de análisis utilizadas con los expertos,

excluyendo la categoría de territorio y con un planteamiento diferente de preguntas. Los datos recopilados de las entrevistas con cronistas y sabios tradicionales fueron procesados utilizando el programa Power.BI® versión 2023. Este software permitió visualizar y comprender las relaciones entre las categorías de análisis.

### *Registro participativo del proceso de elaboración tradicional del *Sendecho**

La documentación del proceso de elaboración del *Sendecho* se hizo con la sabia tradicional que tiene el siguiente perfil: mujer, originaria de San Nicolás Guadalupe, mayor de 60 años, hablante de la lengua mazahua, reconocida como sabia en su comunidad, aprendió a preparar el *Sendecho* de sus abuelos, tiene experiencia en su elaboración y conocimiento de las técnicas tradicionales, y tuvo interés por colaborar con la investigación. Su participación permitió conocer su perspectiva, experiencias y la importancia cultural del *Sendecho*, aportando información valiosa sobre su historia, rituales, técnicas y sabores asociados.

La elaboración del *Sendecho* se hizo en la casa de la señora María Felipa con miembros de su familia nuclear. La bebida se preparó en tres momentos diferentes en los meses de mayo, agosto y octubre del año 2023. Para asegurar una documentación precisa y completa, se llevaron a cabo observación participante y registro visual (Arias y Covinos, 2021). A través de las interacciones, se obtuvieron detalles específicos sobre cada etapa del proceso de elaboración, desde la selección de los ingredientes hasta los métodos de preparación y las técnicas tradicionales utilizadas. Se registraron: pasos de elaboración, utensilios empleados, ingredientes, insumos, tiempo requerido en cada fase, participantes en cada etapa, el cómo y dónde aprendió, consejos de preparación y aspectos relacionados a la cosmovisión.

### *Socialización del conocimiento*

Se realizaron cuatro actividades para promover a la bebida *Sendecho*: un conversatorio colectivo sobre significaciones culinarias dentro de la comunidad mazahua, dos programas de radio y una nota de difusión. El conversatorio se hizo dentro del coloquio de semiótica y ritualidades

organizado por la Universidad Intercultural del Estado de México el 12 de abril de 2024; fue abierto al público en general y tuvo la asistencia de 22 personas. A través de los programas de radio universitaria Ecos. Lengua, Cultura y Educación (Ruiz, 2024a) y Conexiones (Ruiz, 2024b) se dio información a la audiencia sobre el significado, importancia cultural y composición microbiológica del *Sendechno*. El link de los programas está disponible en el listado de referencias de este escrito. A través de un relato local se dio a conocer la importancia de la bebida para la población adulta de la comunidad mazahua, en el periódico la Jornada del Campo (Ruiz y Albino, 2023).

## Resultados

### *Recuperación de saberes del Sendechno por expertos de la cultura mazahua*

El cien por ciento de los entrevistados reconoce que el *Sendechno* es una bebida mazahua e indican que el elemento insustituible de la receta es el maíz nativo: “si no se usa nuestro maíz nativo, no es *Sendechno*”. Destacaron que la bebida se sigue preparando actualmente en tres comunidades de San Felipe del Progreso: San Nicolás Guadalupe, Mayorazgo y San Lucas Ocoatepec, sin que se descarte la elaboración en otros sitios. Ellos reconocen que la bebida aún se prepara en algunos eventos como bautizos, funerales, bodas y festividades religiosas. También consideran que la bebida no ha sufrido cambios en la preparación en los últimos cincuenta años; sin embargo, cada vez menos personas conocen el proceso de elaboración. Ellos lo atribuyen al desinterés de las nuevas generaciones por conservar tradiciones, la introducción de nuevas bebidas alcohólicas y por el drástico cambio en la alimentación. El 75 % de los expertos atribuyen beneficios curativos a la bebida.

