



Oficio de Postulación para el Premio a la Mujer Rural Sinaloense

Asunto: Postulación de la C. Sofía Martínez Sarabia, de Cosalá, para el Premio a la Mujer Rural Sinaloense.

Cosalá, Sinaloa a 26 de septiembre de 2025

H. Congreso del Estado de Sinaloa

PRESENTE

Por medio del presente, y en cumplimiento de nuestro compromiso de reconocer y promover el talento y la labor de nuestras ciudadanas, el H. Ayuntamiento de Cosalá, a través de la Dirección de Turismo y Desarrollo Económico, se dirige a este Honorable Congreso para postular a la C. Sofía Martínez Sarabia como candidata al Premio a la Mujer Rural Sinaloense.

La C. Sofía Martínez Sarabia, originaria de El Chicural, Durango, pero con residencia y profundo arraigo en la comunidad de El Potrero, Cosalá, Sinaloa, es una reconocida cocinera tradicional cuya labor ejemplifica la contribución vital de las mujeres al sector rural y la preservación de nuestra identidad cultural.

Los méritos que sustentan esta postulación son:

- **Preservación de la Gastronomía Tradicional:** La señora Sofía Martínez Sarabia ha sido reconocida y certificada por el CONOCER (Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales) en el estándar de "Preparación de gastronomía mexicana popular y tradicional". Su trabajo se centra en mantener viva la tradición panadera de la región, como el popular "pan de vieja".
- **Impulso al Desarrollo Comunitario:** Su labor no solo se limita a la cocina, sino que activamente participa en la vida productiva de Cosalá, como lo demuestra su participación en la apertura del espacio "Mujer productiva en Cosalá" en julio de 2021.
- **Promoción Cultural de Sinaloa:** Ha llevado la gastronomía tradicional de Cosalá a foros estatales de gran relevancia, participando en eventos como "Sinaloa Encanta" (marzo de 2023) y "El Pan y sus antojos" (noviembre de 2022), poniendo en alto el nombre de la mujer rural sinaloense.



Cosalá

GOBIERNO MUNICIPAL
2024-2027



**DIRECCIÓN
DE TURISMO
COSALÁ
2024-2027**

Estamos convencidos de que la C. Sofía Martínez Sarabia es una digna merecedora de este reconocimiento por su dedicación a la preservación de nuestras raíces, su contribución a la economía rural y su compromiso inquebrantable con su comunidad.

Agradecemos de antemano la atención que brinde a esta postulación.

ATENTAMENTE

TSU. JOSE MANUEL CEBREROS GARCIA

Director de Turismo y Desarrollo Económico
del H. Ayuntamiento de Cosalá, Sinaloa.



ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
REGISTRO CIVIL



EN NOMBRE DEL ESTADO LIBRE Y SOBERANO DE DURANGO
Y COMO JEFE DEL ARCHIVO CENTRAL DEL REGISTRO CIVIL EN EL ESTADO DE DURANGO CERTIFICO
QUE EN EL LIBRO No. [REDACTED] TOMO No. [REDACTED] DEL ARCHIVO DE LA OFICIALIA [REDACTED] DEL MUNICIPIO DE
SANTIAGO PAPASQUIARO SE ENCUENTRA ASENTADA EL ACTA No. [REDACTED] DE FECHA
[REDACTED] LEVANTADA POR EL C. OFICIAL [REDACTED] DEL REGISTRO CIVIL
RESIDENTE EN SAN JUAN DE CAMARONES DURANGO

PARA LO CUAL EXPIDO LA SIGUIENTE CONSTANCIA CERTIFICADA DE:

ACTA DE NACIMIENTO

DATOS DEL REGISTRADO

NOMBRE SOFIA MARTINEZ SARABIA

FECHA DE NACIMIENTO

DIA

MES

AÑO

PRESENTADO VIVO ☒

MUERTO ☐

SEXO MASCULINO ☐

FEMENINO ☒

LUGAR DE NACIMIENTO

[REDACTED]

MEXICO
PAIS

LOCALIDAD

MUNICIPIO

PADRES

NOMBRE

[REDACTED]

EDAD

[REDACTED]

NACIONALIDAD

[REDACTED]

NOMBRE

[REDACTED]

EDAD

[REDACTED]

NACIONALIDAD

[REDACTED]

CRIP. 0

SE EXTIENDE ESTA CONSTANCIA CERTIFICADA, EN CUMPLIMIENTO DE LOS ARTICULOS 38 Y 47 DEL
CODIGO CIVIL VIGENTE EN EL ESTADO ASI COMO DE LOS ARTICULOS 100 Y 102 DEL REGLAMENTO
INTERNO DEL REGISTRO CIVIL DEL REGISTRO CIVIL EN EL ESTADO, EN DURANGO, DGO.

