

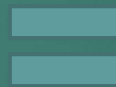
Promoviendo la Chaya a través de Tortillas Verdes



Licda. Andrea Guzmán
Nutricionista
Maya Health Alliance

¿Se puede formar una proteína vegetal de buena calidad?

90% Maíz: Metionina



Proteína completa

10 % Hierbas: Leucina

a.a. azufrados, triptófano

(Chipilín, hierba mora, chaya)



Elaboración de la harina de chaya, hierba mora y chipilín



1. Selección , lavado y destallado
 - Se destallan y lavan las hojas con agua para eliminar tierra e insectos.



2. Escaldado
 - 85°C por tres minutos en una escaldadora industrial



3. Centrifugado
 - 5 minutos en centrifugadora industrial



4. Deshidratación

- 60-65°C por 24 horas en un horno de aire caliente



5. Molienda

- Molino de cuchillas

6. Análisis químico proximal

- Humedad, cenizas, proteína, fibra dietética, grasa, glucósidos cianogénicos, oxalatos, minerales (Zn, Fe, Na)



Bioensayo con ratas:



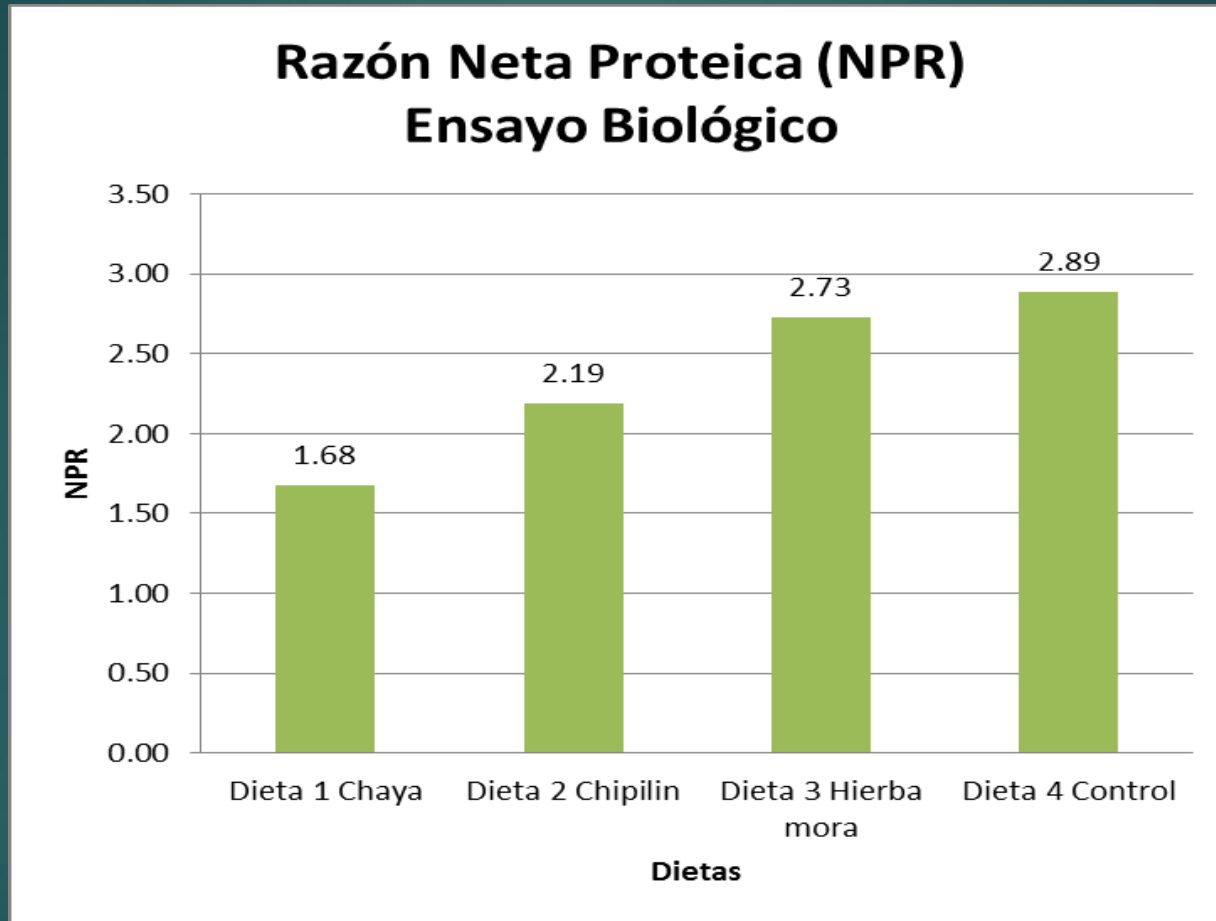


Análisis Sensorial



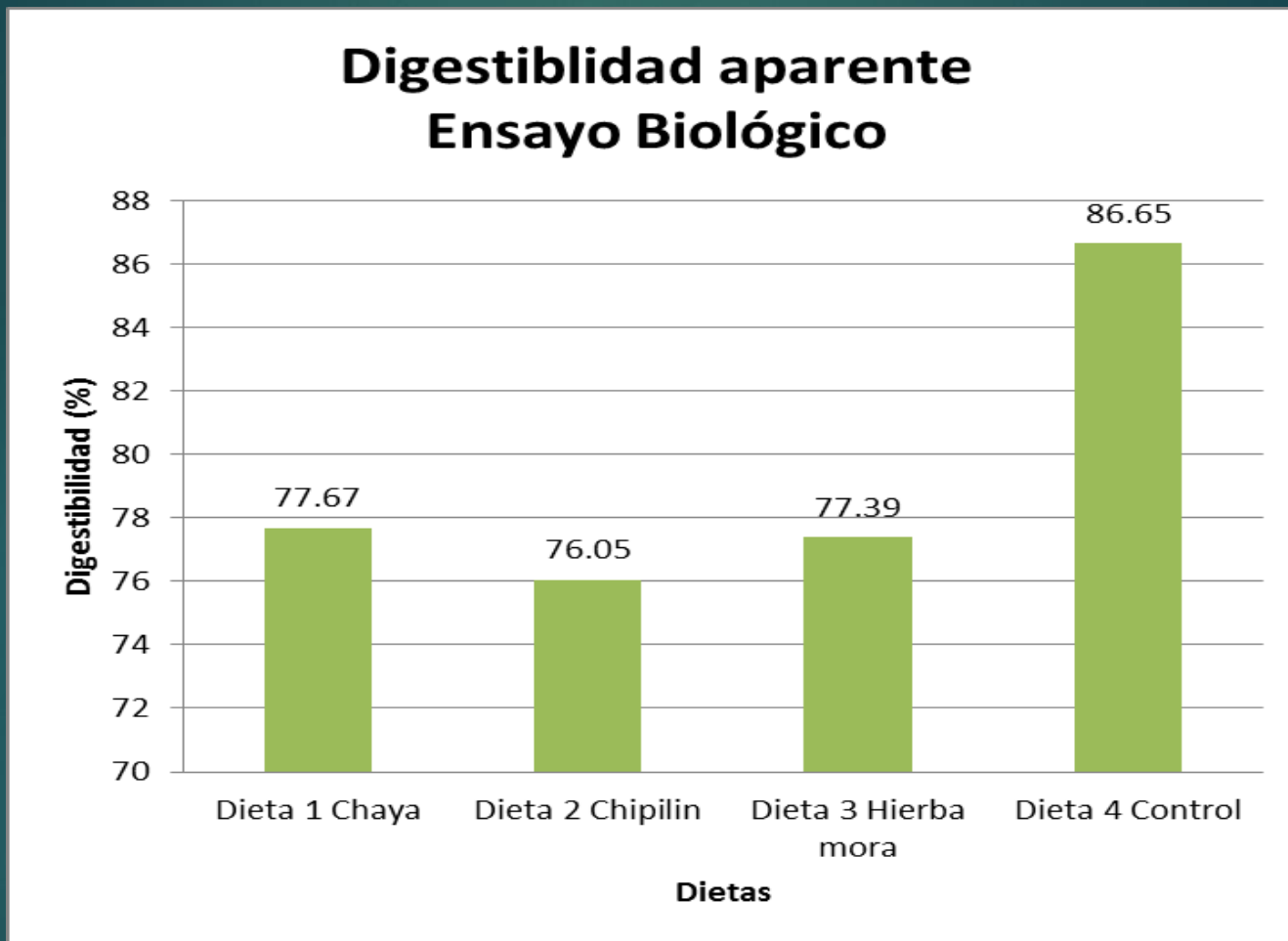
Resultados

Razón Proteica Neta (NPR)



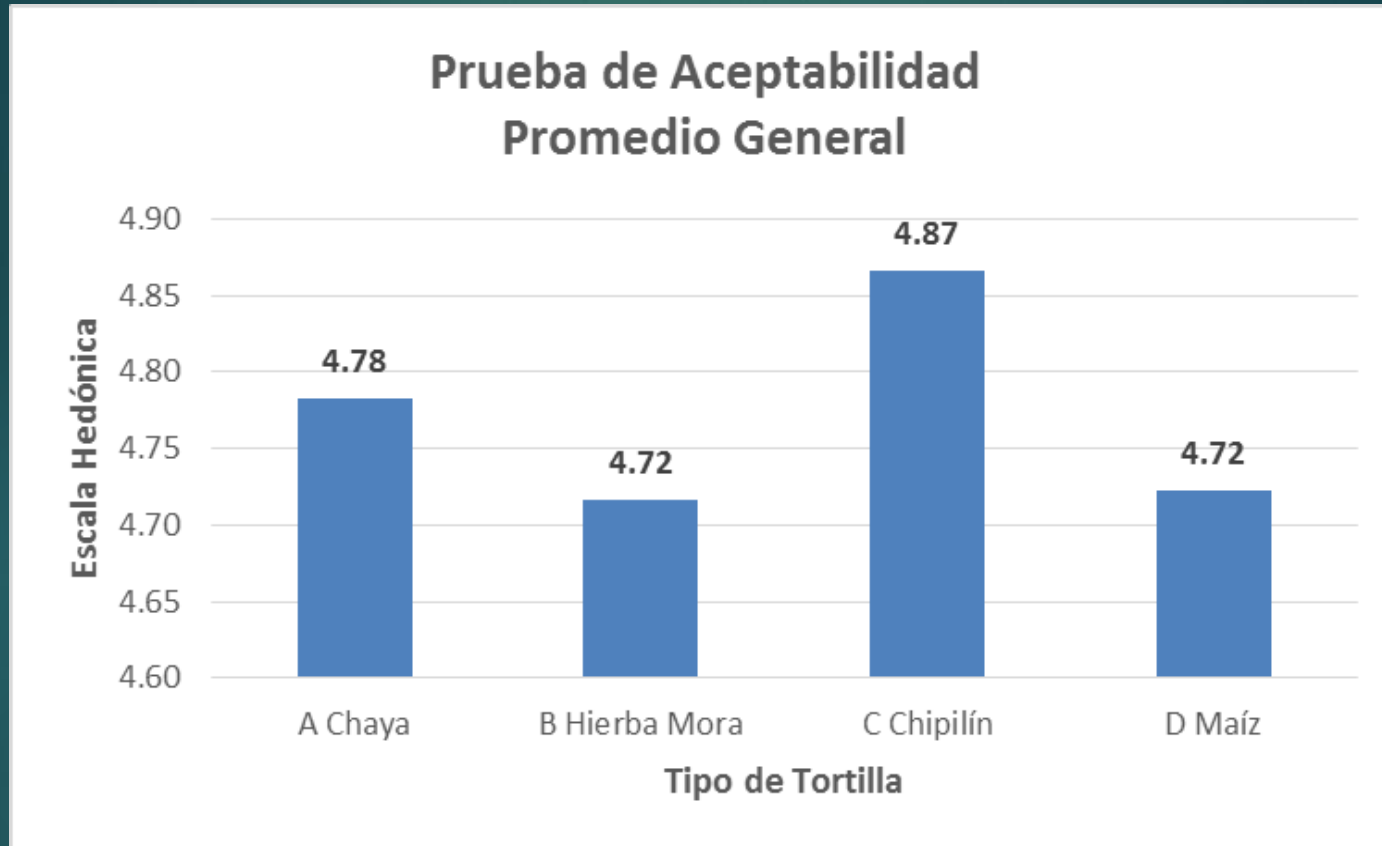
- ▶ Hierba mora es la hierba que más se acerca a la eficiencia proteica de una proteína animal.

