

CHICHEN

MAYAN CUISINE

GET IN TO THE
MAYAN
WORLD



EKINOX

T O U R S

03

Chichen Izá, una de las 7
maravillas del mundo
Moderno



12

Cenote Nool Ha, conoce uno
de los cenotes más
impresionantes de Yucatán y
diviértete en su tirolesa.



14

Cocina Maya, conoce las
hraíces culinarias, aprende
cómo se hace las cochinita
pibil y la tortilla.



22

Valladolid, considerada como "
la capital del oriente maya",
este pueblo mágico es uno de
los más famosos del estado.

Índice

- 03 Chichen Itzá
- 04 Lo más destacado
- 08 Equinoccio de primavera
- 09 Astrología Maya
- 12 Cenote Nool - ha
- 14 Cocina Maya
- 16 Técnicas Culinarias Yucatecas
- 17 Cochinita Pibil
- 18 La tortilla
- 19 Xtabentún
- 20 Agua de Chaya
- 21 Kahua - pueblo de artesanos
- 24 Valladolid
- 25 Lo más destacado
- 26 Xoul - Arte y Mezcal
- 28 Agradecimientos



CHICHEN
MAYAN CUISINE

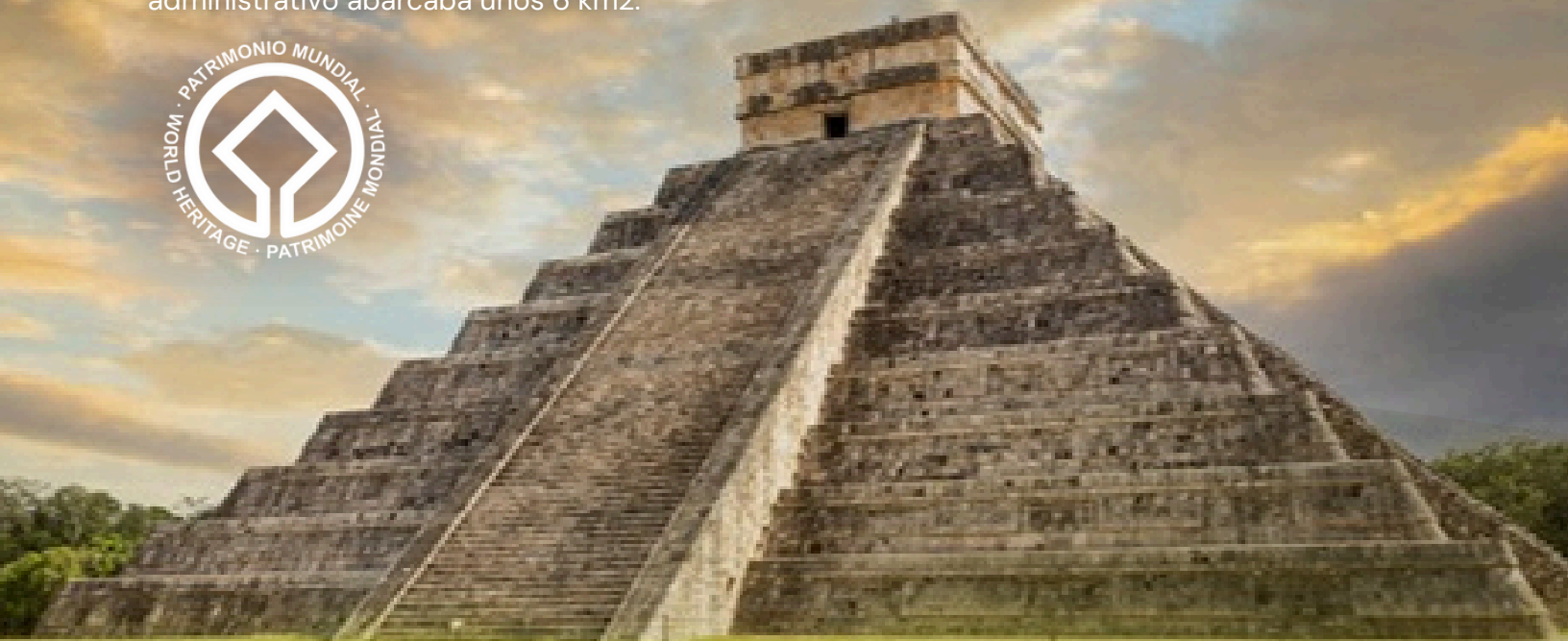
CHICHÉN ITZÁ

MARAVILLA DEL MUNDO MODERNO

La ciudad fue declarada patrimonio mundial de la humanidad por la UNESCO en 1988 y el castillo de Kukulkán maravilla del nuevo mundo en 2007.

