



FUNDESYRAM
31 AÑOS

La Chaya

Revisión de literatura



HORIZONT
3000

 COOPERACIÓN
AUSTRIACA PARA EL
DESARROLLO

 **DKA Austria**
Hilfswerk der Katholischen Jungschar

 **Ayuda
en Acción**

 **AGRO
EGO
LOGIA**
EN
LATINO
AMERICA
construyendo caminos

FUNDESYRAM - Fundación para el Desarrollo Socioeconómico y Restauración Ambiental, es una organización salvadoreña que promueve procesos metodológicos y tecnológicos para el establecimiento del Ecodesarrollo en los territorios, fundamentado en el goce pleno de los derechos sociales, económicos y ambientales, con la participación de las familias, organizaciones comunitarias y socios locales para que se conviertan en gestores del desarrollo y puedan vivir en Ecomunidad.

Roberto Rodríguez Sandoval

Director Ejecutivo

Efraín Ortiz Cerritos

Coordinador Microregión Apaneca

Walter Santillana

Coordinador Microregión San Pedro Puxtla

Roberto Rodríguez. 2023. **La Chaya, revisión de literatura, 2023**, El Salvador. 42 pág.

Contenido:

-Introducción

-A. Uso alimenticio de la Chaya

-B. Uso Medicinal

-C. Bibliografía Consultada

Diagramación: Raúl Mendoza

San Salvador, El Salvador, septiembre de 2023

La responsabilidad de lo planteado en este documento es de FUNDESYRAM. Se autoriza la reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente.

FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOCIECONÓMICO Y RESTAURACIÓN AMBIENTAL

Colonia Universitaria Norte, Reparto la Virtud, Pasaje

Pablo Guzmán N° 11, Mejicanos, El Salvador.

Tel. (503) 2273-2843, Telefax. 2273-2843.

Email fundesyramdireccion@gmail.com

Página Web www.fundesyram.info

FUNDESYRAM 31 años de Agroecología y Desarrollo



FUNDESYRAM
31 AÑOS

Este documento es más para uso interno, se comparte con el objetivo de motivar a las familias a valorar lo que tenemos en nuestras comunidades.

Destacar que lo único original que ha hecho FUNDESYRAM es buscar la información y consultar a algunos técnicos que la han promovido y usado, para aprovechar un excelente recurso fitogenético heredado por nuestros ancestros.

Si conoce otras recetas o usos medicinales por favor compartir a Raúl Mendoza (raulmendoza454@gmail.com), del departamento de comunicaciones de FUNDESYRAM; esto, para seguir enriqueciendo nuestros saberes y experiencias para lograr una alimentación sana.



INTRODUCCIÓN

La **chaya**, es una planta rustica, nombre común: chaya, chayita, copapayo. nombre científico: **CNIDOSCOLUS SP**, Especies más comunes de El Salvador: chayamansa, multilobus y aconitifolia.

Se reproduce por estaca su crecimiento se produce después del segundo o tercer mes de haberse sembrado. Esta planta atrajo su atención porque difícilmente puede hallarse otra con las mismas cualidades naturales. La chaya contiene fibra, vitaminas, calcio, hierro y fósforo, sales minerales, oligoelementos y enzimas para beneficio del cuerpo humano. los cuales deben de formar parte de una alimentación balanceada; también contiene proteínas y en menor cantidad carbohidratos, lo cual la hace una planta especial, un superalimento verde.

Además, la proteína de las hojas de chaya tiene un alto valor nutricional, ya que se ha visto que contiene la mayoría de los aminoácidos esenciales en las mismas proporciones diarias recomendadas, es más rica en hierro que la espinaca y es una poderosa fuente de potasio.

Se recomienda que para su preparación "la chaya no debe cocerse en envases de aluminio y menos dejarse reposar en ellos, puesto que su jugo ataca al aluminio dando como resultado una sustancia tóxica que puede ser perjudicial. Las hojas de chaya requieren cocción en agua hirviendo por 15 a 20 minutos para eliminar compuestos tóxicos llamados glucósidos cianogénicos; éstos no quedan en el agua, ni en las hojas, ya que el ácido cianhídrico tóxico que produce se pierde en el vapor”.

Para aprovechar la mayor parte de la vitamina "C" es mejor consumir la hoja y el agua de la cocción, pero si se va a consumir solamente la hoja, es mejor cocinarla con sal y poca agua para evitar pérdida de la vitamina. La dosis recomendada de chaya. La dosis recomendada de consumo es de 2 a 6 hojas por día. Es muy importante que esté cocida o suavizada con agua, ya que cruda puede ser tóxica, solo se recomienda consumirla cruda con frutos ácidos como guayaba, limón, lima, entre otros. Tampoco se recomienda hervirla en recipientes de aluminio, de preferencia en barro, peltre o vidrio.

A. USO ALIMENTICIO DE LA CHAYA

1. AGUA DE CHAYA

¿Cuáles son los beneficios del agua de chaya?

La chaya no debe contenerse o prepararse en recipientes de metal o de aluminio, siempre tienen que ser de cerámica o de barro.

El agua de chaya aporta numerosos beneficios para la salud, gracias a su alto contenido de nutrientes y vitaminas, como los betacarotenos, el calcio, el potasio, la vitamina C, el hierro y las proteínas. Gracias a esto, sus aportaciones al cuerpo son numerosas, entre las que destacan:

*Ayuda a regular la circulación sanguínea y la presión arterial.

*Auxiliar en el tratamiento de la osteoporosis.

*Limpia los riñones (cuando se combina con pelo de elote en té caliente).

*Reduce el colesterol.

*Ayuda a bajar de peso.



1.1 Preparación del agua de chaya con piña

a. Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 1 taza de hojas de chaya yucateca limpias y picadas
- 1 taza de piña recién cortada en cubos
- 1 taza de jugo de naranja recién exprimido
- Miel al gusto
- Hielo al gusto

b. Forma de preparación

- *Dejar las hojas un día antes en agua y botar esa agua
- *En una licuadora añade el agua, el jugo de naranja y la chaya.
- *Agrega los trozos de la piña y mezcla hasta que se integren bien todos los ingredientes.
- *Prueba y si deseas un toque más de dulzor, agrega una cucharadita de miel.
- *Rinde para cuatro personas, por lo que distribuye los hielos en cada vaso. Vaciar la preparación en cada uno ¡y lista para disfrutar!