Digestibilidad



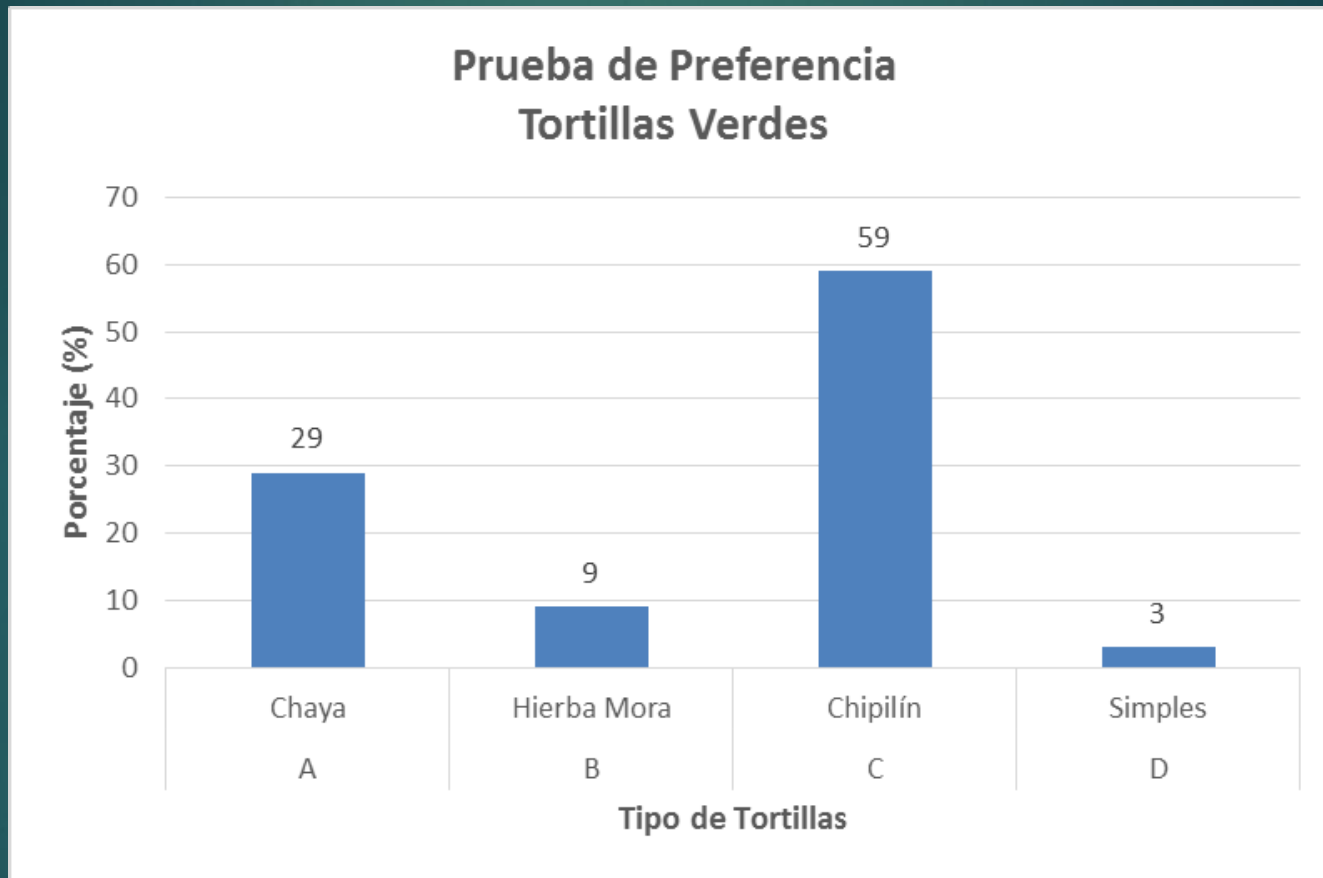
- ▶ Digestibilidad fue mejor en la chaya, seguido de la hierba mora y de último chipilín. Fibra factor determinante en la absorción.