Etimológicamente, Chi-ch'en Itzá significa "la ciudad al borde del pozo de los Itzáes".

La ciudad completa llegó a abarcar 25 km². El centro religioso, cultural y administrativo abarcaba unos 6 km².



Tour Chichen Mayan Cuisine, ganador en 2023 como uno de los 100 imperdibles de México en la categoría de Atracciones.

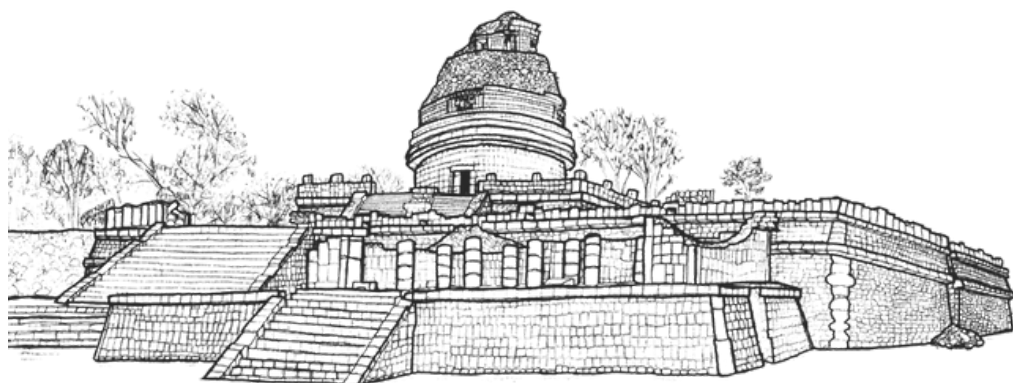
RÉCORD DE VISITANTES

Esta antigua ciudad maya recibe más de 2,500,000 visitantes al año

LO MÁS DESTACADO DE CHICHÉN ITZÁ

EL CARACOL Observatorio astronómico

El Observatorio de Chichén Itzá, también conocido como "El Caracol", es una de las pocas estructuras circulares construidas por los mayas. Su diseño único, con una escalera interna en espiral, sugiere que fue utilizado para observaciones astronómicas, particularmente del planeta Venus. Compuesto por tres edificios superpuestos y con una altura total de 23 metros, su estructura permitía alineaciones con fenómenos celestiales importantes. Esto demuestra el avanzado conocimiento astronómico de los mayas, que vinculaban estas observaciones con sus rituales y calendarios.



El Caracol Observatory - Chichen Itza, Yucatan by Dandelol - deviantart

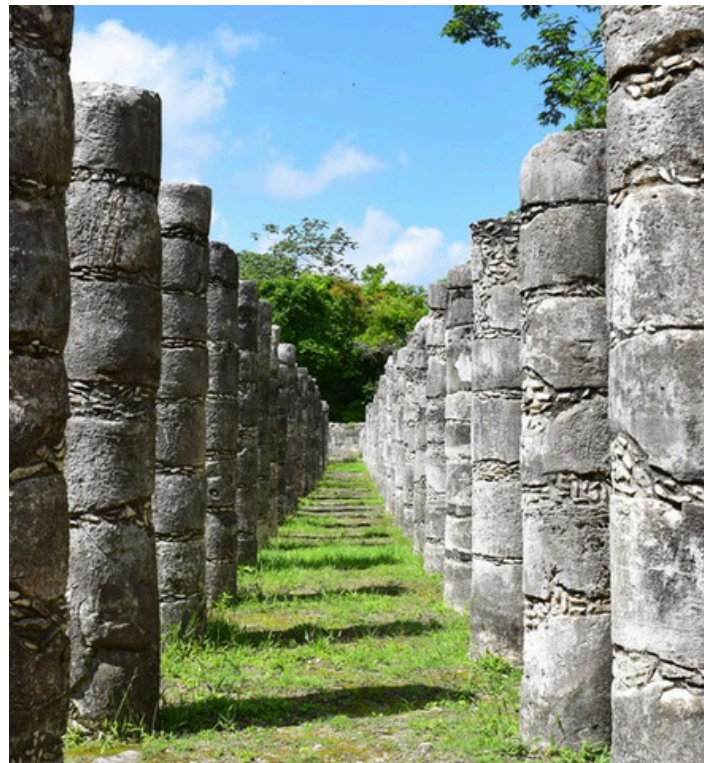


TEMPLO DE LOS GUERREROS

Es una estructura monumental de 12 metros de altura y 40 metros de ancho. Destaca por sus relieves detallados de guerreros, águilas y jaguares devorando corazones humanos, lo que resalta su significado militar y ceremonial.