1.2 Agua de chaya con limón

a. Ingredientes:

6 litros agua

800 gr Azúcar

350 ml Jugo de limón

250 gr Hojas de chaya

350 ml Jugo de piña. Intercambiable por el jugo de limón

b. Elaboración paso a paso

*Hervir las hojas de chaya en abundante agua a fuego lento para eliminar el ácido cianhídrico que puede ser perjudicial para la salud.

*Exprimir los limones hasta extraer la cantidad de jugo necesaria.

*En una licuadora, ir agregando el agua y las hojas de chaya que se pueda. Repetir el procedimiento hasta haber licuado todas las hojas de chaya. Utilizar un colador para separar el líquido de las fibras de la chaya. Es importante conservar las fibras de la chaya ya que pueden servir como ingredientes para otras recetas de comida.

*En una olla común, mezclar los 250 gramos de chaya licuados con el jugo de limón, los 800 gramos de azúcar y los 6 litros de agua.

*Servir con mucho hielo.



1.3 Agua de chaya con limón

a. Ingredientes:

*8 hojas chaya sin tallo

*1/2 taza azúcar

*4 limones el jugo

*1 1/2 litro agua

a. Procedimiento

*Licúa las hojas de chaya con 1/2 lt de agua y el azúcar, hasta obtener una consistencia fina.

*Cuela, vierte en una jarra, añade el resto del agua.

*Agrega el jugo de limón e incorpora. Sirve con hielo y rodajas de limón.

2. BRAZO DE REINA O “DZOTOBICHAY” QUE SIGNIFICA MASA DE MAÍZ CON CHAYA, IDEAL PARA DIETAS VEGETARIANAS.

a. Ingredientes

*Necesitas ½ kilo de hojas de chaya,

*Masa,

*Manteca,

*Sal,

*Hojas de plátano,

*Pepita de calabaza molida



*Huevos duros pelados y picados.

*Para la salsa se requiere tomate, cebolla, aceite y sal.

b. Procedimiento

La chaya se suaviza, pica y mezcla con la masa, la manteca y la sal.

Se forma un tamal y se rellena con el huevo picado. Se cubre con las hojas de plátano y se cuecen durante una hora y media.

Los tomates cocidos se acitronan junto con la cebolla, el aceite y la sal. Se sirve cortado en rodajas, con la salsa y la pepita encima. ¡Provecho!



3. GELATINA DE CHAYA

Doña Mónica Puc, empezó a elaborarla para consumo propio desde hace más de 13 años, y quien comenzó a compartir este postre para acompañar los platillos en las fiestas, dando a conocer la gelatina y empezando a recibir encargos para diferentes eventos.

Para la elaboración utiliza grenetina, limón, hojas de chaya, y agua o leche, según la presentación que desees, de igual manera, puedes pedir si quieres que tu gelatina cuente con trocitos de chaya, o si prefieres que esté disuelto en la mezcla; en cualquiera de sus presentaciones, ¡no te quedes sin probar esta gelatina!



4. COMPLEMENTOS CON CHAYA CON OTRAS COMIDAS

*Huevos revueltos. *Tortillas. *Panuchos y salbutes. Croquetas. *Caldos. *Guisos. *Jugos.
*Aguas frescas e infusiones. *Arroces. *Frijoles. *Helados y postres. *Pupusas. *Dobladitas.

Lo más recomendable es usar cinco hojas largas de chaya (o más, si son pequeñas), cortarlas en trocitos y cocerlas en un litro de agua, por 20 minutos.



Platillo y/o Bebida	Modo de Preparación
Sopa de chaya	Las hojas tiernas se cuecen en caldo de pollo, res o “jute” (caracoles de ríos o lagos). Se condimentan con consomé.
Recado de chatate**	Las hojas de la chaya cocidas, se pican y se fríen en aceite con jitomate y cebolla.
Verduras de chaya	Las hojas cocidas se escurren del agua y se comen en taco con tortilla y chile.
Chaya con huevo	A las hojas de chaya cocidas se le agrega huevo revuelto.
Chaya con Pinol	Se prepara el Pinol: se cuece el maíz agregando pimienta molida gorda, agua, achiote y tomillo. Las hojas de chaya cocidas se escurren y se agregan al pinol y crema.
Chatate de arroz y/o frijol	Las hojas cocidas y picadas se agregan al arroz o a los frijoles.
Tamalitos de chaya	Las hojas de chaya cocidas y escurridas se agregan al recado. El recado se prepara con jitomate y cebolla finamente picada cocinada con pollo molido o carne molida. La masa se envuelve en hojas de plátano u hojas de mashan y se cuecen al vapor.
Té de chaya	Las hojas de la chaya se cuecen por no más de 1 minuto. Se tomas 3 tazas al día para bajar los niveles de glucosa en sangre.
Boyas de chaya	Las hojas de chaya cocidas se pican y se agregan la masa de maíz (tuza) y se cocen.

5. RECETAS CON CHAYA

Las siguientes recetas se han tomado en forma íntegra del documento “Una solución de la naturaleza para la malnutrición, de Pedro Rodríguez (www.MiraclesInAction.org), descargado de [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.miraclesinaction.org/wp-content/uploads/2012/06/Recetas-con-Chaya-email.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.miraclesinaction.org/wp-content/uploads/2012/06/Recetas-con-Chaya-email.pdf)

Chaya como solución natural a la malnutrición

La chaya está asociada con la cultura maya, donde se conoce con el nombre de “chay”. Era consumida desde tiempos inmemoriales mezclada con maíz y semillas de calabaza, formando una especie de tamal. Durante varios siglos, constituyó un alimento primordial en la alimentación maya.

