

~DEFENSOR ~
QUERÉTARO

La GASTRONOMÍA QUERETANA





Coordinación General de la USEBEQ
Lcda. Irene Quintanar Mejía
Subcoordinación de Gestión Operativa
Lic. Andrés Longoria Aguilar
Subcoordinación de Gestión Educativa
Mtra. Maribel Rodríguez Martínez
Subcoordinador de Gestión Administrativa
Ing. Juan Carlos Martínez García



Consejo Editorial

Lcda. Irene Quintanar Mejía, Presidenta;
Lic. Andrés Longoria Aguilar, Secretario Técnico;
Lic. Emmanuel Contreras Martínez, Representante de la Secretaría de Educación;
Lcda. Lucía Eugenia de Fátima García García, Representante de la Secretaría de Cultura;
Mtra. Maribel Rodríguez Martínez, Vocal;
Lcda. Alma Yadira Ortega González, Vocal;
Profa. Sandra Verónica Molinero Félix, Vocal;
Profesor Juan Antonio Hernández Galván, Vocal;
Profa. María José Vega Mendoza, Vocal.

Historia Braulio Guerra Mendoza

Ilustraciones Ana Gabriela Olvera Rangel

Diseño Antonio Rangel Hijuelos / José Salvador Alejo Coronado / Eric Guadarrama Hernández

Título Original Defensores de Querétaro

2024©USEBEQ

Primera edición, mayo, junio de 2024

2,928,000 ejemplares

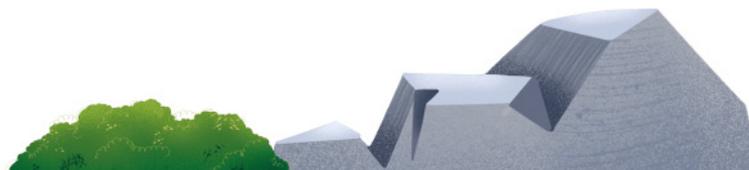
ISBN: En trámite

Derechos Reservados

Impreso en México

Distribución Gratuita. Prohibida su venta

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de la Unidad de Servicios para la Educación Básica en el Estado de Querétaro.



★ Queridos alumnos:

Quiero presentar ante ustedes a **cinco amiguitos que nos van a acompañar a conocer nuestro bello estado de Querétaro**, a través de divertidas aventuras por sus diferentes lugares históricos, bellezas naturales y hermosas ciudades.

Carlos, Celia, Andrea y su hermanito Kevin son muy listos y les gusta compartir sus experiencias y aprendizajes, a través de las interesantes narraciones de la amiga número uno de Querétaro, nuestra querida Johya, quien junto con nuestros amiguitos nos platicarán de lo que se vive dentro de las aulas de clases, donde las niñas y los niños pueden vivir una infancia feliz y llena de compañerismo.

A ellos les encanta hacer nuevos amigos y contarnos sobre su visita a la Sierra Gorda, conocer personajes históricos, los atractivos turísticos que tenemos, cómo aprender a cuidar el agua, entre otros temas interesantes. Las historias que Johya nos contará son muy divertidas, de manera que todas y todos podamos entenderlas, no importa la edad o habilidad para la lectura que tengamos hoy. **Así, lo mismo podrán disfrutarlas tanto los más pequeños como los mayores de la familia.**

Esta colección tiene además ilustraciones muy lindas que serán un gran apoyo para ayudarnos a complementar las historias. Hay también un mapa con la definición de qué es ser un Defensor de Querétaro.

Verán que en Querétaro todos podemos ser Defensores del medio ambiente y de nuestra cultura, así como de las costumbres de nuestros pueblos, algunos de ellos orgullosamente indígenas.

Prepárate para hacer las actividades que vienen al final de cada libro y descubre cómo puedes ir al sitio web y encontrar otros materiales.

Con todo mi corazón deseo que estos libros se queden en tu memoria hoy y para siempre. **El orgullo de vivir en Querétaro nos da identidad y valores, porque aquí todos somos Defensores de nuestro patrimonio cultural.**

A nuestro gobernador Mauricio Kuri le dará mucho gusto que disfrutes esta hermosa colección.

Con cariño

IRENE QUINTANAR MEJÍA, COORDINADORA GENERAL DE USEBEQ

~ DEFENSOR  S D ~
QUERÉTARO

ESTE LIBRO PERTENECE A:



Un defensor

Es una persona que cuida de los demás.

Estado de San Luis Potosí

Estado de Guanajuato

Estado de Hidalgo

Estado de Michoacán

Estado de México



Cuidar significa hacer acciones con cariño que ayudan a otras y otros.

a b c

¿Te has dado cuenta de que a veces el tiempo puede sentirse diferente?

Realizar un proyecto acerca de los campos formativos que más te gustan, hace que las clases sean mucho más rápidas.

Platicar sobre lo que has aprendido con tus maestros y compañeros puede ser una actividad que dure horas, pero se siente como si solo pasaran unos cuantos minutos.