Está compuesto por cuatro plataformas y rodeado por 200 columnas talladas con imágenes de guerreros toltecas, lo que refleja la fuerte influencia tolteca en la arquitectura maya.

La escalinata principal lleva a una plataforma con una figura de Chac Mool, utilizada para ofrendas, y su diseño muestra el intercambio cultural entre ambas civilizaciones.



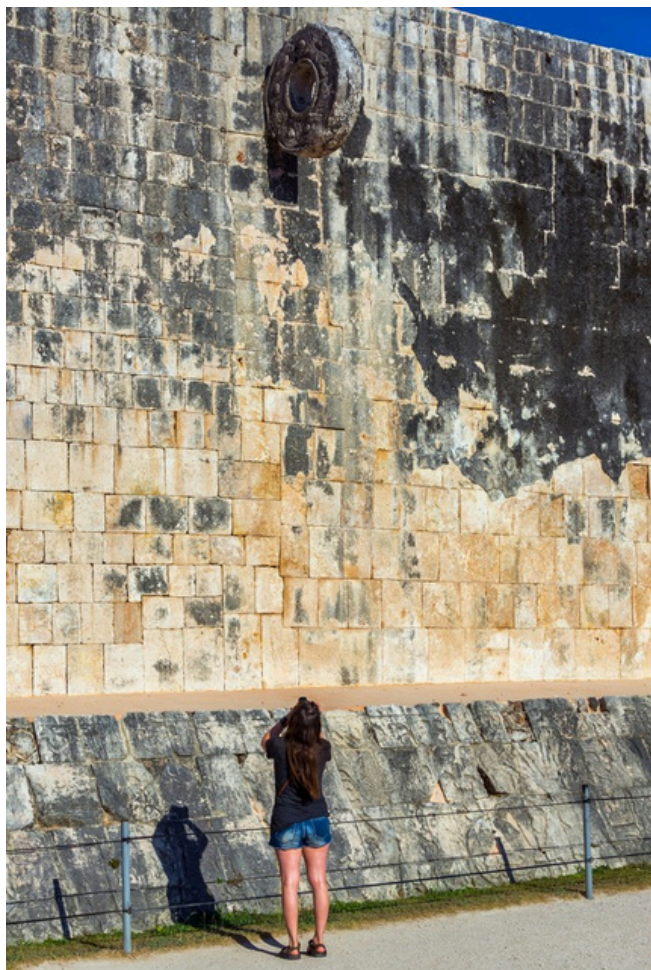


EL GRAN JUEGO DE PELOTA

La cancha de Chichén Itzá es la más grande de Mesoamérica, con 120 metros de largo y 30 de ancho. Sus plataformas laterales alcanzan 8 metros de altura, y están decoradas con relieves que representan escenas rituales, como sacrificios y símbolos de fertilidad.

Este juego tenía un profundo significado religioso, vinculado a la dualidad vida-muerte y al inframundo. Se cree que los jugadores debían pasar una pelota de caucho por un aro de piedra, sin usar las manos ni los pies.

Uno de sus aspectos más impresionantes es el fenómeno acústico: una voz emitida en un extremo del campo se escucha con claridad en el opuesto, lo que sugiere un diseño intencional para ceremonias importantes.



CASTILLO DE KUKULKÁN

El Castillo de Kukulcán es uno de los ejemplos más impresionantes de la arquitectura maya, con una base rectangular de 55.5 metros de ancho y una altura de 24 metros. Posee 4 escaleras de 91 escalones cada una, más un escalón adicional que lleva al templo superior, sumando 365 escalones, uno por cada día del año. En su fachada principal destacan dos columnas con figuras de serpientes con las fauces abiertas.

En 1997, estudios de las universidades de Minnesota y San Francisco revelaron un cenote oculto bajo la pirámide, lo cual fue confirmado en 2015 por el Instituto de Geofísica de la UNAM mediante resonancias magnéticas. En 2017, el equipo del Gran Acuífero Maya intentó explorar cuevas cercanas para acceder a este cenote, pero encontraron la entrada bloqueada por piedras, posiblemente colocadas intencionalmente. Se cree que este cenote tenía un significado sagrado, simbolizando el centro del mundo para los antiguos mayas.



EQUINOCCIO DE PRIMAVERA

EL DESCENSO DE KUKULKÁN

Uno de los fenómenos más fascinantes de la arqueología y astronomía maya tiene lugar en la pirámide de Kukulkán, en Chichén Itzá.

Cada año, durante los equinoccios de primavera (21 de marzo) y otoño (23 de septiembre), el sol crea un efecto óptico impresionante sobre la escalinata norte del templo.