### *Recuperación de saberes del Sendechno en San Nicolás Guadalupe*

La mujer entrevistada de mayor edad (74 años) mostró mucho más conocimiento (figura 2) en las cinco categorías de análisis de la bebida que la mujer de edad menor (44 años). La mujer de edad menor tuvo una experiencia de migración por cinco años a la Ciudad de México; esto y la diferencia

## Elaboración del Sendechjo: bebida mazahua de maíz nativo en San Nicolás Guadalupe, Estado de México

Ruiz-Carrillo, Albino-Garduño, Tejocote-Pérez, Pillado-Albarrán, Santiago-Mejía, Salazar-Lara

de edad pueden tener alguna influencia en el conocimiento de la bebida. Las dos mujeres coinciden en que el consumo del *Sendechjo* no es frecuente en la actualidad debido a que ya casi nadie lo prepara e indican que cuando se prepara los adultos mayores son los principales consumidores. Las entrevistadas, igual que los expertos, señalan la importancia del maíz nativo de buena calidad para elaborar la bebida (figura 2).

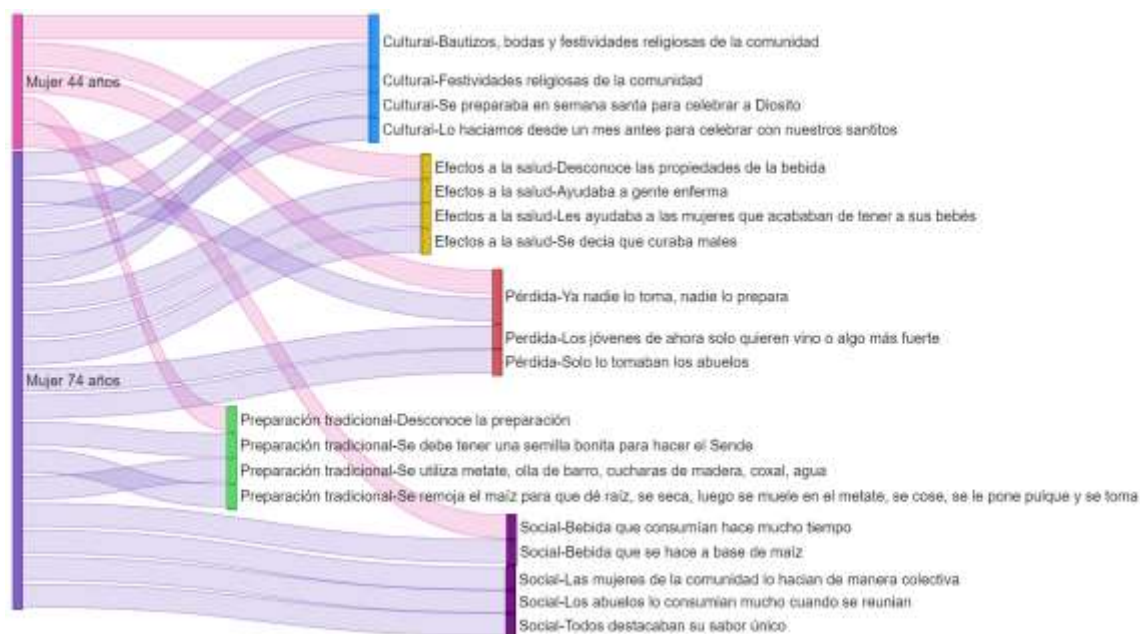


Figura 2. Conocimientos de dos mujeres de San Nicolás Guadalupe Estado de México sobre la bebida *Sendechjo*, en las categorías de análisis: social, cultural, preparación, pérdida de la bebida y efectos en la salud. Fuente: elaboración propia.

### *Registro participativo del proceso de elaboración tradicional del Sendechjo*

El proceso de elaboración tradicional de la bebida *Sendechjo* elaborada en San Nicolás Guadalupe consta de seis pasos detallados y meticulosamente seguidos por quienes lo producen. El tiempo aproximado de preparación de la bebida va de los de 25 a 30 días. Los pasos de preparación son: 1) selección de la semilla, 2) germinación del grano, 3) deshidratación, 4) molienda, 5) cocción y 6) fermentación (Figura 3).