A LOS 8 DIAS DEL MES DE NOVIEMBRE DE 2011

LA ENCARGADA DEL ARCHIVO CENTRAL DEL REGISTRO CIVIL DGO. DE

LIC. MARIA MAGDALENA GUERRERO FLORES

NOMBRE

FIRMA



3516230



MÉXICO

INSTITUTO NACIONAL ELECTORAL CREDENCIAL PARA VOTAR



NOMBRE
MARTINEZ
SARASUA
SOFIA

SEXO M



DOMICILIO

COSALA, SIN

CLAVE DE ELECTOR

CURP

AÑO DE REGISTRO

FECHA DE NACIMIENTO

SECCIÓN

VIGENCIA

BACK OF CARD

NOTES



000000

[Handwritten signature]

ELABORADO POR: [illegible]
REVISADO POR: [illegible]
AUTORIZADO POR: [illegible]

MARTINEZ<SARABIA<<SOFIA<<<<<<<

SEMBLANZA



Nací, crecí y vivo entre la milpa, las calabazas, el maíz, el monte.

Soy **Sofía Martínez Sarabia** y estoy reconocida como cocinera tradicional por el CONSEJO NACIONAL DE NORMALIZACIÓN Y CERTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS LABORALES. Evaluada por el **Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana S.C.**

**GOBIERNO DE MÉXICO**

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**conocer**
CONSEJO NACIONAL DE NORMALIZACIÓN Y CERTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS LABORALES

**EL CONSEJO NACIONAL DE NORMALIZACIÓN Y CERTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS LABORALES**

Otorga a:

SOFÍA MARTÍNEZ SARABIA

con Clave Única de Registro de Población:

Certificado de Competencia Laboral
en el Estándar de Competencia**Preparación de gastronomía mexicana popular y tradicional**inscrito en el Registro Nacional de Estándares de Competencia con clave: EC0864
Publicado en el Diario Oficial de la Federación con fecha 25 de Septiembre de 2018

Entidad de Certificación y Evaluación

Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, S.C.

El presente se expide en la Ciudad de México, a 27 de Julio de 2021

Rodrigo A. Rojas Navarrete
Director General del CONOCER

Folio CONOCER: 007964421

**CCGM**
CONSERVATORIO DE LA CULTURA GASTRONÓMICA MEXICANA**COMITÉ DE GESTIÓN PUBLICACIONES
DEL CONSERVATORIO DE LA CULTURA GASTRONÓMICA MEXICANA**ESTE CERTIFICADO ES VÁLIDO EN LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS, NO REQUIERE NINGUNA ADICIONAL DE VERIFICACIÓN

Soy originaria de El Chicural, Durango. Mis primeros recuerdos son viendo a mi mama haciendo pan, pan de vieja como le llamamos tradicionalmente. Aprendí solo con mirarla cada día. De ahí nació mi gusto por la panadería. Hoy con el paso del tiempo he creado un placer y una tradición en el pueblo de El Potrero, Cosala, Sinaloa; donde estamos ubicados en la actualidad.

A mediados de los 80's; cuando mi primera hija entro a la primaria aprendió a leer para las fechas de diciembre y vi la oportunidad. Me propuse hacer pan para y mandarla a vender por las pocas casas que había en el rancho; realmente era poco lo que hacía ya que eran menos de 50 casas. En ese momento hacía de todo, no solamente pan; recuerdo que me ponía por las tardes; ya que en las mañanas tenía que hacer las labores domésticas, además de ordeñar las vacas, darles de comer, llevarlas para el cerro, apartarlas para el día siguiente y volverlas a ordeñar. Hacía de todo: dulce de leche, gelatinas, jamoncillos, chiclosos, ponteduros, palomitas, empanaditas de maicena, sopes, tortas, cuajadas, requesón, viejitas, tamales de carne y de elote, y lo que se me ocurriera; todos los días mandaba a mis hijas por todo el rancho vendiendo. No tenía otro trabajo, y era muy difícil conseguir dinero para mí en esa época.

A raíz de una oportunidad de una entrega en una tienda a principios de los años 90's, me propuse hacer crecer la panadería, ya que tenía que enviar a mis hijos a estudiar a la ciudad. (y no eran pocos ☺. Con mi hermana eran 5 a los que les tenía que dar para el gasto, inscripciones, camiones, útiles; además de los que estaban aquí conmigo que también tenían que ir a la primaria).

Me enfoque tanto que a la fecha nuestros coricos son reconocidos como los mejores de Cosala y de muchas otras partes; los turistas siempre los buscan y los han llevado para regalar a sus seres queridos por toda la república mexicana y a otros países. Tienen una sazón, entre crujiente, doradito, como galletita, muy ricos, no los puedo describir más ☺ por que tendrán que probarlos.