A medida que cae la tarde, la luz solar proyecta siete triángulos de sombra sobre el borde de las plataformas, creando la ilusión de una serpiente ondulante descendiendo por la escalera. La sombra se alinea perfectamente con las cabezas de serpiente esculpidas en la base, representando a Kukulkán, la serpiente emplumada, deidad central de la cosmovisión maya.

Este espectáculo, que puede observarse solo unas horas al año, es una prueba del profundo conocimiento astronómico de los antiguos mayas. La pirámide fue construida con una alineación tan precisa que el fenómeno solo ocurre durante los equinoccios, simbolizando el regreso del dios Kukulkán a la Tierra, y marcando el inicio de ciclos agrícolas y ceremoniales.



ASTROLOGÍA MAYA

La astrología maya es un sistema complejo basado en la observación detallada de los cuerpos celestes y su influencia en la vida cotidiana, la religión y la agricultura. Los mayas eran expertos astrónomos que desarrollaron un intrincado sistema de calendarios y creencias relacionadas con los ciclos del cosmos. Los mayas estudiaban los movimientos del sol, la luna, Venus, y otras estrellas y planetas. Estas observaciones les permitían predecir fenómenos astronómicos como los eclipses, lo cual tenía gran importancia ceremonial.

La astrología maya, conocida como horóscopo maya, también tiene signos zodiacales que están basados en el calendario sagrado Tzolk'in de 260 días. Este calendario combina 20 signos o "nahuales", que representan diferentes energías cósmicas y deidades, con 13 números, creando un ciclo de 260 días.

A continuación, los 20 signos zodiacales mayas, también llamados "nahuales":



1. **Imix (Cocodrilo):** Representa el inicio y la creación. Personas impulsivas, creativas, y con energía renovadora.



2. **Ik' (Viento):** Relacionado con la comunicación y la espiritualidad. Son personas dinámicas, inteligentes y persuasivas.



3. **Ak'b'al (Noche):** Significa introspección y misterio. Personas con profundidad emocional, introspectivas y sensibles.



4. **K'an (Maíz o Semilla):** Asociado a la prosperidad y el crecimiento. Personas con talento para generar recursos y con una visión optimista.



5. **Chikchan (Serpiente):** Representa la vitalidad y la pasión. Personas intensas, fuertes y con gran energía vital.



6. **Kimi (Muerte):** Simboliza la transformación. Personas con habilidad para cambiar y evolucionar, intuitivas y sabias.



7. **Manik' (Venado):** Asociado a la estabilidad y la conexión con la naturaleza. Son personas tranquilas, equilibradas y solidarias.



8. **Lamat (Estrella):** Relacionado con la belleza y la armonía. Personas artísticas, con habilidades creativas y estéticas.



9. **Muluk (Agua):** Simboliza las emociones y la sensibilidad. Personas intuitivas, conectadas a sus sentimientos, a veces misteriosas.



11. **Chuwen (Mono):** Relacionado con la creatividad y el humor. Personas ingeniosas, con talento para la diversión y la expresión artística.



12. **Eb (Hierba):** Simboliza la salud y el camino de la vida. Personas altruistas, con una fuerte vocación de servicio a los demás.



13. **Ben (Caña):** Asociado al crecimiento y la fuerza interior. Personas resilientes, con la capacidad de superar obstáculos.



14. **Ix (Jaguar):** Representa el poder y la magia. Personas con habilidades místicas, líderes naturales, valientes y protectoras.



15. **Men (Águila):** Simboliza la visión y el éxito. Personas con visión de futuro, decididas y enfocadas en sus objetivos.



16. **Kib' (Búho o Buitre):** Relacionado con la sanación y la sabiduría ancestral. Personas espirituales, sanadoras, con gran intuición.



17. **Kaban (Tierra):** Representa la inteligencia y la comprensión. Personas analíticas, prácticas y reflexivas.



18. **Etz'nab (Pedernal):** Asociado a la claridad y la verdad. Personas que buscan la justicia, decididas y con fuertes principios.



19. **Kawak (Tormenta):** Simboliza el poder del cambio y la purificación. Personas transformadoras, fuertes, con capacidad de regeneración.



20. **Ajaw (Sol):** Representa el liderazgo y la iluminación. Personas carismáticas, generosas y que inspiran a los demás.

Cada uno de estos signos tiene un significado especial en la cosmovisión maya, que afecta la personalidad y el destino de las personas nacidas bajo su influencia.

Como los signos mayas dependen del Tzolk'in, el ciclo se repite cada 260 días, por lo que no se puede asignar un rango fijo de fechas para los signos que sea igual cada año, como ocurre en el zodiaco occidental. Para determinar el signo exacto de una persona según su fecha de nacimiento, se requiere una conversión específica entre el calendario gregoriano y el calendario maya.