La Chaya es fácil de cultivar en diversos climas. El robusto arbusto sufre pocos daños por los insectos. Es además resistente a lluvias fuertes y a la sequía. La planta se propaga por estacas leñosas de unos 10 a 20 centímetros, pues las semillas se producen muy raramente.

Las hojas de Chaya se pueden añadir a sopas o caldos, frijoles, arroz, huevos revueltos o tamales. La Chaya puede ser usada como ingrediente principal para hacer sopa (como sopa de papa y Chaya) o caldo de Chaya. Los tamales se pueden envolver en hojas de chaya que se pueden comer y el tamal se vuelve más nutritivo. Use la misma receta de tamalitos de Chipilín reemplazando el Chipilín por Chaya, el resultado será un Tamal delicioso y altamente nutritivo. Finamente molida o machacada, se puede añadir a masa para hacer tortillas más nutritivas. Se puede sustituir en cualquier receta que use espinaca. Añádala a cocidos, caldos, sopa de vegetales, lasaña, frijoles o en pizza. Corte las hojas y cocine con aceite, ajo, cebolla, cilantro y tomates.

La Chaya es útil para controlar la diabetes, artritis, y otras enfermedades. Ayuda a prevenir la anemia y las madres que comen Chaya producen leche en mayor cantidad y de mejor calidad para alimentar a sus bebés. En Clínicas y hospitales se pueden plantar arbustos de chaya afuera de sus edificios para darla como suplemento alimenticio a sus pacientes desnutridos y darles retoños para que los planten en sus casas.

Preparación previa

La preparación previa de la Chaya no es muy diferente de la mayoría de hojas verdes, esto significa lavarla, cortarla y cocinarla en agua hirviendo, sin embargo, es necesario aclarar que debe cocinarla en un recipiente que no sea de aluminio, por al menos 10 minutos, el agua utilizada podrá aprovecharse también, en la elaboración de sopas, o refrescos.



La Chaya es considerada un súper alimento no solo por su alto valor nutritivo, además su facilidad de cultivo y su resistencia a la sequía y la baja atracción de plagas.

5.1 Comida para Bebe Fortificada con Chaya.

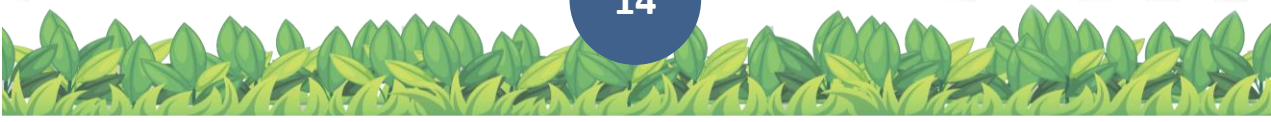
En estas recetas usaremos Chaya como suplemento en la comida de un bebe en su segunda etapa alimenticia (de 7 meses de edad en adelante) en la que las recetas pueden tener hasta dos ingredientes.

Sugerimos no agregar azúcar o sal, ni condimentos a estas recetas, recordando que los bebes empiezan a desarrollar su paladar y su gusto por los distintos y más simples sabores al principio. Sabiendo que el azúcar o la sal en exceso son siempre nocivos y que es mejor siempre acostumbrarse al sabor de la naturaleza de los ingredientes.

En casi todos los casos la comida mientras más fresca y menos procesada tendrá mayor cantidad de nutrientes. La sobre cocción de los alimentos es una causa común de la pérdida de sus nutrientes en el paso de la cocina al plato o en los procesos de industrialización de los alimentos.

Sin embargo, resaltamos la importancia de cocinar las hojas de Chaya adecuadamente para poder neutralizar toxinas naturales en su exterior. La Chaya así como las berenjenas, la yuca, las papas y muchos otros alimentos debe ser cocinada antes de consumirla. Y otro método de neutralizar la toxina es licuar las hojas con jugo de limón o cualquier jugo cítrico.

Aunque es posible guardar las papillas preparadas con anticipación y darlas al bebe en otro momento, no se recomienda guardar estas papilas por más de dos días aun estando en refrigeración adecuada, a manera de aprovechar al máximo sus propiedades nutritivas.



5.2 Papilla de fruta con Chaya



En esta receta se puede utilizar la fruta de estación más suave que se tenga a mano, por ejemplo, manzana, mango, pera o plátano.

Ingredientes:

1 taza de fruta cortada en trozos (pera, manzana, mango o plátano)

7 onzas (200 gramos) de hojas de Chaya cortadas en trocitos pequeños.

3 tazas de agua pura

Procedimiento:

En un recipiente que no sea de aluminio, ponga el agua a hervir, agregue las hojas limpias de Chaya, cocinándola por al menos 10 minutos, cuando las hojas estén tiernas, agregue la fruta en trozos y deje hervir 5 minutos más.

Sacar la fruta y las hojas de Chaya del recipiente y guardar el agua para otros usos. Machacar la fruta y las hojas de Chaya, pueden molerse en piedra o licuarse si se posee una licuadora usando muy poca agua para lograr un puré.

Chequear que no esté demasiado caliente para poder brindarla al bebé, se puede guardar el sobrante en una refrigeradora por uno o dos días más, recordando que mientras más frescos comamos los alimentos mejor se aprovecharán.

Esta receta ideal para un bebé de 7 meses de edad en adelante, provee un dulce sabor natural de la fruta que se utiliza y además todos los beneficios nutricionales de la Chaya.

Papilla de vegetales con Chaya

Parecido al ejemplo anterior, pero esta vez aprovechando los vegetales de estación, por ejemplo, papas, camote, güisquil, zanahoria, etc. Usaremos camote en esta ocasión.

Ingredientes:

1 taza de camote cortada en trozos (recuerde que puede usar otros vegetales)

7 onzas (200 gramos) de hoyas de Chaya cortadas en trocitos pequeños.

3 tazas de agua pura

Procedimiento:

En un recipiente que no sea de aluminio, ponga el agua a hervir, agregue las hojas limpias de Chaya, cocinándola por al menos 10 minutos, cuando las hojas estén tiernas, agregue el camote en trozos y deje hervir 7 minutos más.

