



Gobierno de la República de Honduras



Instituto Hondureño de Turismo

Comidas, Bebidas y Postres Populares de Honduras



La Gastronomía Hondureña, Desde la Época Prehispánica, Hispánica y Contemporánea*

Época Prehispánica: La cocina prehispánica de lo que hoy constituye la República de Honduras, fue producto de la influencia de la rica tradición de las culturas indígenas de Mesoamérica y la no menos compleja tradición cultural alimentaria de influencia suramericana.

Esta dieta sumamente diversa desde la época prehispánica, requirió del desarrollo y afinamiento de una serie de prácticas y conocimientos sobre los ciclos biológicos, tanto de las plantas (maíces, frijoles, calabazas, chiles, jícamas, chayas, (es parecida a la espinaca, rica en hierro, calcio, potasio, se usa como condimento en sopas, pastas, ensaladas, huevos, panes, entre otros),ahuates (es utilizado como condimentos en diversas comidas), quiletes es un tallo verde y tierno, cultivados generalmente dentro de la milpa, alimento verde que lo preparan deliciosamente en Copán y Ocotepeque, ya sea guisado, pupusas de quilete que son una verdadera delicia. (Pavos, patos y chachalacas (es un ave parecida a la gallina y tiene sabor a pollo); alimentos muy comunes en todo occidente de Honduras.

Además de agregar en el desayuno y cena, los lácteos: queso fresco, queso semi-seco, queso seco, queso capa roja, mantequilla crema, mantequilla de costal cuyo sabor es ácido, crema rala, quesillo, requesón y la cuajada no deben faltar en estos tiempos de comidas, agregado a ello, el plátano maduro frito, horneado, cocido y verde que se fríe en tajadas largas, o bien redondas. Asimismo el banano verde ya sea cocido, frito (que esté medio maduro), se ponen a fuego lento con un poquito de agua, a la que se le agrega azúcar, canela y un poquito de margarina, o bien, un poquito de aceite, o manteca. No debe faltar en estos tiempos de comida, el café puro, conocido como café de palo, que también se consume acompañado de quesadillas, rosquillas, o cualquier otro tipo de pan.

Es una tradición generalizada en Honduras, que cuando los niños empiezan a comer, las madres acostumbran darle a sus hijos **machitos, o burritos de queso**, los que elaboran de la siguiente manera: se hacen tortillas de maíz, una vez salidas del comal, les agregan queso rallado y/o desecho, o bien cuajada, o requesón; una vez agregados los ingredientes se deshace la tortilla hasta convertirla en una pequeña masa, dándole la forma de banano, de ahí su peculiar nombre de machos de queso, o burritos, que son el deleite de pequeños y hasta de los adultos.

Otra práctica que hacen las madres hondureñas, especialmente en el interior del país, es alimentar a sus bebés en algunas ocasiones, con **agua de masa de maíz**, o, bien el agua de arroz, como alimento sustitutivo de la leche. Asimismo tomar la leche pura de vaca hervida y agregarle tortillas de maíz tierno (que en la zona sur, se conocen como güirilas, tuestan la tortilla en el comal, o tortillas recién hechas, a las que le agregan sal, para deleitarse con este alimento, conocido como **tortilla en leche**.

Entre otras carnes que se consume en la cocina criolla hondureña figuran: el cerdo de monte, el cerdo doméstico, gallina, pollo, carne de pato, pavo, o guajolote, carne de

conejo, carne de venado, guazalo, armadillo y tepezcuintle, que es considerada como una de las mejores carnes del mundo. En cuanto a alimentos de río y marino están: cuyamel, mojarra, guapotes, sábalo, guabina, cangrejos de río; de mar: caracol, camarón, langosta, cangrejos, pescado rojo, robalo, anguila, huevos de tortuga, curiles, almejas, entre otros alimentos marinos. La recolección de hongos, frutos, palmas, miel, miel, huevos de gallina, de patos, larvas de abejas, avispa y hormigas, constituyeron para nuestros ancestros una fuente importante de alimentos para la subsistencia, tanto en la tradición mesoamericana, como en la suramericana.

En el arte de la cacería, los indígenas lograron desarrollar técnicas novedosas, tal como la caza de pájaros con fuego, que requerían de conocimientos geográficos, climatológicos y sobre los ciclos migratorios de las aves; destreza que les procuraba una fuente complementaria de alimentos de calidad y otros productos. Esta práctica continuó realizándose durante la colonia y aún ahora se pueden encontrar evidencias de ello, de acuerdo a informantes quienes manifiestan que aún participan en rituales de compensación a la naturaleza, por el daño causado por la caza de los pájaros en cada temporada anual, en varios sitios de las tierras altas del suroeste de Honduras.

De Mesoamérica provienen una serie de prácticas agrícolas y rituales para enriquecer una amplia diversidad de alimentos, como las tortillas de maíz, atoles, refrescos, tamales, ticucos, cayancos y shepes. Estos últimos son tamales de maíz rellenos con flores de chipilín amarillas, blancas y rosadas, las mismas que sirvieron para rellenar las nueve jícaras a los dos muchachos del Popol Vuh (Hunahpú e Ixbalanqué), en la penitencia que les fue impuesta durante sus aventuras por Xibalbá.

El cayanco constituye una técnica de preparación de alimentos muy utilizada en Mesoamérica y que todavía se encuentra vigente en la región occidental de Honduras. El cronista europeo Francisco Hernández, la describe así: "...cuando quieren cocer carnes, cavan hoyos en la tierra misma, los tapizan con piedras ardiendo, colocan en medio las carnes envueltas en masa de grano indio (maíz), las cubren con otras piedras calientes y las dejan así: en la variante hondureña de esta práctica, se utiliza masa de maíz con cualquier tipo de carne, que se desea preparara y se forra la masa conteniendo la carne y sus condimentos con muchas hojas de juniapa. Después de 20 a 30 minutos, ya está listo para comer y el aroma de las hojas ha impregnado con su olor y sabor la masa y relleno de carne.

