



Nombre	Claudia Raquel Dorantes Rodríguez
Generación o área laboral:	Estudiante Generación 43

10 de agosto de 2022.

Ensayo

¿De qué manera te identificas con México?

Vale la pena destacar la importancia que tenemos los familiares para enseñar, motivar y continuar con nuestras tradiciones; mis padres fueron los precursores de dicha enseñanza desde los primeros pasos.

Me identifico con México principalmente:

- 1- Cuando se acerca el aniversario de la Independencia, entre otras fiestas patrias.*
- 2- Por la nacionalidad.*
- 3- Por la piel morena de mi papá, él era originario del Estado de Veracruz.*
- 4- Al escuchar música tradicional mexicana, en la voz de un Vicente Fernández, Javier Solís, Juan Gabriel y por supuesto, el folklore que nos caracteriza con ese agradable sonido de mariachi.*
- 5- Y sin faltar la deliciosa gastronomía.*

En este último y no menos importante, encontramos gran variedad que nos apetece, y entre ellos se encuentra un platillo cuyo principal ingrediente son los frijoles, mis papás lo llamaron pozole oscuro, se prepara poniendo a hervir dichas leguminosas con carne de res, puerco o pollo; cortando lechuga, rábano, cebolla; se agrega orégano, jugo de limón, sal; no puede faltar la rica salsa. ¿Notaste el porqué de la comparativa con el pozole de maíz?

¿Qué contienen los frijoles en particular?

“Los frijoles contienen carbohidratos complejos y entre las vitaminas que aportan, se encuentran las del complejo B, asimismo, tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico y son una fuente importante de hierro, magnesio, potasio, zinc, calcio y fósforo”.¹ Nuestros antepasados ya lo consumían mucho antes de la conquista española.

Conclusión: México cuenta con una extensa gama de platillos típicos, los frijoles no son la excepción. Fomenta la cultura por medio de nuestra gastronomía, este 15 de septiembre elabora un rico guisado conmemorativo y dejarás una huella valiosa para tus descendientes.

¹ Frijol, historia y sabor, Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, Gobierno de México [\[en línea\]](#)
[Frijol, historia y sabor | Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](#)
(consultada el 06 de agosto del 2022)