Separar y guardar el agua para beberla o usarla en otras recetas. Machacar, moler o licuar las hojas de Chaya, usando muy poca agua, agregando el camote sin la piel hasta obtener un consistente puré.

Chequear que no esté demasiado caliente para poder brindarla al bebé, se puede guardar el sobrante en una refrigeradora por uno o dos días más, recordando que mientras más frescos los alimentos mejor se aprovecharán.

Esta receta ideal para un bebé de 7 meses de edad en adelante, provee todos los beneficios nutricionales de la Chaya y los vegetales proveen la energía, el sabor y la textura adecuada para el bebé. Pueden agregarse unos granitos de sal si hiciera falta, azúcar no se recomienda.

5.3 Chaya con Cereales



Papillas de cereales con Chaya

Utilizaremos en este ejemplo el arroz, pero puede las alternativas para esta serán avena, trigo, o incluso maíz. El procedimiento de cocción de cada cereal varía, pero ningún caso es complicado.

Papilla de Arroz con Chaya

Ingredientes:

5 Onzas (140 g) de hojas de Chaya cruda.

10 Onzas de Arroz blanco

20 Onzas de agua

1 Pizca de Sal

Opcional: 4 cucharadas de aceite de oliva muy enriquecedor

Los cereales ayudan a equilibrar el nivel de azúcar en sangre, aportan una cuarta parte de las vitaminas y minerales diarios recomendados además son bajos en grasas.

Nos ayudan a mantener una dieta variada y equilibrada, son baratos y muy fáciles de incorporar en la dieta en cualquier momento del día.

La mayoría de los cereales hoy en día están "refinados" lo cual significa que se le han quitado las capas de salvado y germen, llevándose con ellas cerca del 80 % de los nutrientes, así como mucho de su sabor.

A menudo los fabricantes "enriquecen" sus productos basados en cereales con fuentes de nutrientes muy inferiores, que sólo logran restablecen una pequeña fracción de las vitaminas y minerales perdidos, y nada del sabor.

Pero cuando son totalmente naturales, sin procesar, los granos enteros proporcionan vitaminas, minerales, carbohidratos, y la fibra necesaria para gozar de una salud excelente.

Procedimiento:

Los cereales ayudan a equilibrar el nivel de azúcar en sangre, aportan una cuarta parte de las vitaminas y minerales diarios recomendados además son bajos en grasas.

Nos ayudan a mantener una dieta variada y equilibrada, son baratos y muy fáciles de incorporar en la dieta en cualquier momento del día.

La mayoría de los cereales hoy en día están "refinados" lo cual significa que se le han quitado las capas de salvado y germen, llevándose con ellas cerca del 80 % de los nutrientes, así como mucho de su sabor.

A menudo los fabricantes "enriquecen" sus productos basados en cereales con fuentes de nutrientes muy inferiores, que sólo logran restablecen una pequeña fracción de las vitaminas y minerales perdidos, y nada del sabor.

Pero cuando son totalmente naturales, sin procesar, los granos enteros proporcionan vitaminas, minerales, carbohidratos, y la fibra necesaria para gozar de una salud excelente.

Lave y corte las hojas de Chaya en pequeños trocitos, luego en una olla que no sea de aluminio y que tenga tapadera, Agregue el arroz y el agua, las hojas de Chaya picadas y una pizca de sal. Hervir a fuego lento, coloque la tapadera y cúbralo casi completamente, dejando un espacio para que salga el vapor. Cocinar hasta que se consuma el agua (aproximadamente 15 a 20 minutos)

Una vez listo puede moler en piedra o en una licuadora si está disponible, agregar el aceite de oliva opcional y a disfrutar.

Esta receta ofrece los beneficios del arroz y las proteínas y demás nutrientes de la Chaya.

Papilla de masa de Maiz con Chaya



Acá un niño indígena del pueblo de San Pedro La Laguna, come la papilla de Chaya con camote.

Para esta receta utilizaremos la base del procedimiento para hacer atol blanco, y al final agregaremos hojas de Chaya previamente cocinadas y molidas.

Ingredientes:

- 1 taza de masa de maíz para tortear
- 2 tazas de agua pura

1 pizca de sal

1 taza de hojas de Chaya cocidas (en olla que no sea de aluminio)

Procedimiento:

En una olla que no sea de aluminio coloca las hojas de Chaya previamente limpiadas, agregar el agua pura, y ponerla a hervir por al menos 10 minutos, sacar las hojas de Chaya del agua conservándola para poner a cocer la masa en la misma agua.

Mientras se cocina la maza con el agua de la Chaya, moler las hojas en una piedra de moler o bien en una licuadora si se tiene disponible.

Cuando la maza este cocida y se forme un atol muy espeso o papilla, agregar las hojas de Chaya y una pizca de sal, y listo para disfrutar.

Recuerde siempre chequear la temperatura de la comida antes de servirla o brindarla al bebe.

5.4 recetas para la cocina tradicional rural guatemalteca

En estas recetas utilizaremos Chaya como un suplemento alimenticio para añadir a recetas simples y comunes en la mayoría de cocinas rurales tradicionales de Guatemala.

Los procedimientos en varios casos serán ligeramente distintos de los acostumbrados según la región o la costumbre familiar, sin embargo es importante siempre mantener en mente que el procedimiento para cocinar la Chaya será siempre el mismo.

Lavar las hojas sin tallo, cortarlas en trozos pequeños y hervirla con agua limpia en una olla que no sea de aluminio por al menos 10 minutos.



5.4.1 Cocido con Chaya



Esta receta es ampliamente conocida y puede tener numerosas diferencias dependiendo de la costumbre familiar o la región, sin embargo el concepto básico es cocinar una variada mezcla de vegetales con carne de res, sin embargo en esta ocasión reemplazaremos la carne por hojas de Chaya a manera de alimento proteínico.