Análisis sensorial



- Sabor, color, textura, apariencia y olor.

Preferencia



- ▶ Chipilín: aroma y sabor.



Uso de chaya en Maya Health Alliance

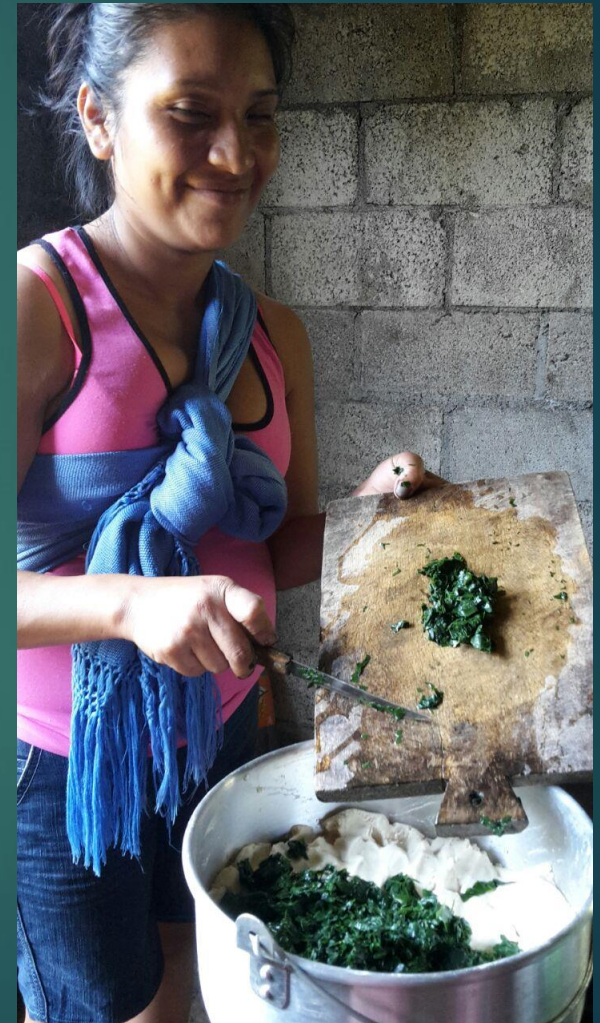
¿ CÓMO LLEVAMOS LA CHAYA A LAS
COMUNIDADES?

Chaya en la clínica

- ▶ Dar a conocer los beneficios de la chaya a técnicas en nutrición y promotores de salud



Incorporar chaya a las clases de nutrición







¡Gracias por su atención!

