

## Elaboración de pan de muerto Preparation of Bread of the Dead

Tania Irais González Quintanar <sup>a</sup>, Víctor Issaí Naranjo Luna <sup>b</sup>, Nayeli Vélez Rivera <sup>c</sup>

---

### Abstract:

The bread of the dead has its roots in the arrival of the Spanish to México in 1519. It is said that at that time human sacrifices were made as offerings to the gods, in which a princess was offered and, when her heart was still beating, she was placed in a pot with amaranth and bitten by the leader of the ritual as a symbol of gratitude to the gods. The Spanish, disagreeing with these sacrifices, created a heart-shaped wheat bread, to which they added red sugar to represent the blood of a beating heart.

### Keywords:

Dead Bread, ritual, gods

---

### Resumen:

El pan de muerto tiene sus raíces en la llegada de los españoles a México en 1519. Se cuenta que en esa época se realizaban sacrificios humanos como ofrendas a los dioses, en los que una princesa era ofrecida y, cuando su corazón aún latía, se colocaba en una olla con amaranto y era mordido por el líder del ritual como símbolo de gratitud hacia los dioses. Los españoles, en desacuerdo con estos sacrificios, crearon un pan de trigo en forma de corazón, al que añadieron azúcar roja para representar la sangre de un corazón palpitante

### Palabras Clave:

Pan de muerto, ritual, dioses.

---

### Introducción

Aunque la introducción del trigo en México fue complicada y aportó una nueva perspectiva a la cocina tradicional, este ingrediente se ha vuelto fundamental en nuestra dieta, especialmente en desayunos y cenas, siendo parte de una variedad de preparaciones que deleitan el paladar (1).

El pan de muerto representa la fusión de dos culturas culinarias con creencias distintas; la celebración de los muertos en la cultura prehispánica se combinó con la tradición cristiana de la eucaristía, haciendo uso del trigo que los europeos trajeron consigo (1). Se dice que, durante los sacrificios de picesas, mientras su corazón aún latía, era colocado en una olla con amaranto y luego

mordido por el líder del ritual como muestra de gratitud a los dioses. Los españoles, al no estar de acuerdo con estos sacrificios, crearon un pan de trigo en forma de corazón, al que le añadieron azúcar teñida de rojo, simbolizando la sangre del corazón palpitante.

La tradición del pan de muerto tiene raíces que se remontan a la época prehispánica, cuando los antiguos mexicanos usaban el "papalotlaxcalli" o "pan de mariposa" en rituales para honrar a los difuntos. Este pan en forma de mariposa simbolizaba la creencia de que las almas de los muertos se transformaban en mariposas, y se decoraba con colores vivos después de ser cocido. Con el tiempo, esta práctica evolucionó, y hoy en día, el pan de muerto tiene múltiples formas en México, incluyendo animales y figuras humanas, pero la más común es la

---

a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://orcid.org/0009-0006-4422-7129>, Email: [tania\\_gonzalez@uaeh.edu.mx](mailto:tania_gonzalez@uaeh.edu.mx)

b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://orcid.org/0009-0000-4083-0365>, Email: [victor\\_naranjo10022@uaeh.edu.mx](mailto:victor_naranjo10022@uaeh.edu.mx)

c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://orcid.org/0000-0001-6890-2340>, Email: [nayeli\\_velez@uaeh.edu.mx](mailto:nayeli_velez@uaeh.edu.mx)

Fecha de recepción: 01/11/2024, Fecha de aceptación: 03/11/2024, Fecha de publicación: 05/12/2024

circular. Esta forma redonda representa el ciclo de la vida y la muerte, con un centro que simboliza el cráneo y decoraciones de "huesos" que representan (2). Estas canelillas colocadas en forma de cruz hacen alusión también a los cuatro puntos cardinales que son consagrados a distintos dioses: Quetzalcóatl, Tláloc, Xipe Tótec y Tezcatlipoca.