De la tradición suramericana provienen una serie de prácticas de cultivo y formas de consumo del maíz radicalmente diferenciadas a las utilizadas en Mesoamérica, por ejemplo, la ausencia de la nixtamalización del maíz (cocción con cal) y del uso de la tortilla, optando en su lugar por el uso de maíces, yucas y frutas molidas para la preparación de comidas, bebidas fermentadas, y/o cocidas y atoles.

Es importante destacar que desde muchos años antes de la conquista europea, los pueblos mesoamericanos compartían una serie de manifestaciones agrícolas, artísticas y culinarias entorno al cultivo y aprovechamiento del cacao y es precisamente en la **Isla de Guanaja, en donde tuvo lugar el Primer Encuentro del Viejo Mundo con el nuevo Mundo, a través del cacao, o chocolate americano**. En conmemoración a ese histórico evento, existe una marca internacional de chocolate denominada "**Guanaja 1502**".

CAMBIOS EN LA GASTRONOMÍA HONDUREÑA, A RAÍZ DE LA COLONIZACIÓN ESPAÑOLA.

Debido a la colonización y contacto con Europa, la gastronomía hondureña se ve afectada, al unirse con la costumbre y cultura de los españoles, nuestros ancestros se vieron obligados a adaptarse a las prácticas de producción y preparación de alimentos, lo que dio origen a un proceso enriquecedor de intercambios impuestos en la gastronomía, étnicos y culturales.

Los colonizadores introdujeron el cultivo de cereales como el trigo, cebada, variedades de frutas (higos, membrillos, naranjas, mandarinas, limas, cidras, granadas, melones, uvas, moreras, caña de azúcar, diversidad de legumbres, como ser: ajos, cebollas, rábanos, perejil, nabos, zanahorias, garbanzos, entre otros. Entre las carnes están: vacas, cerdos, cabros, ovejas, palomas y gallinas. Estas últimas aves fueron tan apetecidas por los indios, que adoptaron la costumbre de tener criaderos de las mismas.

El cultivo y consumo del trigo en las áreas rurales de Honduras decae casi inmediatamente con el fin de la época colonial; y ahora el país es totalmente dependiente de la importación de este cereal, para el consumo nacional más extendido en los núcleos urbanos. Su combinación con harinas de maíz y arroz, es muy frecuente en la preparación de pan casero y podría decirse que las semitas, las empanadillas y los nacatamales, constituyen verdaderas síntesis de una cultura culinaria en las que se han fundido creativamente elementos de Europa y América.

Otro factor que contribuyó a enriquecer la diversidad de la gastronomía hondureña, fue el establecimiento de la población negra, quienes, al igual que los conquistadores, eran portadores de una tradición alimentaria propia. El mazapán generalmente está asociado en Honduras a los sitios de colonización inglesa, cuyos protagonistas obtenían de sus frutos abundante alimento para los esclavos. A lo largo de la costa caribeña de Honduras, es posible encontrar este árbol en poblaciones como Trujillo, Batalla, Belén y en las desembocaduras de varios ríos.

El establecimiento de la población afroamericana y específicamente de los garífunas y sus sucesivos intercambios, trajo como consecuencia el desarrollo de una dieta diferenciada en el sector norte del país, fundamentada en el cultivo y procesamiento de la yuca (cazabe y diferentes tipos de tortillas y bebidas hiyú), el plátano, el coco y una diversidad de productos del mar.

Época Contemporánea

En Honduras, se habla de plato típico para referirse al tipo de comida tradicional de la mayor parte de la población, consistente en la combinación de varios ingredientes simples de sabores y definidos, que se colocan en un mismo plato, que se consumen simultáneamente y acompañados de tortillas de maíz, por lo general.

Aunque éstas constituyen el principal bastimento es frecuente encontrar otros como la yuca, o guineo verde cocidos, el arroz, las tajadas de plátano verde, o a veces la pasta y las papas fritas, o hervidas con salsa. Dependiendo de los recursos existentes, los componentes principales del plato son la carne, huevos, queso, mantequilla agria y por supuesto, los frijoles frescos parados que no deben faltar en la cena y desayuno,

normalmente molidos fritos y/o guisados. La ensalada especialmente en el almuerzo suele aparecer también, entre todos estos ingredientes, así como el aguacate y el plátano maduro frito, o bien horneado. Las tres comidas principales del día, comúnmente llamadas “**tiempos de comida**”, difieren de un departamento a otro. Por lo general un desayuno, o bien en la cena, está compuesto de:

- ✓ Frijoles frescos, fritos y/o guisados
- ✓ Huevos, que pueden ser: fritos, en torta, y/o estrellados
- ✓ Plátano frito
- ✓ Mantequilla, queso, cuajada y/o requesón
- ✓ Chorizo y/o aguacate
- ✓ Tortillas de maíz, las que están presente en los tres tiempos.
- ✓ Carnes de res, pollo y cerdo (desayuno con carnes en Copán).

El almuerzo prefieren acompañarlo de una bebida fría, ya sea artificial o bebidas naturales. El café negro es un elemento inseparable del desayuno y cena.

Las Comidas de Maíz: La gastronomía hondureña contemporánea mantiene un elemento común, tanto en las regiones históricas pertenecientes a Mesoamérica, como dentro de la región circunscribe en donde habitaron y habitan indígenas de tradición no mesoamericana. No obstante, las frecuentes migraciones inducidas o voluntarias hacia esta región, han hecho de la tortilla de maíz, un complemento básico de la dieta alimentaria hondureña.

Entorno a la tortilla existen múltiples variantes. Las más grandes se elaboran en Olancho, mientras que las más pequeñas y gruesas son propias de Copán, Ocotepeque, Lempira, e Intibucá. Su color varía según el maíz utilizado (blanco, amarillo y negro). Las diferentes calidades de masa de maíz y sus preparaciones dan lugar a tortillas sipes (de maíz que todavía no está totalmente maduro); tortillas rellenas (conocidas como pupusas, elaboradas con diferentes ingredientes como ser:

- ❖ Frijoles
- ❖ Flor de ayote
- ❖ Ayote tierno
- ❖ Quiletes
- ❖ Pescado
- ❖ Guacamole
- ❖ Papas fritas
- ❖ Papas guisadas
- ❖ Papas horneadas
- ❖ Quesillo
- ❖ Chicharrón
- ❖ Yuca
- ❖ Repollo
- ❖ Enchiladas
- ❖ Tacos que se hacen de pollo y/o de res
- ❖ Loroco, entre otros ingredientes, las de mayor variedad se elaboran en toda la zona occidental.

