



MANUAL DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS A BASE DE CHAYA

**Proyecto “Integrando la agrobiodiversidad a cadenas de valor para
afrentar el cambio climático y el riesgo nutricional en áreas
vulnerables del corredor seco de Guatemala”**

Nidia Pereira y María Fernanda Maldonado

Guatemala, 2016

INDICE

MANUAL DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.....	3
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.....	4
RECETAS CON CHAYA	6
RECETAS CON MEZCLAS VEGETALES.....	9
BIBLIOGRAFÍA.....	13

MANUAL DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

El presente documento contiene los procedimientos a seguir para la preparación de alimentos segura en el hogar. Así mismo, se presentan dos recetas simples y rápidas para elaborar con la hoja de chaya (*Cnidocolus aconitifolius*), la cual es una hoja que ha sido consumida durante varios siglos y forma parte de la alimentación de las culturas maya. Es considerada un buen alimento por su alto valor nutritivo, y su facilidad de cultivo y resistencia a la sequía y la baja atracción de plagas. Se incluyen también en este manual, seis recetas hechas a base de mezclas vegetales.

En la preparación de alimentos se debe iniciar con la higiene de la persona quién preparará los alimentos y el espacio que se utilizará para la preparación de los mismos. Para cada aspecto se debe de considerar lo siguiente (Organización Mundial de la Salud, 2007).

1. Higiene personal para preparar alimentos

- Si se dispone de agua en casa, bañarse todos los días.
- Utilizar ropa limpia y gabacha al preparar los alimentos.
- Lavarse las manos.

Figura No. 1 Pasos para lavado de manos



Fuente: OMS

2. Higiene del lugar donde se preparan alimentos

- Limpiar la mesa donde se prepararan los alimentos.
- Lavar con agua y jabón las tablas, paletas, cuchillos, ollas y todos los utensilios que se utilizarán en la preparación de alimentos.
- Designar un recipiente hondo y con tapadera para depositar los desechos de alimentos crudos, cocidos, deteriorados, basura inorgánica, etc.

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

La preparación de alimentos se debe de realizar considerando los siguientes 5 puntos:



Higiene “Mantenga la higiene”

- Lavarse las manos antes de prepara alimentos y seguido durante la preparación.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Lavar y desinfectar todas las superficies, utensilios y equipos que se utilizarán para la preparación de alimentos.
- Evitar el contacto de alimentos y el área de la cocina con insectos, mascotas y otros animales (Organización Panamericana de la Salud, s.f.)

Contaminación crudo-cocido “Separe los alimentos crudos de los cocidos”

- Separar los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Limpiar las superficies y utensilios entre la manipulación de carnes crudas y carnes cocidas, vegetales u otras comidas listas para consumir.
- Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto de alimentos crudos y cocidos. (Organización Panamericana de la Salud, s.f.)



Cocción completa “cocine completamente los alimentos”

- Cocinar completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.
- Alimentos en base a carne picada, cuidar que no queden partes rojas en el interior.
- Hervir los alimentos como sopas para asegurarse que están completamente cocidos.
- Recalentar completamente la comida cocinada. (Organización Panamericana de la Salud, s.f.)

Temperaturas seguras “Mantenga los alimentos a temperaturas seguras”

- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Enfriar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos.
- Mantener bien caliente la comida lista para servir.
- No guardar las comidas preparadas por mucho tiempo.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente (Organización Panamericana de la Salud, s.f.)



Alimentos seguros “Use agua y alimentos seguros”

- Usar agua potable o asegurarse de hacer segura el agua antes de su consumo.
- Seleccionar alimentos saludables y frescos.
- Preferir alimentos ya procesados como leche pasteurizada.
- Lavar las frutas y verduras, especialmente si se comen crudas.
- No utilizar alimentos después de la fecha de vencimiento (Organización Panamericana de la Salud, s.f.)

RECETAS CON CHAYA

El documento presenta dos recetas simples y rápidas de elaborar que incluyen Chaya.



La Chaya es una hoja consumida durante varios siglos, y forma parte de la alimentación de las culturas maya. Es considerada un buen alimento por su alto valor nutritivo, y su facilidad de cultivo y resistencia a la sequía y la baja atracción de plagas.



PREPARACIÓN PREVIA :

Las hojas de Chaya deben de lavarse, cortarlas y cocinarlas en agua hirviendo por lo menos 10 minutos.



0:10:00
minutos

El agua que se utilice podrá ser reutilizada en la elaboración de sopas o refrescos.



TORTILLAS CON CHAYA

INGREDIENTES



½ libra de hojas de Chaya



1 libra de masa de maíz



1 pizca de sal

EQUIPO



1 Piedra de moler



1 recipiente hondo



1 comal

PREPARACIÓN

1



Moler las hojas de Chaya finamente.

