

EL DULCE MEXICANO: LEGADO GASTRONOMICO

María del Carmen Navarrete Torres¹

Cecilia García Muñoz Aparicio²

Olga Beatriz Sánchez Rosado³

Resumen:

La gastronomía, como expresión cultural ha sido un factor determinante en la elección de destinos en el mundo. En este contexto, los dulces típicos mexicanos, arraigados en tradiciones ancestrales y regionales, representan un atractivo turístico.

La costumbre de los dulces artesanales en México es una de las manifestaciones más ricas y coloridas. Estos, no solo son un deleite para el paladar, sino que también cuentan con una historia y un significado que los hace únicos. Cada región del país tiene sus propias golosinas elaborados con ingredientes que reflejan la biodiversidad. Son producidos con habilidades específicas y técnicas que se han transmitido de generación en generación en pequeñas fábricas o por familias en sus propias casas. Este proceso artesanal no solo garantiza la calidad del producto, sino que también preserva las recetas antiguas y el conocimiento cultural relacionado con la elaboración de estos manjares.

El objetivo fue analizar los dulces típicos como expresión cultural, sus tipos y características. Se concluye que su venta promueve la identidad cultural de las comunidades. Los artesanos no solo ofrecen productos, sino también relatos sobre su historia y el proceso de elaboración, lo que enriquece la experiencia del visitante. Diversos festivales de dulces y ferias gastronómicas se celebran anualmente en diferentes ciudades, atrayendo a visitantes que desean probar y comprar dulces tradicionales.

Palabras Clave: Turismo gastronómico, dulces típicos, tradición

¹ Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, División Académica de Ciencias Económico Administrativas, México, mallynav@yahoo.com.mx

² Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, División Académica de Ciencias Económico Administrativas, México, flamingos1999@hotmail.com

³ Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, División Académica de Ciencias Económico Administrativas, México, betytaba2014@gmail.com

THE MEXICAN SWEET: GASTRONOMIC LEGACY

Abstract:

Gastronomy, as a cultural expression, has been a determining factor in the choice of destinations around the world. In this context, typical Mexican sweets, rooted in ancestral and regional traditions, represent a tourist attraction.

The custom of handmade sweets in Mexico is one of the richest and most colorful manifestations. They are not only a delight for the palate, but also have a history and meaning that make them unique. Each region of the country has its own candies made with ingredients that reflect biodiversity. They are produced with specific skills and techniques that have been passed down from generation to generation in small factories or by families in their own homes. This artisanal process not only guarantees the quality of the product but also preserves the ancient recipes and cultural knowledge related to the elaboration of these delicacies.

The objective was to analyze typical sweets as a cultural expression, their types and characteristics. It is concluded that their sale promotes the cultural identity of the communities. Artisans not only offer products, but also stories about their history and the elaboration process, which enriches the visitor's experience. Various candy festivals and gastronomic fairs are held annually in different cities, attracting visitors who wish to taste and buy traditional sweets.

Keywords: Gastronomic tourism, traditional sweets, tradition

1. INTRODUCCION

Los dulces mexicanos cuentan con una historia que está muy arraigada con la cultura, la religión y la vida cotidiana del país. Desde la época prehispánica, han evolucionado, incluyendo nuevos ingredientes y técnicas, que refleja la diversidad y riqueza de la nación. Los dulces son parte de la identidad cultural. Cada región tiene sus propias golosinas tradicionales, que son elaborados para celebraciones, festividades religiosas y reuniones familiares. Además, son transmisores de tradiciones y saberes culinarios que se han pasado de generación en generación. El vínculo emocional que los mexicanos tienen con estas golosinas es profundo. Desde los dulces en forma de calaveritas de azúcar en el Día de Muertos, y que para la población simboliza la conexión con los seres queridos fallecidos, hasta el postre en navidad en forma de los buñuelos, que constituyen parte de las costumbres en México. No solo es el acto de comer, sino que encarnan la preservación de costumbres y la unión entre el pasado y el presente.