Las riguas o güirilas, son tortillas elaboradas con masa de maíz, para elaborarlas primero raspan el elote tierno crudo, luego lo muelen para que la textura quede fina, después colocan la masa sobre hojas de plátano verde y si no tienen de éstas hojas, utilizan las hojas de almendro, finalmente se coloca en comal caliente y se cubre por ambos lados para darle vuelta. Se consumen calientes, acompañadas de mantequilla, cuajada, o queso. Esta es una de las delicias culinarias muy característica de la zona de occidente.

Los Nacatamales, o Tamales: Los nacatamales, o tamales, se elaboran de masa de maíz maduro que se prepara y coce la masa, además de otros ingredientes entre los que están: trozos de pollo y/o cerdo, arroz cocido, recado, garbanzos, aceitunas entre otros ingredientes, los que una vez preparados se coloca una cantidad de masa sobre hojas de plátano, se colocan los ingredientes sobre la porción de masa, se cierran con una cuerda llamada suyate, o material seco de la misma planta del plátano; y en caso de no encontrarlos, es sustituido por cabuya fina. En otros lugares no los cierran, sólo doblan las hojas y los colocan sobre grandes ollas hasta que hierven y listos para degustarlos.

Asimismo del derivado del maíz, se elaboran los tamalitos de cambray, estos son dulces y los tamales de pobre, o de camino, como otros le llaman, que son los que no llevan ningún relleno; en Copán y Ocotepeque para el caso, les ponen huevos en medio. En la época de los elotes, el maíz tierno es la materia prima para la elaboración de los tamalitos de elote que tienen un sabor dulce y son envueltos en tusa de maíz. La misma masa de elote condimentada con dulce de rapadura, canela, clavos de olor y sal, se preparan las montuca, los que rellenan con carne de cerdo, o bien de pollo. Las montucas constituyen un manjar típico en las bodas de los pueblos.

Las Bebidas Típicas: El maíz es un importante ingrediente en la elaboración de bebidas refrescantes como el chilate, el pozol (típico de occidente y de la zona sur); la horchata y la chicha, la cual es utilizada actualmente por las comunidades indígenas. El atol chuco, de sabor agrio, atol dulce y las poleadas de consumo extendido durante la temporada de los elotes, cuya venta a domicilio constituye una costumbre aún vigente en Santa Rosa y Dulce Nombre de Copán.

La gran diversidad de exquisitas frutas producidas en Honduras, se utiliza para fabricar sobrosos refrescos naturales, los que varían de acuerdo a la temporada de cosecha en cada región. El nance, marañón, guayaba, mora, piña, tamarindo, y guanábana entre otros, son algunas de las frutas nativas de cada región.

La costumbre de tomar café, es bien arraigada en Centro América, por lo que entre la población hondureña no es la excepción. En los pueblos acostumbran tomar esta bebida de café puro, al que le llaman café de palo preparado a menudo con pimienta gorda y es endulzado con dulce de rapadura. La denominación de “café de palo”, expresa generalmente el orgullo de las amas de casa, por estar ofreciendo un café no adulterado, que ha sido tostado y molido en casa.

Panes y repostería tradicional: La panadería tradicional, se basa en recetas sencillas de procedencia rural a base de trigo y de maíz, donde se combinan ingredientes dulces y saldos. Las populares semitas elaboradas con harina de trigo y harina de maíz tostado. Las famosas quesadillas obtenidas con masa de maíz cocido, huevos y queso, o cuajada, forman parte de una tradición que incluye también las sabrosas rosquillas y tustacas de

maíz, mantequilla, o cuajada, son parte de las especialidades repostería de varias regiones de Honduras.

Entre las más famosas rosquillas, están las de Sabanagrande, La Paz, Tatumbla y Olancho. El totoposte una especie de pan parecida a la rosquilla, sólo que este es redondo y pequeño, elaborados a base de masa de maíz, huevo, manteca y un punto de dulce de rapadura en medio. También están las alporas, pan suave en forma de rosquilla en algunas regiones del país, en Tegucigalpa son elaboradas en forma de galletas, a base de harina fina de maíz blanco tostado, pan típico de la zona de occidente. El pan de yema, amasado con harina de trigo, yemas de huevo; este pan también es utilizado para hacer las deliciosas y típicas torrijas propias de la época navideña, excepto en Ocotepeque que sólo las comen en Semana Santa. El pan de coco elaborado especialmente en la Costa Norte, cuyo consumo es frecuente en las comunidades garífunas.

El Plátano, el Banano y la Yuca: En la Costa Caribe hondureña, se comparten costumbres alimenticias con otros países de la región como los tostones de plátano entre verde y maduro, (conocidos así por su forma redonda); la machuca preparado también de plátano verde cocido y majado con un mortero de madera, que los garífunas llaman hana; es el mismo mangún que consumen en la República Dominicana. Esta sabrosa pasta de plátano, acompañado de carnes de cerdo, pescado y otros mariscos; se combina frecuentemente con pan de coco y cazabe a base de yuca.

El banano verde es un bastimento, o complemento de las comidas hondureñas, muy extendido entre los pobladores del litoral Caribe, se prepara a menudo simplemente cocido, otras veces frito en tajaditas redondas y largas. Los misquitus preparan una bebida espesa a base de banano llamada wabul y entre los garífunas, este fruto constituye uno de los ingredientes de la conocida y tradicional sopa de caracol, el tapado y el mondongo, sin lugar a dudas uno de los platos fuertes de la gastronomía hondureña en todo el país.