2



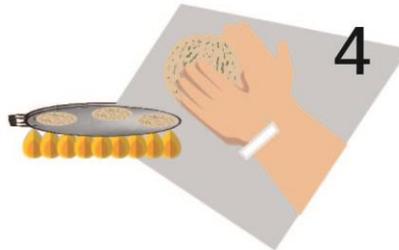
Mezclar las hojas de Chaya molidas con la masa de maíz.

3



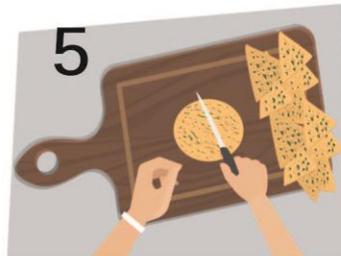
Agregar sal al gusto

4



Hacer las tortillas y ponerlas al comal hasta que se cosan.

5



Si desea hacer nachos:
- Cortar las tortillas ya hechas en triángulos pequeños.
- Poner a tostar sobre el comal.

ARROZ CON CHAYA

INGREDIENTES



2 tazas de arroz



4 tazas de agua pura



½ libra de hojas de Chaya



1 cebolla mediana
1 zanahoria mediana



½ cucharadita de sal

EQUIPO



Tabla de Picar
Cuchillo



1 Olla



1 Paleta
Taza Medidora

PREPARACIÓN



1

Lavar y limpiar el arroz.



2

Picar la zanahoria , cebolla y las hojas de chaya.



3

Colocar el arroz en una olla, agregar el agua, la zanahoria, la cebolla y la sal.



4

Dejar hervir 10 minutos.



5

Agregar las hojas de chaya al arroz, dejar cocinar a fuego lento por 10 minutos más o hasta que el agua se consuma.

RECETAS CON MEZCLAS VEGETALES

Son en las cuales un cereal y una leguminosa se combinan en determinadas proporciones para mejorar la calidad de la proteína para el cuerpo.



Fuente: (Dreamstime , 2016)



Fuente: (CanstockPhoto, 2016)

TORTA DE PLÁTANO CON FRIJOL

INGREDIENTES

5 libras de frijol
24 plátanos maduros
½ libra de miga de pan
Aceite
Azúcar
Canela en raja



Fuente: (Mujeres, 2012)

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua agregar los 24 plátanos en rodaja con azúcar y canela en raja.
2. En una sartén agregar los frijoles colados y agregar azúcar hasta que queden dulces.
3. En una olla agregar el plátano ya cocido y machacar, luego agregar la miga de pan, mezclar hasta que todo esté bien revuelto.
4. Después de tener ya listas las dos mezclas en otra sartén agregar primero una capa de mezcla de plátano y otra de frijol y por último otra de plátano.

TORTILLAS CON FRIJOL Y PICADO DE VERDURAS ENVUELTAS EN HUEVO

INGREDIENTES

1 ½ libra de maíz
½ libra de frijol negro
1 libra de ejote
2 zanahorias
4 huevos
Laurel, tomillo y cebolla
Aceite y sal



Fuente: (Recetas, 2011)

PREPARACIÓN

1. Hacer masa con el maíz y cocer los frijoles.
2. Picar el ejote y la zanahoria y cocerlas a vapor. Después sofreírlas con cebolla, laurel y tomillo.
3. Agarrar una bolita de masa, tomando lo que quepa en el fondo de su mano.
4. Tortearla y agregar 2 cucharadas de frijol y cucharada de verduras cocidas.
5. Doblar la tortilla y bañarla en huevo batido. Freírla con 1 cucharada de aceite.

CASAMIENTO

INGREDIENTES

- 10 cucharadas de arroz cocido
- 15 cucharadas de frijoles negros cocidos
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de cebolla picada



Fuente: (Routestouristics, 2016)

PREPARACIÓN

1. Agregar 1 cucharada de aceite en una olla.
2. Agregar las 2 cucharadas de cebolla y freírla.
3. Agregar las 15 cucharadas de frijoles y mover por momento.
4. Agregar 10 cucharadas de arroz.
5. Cocinar por 10 minutos para que tome sabor.

BIBLIOGRAFÍA

CanstockPhoto. (27 de Abril de 2016). Obtenido de www.canstockphoto.es/caricatura-fresco-legumbres-vegetales-29920994.html

Dreamstime . (27 de Abril de 2016). Obtenido de es.dreamstime.com/illustration/cereales.html

Mujeres. (7 de Junio de 2012). Obtenido de mujeres.elsalvador.com/mj/nota/nota_3_imagenes.aspx?idcat=22077&idart=6970633

Organización Mundial de la Salud. (2007). *Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos*. Francia.

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Manual de capacitación para manipulación de alimentos*.

Recetas. (11 de Agosto de 2011). Obtenido de recetasdecostarica.blogspot.com/2011_08_01_archive.html?m=1

Routestouristics. (27 de abril de 2016). Obtenido de www.routesturistic.com/receita_de_pratos_tipicos_casamiento_arroz_y_frijoles_honduras_551.html