Antes de la Conquista, los indígenas ya tenían una tradición culinaria que incluía preparaciones dulces. Los ingredientes principales de estos dulces eran productos del campo como el maíz, el amaranto, y la miel de abeja. También incluían el néctar de flores y savias de plantas como el maguey para endulzar sus alimentos. Estos ingredientes no solo satisfacían el gusto por el sabor, sino que muchos de ellos poseían un alto valor nutritivo y un simbolismo religioso o ceremonial. Las alegrías, por ejemplo, hechas de amaranto tostado y miel, son un dulce ancestral que aún hoy se consume

Los pueblos nativos los consideraban ofrendas para sus deidades y los usaban en festivales y rituales sagrados. Un ejemplo es la tradición de consumir figuras de amaranto que representaban a Huitzilopochtli; esta costumbre sentó las bases para las figuras de azúcar que vemos hoy en el Día de Muertos.

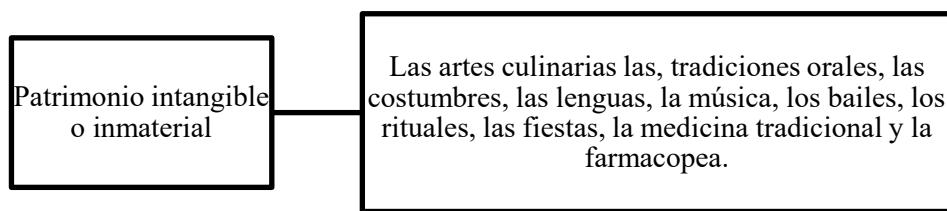
La conquista española trajo una transformación significativa a la repostería mexicana con la introducción de nuevos ingredientes. El azúcar de caña reemplazó en gran medida a la miel como edulcorante principal. También llegaron frutas como manzanas y uvas, y especias como la canela, que se incorporaron rápidamente a las recetas locales. Los lácteos fueron otro ingrediente crucial, dando origen a dulces como las natillas y el arroz con leche.

Uno de los legados más importantes de la influencia española son los dulces elaborados en los conventos. Las monjas desarrollaron muchas de las recetas que hoy se disfrutan, usando ingredientes como azúcar, huevos y almendras. Estos manjares a menudo se vendían para sostener las finanzas de la congregación, como: los alfajores, las turroneras y los buñuelos, que se han convertido en íconos de la repostería mexicana.

Según la UNESCO (2003), el patrimonio inmaterial o intangible se refiere a las expresiones de la cultura tradicional y popular que nacen y se desarrollan dentro de una comunidad, fundamentadas en sus costumbres. Estas prácticas se transmiten de generación en generación, ya sea de forma oral o a través de gestos, y se transforman con el tiempo mediante la participación y recreación colectiva. Este concepto abarca una amplia gama de manifestaciones culturales, que incluyen: Tradiciones y expresiones orales, artes del espectáculo, como música, danza y teatro. Usos sociales, rituales y actos festivos, que son parte integral de la vida comunitaria. Conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo, incluyendo prácticas agrícolas, medicina tradicional y farmacopea. Técnicas artesanales tradicionales, que comprenden desde la manufactura de objetos hasta, las artes culinarias y las habilidades asociadas con los aspectos materiales de la cultura, como el uso de herramientas específicas y la construcción de hábitats.

En la figura 1 se muestra la clasificación del patrimonio inmaterial en donde se incluye las artes culinarias.

Figura 1 Patrimonio inmaterial

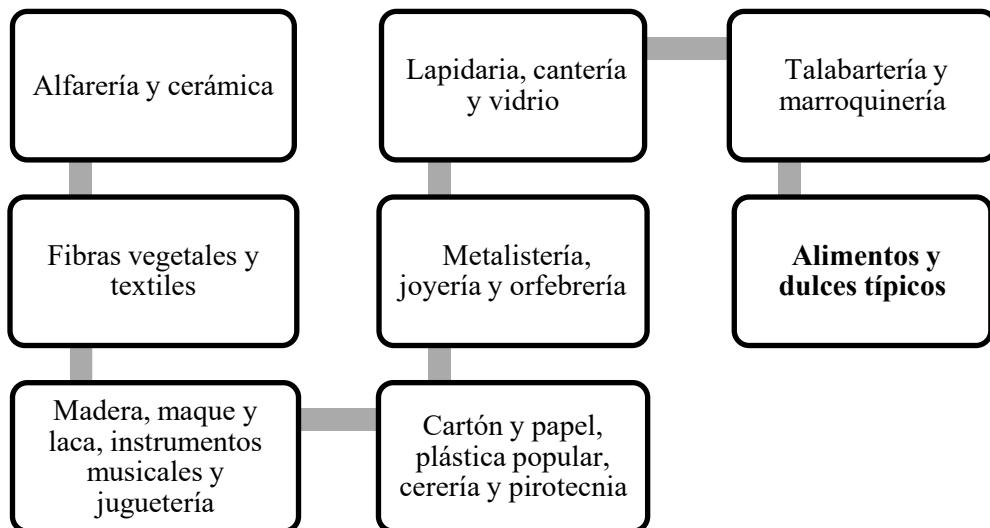


Fuente: Elaboración propia, a partir de Mejía López, (2014).