CENOTE NOOL-HA

Los mayas utilizaban los cenotes como lugares para hacer sacrificios y ofrendas con el fin de pedir lluvia y fertilidad para sus cultivos. Se han encontrado en algunos cenotes objetos preciosos como joyas, vasijas y hasta restos humanos, que eran entregados como regalos a los dioses para mantener el equilibrio natural.



NOOL HA

Este cenote de tipo caverna, ubicado a 5 minutos de Chichikan y en la entrada de Valladolid, ofrece una experiencia única que mezcla belleza natural, historia y aventura.

Con aguas cristalinas de color azul vibrante y rodeado de formaciones rocosas, el lugar tiene un ambiente místico que conecta con la cultura maya. Además, cuenta con una tirolesa que permite a los visitantes deslizarse sobre el agua mientras disfrutan de vistas panorámicas.

Considerado por los mayas como un portal sagrado, el cenote sigue siendo un sitio de gran importancia cultural. De fácil acceso desde Valladolid, este cenote es ideal para nadar, disfrutar de la naturaleza y vivir una experiencia emocionante.



COCINA MAYA

La cocina maya usaba el chile no solo para dar sabor, sino también como conservante natural y medicina. Además, combinaban ingredientes como el maíz, el frijol y el chile, conocidos como la “santa trilogía”, que eran la base de su alimentación y les proporcionaban energía, proteínas y vitaminas esenciales.

SOPA DE LIMA



BASES CULINARIAS

Sabores ancestrales que perduran en cada bocado

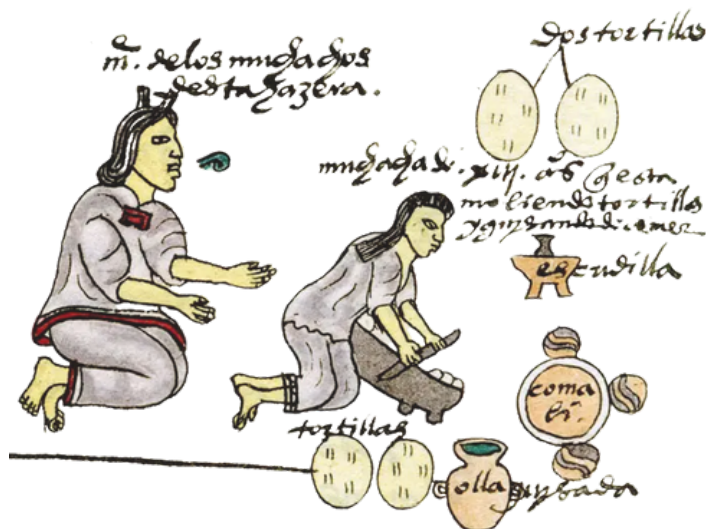
La gastronomía yucateca es una herencia viva de los antiguos mayas, enriquecida con influencias coloniales. Su base principal es el maíz, considerado un alimento sagrado, acompañado por una mezcla de condimentos que reflejan la identidad de la región.

Entre los ingredientes más representativos se encuentran:

pepita de calabaza, orégano, cebolla morada, naranja agria, lima, tomate, achiote, chile xcatic, chile dulce, chile maax ik, chile habanero y cilantro. Esta combinación de sabores únicos le da a la cocina yucateca su carácter intenso, fresco y profundamente aromático.

Antiguamente, Yucatán era conocida como la "tierra del faisán y del venado", ya que estas especies eran parte esencial en la dieta maya.

Hoy en día, estos ingredientes han sido sustituidos en la mayoría de los platillos tradicionales por carne de cerdo y pavo, manteniendo el sabor y el simbolismo de los alimentos rituales.



TÉCNICAS CULINARIAS YUCATECAS

EL PIB

El corazón de la cocina ancestral yucateca

El pib es un horno tradicional maya bajo tierra que da origen a platillos icónicos como la *cochinita pibil*.

Consiste en un hoyo en el suelo con brasas y piedras calientes, sobre las que se colocan los alimentos envueltos en hojas de plátano. Luego se sella con tierra y barro para una cocción lenta y profunda. Este método no solo conserva el calor por horas, sino que infunde a la comida aromas de tierra, humo y hoja, creando sabores únicos.



COCHINITA PIBIL

Este platillo es el más representativo del estado de Yucatán y uno de los más emblemáticos de la gastronomía mexicana, gracias a su historia y orígenes, que siguen vigentes hasta hoy.

Originalmente, la cochinita se preparaba en el pib (horno de tierra) con carne de venado, faisán, pavo de monte o pecarí (mamífero similar al cerdo). Durante la conquista, la carne fue sustituida por cerdo, y con el tiempo, también se modificó su forma de cocción.