Las Baleadas: uno de los productos más genuinos de la cocina popular hondureña, son probablemente las baleadas, un nutritivo alimento cuya preparación, se basa en hacer tortillas de harina, una vez hecha, se aplica una pequeña cantidad de frijoles fritos, mantequilla y finalmente se enrolla como taco. Estas son las baleadas sencillas. Las baleadas especiales llevan frijoles fritos, mantequilla, aguacate y/o carne de res y/o de pollo. Este alimento es la cena por excelencia en la Costa Norte de Honduras, misma que se ha extendido a lo largo y ancho del territorio hondureño.

La cocina hondureña tradicional, hace acopio de una variada lista de condimentos como: el ajo, cebolla roja, blanca que es usada comúnmente en las ensaladas, achiote, cominos, canela, orégano, especias, jengibre, albahaca, yerbabuena, cilantro o culantro de castilla, cilantro de tripa, o de pata, como así se le conoce, canela, clavos de olor, manzanilla, pimienta gorda, zacate de limón y el pericón, entre otros, sin dejar de lado los condimentos modernos que se encuentran comercialmente.

La Gastronomía y las Festividades: Una de las principales comidas muy típicas especialmente en Navidad y Año Nuevo, es el cerdo, o lechón horneado, gallina india rellena horneada, pavo relleno o chompipe. La Semana Santa, o Semana Mayor, que hoy en día también se le conoce como vacaciones de verano, es otra festividad muy

marcada en el calendario hondureño, el alimento más consumido es el pescado seco, el que es preparado en deliciosa sopa de tortas de pescado, pescado fresco frito, sopa de capirotadas; y como postre las rosquillas en miel, ayote en miel, plátano en miel y las ciruelas en miel y las torrejas, como bebida fresca, el fresco de tamarindo, o limonada y todas las frutas de temporada.

En Semana Santa, aún se conserva en varios lugares del país, la costumbre de no realizar labores cotidianas, por ello elaboran anticipadamente varias comidas que les garantizan cierto grado de preservación, como el pescado seco, ticucos, tamalones o de camino (que es una pelota de masa cocida y es partida en rodajas como tortillas).

Comidas, Bebidas y Postres Populares de Honduras

La comida tradicional hondureña varía entre las costas y demás regiones del país. En la **región Central, Oriental y Occidental de Honduras, la gastronomía básica consiste en:**

- Frijoles
- Tortillas
- Vegetales
- Carnes de res, pollo, cerdo y chorizo
- Lácteos (mantequilla, queso fresco, seco, semi-seco, requesón, crema rala, mantequilla crema y cuajada.
- Huevos
- Plátanos verdes, maduros, fritos, cocidos y tostones (les dan forma redonda y los fríen)
- Bananos verdes cocidos y fritos
- Sopas de pollo, res, carne molida con papas, repollo y patate cortados en pedazos pequeños.
- Sopa de capirotadas
- Sopa de albóndigas
- Sopa de mariscos
- Sopa de gallina india
- Sopa de maíz con pollo
- Tapado
- Sopa de tortas de pescado seco
- Sopa de pescado fresco
- Sopa de mondongo
- Sopa de cangrejo
- Sopa de frijoles con huevo
- Sopa de frijoles con pellejos de cerdo
- Sopa de cerdo con arroz
- Sopa de tortas de pito con carne
- Sopa de frijoles con pito
- Pitos enhuevados
- Quiletes tiernos guisados
- Carne asada
- Nacatamales de res y de pollo
- Riguas
- Tamilitos de frijoles
- Tamalitos de elote

- Licuados de frutas de temporada
- Ayote tierno guisado
- Pupusas de quiletes
- Pupusas de queso
- Pupusas de lorocos
- Pupusas de chicharrón
- Arroz en leche
- Plátano en miel
- Ciruelas en miel
- Ayote en miel
- Dulce de leche
- Torrejas en miel
- Torrejas en leche (se empezaron a hacer desde los años 60's, especialmente en Tegucigalpa, actualmente extendiéndose poco a poco a nivel nacional).

La Costa Norte, Zona Atlántica e Insular, su gastronomía difiere de otras zonas, su dieta consiste en:

- Frijoles cocidos, guisados y fritos
- Rice and beans (arroz, frijoles fritos con aceite de coco)
- Sopa de mariscos
- Banano verde cocido
- Yuca cocida y frita
- Tortilla de harina, y banano verde cocido se consume especialmente en la Costa Norte, en vez de la tortilla de maíz, además de elaborar y consumir el casabe (tortilla elaborada a base de yuca).

En la Costa Sur, o Pacífico, su especialidad culinaria son los mariscos, se degustan a precios accesibles, con la diferencia que en esta región, los mariscos se acompañan con arroz sencillo, tortillas, banano, o plátano verde, si el cliente así lo pide. Las sopas marineras y el pescado frito son el deleite de los que visitan esta bella zona, además de otros deliciosos platos típicos hondureños. En Honduras, los platos más populares son:

- carne asada, acompañada con tortillas, frijoles ritos, o parados, queso, mantequilla y/o cuajada, plátano frito y maduro,
- yuca, ensalada de repollo, tomate y pepino.
- Se incluyen las enchiladas, tacos, nacatamales, sopa de olla de mondongo, tamalitos pisques, yuca con chicharrón

Bebidas: Chicha, es una bebida popular preparada con maíz y dulce, cáscaras de piña, marañón, o de nance, frescos naturales elaborados con frutas de cada región y temporada, horchata, pozol, vino de coyol, mistela, etc.

Postres: arroz con leche, ayote en mil, tustacas, u hojaldras, semita de arroz, quesadilla, alborotos, totopostes, nuégados (de yuca con miel), buñuelos, coyoles en miel, jalea de mango, de guayaba, espumillas, torrejas, tabletas de coco, tabletas de pina, entre otros. A continuación la gastronomía, bebidas y postres de Honduras por departamentos.