Según la Cuenta Satélite de la Cultura de México del INEGI (2023), la producción de artesanías, que incluye alimentos y dulces típicos, aportó 153,437 millones de pesos en 2023, representando el 20.8% del sector cultural. Por otro lado, la producción de

artesanías se clasifica en ocho áreas como se muestra en la figura 2, que incluye los alimentos y dulces típicos.

Figura 2 Clasificación de las artesanías

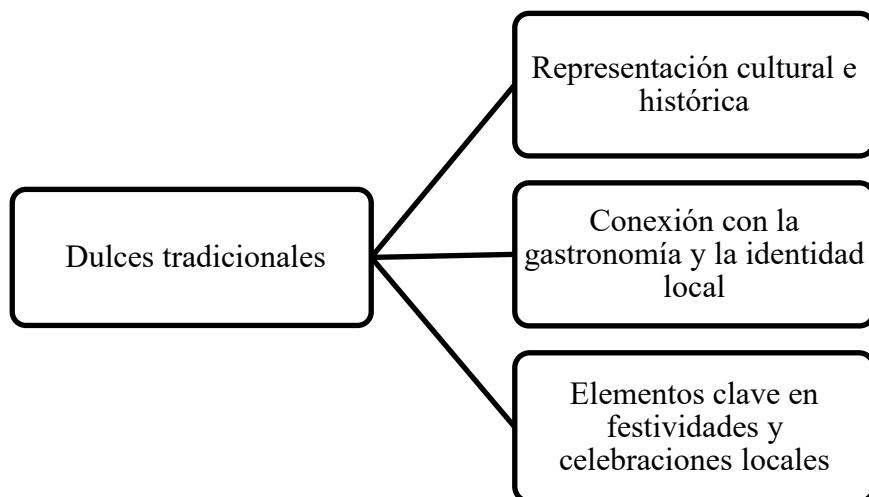


Fuente: Elaboración propia, a partir de Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], (2023). https://inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP_ART23.pdf

Los dulces tradicionales poseen un valor cultural y económico que trasciende en la gastronomía, las festividades y el turismo, contribuyendo al progreso del país.

La gastronomía regional y nacional incluye los dulces tradicionales, los cuales poseen un lugar importante, lo que los sitúa dentro del patrimonio culinario. (Oleas Tigre & Quezada Mora, 2024). En la figura 3, se muestra el significado de los dulces típicos como atractivo turístico.

Figura 3 Atractivo turístico



Fuente: Elaboración propia, (2025).

Para Mora et al., 2021, la gastronomía es parte fundamental del turismo, actuando como un puente que conecta a los visitantes con el patrimonio cultural de un destino. Los placeres culinarios se han transformado en una motivación decisiva para la elección de dónde viajar y, al mismo tiempo, en un factor esencial para la satisfacción general de la experiencia turística.

1.1 Definición de dulces típicos

Un dulce típico se define como un alimento artesanal, endulzado, que generalmente tiene como base algún fruto seco o semilla oleaginosa. Como señala Ramos López (2006), el dulce tradicional mexicano va más allá de su exquisito sabor, enriquecido por una diversidad de ingredientes. Su verdadero valor añadido reside también en su atractivo visual, con una rica variedad de formas, texturas y colores que lo hacen único.

1.2 Proceso de elaboración

Básicamente, el proceso de elaboración en México se desarrolla de manera artesanal, es decir, está exento de operaciones unitarias que requieran de equipo industrial; por lo contrario, los utensilios necesarios son caseros y los servicios necesarios son luz, agua y gas.