El característico color naranja de este platillo se debe al achiote, un condimento proveniente de un fruto cuyas semillas rojas se utilizan para crear una pasta sazónada.

Puedes disfrutar de este manjar en tacos o tortas, siempre acompañado de cebolla morada y chile habanero picado con limón.

LA TORTILLA

La tortilla de maíz hecha a mano es uno de los pilares más emblemáticos de la cocina mexicana tradicional. Su preparación artesanal, que ha sido transmitida de generación en generación, comienza con el nixtamal: maíz cocido con cal que se muele para formar una masa suave y elástica.

A diferencia de las versiones industriales, cada tortilla hecha a mano lleva el toque único de quien la prepara, con una textura más gruesa, un aroma más profundo y un sabor auténtico que conecta directamente con nuestras raíces. En muchas comunidades, este proceso aún se realiza diariamente, manteniendo viva una tradición ancestral.

En la cultura maya y en gran parte de la Península de Yucatán, la tortilla es más que un alimento: es un símbolo de identidad, sustento y trabajo familiar. Se acompaña de guisos, se usa como cuchara, y en algunos casos, se rellena o se tuesta para platillos típicos.

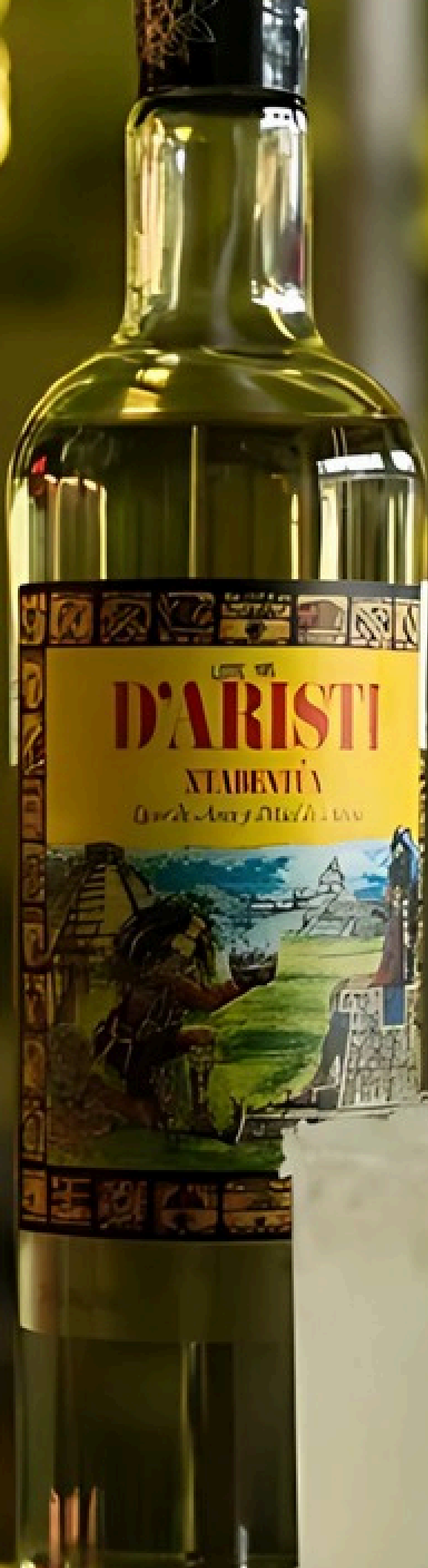


XTABENTÚN

El licor de Xtabentún tiene raíces prehispánicas y está inspirado en una bebida ritual maya llamada balché, hecha con corteza fermentada de árbol y miel. Tras la llegada de los españoles, esta receta se transformó con la incorporación de anís y miel de abeja melipona, dando origen al Xtabentún que conocemos hoy.

Es un licor de sabor y aroma dulce, producido a partir de miel de abejas alimentadas con la flor de xtabentún, que tiene características similares al anís. Se consume como digestivo y puede servirse solo o con hielo.

Su nombre proviene de una flor silvestre que crece en Yucatán y también está ligada a la leyenda de una mujer mística y seductora del folclore maya, conocida como la Xtabay.



AGUA DE CHAYA

Esta refrescante bebida se elabora con una de las plantas más importantes de la gastronomía yucateca, que además de su delicioso sabor, ofrece varios beneficios para la salud.

Dato curioso: La chaya era considerada por los mayas como una planta sagrada, y se le atribuían propiedades para fortalecer la sangre y mejorar la energía vital. Hoy en día, se sabe que es rica en hierro, calcio y antioxidantes, lo que la convierte en un verdadero “superalimento” natural.

