vinetur

Mérida (Yucatán) refuerza el turismo comunitario y pone en valor su cocina maya

Ratificada como Capital Iberoamericana de la Cultura Gastronómica Precolombina, la ciudad impulsa experiencias gestionadas por las comunidades y promociona su patrimonio culinario.

lunes 26 de enero de 2026

ESCRITO POR GABRIELA MARTÍNEZ GARCÍA



Cuentan que en 1542, cuando los españoles llegaron al sitio "T'Hó", que en maya significa "lugar de los cinco cerros", el asentamiento les recordó los vestigios de Mérida, en Extremadura. Decidieron entonces rebautizar la ciudad y emplear las piedras de los templos para la construcción de la catedral y viviendas de los conquistadores. Pero hoy Mérida es mucho más que historia.

Cocinar con cocineras tradicionales

La capital del estado mexicano de Yucatán ofrece una experiencia turística centrada en sus tradiciones y en un modelo de viaje gestionado por las propias comunidades. Ofrece una experiencia más auténtica. "Estamos desarrollando un turismo comunitario en Mérida exitosamente", ha señalado durante la Feria Internacional de Turismo (FITUR) 2026 en Madrid, el director de turismo de la ciudad, Armando Casares Espinosa. "Somos ciudad gastronómica nombrada por la UNESCO y fuimos sede de la Asamblea Anual de Ciudades Gastronómicas", ha añadido.

Esta propuesta permite acercarse a las cocineras tradicionales y vivir la experiencia de cocinar con ellas. Estas mujeres, reconocidas por sus comunidades, son guardianas de la gastronomía ancestral: preservan y elaboran platos yucatecos auténticos, heredados de generación en generación, basados en técnicas y productos originarios. Los viajeros pueden conocer su cocina, participar en labores de siembra y cosecha, o visitar los huertos. También pueden conocer las colmenas de las abejas meliponas, sagradas para los mayas desde hace cientos de años. La miel de estas abejas, que no tienen aguijón, es apreciada por sus propiedades medicinales.

Las comisarías de Mérida —poblaciones rurales que pertenecen al municipio y conservan sus tradiciones— acercan a los visitantes a estas vivencias. "Estamos promoviendo este tipo de recorridos para que la gente de estas comisarías se vea beneficiada", destaca Casares. Los viajeros buscan nuevas formas de viajar, "ya no quieren simplemente ir a un museo, la gente quiere vivir estas tradiciones".

De la sopa de lima al xtabentún: gastronomía auténtica

Entre los platos más típicos destaca la cochinita pibil, mundialmente conocida, cocinada bajo tierra durante horas, envuelta en hojas de plátano, y condimentada con achiote y naranja agria, una fruta típica de la región. También destaca la sopa de lima, elaborada con la lima local, menos ácida que la lima verde.

En bebidas, sobresale el xtabentún, un licor de origen maya producido a partir de la miel de abejas que polinizan la flor de xtabentún. Su sabor recuerda al anís y se suele tomar como digestivo después de las comidas. Mérida también ha desarrollado una escena de cervezas artesanales, apropiadas para el clima cálido de la región.

Casares recomienda no perderse el Mérida Fest, en enero, ni el Festival de las Ánimas, que se hace para festejar el Día de Muertos (Hanal Pixán en maya), una tradición en la que los mayas acostumbran abrir las tumbas para extraer y limpiar los huesos de sus difuntos.