1.2.1 Consumidores

El mercado nacional es, con mucho, el principal consumidor de estos dulces. La presencia de clientes internacionales es significativamente menor. Esto sugiere que su bajo consumo podría atribuirse a la falta de familiaridad con el producto. Es probable que los compradores extranjeros desconozcan las características clave de estos, incluyendo su sabor único, textura, forma distintiva y, por supuesto, sus nombres.

1.3 El dulce típico actual

Carlos Zolla (1988) señala que el "nuevo dulce mexicano" emerge significativamente a partir de 1914. Este período estuvo marcado por importantes transformaciones, especialmente en el norte del país, donde se observó la introducción de nuevos productos, técnicas de comercialización y sabores innovadores. Paralelamente, las empresas transnacionales comenzaron a incursionar en el mercado de la confitería a partir de la década de 1920, con una presencia aún más notoria al inicio de la Segunda Guerra Mundial.

Es fundamental reconocer, sin embargo, que, a pesar de esta industrialización, el dulce artesanal y doméstico posee un valor intrínseco. Zolla (1988, p. 246) enfatiza que este tipo de golosina ofrece un "margen de creación, recreación y transformación que no se encuentra en el dulce industrial". En efecto, es en el producto donde se puede apreciar la destreza del cocinero, la habilidad del artesano y el gusto característico de una región, un estrato social o una familia. En esencia, en su forma artesanal, se convierte en un medio a través del cual la sociedad misma se expresa culturalmente.

1.4 Objetivo de la investigación

El objetivo fue investigar sobre los dulces típicos como expresión cultural, sus tipos y características

2. MATERIALES Y MÉTODO

Se aplicó una investigación documental de tipo descriptivo. Este método, según Baena (1985), implica la búsqueda y el examen minucioso de información a través del análisis crítico de documentos y materiales. Para llevar a cabo la búsqueda, se consultó diversas fuentes, que incluyen: Bibliotecas, se revisaron libros y tesis relevantes al tema. Hemerotecas: Se consultaron periódicos y revistas especializadas. Bases de datos académicas. Se exploraron artículos científicos y publicaciones arbitradas para asegurar la rigurosidad de la información. También se revisaron revistas de divulgación y libros relacionados con la temática para obtener una perspectiva más amplia y contextualizada.

3. RESULTADOS

Es un hecho que cada región de México posee dulces únicos que reflejan intrínsecamente su biodiversidad y su legado histórico-cultural. Ejemplos de esta riqueza gastronómica, representativos de diversas zonas del país, se presentan detalladamente en la Tabla 1.

Tabla 1 Clasificación por estados

Estado	Dulces Típicos
Aguascalientes	Macarrones, jamoncillos, marquetas, charamuscas, melcochas, sevillanas, ates de membrillo, frutas cubiertas (tunas, xoconostles, piñas, peras, duraznos prensados), dulces de leche, magdalenas, cajeta, rompope
Chiapas	Tocinos de cielo, leche de obispo, jericalla, bodoques, chimbos con huevo, mejidos de huevo, dulce de cupapé, empanizados de cacahuate, ponteduro, granizo
Ciudad de México	Alegrías, figuras de pasta de jamoncillo, dulces de leche, calaveras de azúcar, frutas cristalizadas
Coahuila	Nueces garapiñadas, ponteduros, glorias, rollos de nuez, cajetas, mermeladas, queso de nuez, jaleas
Colima	Dulces de coco rallado
Durango	Nueces garapiñadas, ponteduros, glorias, rollos de nuez, cajetas, mermeladas, queso de nuez, jaleas
Estado de México	Figuras de pasta de jamoncillo, dulces de leche, calaveras de azúcar, frutas cristalizadas
Guanajuato	Cajeta de cabra, charamuscas (en forma de momias y charros), trompadas, fresas cristalizadas, rollo de guayaba, alfeñiques, dulce de leche o manjar
Guerrero	Dulces de coco rallado
Jalisco	Dulces de leche, jamoncillo, magdalenas, cajeta, rompope
Michoacán	Ate, mestiza, ates de guayaba, chirimoya, tejocote y membrillo, gelatinas de jerez, lazos cristalizados, moreliananas, plátanos achicalados con miel
Morelos	Jamoncillo, alegrías, jamoncillos de cacahuate
Nuevo León	Glorias, nueces garapiñadas, ponteduros, rollos de nuez, cajetas, mermeladas, queso de nuez, jaleas
Nayarit	Dulces de coco rallado