Elaboración del Sendejho: bebida mazahua  
de maíz nativo en San Nicolás Guadalupe, Estado de México

Ruiz-Carrillo, Albino-Garduño, Tejocote-Pérez, Pillado-Albarrán, Santiago-Mejía, Salazar-Lara



Figura 3. Proceso de elaboración tradicional del *Sendejho* en San Nicolás Guadalupe Estado de México. Fuente: elaboración propia.

### *Selección de la semilla*

El proceso de elaboración de la bebida comienza con la selección y pesado del grano de maíz. Primero se realiza una cuidadosa selección asegurándose que esté libre de materias extrañas, insectos o maíz podrido. Para obtener 2.5 litros de *Sendejho* se pesan 250 gramos del maíz seleccionado, en esta preparación se emplea maíz azul.

### *Germinación del grano*

El maíz se lava una vez con suficiente agua corriente. Simultáneamente se lava una caja de plástico con rejillas y de dimensiones 50 cm x 80 cm. En la base de la caja se coloca un plástico transparente. Sobre el plástico se coloca una cama, de 1cm de altura, de ocoxal (acículas de *Pinus* spp.), posteriormente sobre ella los granos de maíz limpio y una capa más de ocoxal; por último, se coloca una bolsa de hule para conservar la humedad necesaria en el grano e inicie la germinación. La caja se riega durante cinco a siete días según lo requiera la semilla para mantener la humedad. La caja que contiene las semillas para el *Sendechjo* se coloca en un lugar fresco, seco, con poca luz, alejado de los animales para evitar cualquier daño. Después de una semana, la semilla de maíz germina y desarrolla raíces. Cuando éstas tengan una longitud entre cinco y siete centímetros se realiza una selección estricta para eliminar las acículas del pino (ocoxal) y evitar que se mezclen en la molienda. Si se mezcla el germinado y las acículas se genera un sabor poco agradable de la bebida. El paso de extracción de la semilla se realiza manualmente. El germinado seleccionado se coloca en otro recipiente de plástico con rejillas.

### *Deshidratación*

El maíz germinado se coloca dentro de la misma caja donde se realizó la germinación, lavada y secada previamente, en este paso no es necesario colocar el plástico transparente debido a que se requiere eliminar la humedad por completo. Este proceso dura aproximadamente siete días con exposición directa al sol. Se realiza un monitoreo diario y se mueve el germinado de manera envolvente para que todo el germinado tenga exposición al sol y facilitar la molienda.

### *Molienda*

Una vez alcanzada la deshidratación se realiza la molienda de las semillas germinadas, para este paso se utiliza un metate tradicional hecho de piedra volcánica. La molienda se hace en seco y el producto resultante se recupera en una tina de plástico.

### *Cocción*

El germinado molido se remoja, en cuatro litros de agua corriente, en una cubeta de plástico durante veinte minutos. Transcurrido este tiempo se realiza el colado de la mezcla, separando los restos grandes de la masa. La olla se coloca en el fogón, con leña de cualquier árbol. Se agrega la mezcla y antes de alcanzar el punto de ebullición se agregan 150 gramos de piloncillo. La mezcla es sometida a cocción por una hora y media en constante agitación con ayuda de una cuchara de madera. Luego, se cuela la masa y se exprime para que quede solo el líquido que es el concentrado del maíz.

### *Fermentación*

La mezcla se deja enfriar y se le agregan 350 ml de pulque para dar inicio al proceso de fermentación. La fermentación se lleva a cabo durante 24 a 36 horas, en el mismo recipiente donde se realizó la cocción. Transcurrido el tiempo, la bebida está lista para su consumo.

Para la preparación del *Sendechjo* en San Nicolás Guadalupe se requieren cinco ingredientes: maíz nativo azul, ocozal, pulque, agua y piloncillo. De estos solamente el piloncillo se compra en la tienda local, el resto se obtiene del traspatio y la milpa (tabla 1).

