

# Cómo la gastronomía mexicana ha impactado al mundo

- El nuestro es un país que tiene demasiado que aportar en comida. Tan es así que fue el primero en convertir su arte culinario en patrimonio cultural



**L**a comida, es un elemento importantísimo de identidad para los mexicanos, y la forma en la que ha evolucionado nuestra cocina es notoria, ya que usando ingredientes prehispánicos hemos logrado seguir impactando al resto del mundo con nuestros innovadores platillos.

México ha aportado ingredientes que hoy son indispensables en las gastronomías de muchas partes del mundo. Algunos de ellos son: maíz, cocoa (sin la cual no podríamos imaginar la repostería), vainilla,

jitomate (ingrediente básico en muchas salsas y sopas), chile, chicle, frijoles, guajolote (hoy gran tradición en las mesas de Estados Unidos el Día de Acción de Gracias), nopal, aguacate (pieza clave en los mejores platillos elaborados alrededor del mundo), chía (con gran importancia en las nuevas dietas saludables), jícama, epazote, huitlacoche, agave, achiote, hoja santa, cilantro, escamoles, chapulines, jumiles, chicatanas, chinicuiles y jamaica, entre muchos otros.