Oaxaca	Nieves, helados, gollorías
Puebla	Camote, tortitas de Santa Clara, picones, alfajores, mostachones, limones con coco, cocadas de piña y cereza, aleluyas, alamares, macarrones, borrachitos, lacitos, yemitas, frutas cristalizadas, turrón envinado
Querétaro	Dulces de leche de Bernal, chingaditos, ates, dulces de piñón y nuez
San Luis Potosí	Macarrones, jamoncillos, marquetas, charamuscas, melcochas, sevillanas, ates de membrillo, frutas cubiertas (tunas, xoconostles, piñas, peras, duraznos prensados), dulces de leche, magdalenas, cajeta, rompope
Sinaloa	Capirotada, coricos
Sonora	Capirotada, nueces garapiñadas, ponteduros, glorias, rollos de nuez, cajetas, mermeladas, queso de nuez, jaleas
Tamaulipas	Nueces garapiñadas, ponteduros, glorias, rollos de nuez, cajetas, mermeladas, queso de nuez, jaleas
Tlaxcala	Muéganos, figuras de pasta de jamoncillo, dulces de leche, calaveras de azúcar, frutas cristalizadas
Veracruz	Cocadas
Zacatecas	Capirotada, macarrones, jamoncillos, marquetas, charamuscas, melcochas, sevillanas, ates de membrillo, frutas cubiertas (tunas, xoconostles, piñas, peras, duraznos prensados), dulces de leche, magdalenas, cajeta, rompope

Fuente: Elaboración propia, a partir de Ramos López, (2006), Productos Chata, (s.f.), Dulcerías Mexicanas, (s.f.) y Agronoticias, (2022).

En la figura 4 se muestra los dulces de amaranto y de coco.

Figura 4 Dulces de amaranto y de coco



Fuente: <https://productos-de-amaranto-alitzel.ueniweb.com/products/amaranto/dulces-tipicos-26977334>

En el norte de México, los dulces tradicionales están intrínsecamente vinculados a la producción de lácteos y frutos secos. Ejemplos representativos incluyen las glorias, elaboradas con leche quemada y nuez, un distintivo de la región. La capirotada, un postre

a base de pan, piloncillo y queso, es prominente en las celebraciones religiosas de varios estados. La oferta se complementa con una variedad de dulces de leche.

La zona central de México exhibe una diversidad que encapsulan su vasta cultura. Las alegrías, confeccionadas con amaranto, sobresalen como uno de los dulces más emblemáticos, consideradas una herencia directa de la época prehispánica. Asimismo, las pepitorias, obleas rellenas de semillas de calabaza y piloncillo, y los garapiñados, cacahuates cubiertos de caramelo, gozan de gran popularidad.

El sur de México, en estados como Oaxaca y Puebla, son reconocidos por su consolidada tradición en la elaboración de dulces. Las cocadas, a base de coco rallado y azúcar, son altamente apreciadas. Los camotes de Puebla son célebres por su textura suave y singular. Los turrones, con raíces en la tradición española, han sido adaptados con ingredientes locales y son consumidos en festividades y reuniones familiares.

En estas regiones, la confección de dulces se beneficia de la abundancia de frutas tropicales y productos marinos. Los dulces de coco son particularmente populares, presentándose en diversas formas como cocadas o barras de coco endulzadas. El tamarindo constituye otro ingrediente esencial, utilizado en una variedad de dulces, desde caramelos hasta pulpas, frecuentemente combinadas con chile para impartir un distintivo toque picante. En la figura 5, se pueden observar una gran variedad de golosinas.

Figura 5 Dulces típicos



Fuente: <https://www.gob.mx/firco/articulos/dulces-tipicos-hechos-con-productos-del-campo-mexicano?idiom=es>

En la tabla 2, se presenta la clasificación regional de los dulces típicos.