Elaboración del Sendechno: bebida mazahua  
de maíz nativo en San Nicolás Guadalupe, Estado de México

Ruiz-Carrillo, Albino-Garduño, Tejocote-Pérez, Pillado-Albarrán, Santiago-Mejía, Salazar-Lara

Tabla 1.

*Características relevantes del proceso de elaboración del Sendechno en San Nicolás Guadalupe, Estado de México*

Etapa del proceso	Ingredientes	Utensilios e insumos	Tiempo	Procedimiento	Característica cultural
Preparación de los granos	Maíz azul	Caja de madera y papel de estraza	15 minutos	Eliminación de granos podridos, impurezas e insectos	La semilla es nativa y ha sido cuidada por más de 30 años por la familia
Germinación	Agua potable, maíz limpio y ocoxal	Caja de plástico y bolsa de hule	5-7 días	Acomodo de las semillas en la caja cubiertas por el ocoxal, se realiza remojo, después se cubre todo con la bolsa de hule	Se tiene un arraigo especial con las semillas nativas y se protegen de cualquier animal que pueda intervenir en la germinación
Eliminación de impurezas en granos germinados	Maíz germinado	Canasto	15 minutos	Separación de los granos germinados del ocoxal	Expresa aprecio por las propiedades y beneficios atribuidos a las semillas
Deshidratación	Maíz germinado	Caja de plástico	5-7 días	Eliminación de agua en granos germinados mediante exposición al sol	Ideas cosmogónicas mediante el simbolismo que le asigna al sol como medio de obtención de energía
Molienda	Maíz germinado	Metate, cubeta	45 minutos	Molienda de granos germinados deshidratados	Arraigo a las tradiciones culinarias
Cocción	Maíz molido, piloncillo	Olla de barro, fogón, madera, cuchara	60 minutos	Cocción del <i>Sendechno</i>	Admiración por los sabores del <i>Sendechno</i>
Fermentación	Pulque, mezcla cocida	Olla de barro, cuchara	24 a 36 horas	Fermentación de la bebida	Conservación de las tradiciones culinarias

Fuente: elaboración propia.

El conversatorio presencial y las emisiones de radio permitieron difundir la información documentada de manera accesible, fomentó el diálogo y la apropiación de los saberes por parte de los asistentes. El conversatorio se llevó a cabo con una audiencia diversa, compuesta por miembros de la comunidad mazahua, incluyendo jóvenes, adultos mayores, agricultores y líderes locales, así como académicos y estudiantes interesados en la cultura y la alimentación tradicional. Este encuentro facilitó la reflexión sobre la importancia de revitalizar los alimentos obtenidos del maíz

nativo de la cultura mazahua. Además, se abordó en profundidad la relevancia del *Sendechno* y otros alimentos como los tamales de capulín, las palomitas de maíz local, el atole y los tamales agrios, no solo como elementos culinarios, sino como expresiones vivas de la identidad y la historia mazahua. Un punto central del diálogo fue la urgencia de acercar a los jóvenes y niños a los alimentos locales, a sus procesos de preparación y a su profundo significado cultural. Se enfatizó cómo esta conexión intergeneracional es vital para la continuidad del patrimonio biocultural. Además, se discutió cómo la creciente dependencia de productos procesados está contribuyendo a graves problemas de salud en la comunidad y, concomitantemente, a la pérdida progresiva del patrimonio biocultural. Para reforzar el mensaje y generar una experiencia inmersiva, el conversatorio culminó con una degustación de alimentos locales. Adicionalmente, bajo la guía de una experta mazahua, se realizó una práctica de reventado de palomitas en una olla de barro, utilizando leña y arena de río. Esta demostración práctica no solo ilustró una técnica ancestral, sino que también permitió a los participantes conectar de manera tangible con los saberes y las herramientas tradicionales. El alcance de este conversatorio fue significativo, ya que permitió una interacción directa y un intercambio de saberes entre investigadores y miembros de la comunidad, fortaleciendo el compromiso mutuo con la conservación del patrimonio.