¡Pero la diversión de comer los platillos tradicionales de Querétaro se acaba en segundos!
Eso es gracias a sus fantásticos sabores.
Aunque cuando digo fantásticos, no me refiero solamente a lo delicioso.
En verdad, ¡te prometo que la comida es fantástica!



Cuando mamá me da para almorzar unas exquisitas gorditas, siento que viajé al pasado. Es como si probara la historia de Querétaro.

Algunas personas cuentan que se cocinan desde la época prehispánica. Aunque claro, se hacían con ingredientes diferentes a los que usamos ahora.

Al disfrutar de ellas es como si el tiempo decidiera congelarse para darte oportunidad de disfrutar su sabor.



Hoy en día las gorditas son muy famosas en los municipios de Amealco, Ezequiel Montes y San Joaquín. Vienen turistas de muchas partes para probarlas. La mejor parte es que nosotros las tenemos aquí en nuestro estado y podemos comerlas cuando queramos.



Pero debo de admitir que también me gusta muchísimo cuando como enchiladas queretanas. Mi mamá las baña en salsa roja, les pone queso, pollo, zanahoria y papas. Es una receta que mi abuelita le enseñó. ¡Son un platillo típico de nuestro estado!
¿Las has probado?
¡Un agua de horchata o de jamaica son perfectas para acompañarlas!



Su sabor hace que mi lengua baile de la emoción. Hay veces que mi mamá prepara de más para que mi hermano y yo las compartamos con nuestros amigos.
¿A poco no se te antojan unas en este momento?
De seguro a tu familia les encantan.



Pero eso sí, nada como nuestros dulces tradicionales.
Son la opción perfecta para los días que hay clase de
Educación Física. Te dan energía para divertirte
mientras haces deporte con tus amigos.
Mis favoritos son los camotes achicalados.
¿Cuáles son los tuyos?



Si no puedes decidirte, yo te recomiendo algunos.
Los rollos de guayaba endulzan tu día. ¡Verás que cualquier
tristeza se va con su dulzura!
Los buñuelos bañados en miel y piloncillo hacen que tu
estómago brinque de felicidad.





Los dulces de Bernal te dejarán con una
sonrisa en la boca.

Las alegrías de amaranto del Centro Histórico,
pues, ¡te llenarán de alegría!

Los dulces de biznaga, que puedes encontrar
en Cadereyta de Montes, son causantes de
muchas carcajadas entre amigos.

¡Y no podemos olvidar los
dulces de calabaza del
municipio de San Joaquín!
Te darán mucha energía.

Si prefieres algo para mantenerte calentito en la mañana antes de iniciar las clases, te recomiendo un atole. ¡Los de la Sierra son únicos en el mundo! La última vez que estuve en Pinal de Amoles, probé el atole de arroz más rico del universo. ¡Pero shhh, no le vayas a decir a mi abuelita! A veces le dan celos.



Además, déjame contarte que las uvas de nuestras tierras producen vinos que se venden en México y otros países. La Ruta del Queso y el Vino de Querétaro es referente a nivel mundial.



¡Cientos de personas la recorren cada semana! Cuando seas mayor de edad también vas a poder disfrutar de esta gran ruta.

Pero mucho ojo. No vayas a creer que son las únicas cosas deliciosas en Querétaro. La cocina queretana es tan grande que puede dividirse en muchísimos sabores. En la zona urbana encuentras restaurantes llenos de sabores muy modernos. En el semidesierto lo principal son los platillos con ingredientes originarios de Querétaro y que le dan un gran toque a nuestra cultura.