Tabla 2. Clasificación regional

Región	Estados	Dulces Típicos
Noroeste	Baja California, Baja California Sur, Sonora, Chihuahua, Sinaloa, Durango	Capirotada, coricos, nueces garapiñadas, ponteduros, glorias, rollos de nuez, cajetas, mermeladas, queso de nuez, jaleas, jamoncillo
Noreste	Coahuila, Nuevo León, Tamaulipas	Glorias, nueces garapiñadas, ponteduros, rollos de nuez, cajetas, mermeladas, queso de nuez, jaleas, jamoncillo
Occidente	Nayarit, Jalisco, Colima, Michoacán	Dulces de coco rallado, dulces de leche, jamoncillo, magdalenas, cajeta, rompope, ate, mestiza, ates de guayaba, chirimoya, tejocote y membrillo, gelatinas de jerez, lazos cristalizados, morelianitas, plátanos achicalados con miel
Centro-Norte	Zacatecas, Aguascalientes, San Luis Potosí	Macarrones, jamoncillos, marquetas, charamuscas, melcochas, sevillanas, ates de membrillo, frutas cubiertas (tunas, xoconostles, piñas, peras, duraznos prensados), dulces de leche, magdalenas, cajeta, rompope
Centro	Ciudad de México, Estado de México, Querétaro, Guanajuato, Tlaxcala, Morelos, Puebla	Alegrías, figuras de pasta de jamoncillo, dulces de leche, calaveras de azúcar, frutas cristalizadas, cajeta de cabra, charamuscas (en forma de momias y charros), trompadas, fresas cristalizadas, rollo de guayaba, alfeñiques, dulces de leche de Bernal, chingaditos, ates, dulces de piñón y nuez, camote, tortitas de Santa Clara, picones, alfajores, mostachones, limones con coco, cocadas de piña y cereza, aleluyas, alamares, macarrones, borrachitos, lacitos, yemitas, turrón envinado, muéganos, palanquetas, merengues
Este	Veracruz	Cocadas
Sureste	Oaxaca, Chiapas	Nieves, helados, gollorías, tocinos de cielo, leche de obispo, jericalla, bodoques, chimbos con huevo, mejidos de huevo, dulce de cupapé, empanizados de cacahuate, ponteduro, granizo
Península de Yucatán	Campeche, Yucatán, Quintana Roo	Mazapanes de pepita, caballeros pobres, cocoyoles en almíbar, dulce de papaya.

Fuente: Elaboración propia, a partir de Ramos López, (2006), Productos Chata, (s.f.), Dulcerías Mexicanas, (s.f.) y Agronoticias, (2022).

En la figura 6 se pueden observar algunas golosinas.

Figura 6 Dulces típicos



Fuente: <https://www.inmexico.com/es/cultura/dulces-artesanales-y-tradicionales-mexicanos/> y <https://semxico.mx/dulces-regionales-de-oaxaca-una-tradicion-sostenida-por-mujeres>

4 CONCLUSIONES

Es innegable que la repostería tradicional mexicana del siglo XIX conserva una presencia importante en nuestra cultura. Ejemplos como buñuelos, mazapanes y dulces de leche no solo han resistido el paso del tiempo, sino que continúan siendo ampliamente populares. Estos dulces representan un componente invaluable del patrimonio cultural, cuidadosamente preservado y transmitido a través de las generaciones en los hogares mexicanos. Sin embargo, la industrialización del sector de la confitería ha tenido un impacto negativo considerable: la falta de prácticas artesanales en su elaboración.

Numerosas recetas ancestrales, que dependían de la transmisión oral y manual, han disminuido progresivamente a medida que los productos fabricados en masa han suplantado a las creaciones hechas a mano. Los métodos artesanales, intrínsecamente lentos y laboriosos, resultaron insostenibles frente a la eficiencia y reducción de costos que ofrece la producción a gran escala. Esto ha llevado a una consecuente disminución en el consumo en favor de alternativas empaquetadas.

Los dulces típicos mexicanos son, sin duda, una de las manifestaciones más ricas del arte popular que se experimenta a través del paladar. La confitería en México es una tradición con profundas raíces prehispánicas, enriquecida sustancialmente por las influencias coloniales. Muchos de ellos, que hoy consideramos típicos surgieron en los conventos, donde se combinaban frutas con miel, semillas y diversas especias para deleitar los sentidos. El chocolate, por ejemplo, poseía tal valor en las civilizaciones aztecas que incluso se utilizaba como moneda, lo que subraya su profunda relevancia histórica y cultural.

La diversidad morfológica, cromática, de ingredientes y sabores, así como la originalidad de los nombres que caracterizan la dulcería mexicana, son extraordinarias. Denominaciones como peteretes, orejas de mico, bienmesabes, mostachones, picones, gigotes, luchitas, glorias, duquesas, caspiroletas, aleluyas del señor, pestiños, papelinas, bocas de dama, mazapanes de almendra, de acitrón y pera, así como naranjas y calabazas,

entre otras delicias cubiertas y doradas, son solo una pequeña muestra de esta vasta riqueza.