Al principio de mi crecimiento exponencial, solo hacia pan de mujer, conchas, empanadas y coricos. Pero hacia 100 kilos de harina de trigo cada tercer día, no teníamos descanso. En ese tiempo ni siquiera tenía amasadora; tenía que amasar a pulmón, hacia dos batidas de 50 kilos cada una. Teníamos entregas en todo el centro del pueblo, en los alrededores, incluso en rancherías cercanas. Con la ayuda de mis hij@s logramos crecer hasta ese nivel de producción. Y con la bendición de Dios todo el tiempo; siempre le pedía que me diera fuerzas, que me ayudara, y siempre me ha escuchado.

A finales de los años 80's se logró la consolidación de la panadería, y ya era conocida en toda la región, como el mejor pan de Cosala.



El proceso de la elaboración de mi pan es artesanal, todavía cortamos las bolas para las empanadas a mano, el pan, no tenemos máquina para eso. Lo cocemos en el horno de leña; eso es lo que nos hace diferentes a otros productos de la región. Todo es así, de manera natural, no usamos conservadores, por eso su tiempo de vida en anaquel es de 3 a 5 días como máximo.

En la actualidad en la panadería se hace; pan de mujer, conchas, empanadas de calabaza, coricos, empanaditas masilla de piña, de cajeta, de guayaba, fresa. Pinturitas para fiestas, y muchas cosas más.

Llevo más de 20 años de experiencia y yo hago todo el proceso para la cosecha de la calabaza, por ejemplo. Desde la preparación y los cuidados de la tierra para la milpa. Siembro maíz y calabaza. Cosecho el maíz con el que hacemos los coricos, y también hacemos tortillas calientitas casi todos los días en la hornilla, (me gusta mucho reunir a todos mis hijos con mis nietos y darnos un festín con frijoles y queso, quesadillas con queso ranchero, todos los desayunos se vuelven riquísimos e inolvidables al lado de toda la familia.

Las hojas de las mazorcas las usamos para hacer tamales. Además de ir a recolectar la leña con la que calentamos los hornos.



Estas son algunas de mis participaciones a nivel nacional e internacional como cocinera tradicional:

- En el año 2017 hice demostraciones a los alumnos del ICAG (Instituto de Ciencias y Artes Gastronómicas, en Culiacan, Sinaloa)



- En el año 2018 participe en el VI Foto de la Gastronomía Mexicana, llevado a cabo en la Ciudad de Long Beach, California, Estados Unidos.



- Ese mismo año participe en el Festival del Tamal, en la ciudad de Coachella, California, Estados Unidos.



- En febrero de 2019 fui invitada a una entrevista por el periódico del Noroeste para un artículo de la sesión “La ruta del Paladar”.



<https://www.noroeste.com.mx/entretenimiento/gente/la-ruta-del-paladar-dona-sofia-nuestra-ursula-iguaran-sinaloense-DWNO1154645>

- En febrero de 2019 participe en unas entrevistas de los alumnos de la Universidad Benito Juárez García, ubicada en la Colonia Las lomas, Cosala, Sinaloa. Fueron 4 entrevistas y visitas de los alumnos de nuevo ingreso, enfocados en el Desarrollo Sustentable.



- En agosto de 2019 participe como exponente en el Foro de Emprendimiento de la Mujer Rural en Sinaloa, en la ciudad de Mazatlán, Sinaloa; donde compartí créditos con Rigoberta Menchu.



- En octubre de 2019 recibí un reconocimiento por la participación como disertante en la ponencia “historia de vida de una cocinera tradicional sinaloense”
- En noviembre de 2019 participe como patrocinadora en el evento de Canacintra, Culiacan, Sinaloa.



- En diciembre de 2019 participe en el “Foro de Construcción Social de la Gastronomía Mexicana”, en la ciudad de Culiacan, Sinaloa. Organizado por el Colegio de Sinaloa, Conservatorio de la Cultura Gastronómica Sinaloense, A. C.






El Colegio de Sinaloa
Conservatorio de la Cultura Gastronómica Sinaloense A. C.
invitan al
CONVERSATORIO
**Construcción social
de la gastronomía mexicana**



Participan: Dra. Leticia Ivonne Del Río Hernández
Dra. Rosalba Márquez García


Miércoles 4 de diciembre de 2019, a las 18:00 hrs.
 Vestíbulo de El Colegio de Sinaloa, Culiacán, Sinaloa.

Síguenos por:  

www.elcolegiodesinaloa.gob.mx

ENTRADA LIBRE

- En septiembre de 2020 participe como exponente en el diplomado “Latidos de la Cocina Tradicional Mexicana VIVIR DEL MAIZ”, realizado en la ciudad de Puebla, Mexico por LEM (Centro de Producción de lecturas, escrituras y memorias).