Las emisiones de radio representaron una estrategia clave para amplificar el alcance del conocimiento generado y llegar a una audiencia más amplia. Las transmisiones se dirigieron a un público general con interés en la cultura y las tradiciones de las comunidades originarias, incluyendo a radioescuchas de la región, comunidades aledañas y audiencias con conciencia sobre la importancia del patrimonio cultural y la alimentación saludable. Durante estas emisiones, se profundizó en la importancia de conservar los saberes comunitarios que subyacen a la preparación de alimentos y bebidas nativos de las comunidades originarias. Se destacó cómo la sabiduría ancestral de los pueblos indígenas, manifestada en sus prácticas alimentarias, no solo contribuye a la seguridad alimentaria y la salud, sino que también es un pilar de su identidad cultural y resistencia. Se enfatizó que la difusión de esta información busca fomentar una mayor apreciación y respeto por estas prácticas, promoviendo su preservación y valorización. El alcance de estas emisiones, al ser un medio masivo, permitió sensibilizar a un público amplio sobre la riqueza del patrimonio mazahua y los desafíos que enfrenta.

## Discusión

Este trabajo permitió la interacción con expertos de la cultura mazahua, las mujeres que preparan la bebida y el público que participó de las actividades de socialización del conocimiento. Tres temas fueron abordados de manera común en estos sectores: el reconocimiento del *Sendechjo* como un elemento identitario del pueblo mazahua, la preocupación general ante la extinción de la bebida, y la preocupación por el desconocimiento de las generaciones jóvenes.

El *Sendechjo* es un elemento distintivo de la cultura mazahua. Una evidencia de esto es que las tres comunidades identificadas por los expertos de la cultura, como aquellas que preparan la bebida, son reconocidas como comunidades originarias hablantes de las lenguas indígenas nacionales (Inali, 2013). Además, la bebida sigue permaneciendo actualmente y se realiza con maíz nativo de la región mazahua. La región es zona de distribución potencial del maíz nativo cónico, palomero toluqueño, chalqueño, elotes cónicos y cacahuacintle (Conabio, 2022). El carácter identitario también se observó en el consumo de la bebida en algunas festividades actuales y varias que ocurrían tiempo atrás como bautizos, bodas, fiestas patronales, semana santa y día de muertos. El consumo del *Sendechjo* también ha sido documentado en cambios de mayordomía y funerales (Bustos-Álvarez, 2017; Segura, 2018; Villafaña-Rivera et al., 2021).

Tanto los expertos de la cultura mazahua como las mujeres que lo preparan le atribuyen al *Sendechjo* efectos curativos (figura 2) para la recuperación posparto, dolor de estómago, diarrea y la fiebre. Tradicionalmente, su consumo se reservaba para ocasiones religiosas especiales, y se creía que tenía el poder de alejar los malos espíritus y purificar el cuerpo y el alma de quienes lo bebían (Munguía et al., 2014). El valor cultural y simbólico de la bebida es incalculable, ya que ha sido utilizado en rituales religiosos y celebraciones festivas a lo largo de la historia. Sin embargo, su desaparición se ve acelerada por el consumo de bebidas comerciales generando una pérdida cultural y gastronómica significativa (Godoy, Herrera y Ulloa, 2003).

Se observaron variaciones en la preparación del *Sendechjo* en comparación de la elaboración documentada por otras investigaciones (González, 2013; Bustos-Álvarez, 2017

Hernández-Domínguez et al., 2017). La variabilidad en la preparación tradicional de bebidas fermentadas en relación con el lugar, la persona y la receta familiar se confirma. El *Sendecho* documentado en esta investigación requiere una hora y media de cocción en comparación con seis horas (Villafaña-Rivera et al., 2021) o doce horas de cocción (Santiago, Albino, González y Marín, 2022) reportadas en otros estudios. Atribuimos el tiempo de cocción al color del maíz; en este estudio se utilizó maíz azul de grano suave y con menos horas de cocción a diferencia del maíz blanco de grano duro usado por Santiago et al. (2022) que requiere más horas de cocción. También cambió el tipo de ingredientes, mientras el *Sendecho* de San Nicolás Guadalupe tuvo pulque entre los ingredientes, a la variante publicada por Bustos-Álvarez (2017) se le agrega chile y a la de Santiago et al. (2022) ningún ingrediente adicional. Esto indica que la preparación de *Sendecho* tiene variaciones específicas dependiendo de la región y de las prácticas familiares, contribuyendo a la singularidad de cada preparación.