Ante este panorama, resulta imperativo asegurar la continuidad de esta tradición. Además, es crucial promover activamente su consumo como un atractivo turístico significativo. Hay que reconocer que los dulces típicos no son solo una exquisitez culinaria, sino también un pilar fundamental de la identidad cultural y un testimonio vivo de la historia, que impulsa a preservar este valioso legado.

BIBLIOGRAFIA

- Agronoticias (15 de noviembre de 2022). *Disfruta lo rico de México, con sus dulces tradicionales*. <https://agronoticias.com.mx/2022/09/29/disfruta-lo-rico-de-mexico-con-sus-dulces-tradicionales/>
- Baena, G. (1985). *Instrumentos de investigación: manual para elaborar trabajos de investigación y tesis profesionales*, 4.^a ed.; Editores Mexicanos Unidos: México.
- Dulcerías Mexicanas. (s.f.). *Evolución de los dulces mexicanos*. Recuperado el 2 de abril de 2025, de <https://dulceriasmexicanas.com.mx/evolucion-dulces-mexicanos/>
- Gobierno de México (2017). *Dulces típicos hechos con productos del campo mexicano*. Fideicomiso de Riesgo Compartido. <https://www.gob.mx/firco/articulos/dulces-tipicos-hechos-con-productos-del-campo-mexicano?idiom=es>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (19 de marzo de 2023). *A propósito del Día del Artesano* [Comunicado de prensa]. https://inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP_ART23.pdf
- Mejía López, L. S., Bravo Rodríguez, M., & Mejía Castillo, S. E. (2014). *La gastronomía como símbolo en la cultura*. *Culinaria: Revista Virtual Especializada en Gastronomía, Nueva Época* (7), 50–64. http://web.uaemex.mx/Culinaria/siete_ne/PDF%20finales%207/La_gastronomia_simbolo_cultura.pdf
- Molina, B. (2016). *Dulces artesanales y tradicionales mexicanos - InMexico*. <https://www.inmexico.com/es/cultura/dulces-artesanales-y-tradicionales-mexicanos/>
- Mora, D., Solano Sánchez, M. A., López Guzmán, T., & Moral Cuadra, S. (2021). Gastronomic experiences as a key element in the development of a tourist destination. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 25, 100405. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2021.100405>
- Oleas Tigre, M. B., & Quezada Mora, H. G. (2024). *Estudio de los dulces tradicionales de las regiones del Ecuador y su valor turístico gastronómico* [Tesis de titulación, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/50b0e4dd-2ae2-4dae-b849-ef60a60ffe6d>
- Productos de Amaranto Alitzel (s.f.). *Dulces típicos*. <https://productos-de-amaranto-alitzel.ueniweb.com/products/amaranto/dulces-tipicos-26977334>

- Productos Chata. (s.f.). *Dulces mexicanos tradicionales: Una celebración de sabor en septiembre*. <https://productoschata.com/blog/dulces-mexicanos-tradicionales-una-celebracion-de-sabor-en-septiembre/>
- Ramos López, S. (2006). *Estudio de la calidad de dulces tradicionales mexicanos comercializados en la Ciudad de México* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán]. Repositorio UNAM. <https://repositorio.unam.mx/contenidos/3458956>
- SemMéxico (2020). *Dulces regionales de Oaxaca, una tradición sostenida por mujeres*. <https://semxico.mx/dulces-regionales-de-oaxaca-una-tradicion-sostenida-por-mujeres/>
- UNESCO. (2003). *¿Qué es el patrimonio cultural inmaterial?* <http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=es&pg=00002>
- Villafaña-Rivera, F. J., Espitia López, J., & Villafaña-Rivera, J. I. (2020). Estudio etnográfico del consumo de dulces típicos mexicanos en la Alcaldía Iztapalapa, Ciudad de México. *Culinaria: Revista Virtual Especializada en Gastronomía, Nueva Época*, 20(1), 1–16.
- Zolla, C. (1988). *Elogio del dulce: Ensayo sobre la dulcería mexicana*, 1.^a ed.; Fondo de Cultura Económica: México.