Departamento de Atlántida

Carne asada de res
Carne desmenuzada de res
Carne asada de cerdo
Carne prensada
Salpicón, (carne de res, conocida como mano de piedra bien picada, condimentos bien picados, especias, sal y limón).
Carne de res frita, o la plancha (bistec)
Carne de cerdo frito
Pollo horneado
Cerdo horneado
Pavo relleno horneado
Cazuela (costilla de cerdo, papa, yuca, plátano, pataste, entre otros ingredientes)
Carne prensada
Baleadas
Fritas de elote
Mazapán frito (es una verdura de forma redonda, el sabor parecida a la papa)
Empanadas de pollo
Ensalada de caracol
Filete de pescado frito
Pescado frito con tajadas de plátano
Pastelitos de res
Pastelitos de pollo
Sopa de caracol
Sopa de albóndigas
Sopa de pescado
Sopa de mariscos
Sopa de jaiba
Sopa de res, o de olla
Sopa de pollo
Tapado de carne salada con coco
Plátanos fritos
Plátano cocido
Fritas de yuca

Bebidas

Horchata
Rompopo
Fresco de tamarindo
Fresco de nance
Fresco de melón
Fresco de sandía
Limonada
Guifiti
Ponche de piña
Ponche de leche

Postres

Arroz con leche
Ayote en miel
Plátano en miel
Torrejas
Coyoles en miel
Dulce de coco
Pan de coco
Tabletas de coco
Relleno de pastel

Departamento de Colón

Carne frita de cerdo
Carne de cerdo asado
Cerdo horneado
Carne de res frita, o la plancha (bistec)
Carne de res asada
Salpicón, (carne de res, conocida como mano de piedra bien picada, condimentos bien picados, especias, sal y limón).
Carne desmenuzada
Gallina horneada
Pavo relleno horneado
Carne prensa
Chanfaina (de vísceras de cerdo)
Lomo frito
Macho Corriendo (carne desmenuzada con huevo)
Sopa de pescado fresco
Sopa de olla
Sopa de mondongo
Sopa de albóndigas
Sopa de frijoles con carne y guineo verde
Tapado de pescado
Sopa de pescado fresco
Sopa de tortas de pescado seco
Sopa de frijoles
Sopa de frijoles con costilla de res
Sopa de frijoles con carne de cerdo
Sopa de frijoles con huevo
Sopa de pollo
Bistec de res
Chuleta de cerdo frito
Chuleta de cerdo asado
Tortitas de carne de res
Salpicón

Bebidas

Horchata
fresco de tamarindo
Fresco de nance
Fresco de sandía
Fresco de melón
Limonada
Fresco de mango
Ponche de piña
Ponche de leche

Postres

Arroz con leche
Ayote en miel
Plátano en miel
Dulce de piña
Dulce de leche
Tabletas de coco

Departamento de Comayagua

Chile dulce Relleno
Chorizo asado
Carne de res asada
Salpicón, (carne de res, conocida como mano de piedra bien picada, condimentos bien picados, especias, sal y limón).
Carne de res frita, o la plancha
Carne de res desmenuzada
Carne de cerdo asada
Carne prensada
Sopa de Mondongo
Plátanos cocidos
Sopa de olla
Sopa de pollo
Sopa de frijoles con carne de res
Sopa de frijoles con carne de cerdo
Sopa de frijoles con huevo
Sopa de pescado fresco
Sopa de tortas de pescado seco
Sopa de albóndigas
Sopa de capirotadas
Frijoles guisados
Frijoles fritos
Frijoles guisados con arroz (casamiento)
Salpicón
Vaso de res relleno
Plátano frito

Bebidas

Atol de elote
Horchata
Fresco de tamarindo
Fresco de nance
Fresco de melón
Fresco de sandía
Jugo de piña
Ponche de piña
Ponche de leche
Mistela
Pozol de maíz amarillo
Refresco de maíz
Vino de naranja

Postres

Arroz con leche
Hojaldras
Plátanos en miel
Plátanos en gloria
Rosquillas en miel

Departamento de Copán

Carne asada de res
Carne asada de cerdo
Carne prensada
Salpicón, (carne de res, conocida como mano de piedra bien picada, condimentos bien picados, especias, sal y limón).
Cerdo horneado (lechón)
Carne desmenuzada de res
Niños envueltos (carne de res envuelta en hojas de repollo y salsa de tomate)
Sopa de olla, o de res
Sopa de pollo
Sopa de tortas de pito con carne de res
Sopa de tortas de pacaya
Sopa de frijoles
Sopa de frijoles con pito
Sopa de frijoles con carne de res
Sopa de frijoles con carne de cerdo
Sopa de frijoles con pellejo de cerdo
Sopa de tortas de pescado seco
Sopa de pescado fresco
Sopa de mondongo
Frijoles fritos
Frijoles guisados
Frijoles guisados con arroz (casamiento)
Plátano frito

Plátano cocido
Empanadas de plátano con frijoles fritos
Empanadas de plátano con poleada
Flor de izote encurtido
Papaya verde encurtida
Flor de Izote con huevo
Montucas
Nacatamales de Cerdo y de pollo
Pacaya con huevo
Pacaya cocida
Pupusas de Chicharrón
Pupusas de quesillo
Pupusas de loroco
Pupusas de quilete
Riguas
Tamalitos de Cambray

Bebidas

Atol de maicena
Fresco de piña
Fresco de nance
Fresco de tamarindo
Fresco de melón
Fresco de sandía
Limonada
Horchata
Mistela
Ponche infernal
Rompopo
Timoshenko

Postres

Arroz con leche
Ayote en miel
Plátano en miel
Dulce de zapote
Espumillas
Jalea de guayaba
Tabletas de leche
Tabletas de coco
Torrejas

Departamento de Cortés

Carne asada de res
Chorizo asado
Chorizo frito
Carne asada de cerdo
Carne prensada
Carne desmenuzada de res

Salpicón, (carne de res, conocida como mano de piedra bien picada, condimentos bien picados, especias, sal y limón).