Ingredientes:

¾libra de Hojas de Chaya (12 onzas)

2 elotes grandes

1 güisquil grande

2 peruleros ¼ de Repollo

2 zanahorias medianas

1 cebolla grande

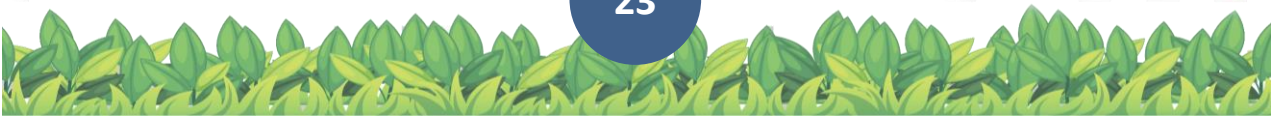
1 ½ Litros de agua, o hasta cubrir los vegetales en la olla.

*Opcionales: apio, chile pimiento, yuca, malanga, papas, nabos, güicoyes, hierbas como bledos o hierba mora etc.

Procedimiento:

En una olla que no sea de aluminio, colocar las hojas de Chaya debidamente lavadas y cortadas en trocitos previamente, añadir los vegetales cortados en trozos no muy pequeños y cubrirlos completamente con agua pura, agregar sal al gusto. Cocinar a fuego alto hasta que empieza a hervir el agua, luego dejar hervir a fuego lento hasta que los vegetales están cocidos, alrededor de 10 o 15min máximo.

Nota importante: No sobre cocinar los vegetales pues muchos nutrientes y proteínas se pierden cuando esto ocurre, es fácil reconocer cuando los vegetales están recocidos, normalmente tendrán una textura demasiado suave, se deshacen cuando intentamos sacarlos con un tenedor. El punto adecuado de cocinado es cuando sus colores están muy intensos y la textura aun es crujiente.



5.4.2 Chirmol con Chaya

La deliciosa salsa de tomate con el toque personal que cada ama de casa sabe dar ahora enriquecido con la hoja verde más nutritiva.

Ingredientes:

1 litro de Agua pura

6 tomates

1 Oz. de hojas de Chaya

3 dientes de ajo

1 cebolla mediana

Sal al gusto

Opcionales: chile chiltepe, cebollín, perejil, cilantro o hierba buena, jugo de limón.

Procedimiento:

Poner a hervir el agua con Sal en una olla que no sea de aluminio, cuando ya esté hirviendo dejar caer las hojas de Chaya previamente picadas, cocinar por 5 minutos y luego agregar los tomates enteros los dientes de ajo, seguir cocinando a fuego lento por 5 minutos más. Dejar que se enfríe.

Separar los ingredientes del agua, pelar los tomates y machacarlos con el ajo, la cebolla picada y las hierbas picadas, agregar la Chaya picada, sazonar con sal, limón y opcionalmente chile chiltepe al gusto.



5.4.3 Chaya a la Pepita



Sumamente simple y deliciosa, a los niños y niñas les encanta con tortillas.

Ingredientes:

4 Oz de hojas de Chaya

1 litro de agua pura

2 Oz de semilla de ayote o pepita molida Sal al gusto

Opcional: jugo de limón, chile Cobán en polvo

Procedimiento:

En olla no de aluminio hervir las hojas de Chaya cortadas en trocitos en agua con sal por 10 minutos, mientras en un comal se tuestan las semillas de ayote y se muelen, si no se tiene pepita ya molida.

Separar la Chaya del agua, colocar en un plato y espolvorear pepita al gusto sobre la Chaya, y mezclar. Si desea puede agregar unas gotas de jugo de limón que aportará además de sabor un importante incremento de vitamina C que facilita la absorción de hierro, también puede agregar chile Cobán en polvo.

5.4.4 Tamalitos de Chaya y Boxboles



Una comida tradicional y muy buena cuando se trata de bocadillos para llevar, o para guardar y tener lista para después. Es una versión de los tradicionales tamalitos de masa, solamente agregando un poco de sal y aceite vegetal a la masa con la diferencia que en este caso el tamalito se come con la hoja en que está envuelto también.

Ingredientes:

Masa de maíz

Sal al gusto

Suficientes hojas de Chaya enteras y limpias (para Boxboles solamente)

Hojas de milpa, de elote o cualquier otra hoja para envolver (tamalitos de Chaya solamente)

Procedimiento para Tamalitos de Chaya:

A la masa de maíz agregar sal al gusto y un poco de aceite vegetal, aproximadamente una cucharada por cada libra de masa.

Cortar las hojas de Chaya en trocitos pequeños, agregarlos y mezclarlos en la masa. Hacer tamalitos y envolverlos en las hojas de milpa o tusa de maíz. Colocarlos en una olla que no sea de aluminio, llenar con agua pura hasta la mitad y cocinar por 30 minutos.

Procedimiento para boxboles:

A la misma masa utilizada para hacer tortillas o tamalitos, agregar sal al gusto y un poco de aceite vegetal, mezclar bien.

Luego hacer tamalitos y envolverlos con las hojas de Chaya crudas, apilarlos en una olla que no sea de aluminio, y agregar agua solamente hasta cubrir la mitad del contenido de tamalitos en la olla, tapar y cocer por aproximadamente media hora.



5.4.5 Frijoles Con Chaya



Los frijoles son una excelente fuente de energía y proteínas, en la región mesoamericana son ampliamente reconocidos y utilizados en variedad de formas. Existen muchas clases de frijoles, sin embargo en Guatemala los más utilizados son los negros, rojos y blancos, sin embargo otras variedades como el frijol piloy o los frijoles pintos son también reconocidos.

En esta receta utilizaremos frijoles rojos, sin embargo en la variedad está el gusto, así que sintámonos invitados a experimentar con otras clases, también habas pueden ser una opción a esta receta.

Ingredientes:

1 libra de frijol rojo

½ libra de Hojas de Chaya 2 litros de agua

1 cebolla grande

3 dientes de ajo

½ cucharadita de comino molido ¼ de taza de cilantro picado

2 cucharadas de aceite vegetal (de preferencia que no sea de palma)

Sal al gusto

Procedimiento:

Recomendación, para facilitar y disminuir el tiempo de cocción de los frijoles y todas las legumbres en general se aconseja siempre remojarlos en agua durante la noche anterior al día en que se cocinan.