Además de prepararse como agua fresca, la hoja de chaya también se utiliza en diversos platillos tradicionales de la región, como tamales, sopas, tortillas y guisos con huevo o calabaza, aportando sabor y nutrientes a la cocina peninsular.

KAUA

PUEBLO DE ARTESANOS





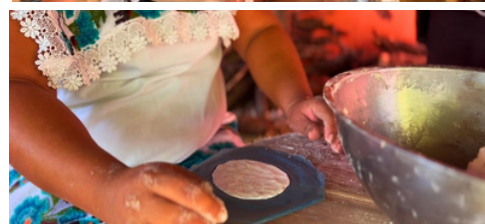
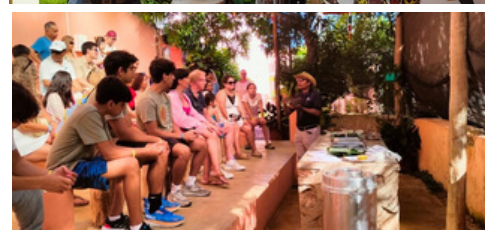
PUEBLO DE ARTESANOS

El encantador pueblo de **Kaua**, con profundas raíces mayas, es un tesoro cultural donde la tradición y el arte se entrelazan de manera única. Este pueblo es especialmente conocido por la fabricación del **papel de amate**, un material ancestral utilizado por los mayas desde tiempos remotos. Siendo la civilización maya una de las tres grandes culturas que contaban con su propio papel —**amate** en los mayas, **papel de arroz** en China y **papiro** en Egipto—, Kaua continúa preservando este valioso legado histórico.

Además, Kaua es hogar de talentosos artesanos que crean exquisitas piezas utilizando piedras semipreciosas locales, como jade, obsidiana y cuarzo. Estas artesanías reflejan no solo la habilidad artística de sus creadores, sino también la conexión espiritual y simbólica con la naturaleza y el legado maya. Los visitantes pueden adquirir piezas únicas, cada una de ellas elaborada a mano con dedicación y esmero.

La experiencia en Kaua se completa con una inmersión en las tradiciones culinarias, como la preparación de la cochinita pibil en el tradicional pib, un método de cocción ancestral que forma parte del rico patrimonio gastronómico de la región.

Aquí, el significado del nombre **Kaua**, que se traduce como "**dos tortillas**", cobra vida, ya que las tortillas hechas a mano son un elemento fundamental en cada comida, realzando los sabores de los platillos tradicionales y destacando la conexión profunda de la comunidad con su cultura maya.



VALLADOLID

LA CAPITAL DEL ORIENTE MAYA

Ubicada en el oriente de Yucatán, fue escenario de numerosas rebeliones y enfrentamientos entre conquistadores y los pueblos indígenas. Este sitio histórico se consolidó como un importante centro político y religioso en la región.



LO MÁS DESTACADO DE VALLADOLID

IGLESIA DE SAN CERVACIO

Construida en 1545, fue demolida en 1705 tras su profanación durante el "Crimen de los Alcaldes". Fue reconstruida en 1706, tal como la conocemos hoy, pero con una diferencia significativa: en lugar de estar orientada hacia el poniente, como la mayoría de los templos coloniales que miran hacia Roma, esta iglesia fue orientada hacia el norte.

EX CONVENTO DE SAN BERNARDINO DE SIENA

Es uno de los complejos coloniales más antiguos e importantes del estado, fundado alrededor de 1552. Es el segundo de su tipo construido en Latinoamérica.





PARQUE CENTRAL

Su acogedor parque principal ofrece la refrescante sombra de sus laureles a locales y visitantes. Por las tardes, los trinos de los pájaros llenan el ambiente, anunciando el final del día. Este lugar es ideal para una caminata tranquila, mientras disfrutas de las delicias que allí se ofrecen, como marquesitas, helados, churros, esquites y más.

El parque cuenta con varios puestos ambulantes de personas locales, donde puedes saborear una tradicional marquesita con queso de bola, comprar artesanías hechas a mano o disfrutar de un esquite caliente mientras observas los coloridos bailes típicos que se presentan los domingos, rodeado de la vida pintoresca de Valladolid.