Sopa de olla

Sopa de frijoles con carne de res

Sopa de frijoles con carne de res

Sopa de frijoles con huevo

Sopa de pollo

Sopa de caracol

Sopa de Mariscos

Sopa de Capirotadas

Sopa de Mondongo

Sopa de Albóndigas

Sopa de jaiba

Sopa de almejas

Sopa de pescado fresco

Sopa de tortas de pescado seco

Tapado con carne de cerdo y res guisada, o frita con guineo, o yuca cocida, con leche de coco

Gumbo de yaguazo (pato silvestre)

Tortitas de carne molida

Pierna de venado

Pescado guisado con plátano camuleano

Carne de cerdo al guiso

Casabe

Baleadas

Montucas

Tapado de pescado fresco

Sopa de iguana, o garrobo

Mazapán frito

Mazapán relleno

Arroz a la paella

Arroz con camarones

Frijoles fritos

Frijoles guisados

Frijoles fritos con arroz

Morongá, o morcilla

Nacatamales de cerdo

Nacatamales de pollo

Pastelitos de carne

Pescado guisado

Pescado frito con tajadas de plátano

Pollo frito con tajadas de guineo verde

Pupusas de chicharrón y quesillo

Tapado de pescado seco

Tapado de res con coco

Tortas de carne molida

Tortas de elote

Tortas de pescado

Yuca con chicharrón

Bebidas

Atol de elote
Poleada
Chilate
Horchata
Fresco de tamarindo
Fresco de nance
Fresco de melón
Fresco de sandía
Limonada
Ponche
Rompopo

Postres

Tamalitos de elote
Arroz en leche
Ayote en miel
Plátano en miel
Torrejas
Budín de plátano

Departamento de Choluteca

Cangrejos rellenos (Punches rellenos)
Gallo en chicha
Carne de res prensada
Carne asada de cerdo
Carne asada de res
Carne desmenuzada
Salpicón (carne de res, conocida como mano de piedra bien picada, condimentos bien picados, especias, sal y limón).
Macarrones con pollo
Montucas
Nacatamales de res
Nacatamales de cerdo
Nacatamales de pollo
Montucas
Sopa de olla
Sopa de pollo
Sopa de mondongo
Sopa Marinera
Sopa de caracol
Sopa de frijoles
Sopa de frijoles con carne de res
Sopa de frijoles con carne de cerdo
Sopa de pescado fresco
Sopa de tortas de pescado seco
Sopa de albóndiga
Sopa de capirotadas

Sopa de mondongo
Sopa de caracol
Sopa de frijoles con huevo
Pescado frito
Frijoles fritos
Frijoles guisados
Plátano frito
Plátano cocido
Tajaditas de plátano verde fritas

Bebidas

Chicha
Fresco de morro
Fresco de piña
Fresco de nance
Fresco de tamarindo
Fresco de melón
Fresco de sandía
Horchata
Pozol

Postres

Atol de elote
Tamalitos de elote
Elote cocido
Poleada
Plátano maduro en gloria
Postre de pan de barra
Rosquillas en miel
Hojaldras (conocida en otras regiones como tustacas)

Departamento de El Paraíso

Sopa de capirotadas de maíz amarillo con queso
Sopa de albóndiga
Sopa de mondongo
Sopa de frijoles con carne de res
Sopa de frijoles con carne de cerdo
Sopa de frijoles con huevo
Sopa de frijoles con pellejo de cerdo
Sopa de olla
Sopa de pollo
Sopa de gallina en arroz de maíz
Sopa de frijoles blancos con cerdo
Frijoles fritos
Frijoles guisados
Frijoles fritos con arroz (casamiento)
Plátano frito

Salpicón, (carne de res, conocida como mano de piedra bien picada, condimentos bien picados, especias, sal y limón).

Carne asada de res

Carne asada de cerdo

Carne prensada

Cazuela de cerdo

Sopa de pollo

Mazapán

Montucas de cerdo

Nacatamales de cerdo

Nacatamales de pollo

Bebidas

Fresco de papaya

Fresco de melón

Fresco de guanábana

Horchata

Postres

Arroz con leche

Conservas de coco

Conserva de piña

Conserva de leche

Departamento de Francisco Morazán

Carne asada de res

Carne asada de cerdo

Carne prensada

Salpicón, (carne de res, conocida como mano de piedra bien picada, condimentos bien picados, especias, sal y limón).

Carne de res mechada

Pollo asado

Sopa de pollo

Sopa de res

Sopa de albóndigas

Sopa de capirotadas

Sopa de frijoles

Sopa de mondongo

Sopa de aguacate

Sopa de arroz con cerdo

Sopa de tortas de carne salada azada

Sopa de carne molida con verduras cortadas en pequeños trozos

Sopa de jaiba

Frijoles cocidos

Frijoles fritos

Casamiento (frijoles fritos con arroz, o frijoles guisado con arroz)

Chancletas de patate

Chanfaina de menudos de cerdo

Chicharrones
Chiles rellenos
Chuletas de cerdo fritas
Elotes cocidos
Gallo en chicha
Mazapán frito
Montucas
Nacatamales de cerdo y pollo
Pastelitos de carne y papas
Pescado frito con tortillas de maíz
Picadillo de res
Pupusas de chicharrón y quesillo
Tamalitos de elote

Bebidas

Atol de elote
Fresco de papaya
Fresco de melón
Fresco de guanábana
Fresco de mora
Fresco de sandía
Limonada
Horchata
Jugo de Caña de azúcar
Ponche de leche
Ponche de piña
Pozol

Postres

Arroz con leche
Dulce de leche
Conserva de coco
Bolitas de coco
Ayote en miel
Plátano en miel
Ciruela en miel
Rosquilla en miel
Algodón de azúcar
Tabletas de dulce de leche
Dulces de plátano
Jalea de mora
Jalea de guayaba
Jalea de mango
Jalea de piña
Mangos en miel
Coyol en miel
Dulce de tamarindo
Dulce de papaya
Ayote en miel
Torrejas en miel

Torrejas en leche
Espumillas
Alborotos
Tustacas
Flan de coco
Flan de vainilla
Gelatina con frutas

Departamento de Gracias a Dios

Moros y cristianos (frijoles con arroz guisados, o fritos)
Pescado frito
Sopa de pescado fresco
Sopa de pescado seco
Sopa de frijoles
Tortas de pescado
Kruhban (sopa de res o pollo, o pescado combinado con puré de guineo verde)
Sasal (torta a base de rayado de yuca)

Bebidas

Wabul (atol o licuado de plátano maduro con leche de coco)
bunia (bebida fermentada hecha a base de una palma llamada Supa)