En una olla que no sea de aluminio colocar el frijol rojo y un poco de sal, y cubrirlos con el agua, cocinar a llama alta hasta que el agua este hirviendo, a continuación dejarlos cocinar a fuego lento por aproximadamente 30 minutos, agregar o hasta que estén suaves para comer.

Aparte en un sartén poner el aceite a calentar y agregar la cebolla picada, las hojas limpias de Chaya cortadas en trocitos, los dientes de ajo picados, el comino y sal al gusto. Freír a fuego medio hasta que las hojas estén tiernas.

Separar un poco de los frijoles rojos y un poco del agua de la cocción para licuar o moler de forma de lograr un poco de salsa que luego regresará a la olla original.

Servir en un tazón una porción de los frijoles, colocar encima la Chaya frita y por ultimo espolvorear un poco del cilantro picado encima y a disfrutar.

Otras opciones para agregar pueden ser queso seco, pimienta negra y tomate picado.

5.4. 6 Arroz con Chaya

El arroz es un alimento muy sencillo de preparar, la mejor opción es siempre el arroz integral, sin embargo no es siempre fácil de adquirir. Aun así el arroz blanco es una gran fuente de energía, si además lo complementamos con Chaya este platillo será una gran fuente de nutrición, vitaminas y minerales ideal para dar a nuestros niños el ánimo para jugar y crecer felices, fuertes y sanos.

Ingredientes:

2 tazas de Arroz (Integral de preferencia)

4 tazas de agua pura

¼ cucharadita de Sal

½ libra de Hojas de Chaya

Opcionales: 1 cebolla, 1 zanahoria, 4oz de arvejas tiernas.



Procedimiento:

Lavar y limpiar el arroz si es necesario, luego en una olla que no sea de aluminio colocar el arroz y cubrirlo con el agua.

¿Sabías que...?

Las ventajas del arroz integral o sin refinar es que en su cubierta además de la fibra (el salvado) se encuentran la mayoría de las vitaminas y minerales que se pierden, en gran parte, si lo comemos refinado (el arroz blanco)

Para arroz Integral:

Las ventajas del arroz integral o sin refinar es que en su cubierta además de la fibra (el salvado) se encuentran la mayoría de las vitaminas y minerales que se pierden, en gran parte, si lo comemos refinado (el arroz blanco)

En el caso del arroz integral se usan dos medidas de agua por cada medida de arroz, cocinar a fuego alto hasta que empiece a hervir, luego bajar el fuego, cubrirlo y dejar cocinándolo por 20 minutos, a continuación agrega la Chaya picada y la sal, si se tienen los otros ingredientes también agregarlos, la cebolla y la zanahoria pueden picarse finamente, agregue las arvejas y mezclar los ingredientes con el arroz. En este punto debería aun haber suficiente agua en la olla de lo contrario puede agregarse un poco más. Cubrirlo y cocinar otros 20 a 25 minutos a fuego lento.

Para arroz Blanco:

El arroz blanco necesita solamente una medida y media de agua por cada medida de arroz, cocinar a fuego alto hasta que empieza a hervir, bajar el fuego y cubrirlo casi completamente, dejar cocinar por 5 a 10 minutos, agregar la Chaya picada, sal y los ingredientes opcionales y mezclar, dejar cocinar a fuego lento por 10 minutos más o hasta que el agua se consuma. Disfrutar acompañado de frijoles, caldos o como acompañamiento de cualquier plato fuerte.

5.4.7 Pasta con salsa de tomate y Chaya

La pasta está hecha de trigo como ingrediente principal, el trigo es uno de los cereales mas consumidos en todo el mundo, y al igual que todos los otros siempre es mucho mejor cuando se consume en su forma integral, actualmente es posible encontrar en ocasiones pasta integral, el precio igual que la pasta blanca pero el



tiempo de cocción suele ser un poco más prolongado.

Para esta receta solamente elaboraremos el procedimiento para Chaya, ya que para la pasta se puede seguir las instrucciones del empaque.

Ingredientes:

1 Libra de Pasta

3 litros de agua limpia

$\frac{3}{4}$ de libra de hojas de Chaya picadas

1 Cebolla grande

1 Chile pimiento

Opcionales: 1 libra de tomate, 2 dientes de ajo, queso seco, laurel, albahaca u otras yerbas aromáticas.

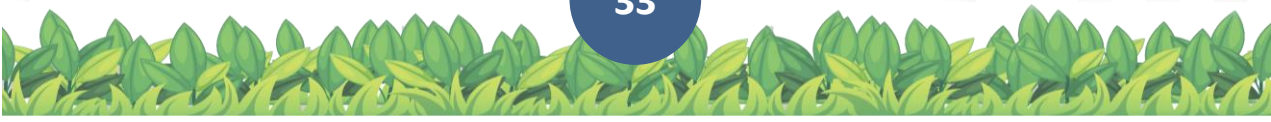
Procedimiento:

Poner el agua a hervir en una olla, cuando ya esté hirviendo deje caer la pasta de su preferencia, (tornillos, espagueti, corbatitas, etc.) y cocinar según las instrucciones del paquete.

En una sartén poner a freír, la cebolla picada, las hojas de Chaya picadas y el chile pimiento picado, sazonar con sal y pimienta negra.

Si cuenta con los ingredientes opcionales puede preparar una salsa de tomate cocinándolos en la misma agua de la pasta, una vez cocidos se separan, se pelan y se agregan al sofrito de Chaya, se machacan y se le agregan los demás ingredientes excepto el queso seco.

Servir la pasta y encima verter el sofrito de Chaya y por último espolvorear queso seco encima.



5.5 antojitos o bocadillos saludables enriquecidos con chaya



En esta sección descubriremos maneras saludables de alimentar a nuestros niños ya sea en casa o cuando se necesite una pequeña refacción en la escuela o para una excursión, día de campo o cualquier paseo.