El hecho de que la mayoría de las personas que aún preparan el *Sendecho* tienen más de sesenta años resalta una preocupación. Las nuevas generaciones no practican tradiciones gastronómicas mazahuas. La pérdida de estos conocimientos no solo amenaza la continuidad de esta bebida, sino también la diversidad y la riqueza de la cultura alimentaria de México. La transmisión de conocimientos tradicionales de la gastronomía es un proceso complejo que involucra aspectos culturales, sociales y familiares. La falta de interés de las nuevas generaciones en la preparación del *Sendecho* podría estar relacionada con cambios en el estilo de vida, la urbanización y la influencia de alimentos industrializados. La preservación de estas tradiciones requiere un esfuerzo para fomentar la transmisión de conocimientos. Su desaparición representaría una pérdida tanto cultural como en términos de diversidad alimentaria. Lamentablemente, como sucede en muchas culturas, la gastronomía tradicional mazahua ha experimentado un marcado abandono por parte de las nuevas generaciones. Este fenómeno, impulsado por diversos factores sociales y culturales, la pérdida de acceso a ingredientes autóctonos, la falta de apoyo para su producción y promoción pueden contribuir a su declive (Rivera, 2007) o colocarla en riesgo inminente de desaparición. Para preservar esta valiosa tradición culinaria, es esencial emprender acciones concretas que velen por la integridad territorial y cultural de las poblaciones mazahuas.

En la socialización del conocimiento surgieron algunas propuestas para la protección y revitalización del *Sendechjo*, especialmente en el conversatorio y los programas de radio. Estas propuestas invocan a la acción colectiva: realizar talleres con jóvenes para la preparación de la bebida, talleres itinerantes en escuelas de educación básica, realizar ferias de bebidas y alimentos tradicionales que promuevan la identidad cultural, obtener la denominación de origen del *Sendechjo* por el pueblo mazahua, difusión de la importancia de la bebida en redes sociales y promover políticas públicas para el rescate de la bebida y el patrimonio biocultural.

## **L**imitaciones

La bebida no es muy conocida actualmente y eso genera una incertidumbre de su permanencia.

## **C**onclusiones

La situación del *Sendechjo* en San Nicolás Guadalupe plantea reflexiones importantes sobre la preservación del patrimonio alimentario mazahua. El *Sendechjo* es un símbolo de la identidad cultural mazahua, por el uso de maíz nativo, la especialización del conocimiento, el uso de recursos locales, su consumo en ceremonias y sanación. Su elaboración y consumo están intrínsecamente ligados a prácticas ancestrales, conocimientos tradicionales y valores culturales transmitidos de generación en generación que están en riesgo. La bebida ejemplifica cómo la gastronomía puede ser un vehículo para la preservación y expresión de la herencia cultural. Al socializar el conocimiento generado surgieron colectivamente estrategias que pueden aplicarse para la promoción del patrimonio mazahua. El reto que queda es el autorreconocimiento de este patrimonio para pervivirlo, así como el reconocimiento y valoración del actor externo a la propiedad intelectual y modos de vida, no solo de este, sino de todos los pueblos originarios, esa es una tarea pendiente en los estudios de la interculturalidad.

## Agradecimiento

A la señora María Felipa Lucio Jiménez, sabia tradicional de la comunidad San Nicolás Guadalupe por su gentil aporte a esta documentación. Al Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (Conahcyt) por la beca de maestría en Gestión de la Innovación Rural Sustentable: 1236373.