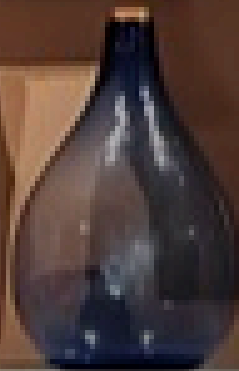
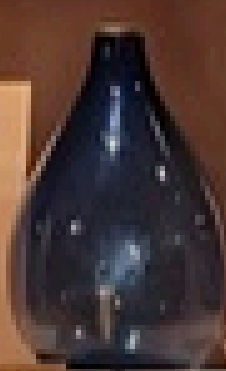
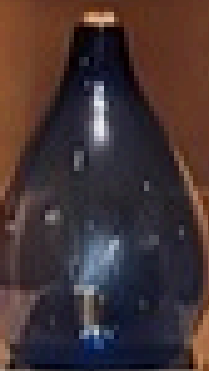
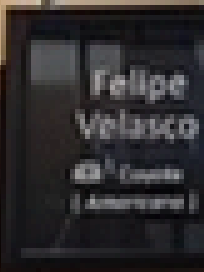
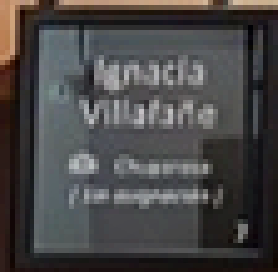
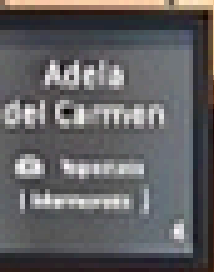
XOUL - ARTE Y MEZCAL

En el corazón de Valladolid, Yucatán, Xoul Art & Mezcal es mucho más que una galería: es un santuario donde el arte popular mexicano se encuentra con el alma del mezcal. Entre alebrijes, cerámicas, textiles y otras piezas artesanales, este espacio celebra la riqueza cultural del país a través de una curaduría vibrante y profundamente emocional.

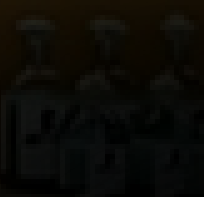
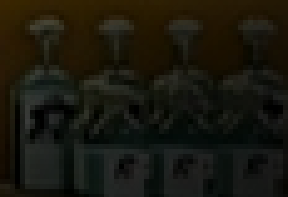
La experiencia se eleva en su mezcalería, donde el mezcal se vive, se siente y se contempla. Aquí no solo se degusta: se honra. A través de su proyecto Maestros del Maguey, Xoul rinde homenaje a los verdaderos artistas del agave "maestros mezcaleros de Oaxaca", guardianes de una tradición ancestral transmitida por generaciones.



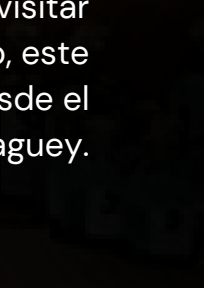
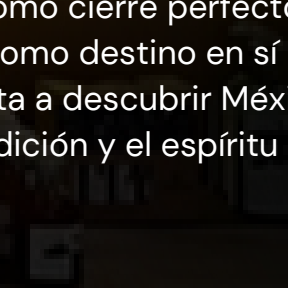
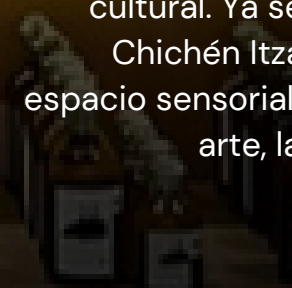
MAESTROS SELECTOS

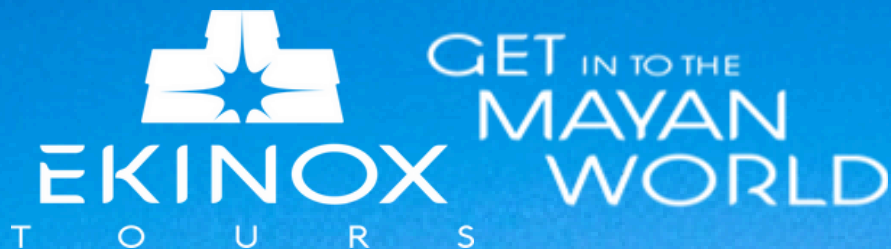


ENTRADA



Xoul Art & Mezcal es una parada imprescindible para quienes buscan autenticidad, belleza y profundidad cultural. Ya sea como cierre perfecto tras visitar Chichén Itzá o como destino en sí mismo, este espacio sensorial invita a descubrir México desde el arte, la tradición y el espíritu del maguey.





Gracias por elegir México para vivir momentos inolvidables con tu familia y amigos.

Estamos encantados de haberte acompañado en tu viaje y esperamos que haya sido tan placentero para ti como lo fue para nosotros.

Gracias

¡Tenemos un obsequio para ti!



Escanea el código Qr



Si te gustó nuestro servicio ayudanos compartiendo tu experiencia.



Escanea el código Qr



Mexico & Central
America's Leading
Adventure Tour
Operator



www.ekinotours.com