5.5.1 Tortillas con Chaya y Chaya Nachos

Muy sencillo, solamente debemos moler unas hojas de Chaya, aproximadamente media libra de hojas para una libra y media de masa, mezclarlas, agregar sal al gusto y hacer tortillas como normalmente.

Una vez hechas se pueden cortar en pequeños triángulos como nachos y poner a tostar sobre un comal.



5.5.2 Helado de limón con Chaya

En esta receta divertida emplearemos la receta de un helado de limón combinada con jugo de Chaya, la idea es que en un aparentemente postre normal, le brindaremos a los chicos una carga de vitaminas y proteínas aportadas por la Chaya.

Ingredientes:

1 vaso de jugo de limón

5oz. de hojas de Chaya limpias y cortadas (200 gramos aprox.)

5oz. de azúcar (200 gramos aprox.)

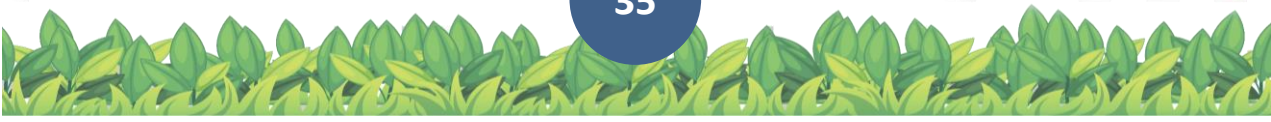
2 vasos de agua

2 claras de huevo

Procedimiento:

Hervir la Chaya con los 2 vasos de agua en una olla que no sea de aluminio, por 10 minutos, luego colar la chaya y separar el agua, licuar la chaya con un vaso de su misma agua y en el otro vaso de agua caliente deshacer el azúcar, colocándolo en la misma olla a fuego lento hasta disolverla completamente durante 3 minutos aproximadamente, luego mezclar la chaya licuada también y dejar enfriar.

Una vez que esta mezcla esté fría agregamos el jugo de limón, mezclamos y luego lo llevamos al congelador, cuando este a medio congelar lo sacamos y batimos las dos claras de huevo a punto de nieve y las agregamos a la mezcla, luego congelamos de nuevo.



5.5.3 Batido de Chaya y Mango (smoothie)

Inspirados en una bebida clásica de la India llamada Mango Lassi, presentamos esta receta enriquecida con Chaya para hacerla aun mas nutritiva y deliciosa.

Ingredientes:

- 1 vaso de yogurt natural ½ vaso de leche
- 1 vaso de mango cortado en trocitos
- ½ vaso de hojas de Chaya cocidas (20 hojas aprox)
- 2 cucharadas de azúcar, al gusto

Opcional: una pizca de cardamomo en polvo.

Procedimiento:

Recuerda la Chaya siempre debe cocinarse en agua hirviendo por al menos 10 minutos en un recipiente que no sea de aluminio.

Colocar todos los ingredientes incluyendo las hojas cocidas de Chaya en una licuadora por dos minutos a máxima velocidad.

Dip de Chaya con Queso

En esta receta podremos utilizar el queso de nuestra preferencia, puede ser parmesano, queso seco, queso fresco o queso crema, solamente tomando en cuenta que según el queso el nivel de sazón de sal será diferente, en este caso utilizaremos queso parmesano y queso crema en nuestro ejemplo.

Ingredientes:

1 cda. de aceite de oliva

3 dientes de ajo picados

¼ cda. de sal

1 ¼ taza de Hojas de Chaya limpias y cortadas

½ taza de hojas de albahaca

½ tazas de queso crema suavizado

½ taza de yogurt natural

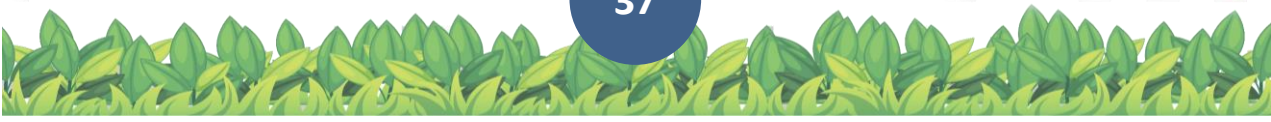
¼ taza de queso Parmesano rallado Pimienta al gusto

Procedimiento

Caliente el aceite en una sartén y sofría el ajo por un minuto, luego saltee la Chaya hasta que este tierna.

Ponga la mezcla de la Chaya junto con la albahaca, el queso crema y la pimienta en el procesador de alimentos, después agregue el queso Parmesano y procese hasta que esté cremoso.

Puede utilizar apio, zanahoria, chile pimiento o tomates cortados en rajas grandes para acompañarlos con este delicioso y nutritivo Dip de Chaya y queso.



5.5.4 Galletas saladas con Chaya

Esta es una receta sencilla que fortifica notablemente el nivel nutricional de las galletas saladas,



Ingredientes:

½ taza de hojas de Chaya limpias

¼ taza de aceite (de oliva preferible pero opcional) ½ cda. de sal

1 ½ cda. de agua

½ cda. polvo de hornear 1 taza de harina

Mas harina para espolvorear

Procedimiento:

Precalentar el horno a 190°C (375°F) en un procesador de alimentos hacer un puré con las hojas de Chaya, agregar aceite, sal, polvo de hornear.

Combinar la harina con la mezcla de espinaca, puede hacerlo también en el procesador de alimentos o en un tazón, amasar bien y formar una bola.

Sobre una superficie plana espolvorear un poco de harina estirar la masa con un rodillo hasta que quede una capa fina, luego colocarla sobre una hoja de papel para hornear previamente

enharinada, cortar en cuadritos con un chuchillo o un cortador para pizza. Pinchar cada cuadrito unas cuatro veces con un tenedor.