MÓDULO 1: LOS MOTIVOS DEL QUERER | SESIÓN 1
VIVIR para el maíz

El maíz es el alma de las mesas, las cosmovisiones y las identidades mexicanas. Los procesos de siembra, cosecha y nixtamalización se traducen en vínculos comunitarios, relaciones laborales y frentes defensivos. Por eso, Sofía Martínez Sarabia, cocinera tradicional de Cosalá, Sinaloa, nos compartirá los detalles de su amor por el maíz.

SOFÍA MARTÍNEZ SARABIA
SINALOA

- Una vida entre El Chicural, Durango, y Cosalá, Sinaloa.
- El amor a las tortillas que se hinchan como “sapitos”.
- Las exigencias de la milpa.
- La cocina como posibilidad de futuro familiar.
- El florecimiento de la Panadería de Sofía.

19 DE SEPTIEMBRE DE 2020

...lem...
 Centro de producción de lecturas, escrituras y memorias
hola@lemmexico.com

- En el mes de junio de 2021 participe en conferencias culturales por el medio ambiente. “Cocina Sinaloense Sustentable”; cuidar el tesoro alimentario de la Pitahaya y la Apoma, en la Ciudad de Culiacán, Sinaloa.

TERRITORIO ECOSISTEMAS
 CULTURALES Y MEDIO AMBIENTE

**JORNADA CULTURAL
 POR EL MEDIO AMBIENTE**

REIMAGINA RECUPERA RESTAURA

JORNADA DE REFLEXIÓN / JUNIO 2021



JUEVES 17 **Conversatorio**
**“Cocina Sinaloense Sustentable: Cuidar el
 tesoro alimenticio de la Pitaya y la Apoma”**
 Jaime Félix Pico, Delia Margarita Moraila
 Sofía Martínez Sarabia, Óscar Lozano Ascencio
 (Conservatorio de la Cultura Gastronómica Sinaloense A. C.)



Transmisión: **19:00h**
[/CuliacanCultura](https://www.facebook.com/CuliacanCultura)








- En julio de 2021 participamos en la apertura del espacio “Mujer productiva en Cosala”.
- En mayo de 2022 recibí del Consejo Nacional y Certificación de Competencias Laborales, mi certificado reconocida como cocinera tradicional. Este evento se desarrolló al calor de los hornos prendidos; en una ceremonia muy emotiva donde me acompañaron personas distinguidas para hacerme entrega de mi certificación de manera oficial. En el estándar de “Preparación de Gastronomía Mexicana Popular y Tradicional”.



- En noviembre de 2022 participamos en el evento “El Pan y sus antojos” en la ciudad de Culiacan, Sinaloa.



- En marzo de 2023 participamos en el evento de “Sinaloa Encanta” en Culiacan, Sinaloa.



- Agradezco a la maestra Delia Moraila por apoyarme siempre.
- Agradezco al evento “Fiesta Mexicana Xcaret” por tomar en cuenta mi cocina para representarlos en su evento, espero conocerlos pronto. Gracias, quedo a sus ordenes.





SINALOA

Sofía Martínez Sarabia

**TAMALES DE PUERCO
CON FRILOLES PUERCO**



LA PANADERIA



LA ABUELA PANADERA



EL HORNO



LA CONCHA



LAS EMPANADAS



LOS CORICOS



LAS GALLETAS





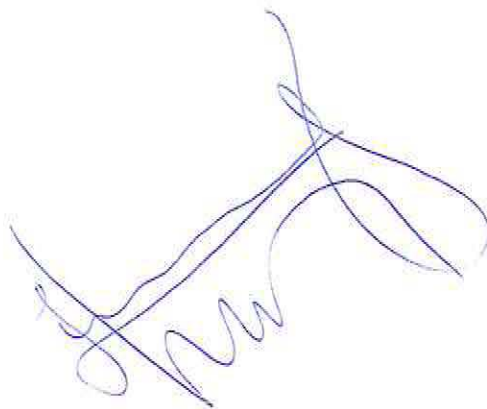
LOS CORTADILLOS



LOS ROLES DE CANELA



ELIMINADO: Sexo, CURP, estado civil, número de libros, acta, folio digital de actas de nacimiento, datos generales de los padres (nombre, edad y nacionalidad), números de teléfonos, correo electrónico, domicilios, barras digitales y códigos QR. Fundamento legal: Artículo 149 y 165 de la Ley de Transparencia y Acceso a la Información Pública del Estado de Sinaloa, en relación con el artículo 4 fracción XI de la Ley de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados del Estado de Sinaloa. Por tratarse de información Confidencial.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke, positioned at the bottom center of the page.