

Cultivando la chaya – Uno de los alimentos más fáciles y rápidos de cultivar

La chaya crece fácilmente de estacas cortadas de sus ramas. Corte un pedazo de rama de 20-30 centímetros (con hojas o sin hojas). Estos cortes sobreviven sin agua, envueltos en periódico, hasta por 4 semanas. Siembre el segmento de rama a una profundidad de 10-12 centímetros en la tierra, ya sea en maceta o directamente en el suelo. Asegúrese que el área reciba suficientes rayos del sol y agua hasta que las raíces se hayan formado, sin embargo, cuide de no poner demasiada agua.

La chaya es resistente a las sequías y crece aún en suelos arenosos. No es necesario usar fertilizante pero si se usa y se riega con agua regularmente, le saldrán más hojas. Las condiciones ideales son climas húmedos y cálidos como las áreas tropicales de Guatemala, abajo de los 600 metros de altura. La chaya crece más lento en el altiplano, alrededor de 1500 metros de altura. Se debe plantar en un área que reciba plena iluminación, es decir, rayos del sol pero debe protegerse contra vientos fríos y heladas. La chaya es resistente a insectos e infecciones.



Puntos importantes a recordar

- La chaya contiene un irritante o toxina en su tallo y hojas.
- Siempre lávese las manos luego de manipular la chaya, y recuerde de no tocarse los ojos por el contenido de savia en sus hojas.
- Siempre cocine la chaya por 15 minutos para remover la toxina.
- Siempre cocine en ollas de barro, peltre o hierro. NUNCA en aluminio (cocinar la chaya en ollas de aluminio puede causar diarrea).

Otros usos para la chaya

- Las hojas de chaya secas pueden servir de alimento a distintos animales de granja, como por ejemplo, los cerdos, las gallinas, los pavos.
- Da sombra a plantas de café, y además sirve para cercar jardines florales.
- Se puede usar como fertilizante (por su alto contenido de nitrógeno) para jardines.
- En clínicas y hospitales se pueden sembrar arbustos de chaya para darla como suplemento alimenticio a los pacientes desnutridos y para huertos familiares.
- La chaya es útil para controlar la diabetes y dolencias como la artritis.

Información proporcionada por:

Penny Rambacher, R.D. (Dietista Registrada)
www.MiraclesInAction.org

Universidad del Valle de Guatemala
Centro de Estudios Agrícolas y Forestales
Centro de Estudios en Ciencia y Tecnología de Alimentos
Educational Concerns for Hunger Organization
www.ECHO.net.org

Revision 2014



www.MiraclesInAction.org
Info@MiraclesInAction.org
501 (c)(3) IRS approved charity



Una solución de la naturaleza para la malnutrición

Una de las verduras más saludables del mundo.

Ayúdanos a reintroducir la chaya a los guatemaltecos.

¿Qué es chaya?

La planta de chaya es nativa de la península de Yucatán en México y de algunos lugares en Guatemala. Es similar a la espinaca y otras plantas verdes pero crece en forma de arbusto hasta



3 metros de alto y 2 metros de ancho. Las hojas son del tamaño de la mano de un adulto. Las hojas de chaya son unas de las verduras más nutritivas en el mundo. Por siglos, la chaya fue un alimento básico de los mayas, conocido también como chae, chatate, o chaya mansa. Existen muchas variedades de chaya, pero la chaya “Estrella” (Star) es la más nutritiva por su contenido en la hoja. Durante la temporada de frío, la chaya puede perder algunas hojas pero estas regresan con la lluvia y el sol.



¿Por qué comer chaya?

Las hojas de chaya son excelente fuente de:

Proteína – Desarrolla los músculos. Una porción de chaya tiene la misma cantidad de proteína que un huevo.

Hierro – Oxigena la sangre y provee energía. La chaya contiene dos veces más hierro que la espinaca.

Calcio – Fortalece los huesos. La chaya contiene más calcio que cualquier otra verdura.

Vitamina A – Previene la ceguera, reduce la severidad de infecciones y enfermedades diarreicas.

Vitamina C, Acido fólico y Vitaminas B – Todas esenciales para la salud.

Para bebés de 6 meses a 2 años, el puré de chaya contiene una excelente cantidad de proteína y vitaminas, lo cual es ideal para los bebés que son destetados del pecho de la madre. El caldo de chaya es excelente para niños mayores de 2 años y se puede servir con tortillas o revuelto en la masa para tortillas. Las madres que comen chaya producen más leche y de mejor calidad para alimentar a sus bebés.

Preparando la chaya

La chaya tiene una toxina natural (cianuro) en las células de la hoja (otras verduras, como la yuca tienen toxinas, pero se puede comer con toda seguridad luego de la cocción). **Para eliminar la toxina con seguridad, hierva las hojas de chaya por 15 minutos en una olla que NO sea de aluminio.** Al hervirlas por 25-30 minutos, las hojas serán más suaves. También cortar las hojas de chaya cocidas facilita la capacidad de masticarlas y digerirlas. El agua utilizada para la cocción es alta en



vitaminas y minerales, y se puede tomar con seguridad como té caliente o caldo, como bebida fría o añadirla a una limonada. Una vez cocida, la chaya se puede guardar y luego añadir a otras comidas.

Chaya en nuestro plato

Las hojas de chaya se pueden añadir a sopas o caldos, frijoles, arroz, huevos revueltos o tamales. Además, puede ser usada como ingrediente principal para hacer sopa o caldo de chaya.

¿Sabe hacer tamalitos de chipilín? Use la misma receta reemplazando el chipilín por la chaya. El resultado será un delicioso y altamente nutritivo tamal. Finamente molida o machacada, se puede añadir a la masa para hacer tortillas más nutritivas. Se puede sustituir en cualquier receta que use espinaca. Añádala a los cocidos, caldos, sopa de vegetales, lasaña, frijoles o en pizza. Corte las hojas y cocine con aceite, ajo, cebolla, cilantro y tomates.

Análisis Nutritivo

Nutrientes	Chaya	Espinaca	Tortilla de Maíz	Frijoles Negros
Porción = 100 g	5 fl oz	5 fl oz	4 tortillas	5 fl oz
Proteína (g)	5.7	3.2	5.7	8.8
Hierro (mg)	11.4	5.7	1.2	2.1
Calcio (mg)	199	101	81	27
Potasio (mg)	217	147	186	355
Vitamina A (mg)	0.085	0.014	0	0
Vitamina C (mg)	165	48	0	0

(25-30 hojas frescas de chaya cocinada equivalen a una porción de 5 fl oz aproximadamente)