## Referencias bibliográficas

- Arias, J. L. y Covinos, G. M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Arequipa, Perú: Enfoques Consulting EIRL.
- Barquín, R. S., Cedillo, J. G. G., Jiménez, G. C. y Uribe, D. M. (2011). Región mazahua mexiquense: una visión desde Sistemas Complejos para la evaluación Multicriterio-Multiobjetivo. *Gestión turística*, 16 (1), 95-125. Recuperado de [file:///D:/Descargas/Dialnet-RegionMazahuaMexiquense-8115404%20\(2\).pdf](file:///D:/Descargas/Dialnet-RegionMazahuaMexiquense-8115404%20(2).pdf)
- Bustos-Álvarez, Y. Q. (2017). *Sendejo, bebida fermentada de San Isidro Labrador, municipio de Villa Victoria del Estado de México. Un estudio antropológico sobre la tradición alimentaria en las familias González-Sánchez y Rubio-López* (Tesis de Licenciatura en Antropología). Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/94536/Tesis+Yauht+li.pdf?sequence=1>
- Segura, C. N. (2018). *Cultura alimentaria en adultos de 40 a 50 años de la Virgen de Sarapiquí en Costa Rica durante el periodo febrero-marzo del 2018* (Tesis de Licenciatura en Nutrición). Universidad Hispanoamericana, Costa Rica.
- Consejo Estatal para el Desarrollo Integral de los Pueblos Indígenas (CEDIPIEM, 2024). Pueblos indígenas, estadística. Gobierno del Estado de México. Recuperado de <http://cedipiem.edomex.gob.mx/estadistica>
- Cisneros, H. F., Barrera, M. L. y Quintero-Salazar, B. (2014). La gastronomía tradicional del norte del Estado de México. El caso de Acambay. *Cuadernos Interculturales*, 1 (22), 13-34. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/552/55232244002.pdf>
- Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (Conabio, 2022). *Razas de maíz de México. Diversidad natural y cultural-maíces*. Recuperado de: <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/maices/razas-de-maiz>
- Godoy, A., Herrera, T. y Ulloa, M. (2003). *Más allá del pulque y el tepache: las bebidas alcohólicas no destiladas indígenas de México*. Ciudad de México, México: UNAM.
- González, M. M. (2013). *Análisis de patrimonio gastronómico entre los mazahuas de San Antonio Pueblo Nuevo, San José del Rincón, México* (Tesis de Licenciatura en Turismo y Gastronomía). Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/13729/412743.pdf>
- Hernández-Domínguez, M. del R., Rojo-Burgos, M., Ventura-Secundino, M. y Solórzano-Benítez, A. (2017). Estandarización de la producción de una bebida tradicional a base de maíz (Sende). *Revista de Sistemas Experimentales*, 4(10), 25-33. Recuperado de [https://www.ecorfan.org/bolivia/researchjournals/Sistemas Experimentales/vol4num10/Revista\\_de\\_Sistemas\\_Experimentales\\_V4\\_N10.pdf#page=32](https://www.ecorfan.org/bolivia/researchjournals/Sistemas Experimentales/vol4num10/Revista_de_Sistemas_Experimentales_V4_N10.pdf#page=32)
- Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (Inali, 2009). *Catálogo de las Lenguas Indígenas Nacionales Variantes Lingüísticas de México con sus autodenominaciones y referencias geoestadísticas*. México: SEP-INALI. P.163. Recuperado de <https://www.inali.gob.mx/clin-inali/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020). *San Felipe del Progreso, Edomex*. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/app/buscador/default.html?q=san+felipe+del+progreso+edomex>
- Morales, M. V., Hernández, M. V., Espinoza, A. D. y Cruz, M. A. (2024). Aguamiel y pulque: más que bebidas tradicionales. *Perspectivas de la Ciencia y la Tecnología*, 7(12), 40-51, doi: <https://doi.org/10.61820/pct.v7i12.1117>

Elaboración del Sendecho: bebida mazahua  
de maíz nativo en San Nicolás Guadalupe, Estado de México

Ruiz-Carrillo, Albino-Garduño, Tejocote-Pérez, Pillado-Albarrán, Santiago-Mejía, Salazar-Lara