Postres

Tabletas de chocolate

Departamento de Intibucá

Carne asada de res
Carne asada de cerdo
Carne de cerdo frito
Carne prensada
Salpicón, (carne de res, conocida como mano de piedra bien picada, condimentos bien picados, especias, sal y limón).
Carne de res frita, o la plancha (bistec)
Sopa de Mondongo
Sopa de olla
Sopa de pollo
Sopa de albóndigas
Sopa de capirotadas
Sopa de tortas de pescado seco
Sopa de frijoles
Sopa de frijoles con carne de res
Sopa de frijoles con carne de cerdo
Sopa de frijoles con pello de cerdo
Sopa de frijoles con huevo
Frijoles fritos
Frijoles guisados
Flor de izote enhuevada

Flor de izote cocida
Flor de izote encurtida
Montucas
Nacatamales de cerdo y pollo
Tamalitos de elote
Tamalitos de frijol
Tamales de cambray
Tortas de carne molida
Fritas de yuca
Plátano frito
Plátano cocido

Bebidas

Fresco de chian
Horchata
Fresco de tamarindo
Fresco de nance
Fresco de piña
Ponche infernal
Ponche de piña
Vino de papa

Postres

Duraznos en miel
Dulce de leche
Dulce de papaya
Dulce de marañón
Nances fermentada en azúcar
Ayote en miel
Plátano en miel
Ciruela en miel
Torrejas en miel

Departamento de Islas de La Bahía

Ceviche
Moros y Cristianos
Pescado frito con tajadas de plátano
Sopa de cangrejo
Sopa de almejas
Sopa de caracol
Sopa de pescado fresco
Sopa de tortas de pescado seco
Sopa de olla
Sopa de pollo
Sopa marinera
Sopa Macoy (sopa de carnes mixtas)
Roatán ConRay (atol de maíz)
Pollo en azúcar
Frijoles dulces

Camarones al ajillo
Tapado en leche de coco
Cola de cerdo salado
Pescado guisado
Cerdo guisado
Carne de cerdo frita
Moros y cristianos (casamiento)
Malanga cocida (parecida a la yuca)
Carne de res guisado
Cangrejo picado
Iguana
Camote cocido
Plátano horneado
Plátano frito
Mazapán frito
Sopa de machuca (sopa a base de pescado fresco).

Bebidas

Rompopo
Fresco de limón
Fresco de mango
Vino de uva negra
Fresco de mora
Fresco de tamarindo
Fresco de guayaba
Fresco de guanábana
Fresco de piña
Fresco de nance
Fresco de melón
Fresco de sandía
Fresco de maracuyá

Postres

Ayote en miel
Flan de coco
Pastel de limón
Tabletas de coco
Pan de camote
Frita de banano
Dulce de piña
Pan de malanga
Pan de coco
Dulce de leche
Pan de banano
Arroz con leche
Flan de leche
Pan de yuca
Pasta de piña
Ayote en miel
Pan de ayote

Coyol en miel
Torreja en miel

Departamento de La Paz

Carne asada de res
Carne asada de cerdo
Carne prensada
Salpicón, (carne de res, conocida como mano de piedra bien picada, condimentos bien picados, especias, sal y limón).
Carne de res frita, o la plancha (bistec)
Chorizo asado
Chorizo frito
Chanfaina
Chancletas de pataste
Flor de izote cocida
Flor de izote enhuevada
Flor de izote encurtida
Tamalitos de frijoles
Montucas
Nacatamales de cerdo
Nacatamales de pollo
Sopa de cerdo con arroz
Sopa de albóndigas
Sopa de capirotadas
Sopa de jolote, o pavo
Sopa de pollo, o de gallina
Sopa de mondongo
Sopa de olla
Sopa de frijoles con carne de res
Sopa de frijoles con carne de cerdo
Sopa de frijoles con huevo
Frijoles fritos
Frijoles guisados
Frijoles guisados con arroz (casamiento)
Tamalitos de elote
Tamales de cambray
Atol de elote

Bebidas

Chilate
Fresco de chian
Fresco de piña
Fresco de tamarindo
Fresco de nance
Fresco de guayaba
Fresco de mango
Fresco de sandía
Horchata

Postres

Alcitriones
Ayote en miel
Arroz con leche
Poleada
Empanadas de plátano
Fritas de yuca
Dulce de coco
Dulce de piña
Plátanos maduros en miel
Torrejas

Departamento de Lempira

Nacatamales de cerdo
Nacatamales de pollo
Tamalitos de cambray
Montucas
Tamalitos de frijoles
Tamalitos de elote
Pastelitos de frijoles
Plátano frito y asado
Pacayas fritas con huevo
Pupusas de loroco
Pupusas de chicharrón
Pupusas de quesillo
Sopa de mondongo
Sopa de olla
Sopa de pollo
Sopa de cerdo con arroz
Sopa de frijoles con carne de res
Sopa de frijoles con carne de cerdo
Sopa de frijoles con huevo
Sopa de pollo con loroco
Carne asada de res
Carne asada de cerdo
Salpicón, (carne de res, conocida como mano de piedra bien picada, condimentos bien picados, especias, sal y limón).
Carne de res frita, o la plancha (bistec)
Carne prensada
Niños envueltos
Tortitas de carne molida

Bebidas

Fresco de papaya
Fresco de melón
Fresco de guanábana
Horchata
Fresco de tamarindo

Fresco de nance
Fresco de guayaba
Fresco de sandía
Fresco de limón

Postres

Arroz con leche
Atol Chuco
Atol de elote
Poleada
Plátano en miel
Ayote en miel
Ciruela en miel
Dulce de papaya
Dulce de plátano
Limonas en miel
Tabletas de coco