Actualmente, existen alrededor de 800 tipos diferentes de pan de muerto en México. Entre ellos se encuentra el huitlatamalli, que es una variedad de tamal; las despeinadas, que son rosquillas espolvoreadas con azúcar roja; gorditas hechas de maíz quebrado; el pan de conejo de Texcoco, preparado con manteca; las encaladillas; y las calaveras de masa similar a una galleta. También están las almas y los burros de Tixtla, así como panes con formas de animales, como peces, perros y alacranes, típicos de Telolapan en Guerrero (2).

En algunas regiones, como Michoacán, se encuentra el pan de hule, caracterizado por llevar una dedicatoria al difunto, como el novio, esposo o suegra, mientras que en otros lugares se hacen pequeñas "cajitas" que simbolizan ataúdes usados en los entierros (2).

En el pan de muerto, el sabor del azúcar es esencial, ya que su fragancia siempre nos recuerda a los seres queridos que han partido. Aunque hoy en día hay una variedad de sabores, formas y rellenos, lo fundamental es mantener viva la tradición tanto del pan como de la festividad, que fue reconocida como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 2003. México es un país que no solo llora a la muerte, sino que también la celebra, y el Día de Muertos es la festividad más significativa y ritual a nivel nacional. Hoy podemos mencionar aquellos lugares del país que son verdaderos referentes de esta celebración (1).

## Desarrollo

**Nombre de la práctica:** Elaboración de pan de muerto

### Objetivo

Elaborar el tradicional pan de muerto de México, mediante técnicas e insumos tradicionales

### Utensilios

Batidora, gancho, báscula, rayador, bowl, cucharas, charolas, miserables.

### Insumos necesarios

En la tabla 1 se muestran los ingredientes necesarios para la elaboración de la receta.

**Tabla 1.** Ingredientes para la elaboración del pan de muerto

INGREDIENTES	CANTIDAD
<b>Espanja</b>	
Levadura	0.010 kg
Harina	0.300 kg
Leche	0.300 L
<b>Masa</b>	
Huevo	0.100 kg
Yemas	0.030 kg
Harina de fuerza	0.380 kg
Sal	0.007 Kg
Azúcar	0.100 kg
Mantequilla	0.100 Kg
Escencia de azahar	0.005 L
Naranja (ralladura)	1 pza

### Procedimiento:

- Mezclar la leche con la levadura, agregar la harina, revolver hasta obtener una masa, tapar y reposar durante 20- 30 min o hasta que active la levadura.
- En la batidora colocar la harina y mezclar con la sal, agregar huevo, yemas, esencia de azahar y la esponja. Amasar con ayuda del gancho.
- Agregaren dos partes la mantequilla a temperatura ambiente y cortada en cubos y el azúcar. Amasar hasta que quede una masa elástica, agregar la ralladura de naranja, amasar 3 minutos más.
- Colocar el un bowl previamente engrasado. Fermentar durante 40 min aproximadamente o hasta que doble su tamaño.
- Ponchar y porcionar a 60 g, 10 g para los huesos 3 g para la cabeza. Bolear armar los huesos, colocarlos sobre el pan
- Segunda fermentación durante 40 min o hasta que doble su tamaño. Hornear a 180 °C por 20 – 25 min. Para finalizar barnizar con mantequilla derretida y espolvorear con sal refinada.

## Conclusión

El pan de muerto es uno de los elementos gastronómicos representativos de nuestro país, su historia es larga, las variantes y modificaciones a través de los años han sido varias pero no se puede negar que es un pan mexicano donde no solo representa cultura y tradición sino también el amor que los vivos tienen por sus difuntos, pues nunca falta en las ofrendas este característico pan.

## Referencias

- [1] Quiroz, Irving (2014), Panes Mexicanos, ciudad de México, Larousse. El origen del pan de muerto y las variedades regionales actuales. | INPI | Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas | Gobierno | gob.mx

- [2] Guerrero A. Origen del pan de muertos [Internet]. La Verdad. 2021 [citado el 1 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://laverdad.com.mx/2021/10/origen-del-pan-de-muertos/>
- [3] Landeros E. Pan de muerto: este es su origen y sus variedades regionales [Internet]. Newsweek en Español. 2024 [citado el 1 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://newsweekespanol.com/2024/10/25/pan-de-muerto-origen/>.