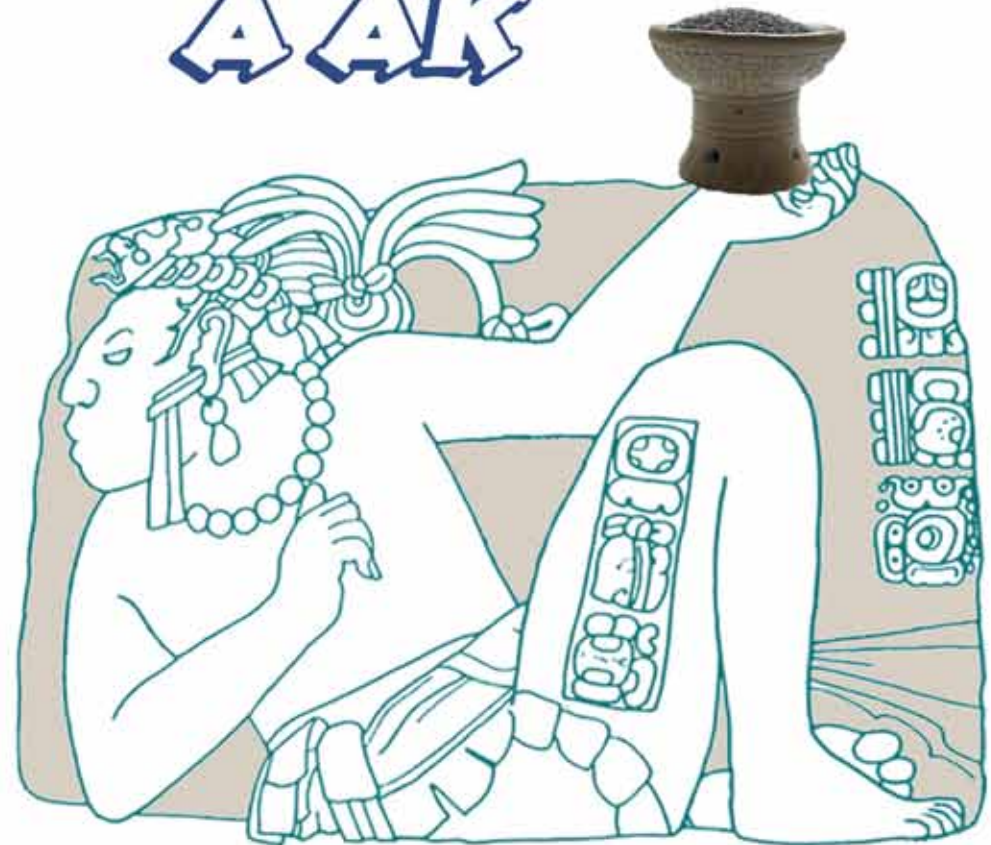


CHAN



BIODIVERSIDAD Y NUTRICIÓN ANCESTRAL MAYA

CHAN A'AK



BIODIVERSIDAD ANCESTRAL MAYA

El Chan (*Salvia Hispánica L.*) es una planta que se cultiva una vez al año en la época de verano; pertenece a la familia de las Labiatae y puede alcanzar hasta dos metros de altura. Las hojas miden de 4 a 8 cm de largo. Esta especie es originaria de las zonas montañosas. Las parcelas tradicionales de Chan se cultivan en bosques nubosos que actualmente se hallan en peligro de extinción.



Desde hace miles de años, el chan juntos con el amaranto, maíz y frijol formaron “los cuatro granos básicos” de la alimentación Maya y Azteca. Estos cuatro granos básicos son resistentes al frío, la sequía, la altura y a los suelos pobres, y permitía a la civilización indígena mantener bien nutrida a su población, que en esa época gozaba de fuerza, resistencia y de un desarrollo mental ideal.

Ilustración original del codex florentino escrito 1575 – 1577

De ahí los mayas consideraron a estos granos y semillas sagrados. (Salud y medicinas 2004)

La conquista de América prohibió el cultivo y consumo del Chan. Sin embargo, éste logró sobrevivir y abandona su anonimato y se presenta como nuestro aliado en el combate de la malnutrición.

NUTRICIÓN MAYA

¡Nuestra herencia y riqueza!

Valores Nutritivos del CHAN

GRASAS NUTRITIVAS: OMEGA 3 ayuda el desarrollo del cerebro y de la vista, evita las enfermedades del corazón y ayuda a controlar el sobrepeso.

ANTIOXIDANTES: Refuerza el sistema inmunológico, protege las células del cuerpo, ataca las sustancias tóxicas que afectan al organismo que podrían provocar el cáncer.

PROTEÍNAS: Ayuda al crecimiento de los niños, refuerza las defensas, mejora la piel, el pelo y las uñas, da energía y es bueno para las personas que no consumen carnes.

VITAMINAS: B1, B2, B3

MINERALES: Potasio, Magnesio, Hierro, Zinc y Cobre.

FÓSFORO: Fortalece el sistema nervioso, mejora la actividad cerebral, ayuda a mejorar la memoria.

CALCIO: Fortalece el crecimiento de los huesos.

FIBRAS: Controla el nivel de azúcar en la sangre, evita el estreñimiento, ofrece sensación de plenitud a quien lo consume.

La semilla de Chan se vende en los mercados locales. Se puede consumir en tortillas mezclando la harina de Chan con la masa de maíz o se agrega en atoles. Una dosis diaria de 5 gramos (1 cucharada) mantiene la salud.

NOTA: Se debe remojar la semilla durante 20 minutos y batir. Una cucharadita de chan por vaso.

REFRESCO CHAN - El refresco de los Guatemaltecos.