Departamento de Ocoatepec

Sopa de mondongo
Sopa de olla
Sopa de pollo
Salpicón, (carne de res, conocida como mano de piedra bien picada, condimentos bien picados, especias, sal y limón).
Carne de res frita, o la plancha (bistec)
Sopa de pollo con loroco y mantequilla
Sopa de frijoles con huevo
Sopa de albóndigas
Sopa de capirotadas
Sopa de tortas de pescado seco
Sopa de pescado fresco
Sopa de frijoles
Sopa de frijoles con pellejo de cerdo
Sopa de frijoles con carne de res
Sopa de frijoles con carne de cerdo
Sopa de frijoles con pito
Frijoles fritos
Frijoles guisados
Frijoles guisados con arroz (casamiento)
Sopa de tortitas de pito con carne de res
Sopa de carne molida con verduras
Sopa de tortas de pacayas
Carne asada de res
Carne asada cerdo
Carne prensada
Tortitas de carne molida
Montucas
Nacatamales de cerdo

Nacatamales de pollo
Pacayas cocidas
Flor de izote encurtida
Palmito encurtido
Flor de izote con huevo
Plátano asado
Pollo con loroco

Bebidas

Fresco de chian
Horchata
Rompopo
Fresco de nance
Fresco de tamarindo
Fresco de melón
Fresco de sandía
Fresco de mango
Limonada

Postres

Atol agrio
Poleada
Plátano en miel
Ciruelas en miel
Coyoles en miel
Ayote en miel
Colaciones
Dulce de leche
Dulce de coco
Buñuelos
Torrejas en miel (que sólo las hacen en Semana Santa)
Torrejas en leche que empezaron a hacer en el 2008).

Departamento de Olancho

Carne asada de res
Carne asada de cerdo
Cerdo frito
Salpicón, (carne de res, conocida como mano de piedra bien picada, condimentos bien picados, especies, sal y limón).
Carne de res frita, o la plancha (bistec)
Costilla ahumada
Chorizos
Chuletas de cerdo guisadas
Chuletas de cerdo fritas
Fritas de elote
Nacatamales de cerdo
Pastelitos de carne
Sopa de Mondongo

Sopa de frijoles con pellejos de cerdo
Sopa de albóndigas
Tamalitos de cambray
Tamalitos pisques
Tapado Olanchano

Bebidas

Horchata
Rompopo
Fresco de tamarindo
Fresco de nance
Fresco de melón
Fresco de sandía
Fresco de maracuyá

Postres

Arroz con leche
Ayote en miel
Dulce de coco y piña
Plátano en miel
Relleno de pastel
Tabletas de coco

Departamento de Santa Bárbara

Carne de res asada
Carne de cerdo asada
Carne de cerdo frito
Cerdo horneado
Pavo horneado
Gallina horneada
Cuajada horneada
Elotes cocidos
Frijoles fritos
Frijoles fritos
Frijoles guisados
Frijoles guisados con arroz (casamiento)
Nacatamales de cerdo
Pacayas con huevo
Sopa de jutes (peces de río)
Sopa de albóndigas
Sopa de capirotidas
Sopa de tortas de pescado fresco
Sopa de pescado fresco
Sopa de olla
Sopa de pollo
Sopa de cerdo con arroz
Sopa de frijoles con huevo
Sopa de frijoles con pellejo de cerdo
Sopa de frijoles con carne de res

Sopa de frijoles con carne de cerdo
Pescado frito

Bebidas

Chicha
Fresco de piña
Horchata
Fresco de tamarindo
Fresco de nance
Fresco de sandía
Fresco de melón
Fresco de guanábana
Ponche de piña
Ponche de leche

Postres

Arroz con leche
Ayote en miel
Poleada
Plátano en miel
Hojuelas
Tabletas de coco
Tabletas de piña

Departamento de Valle

Carne asada de res
Carne asada de cerdo
Carne de cerdo frito
Carne de res frita, o a la plancha (bistec)
Pescado frito
Coctel de curiles
Frijoles fritos
Frijoles guisados
Frijoles guisados con arroz
Nacatamales de cerdo
Nacatamales de pollo
Tamalitos de frijoles
Tamalitos de cambray
Montucas
Nacarigue
Sopa de cangrejos
Sopa de olla
Sopa de pollo
Sopa de albóndigas
Sopa de capirotadas
Sopa de tortas de pescado seco
Sopa de pescado fresco
Sopa de Mondongo
Sopa de frijoles con huevo

Sopa de frijoles con carne de res
Sopa de frijoles con carne de cerdo
Sopa de frijoles con pellejo de cerdo

Bebidas

Chicha
Fresco de morro
Fresco de piña
Fresco de tamarindo
Fresco de nance
Fresco de melón
Fresco de sandía
Fresco de maracuyá
Pozol
Ponche de piña
Ponche de leche

Postres

Tamalitos de elote
Tamalitos de cambray
Tamalitos de frijoles
Conserva de leche
Dulce de nance
Pan de rosa
Plátano en miel
Ciruela en miel
Torrejas

Departamento de Yoro

Carne asada de res
Carne asada de cerdo
Cerdo horneado
Chorizo asado
Chorizo frito
Carne de res frita, o la plancha (bistec)
Carne de cerdo frito
Sopa de olla
sopa de pollo
Sopa de frijoles con carne de res
Sopa de frijoles con carne de cerdo
Sopa de frijoles con huevo
Sopa de mondongo
Sopa de capirotadas
Sopa de albóndiga
Sopa de tortas de pescado seco
Sopa de pescado fresco
Tortitas de carne de res
Nacatamales de cerdo

Nacatamales de pollo
Salpicón

Bebidas

Fresco de piña,
Fresco de nance
Fresco de melón
Fresco de sandía
Fresco de tamarindo
Fresco de guanábana
Fresco de papaya
Horchata

Postres

Pastelitos de pascua
Poleada
Ponche de piña
Ponche de leche
Tamalitos de elote
Yuca con chicharrón
Arroz con leche
Dulce de leche
Dulce de piña
Montucas

BIBLIOGRAFÍA

- Comidas, Bebidas y Postres Populares de Honduras (Autor: IHT).
- La Gastronomía Hondureña A Través Del Tiempo (autor: Mario Ardón Mejía. Documento suelto de siete páginas).
- Diseño de Portada cortesía de: **A. Alejandro G. Guerra**
- Revisión y corrección por: **Blanca Estela Guerra**, Oficial de Información del IHT.