

Pizza mexicana: cómo se hace, cuál es su diferencia con la tradicional y por qué es tendencia en el mundo de la gastronomía

12/06/2026



La tlayuda es una tortilla gigante de maíz y uno de los legados gastronómicos de los pueblos prehispánicos de México. Con su formato generoso funciona como taco, quesadilla o sope y se convirtió en un emblema regional de Oaxaca, capaz de sorprender por su mezcla de texturas y sabores y es muy popular.

Para prepararla se hace una tortilla de maíz de unos 30 centímetros de diámetro que se dora sobre un comal hasta quedar crujiente por fuera y flexible por dentro. Encima se disponen frijoles, carnes, verduras, queso y salsa; la variedad de coberturas permite versiones sencillas o bien generosas y contundentes.

Cuál es el origen del nombre tlayuda

El nombre remite al náhuatl: proviene de **tlaoli**, que significa “maíz desgranado”, y al sufijo **uda**, que indica “abundancia”. El Gobierno de México la define como “**platillo completo, versátil y balanceado, además de ser una fuente de historia e identidad mexicana**”, una descripción que subraya su valor cultural y alimentario.

Las comunidades **zapotecas**, en especial en **San Antonio de la Cal**, preservaron y difundieron la receta tradicional; allí se perfeccionó la técnica y se consolidó su preparación en mercados y hogares. El investigador **Alejandro Hernández** destaca que, históricamente, **las mujeres fueron quienes mantuvieron viva esa cadena de producción y distribución**.

Cuáles son los ingredientes de la tlayuda

Los ingredientes clásicos incluyen **frijoles negros, tasajo, chorizo, quesillo, cecina y aguacate**, aunque en Oaxaca también es habitual ver **tlayudas con chapulines, escamoles o mariscos**. Esa flexibilidad explica por qué el plato admite **versiones callejeras y gourmet**, y por qué convive en puestos populares y restaurantes de mayor categoría regional.

Por su tamaño muchas personas **se conforman con una sola pieza, lo que la convierte en una comida abundante y compartible**. La tlayuda ganó **visibilidad internacional en 2020 al consagrarse en el concurso Street Food Latinoamérica**, organizado por **Netflix**, un suceso que se divulgó también a través de **Twitter** masivamente.

La gastronomía mexicana fue reconocida por la UNESCO en

2010 como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad; en ese marco Oaxaca se destaca por platos como el mole, la sopa de piedra, el mezcal y, por supuesto, la tlayuda. Sus colores, aromas y recetas tradicionales siguen marcando identidad en todo el país y entre visitantes extranjeros.

Fuente: Radio Mitre