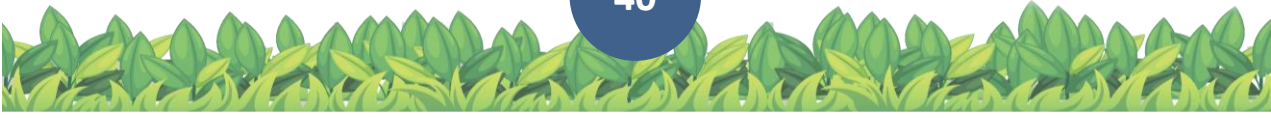
Hornear por aproximadamente 20 minutos, las galletas más finas y las que quedan en la orilla se cocinan más rápido, puede sacarlas y continuar con las que aun estén suaves. Las galletas quedaran aun mas crujientes después de enfriarse, sin embargo deben quedar un poco crujientes al salir del horno, es muy recomendable colocarlas sobre una toalla de cocina al sacarlas del horno para que se mantengan crujientes.

B. USO MEDICINAL

Entre las propiedades medicinales, es recomendable para enfermedades como:

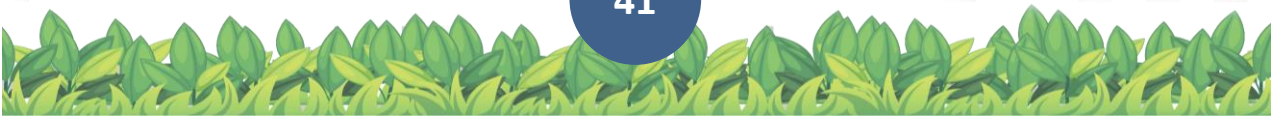
- Circulación: Regular la presión arterial, mejorar la circulación sanguínea, desinflama las venas, para arteriosclerosis,
- Hemorroides e hipercolesterolemia
- Reducir de peso,
- Problemas pulmonares: Prevenir la tos, descongestiona y desinfectar los pulmones
- Previene la anemia,
- Aumentar el calcio en los huesos es decir promueve huesos saludables, Combate la artritis, Dolor de rodillas, Doña Salvadora Nerio (Comasagua) de 69 años de edad quien toma la limonada de chaya, 2 veces por semana y se hace los emplastos con las hojas y refiere que su dolor de las rodillas por la artritis ha disminuido.
- Tratamiento de la diabetes,

- Tratamiento de Cáncer,
- Estimulante para bajar leche materna,
- Reduce el nivel del colesterol,
- Reduce el nivel del ácido úrico,
- La Chaya es diurética: tiene propiedades diuréticas si tomas una infusión en ayunas,
- Por su alto contenido en vitamina C también previene catarros.
- Para trastornos digestivos como: diarrea, empacho, calor en el intestino, flatulencia, estreñimiento, disentería, inflamación en el estómago y mal de boca, es laxante,
- Empleada para los lavados vaginales después del parto,
- Para tratar heridas por quemaduras.
- Para tratar cálculos biliares.

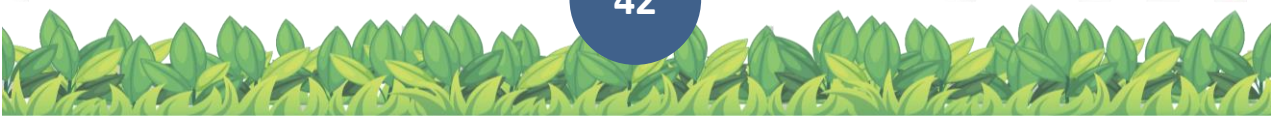


C. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- https://es.wikipedia.org/wiki/Cnidoscolum_aurantifolium
- chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/19238/1/Determinación%20de%20procedimientos%20para%20la%20eliminación%20de%20glucósidos%20cianogénicos%20en%20la%20hoja%20de%20Chaya%20%28Cnidoscolum_aurantifolium%29%20de%20las%20variedades...pdf
- <https://www.uv.mx/universo-hemeroteca/44/infgral/chaya.html>
- <https://yucatanoday.com/deliciosa-y-nutritiva-chaya/>
- <https://www.yucatan.com.mx/salud/2022/10/14/agua-de-chaya-para-que-sirve-beneficios-como-se-prepara-353661.html>
- <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/la-chaya-espina-maya#:~:text=La%20chaya%20proporciona%20enormes%20ventajas,la%20hace%20una%20planta%20especial.>
- <https://www.mexicoenmicocina.com/agua-de-chaya-con-pina/>
- <https://cocineo.com.mx/agua-chaya/>
- <https://www.cocinavital.mx/recetas/bebidas/agua-chaya-limon/2017/08/>
- <https://cocina-casera.com/mx/agua-chaya-limon-receta-mexicana/>
- <https://cookpad.com/sv/recetas/13687553-agua-de-chaya-y-limon>
- <https://laroussecocina.mx/receta/agua-de-chaya/>
- <http://www.cuexcomate.com/2015/09/el-dzotobichay-tamal-de-chaya.html>



- <http://willrodriguez.blogspot.com/2007/09/brazo-de-reina-o-dzotobichay.html>
- https://kupdf.net/download/racismo-en-yucatan-genial-tesis_5af58a26e2b6f55377328f91_pdf
- <https://www.cyd.conacyt.gob.mx/?p=articulo&id=69>
- <https://en15dias.com/salud/la-chaya-cnidoscolus-chayamansa-un-tesoro-nutricional/>
- <https://yucatan.travel/sabores/201-gelatinas-de-chaya/>
- chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/<https://www.miraclesinaction.org/wp-content/uploads/2012/06/Recetas-con-Chaya-email.pdf>
- <https://topadventure.com/gastronomia/Beneficios-del-agua-de-chaya-y-como-prepararla-20211006-0003.html>
- <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/te-decimos-todo-sobre-la-chaya-y-sus-grandes-beneficios>
- <https://nacionfarma.com/9-beneficios-de-la-chaya/>
- Presentacion y conversación con el agrónomo y naturópata Ricardo Quintanilla, El Salvador, 2023.





FUNDESYRAM
31 AÑOS



You Tube



www.fundesyram.info