- Munguía, R., Hernández, L. y González, M. (2014). Un acercamiento al patrimonio gastronómico de la etnia mazahua. *CULINARIA: Revista virtual especializada en gastronomía*, 8(1), 7-26. Recuperado de [http://web.uaemex.mx/Culinaria/ocho\\_ne/PDF%20finales%208/Acercamiento\\_Gastronomia\\_Mazahua.pdf](http://web.uaemex.mx/Culinaria/ocho_ne/PDF%20finales%208/Acercamiento_Gastronomia_Mazahua.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas (ONU, 1992) Convenio Sobre La Diversidad Biológica. Recuperado de <https://www.cbd.int/doc/legal/cbd-es.pdf>
- Quesada, A. R. y Quintana, R. H. (2015). El método etnográfico y su relación con el análisis de dominio. *Biblios Journal of Librarianship and Information Science*, (61), 70-84. Recuperado de <https://biblios.pitt.edu/ojs/biblios/article/view/250/239>
- Quintero-Salazar, B., Bernáldez, Camiruaga A. I., Dublán-García, O., Barrera García, V. D. y Favila, H. J. (2012). Consumo y conocimiento actual de una bebida fermentada tradicional en Ixtapan del Oro, México: La sambumbia. *Alteridades*, 22 (44), 115-129. Recuperado de <https://www.scielo.org.mx/pdf/alte/v22n44/v22n44a8.pdf>
- Rivera, M. R. (2007). La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(1), 1-13. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662007000100015&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662007000100015&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Romero, B. E. (2014). *En el cruce de los caminos. Etnografía mazahua*. Toluca, Estado de México, México: Consejo Estatal para el Desarrollo Integral de los Pueblos Indígenas del Estado de México.
- Romero-Medina, A., Estarrón-Espinosa, M., Verde-Calvo, J. R., Lelièvre-Desmas, M. y Escalona-Buendía, H. B. (2020). Renewing traditions: A sensory and chemical characterisation of mexican pigmented corn beers. *Foods*, 9 (7), 1-24, doi: <https://doi.org/10.3390/foods9070886>
- Ruiz, D. A. y Albino, G. R. (2023). El elixir divino de los mazahuas. *La Jornada del Campo*. Recuperado de <https://www.jornada.com.mx/2023/07/15/delcampo/articulos/elixir-divino-mazahuas.html>
- Ruiz, D. A. (2024a). *Sendecho*, bebida tradicional mazahua [Audio podcast]. Recuperado de [https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch\\_permalink&v=839690561372112](https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=839690561372112)
- Ruiz, D. A. (2024b). Elaboración, análisis nutricional y microbiológico del *Sendecho*, bebida tradicional de San Nicolás Guadalupe [Audio podcast]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=8Jtkr9d\\_a5Y](https://www.youtube.com/watch?v=8Jtkr9d_a5Y)
- Santiago, M. H., Albino, G. R., González, P. L. y Marín, T. M. C. (2022). *Boda tradicional mazahua de San Felipe del Progreso y San José del Rincón*. San Felipe del Progreso, México: Universidad Intercultural del Estado de México.
- Tejero, J. M. (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*. Castilla-La Mancha, España: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Vázquez, E. A. y Rico, K. (2016). La comunidad sin fronteras. Lengua e identidad entre los ñaño-urbanos de la ciudad de Querétaro. *Gazeta de Antropología*, 32 (1), 1-14. Recuperado de [https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/42872/GA%2032-105%20Vazquez\\_Rico.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/42872/GA%2032-105%20Vazquez_Rico.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- Villafaña-Rivera, F. J., Espitia-López, J., Garza-López, P. M. y Peña-Hernández, A. E. (2021). Estudio etnográfico de la bebida tradicional zende en la comunidad San Lucas, Amanalco, Estado de México. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 31(58), 2-26, doi: <https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1150e211150>
- Villalobos, L. B. (2007). Las bebidas indígenas fermentadas y los patrones de consumo de alcohol de los grupos étnicos. *El cotidiano*, 22 (146), 5-11. Recuperado de <http://148.215.1.155:89/temporal/pdfDesTemp/32514602.pdf>