



## Refranes mexicanos o usados en México sobre la cocina o los alimentos y sus referentes

**Guadalajara, Jalisco a 22 de febrero 2022.** El lenguaje es uno de los entramados humanos más maravillosos con los que contamos para recrear el mundo en el que vivimos. En la marcha de la vida surgen costumbres verbales que aportan la sabiduría y enseñanzas de un pueblo. En su apelativo coloquial también son conocidos como “dichos”. Estos son formas de vida cultural que rescatan del olvido tradiciones y costumbres de decir y hacer las cosas, conforman un sistema ideológico y expresan las realidades económicas y socioemocionales de momentos particulares de la trayectoria humana a manera de enseñanza o reflexión y muchas veces con un toque de humor.

Los refranes o dichos son muestras verbales de la riqueza de la cultura popular de México, algunos de estos refranes seguramente fueron acuñados en referencia a refranes españoles y grecolatinos utilizados con anterioridad. Estos se caracterizan por narrar o reseñar experiencias de vida, enmarcar una situación particular, un momento histórico, para resolver, aconsejar o compartir un rasgo cultural único. Y nosotros los mexicanos les hemos dado un toque único y un sello muy particular.

La ciencia encargada de su estudio se llama paremiología. Esta forma cultural de enseñanzas de vidas tiene evidencias en Cicerón, por ahí del año 50 a.C. menciona a Catón el viejo utilizando esta forma discursiva que se llama apotegma, que consiste en transmitir enseñanzas por medio de refranes y dichos. Y en el siglo XV se difuminó un pensamiento fundamentado en la cultura popular basada en los refranes cotidianos, muestra de ello es la obra *Adagia (1500)* del autor Erasmo de Rotterdam que precisamente es una colección de refranes y proverbios de la época renacentista. En España surge el *Seniloquium* de autoría anónima escrito en letra gótica cursiva muestra una colección de refranes titulada Refranes que dicen las viejas tras el fuego, atribuida a Íñigo López de Mendoza, Marqués de Santillana. Esta forma de transmisión cultural se vio privilegiada de la transmisión oral es decir de boca en boca. Y ya para finalizar esta breve introducción una de las obras con más aportaciones a la cultura popular es sin lugar a duda el

Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha (1605) de Miguel de Cervantes que también tiene sus refranes.

Te invito querida lectora y lector a realizar una dinámica y reactivar estos refranes. En tu próxima comida de fin de semana y reunión familiar pon en un papelito para cada uno de los invitados los refranes que más te gusten y que no se repitan. Cada invitado tomara un papelito por delante apuntara un refrán y por detrás otro refrán y dirá en voz alta: *Al frente tengo* y mencionara el refrán que le guste y *por atrás tengo* y también mencionará el otro refrán y así sucesivamente con cada invitado. Veras que divertido.

He seleccionado algunos refranes de los más mexicanos por sus contenidos e ingredientes y otros que no son de la cocina, pero son muy cotidianos:

¡A darle que es mole de olla!  
Ajonjolí de todos los moles  
Me dieron en mi mero mole.  
Es más mexicano que el mole.  
Para todo mal, mezcal, para todo bien, también.  
Las cuentas claras y el chocolate espeso  
A falta de pan, tortilla.  
Jarrito nuevo, ¿dónde te pondré? Jarrito viejo donde te colocaré  
Está como mango.  
Dar atole con el dedo.  
El comal le dijo a la olla...  
Te crees muy salsa.  
Echar la sal.  
Echar toda la carne al asador.  
Esa es harina de otro costal.  
Olla que mucho hierve, sabor que pierde.  
Meter la cuchara  
Este hueso es duro de roer.  
Gallina vieja hace buen caldo.  
Hasta lo que no comes te hace daño.  
Barriga llena, corazón contento.  
Solo la cuchara sabe lo que hay en el fondo de la olla.  
Donde quiera se cuecen habas.  
A todo se acostumbra uno menos a no comer.  
De gordos y tragones están llenos los panteones.  
Donde come uno, comen dos.  
Este arroz ya se coció.

### **Acerca de Expo Café & Gourmet Guadalajara**

Exposición con más de 10 años de experiencia que fusiona lo mejor de Expo Café y Gourmet Show, los dos eventos que marcan las tendencias gastronómicas en México. Participan productores de café, tostadores y molinos, repostería, pan artesanal, dulces, mermeladas, edulcorantes y saborizantes, jaleas, quesos artesanales, café y té, vinos y licores, carnes, pescados y mariscos, aceites, vinagres y conservas, aderezos, salsas, productos orgánicos, mezclas de café, empaques, mobiliario para cafeterías y restaurantes, accesorios y utensilios gourmet, recetas y publicaciones especializadas, entre otras cosas más.

Para más información visita la página: [www.cafeygourmet.com](http://www.cafeygourmet.com)

### **Acerca de Tradex Exposiciones**

Tradex Exposiciones, con más de 30 años de experiencia en la organización de exposiciones y eventos especiales, manejando principalmente cinco nichos: alimentos y bebidas, diseño e interiorismo, decoración, belleza y manualidades. Además, ofrece consultoría en producción de exposiciones y congresos: desarrollo de concepto, diseño de imagen, y promoción, así como telemarketing, operación y logística. La misión de Tradex Exposiciones es fortalecer industrias y abrir nuevos mercados en sectores especializados. Para más información visita la página: [www.tradex.mx](http://www.tradex.mx)



ACELERA TU NEGOCIO

**Claudia Orozco**  
Relaciones públicas  
corozco@tradex.com.mx



CONECTA CON TU INDUSTRIA

DIR. (55) 5604.4900 EXT. 159  
CEL. (55) 4811.5322  
[www.tradex.mx](http://www.tradex.mx)