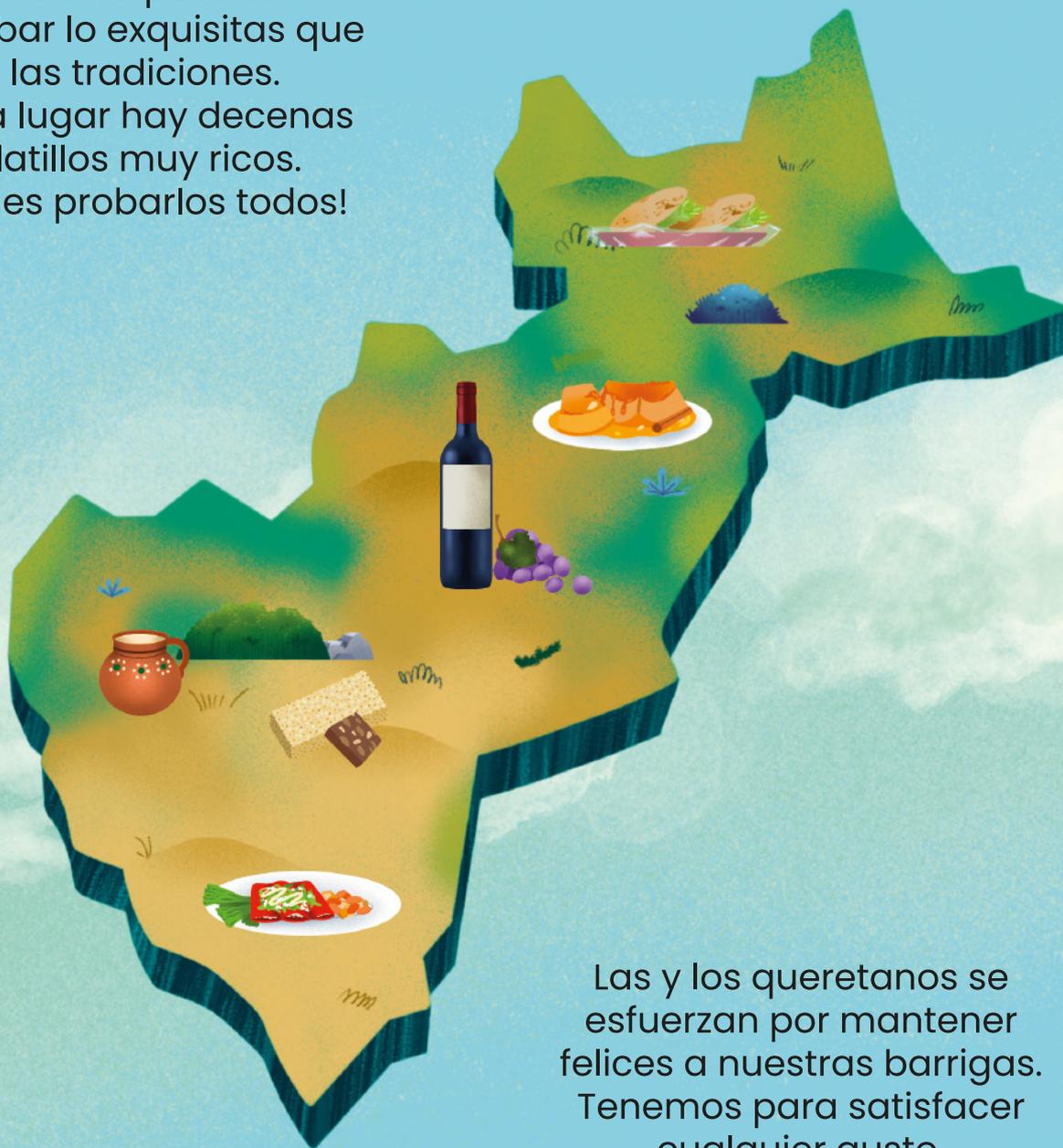
Memanzás



Tacos



En la Sierra puedes
comprobar lo exquisitas que
son las tradiciones.
En cada lugar hay decenas
de platillos muy ricos.
¡Y puedes probarlos todos!



Las y los queretanos se
esfuerzan por mantener
felices a nuestras barrigas.
Tenemos para satisfacer
cualquier gusto.

No se te vaya a olvidar compartir tu comida favorita con la gente que te rodea. La mejor forma de disfrutar los sabores de Querétaro es probándolos con las personas que quieres. El ingrediente más rico siempre será la convivencia.





Verás que con la comida típica el tiempo se pasa volando. La próxima vez que te pregunten cuál es tu comida favorita, piensa muy bien en todas las opciones que hay dentro de la gastronomía queretana. La comida de nuestro estado es un regalo de varias generaciones y merece ser compartida con las personas que más queremos.



Escucha con atención cuando las personas te cuenten sobre cómo se prepara cada platillo.
Apréndete los ingredientes.
Los Defensores de Querétaro somos los encargados de mantener viva nuestra gastronomía.



Escribe aquí la mejor receta que puedas inventar:

Receta para:

★ Ingredientes:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

★ Preparación:

Insignia



~DEFENSOR~ QUERÉTARO

- ★ Recorta la receta por la línea punteada.
- ★ Rellena los datos con una receta de tu creación.

*Recuerda que también puedes sacar una fotocopia para que no recortes el libro.



**RESPONDE LA SIGUIENTE PREGUNTA PARA
PODER IRNOS A COMER UN DELICIOSO
PLATILLO DE LA GASTRONOMÍA QUERETANA.**

**¿CUÁL ES EL MEJOR PLATILLO O
DULCE HECHO EN QUERÉTARO?**



**¡Qué rico! Se me
antojó todo.**

RESPUESTA:
¡TODOS! NO HAY RESPUESTA CORRECTA.
¡MEJOR CUÉNTAME CUÁLES SON TUS
FAVORITOS!



La comida queretana está llena de sabores únicos y platillos deliciosos. Si no me crees,

es porque seguramente no la has probado.

En este libro, de la mano de Andrea, conoceremos un poco sobre la comida típica de nuestro estado. Al final, nuestros y nuestras lectoras decidirán cuál es su platillo típico favorito.



Visita nuestra página
defensoresdequeretaro.mx



FAMILIA
USEBEQ