

El poder de... El chayote

 elpoderdelconsumidor.org/2019/02/el-poder-de-el-chayote

25 de febrero de
2019



- Excelente fuente de fibra, vitamina B2, hierro y potasio.
- Ideal para perder peso, combatir el estreñimiento, regular el colesterol y la presión arterial, así como para prevenir la anemia.
- Ya sea horneado o hervido, el chayote es ampliamente utilizado en guisos, caldos, ensaladas y todo tipo de preparaciones.

Por: Katia García

25 febrero 2019. Además de nuestras habituales radiografías de productos procesados, te compartimos estas otras radiografías que muestran el poder de los alimentos saludables.

¿Qué es el chayote?

La palabra chayote proviene del náhuatl “hitzayotli”, que significa calabacita espinosa.

Es una hortaliza carnosa, jugosa, con sabor tenue, de la familia de las *cucurbitáceas* y con una semilla muy sabrosa.

Tiene forma ovalada y es generalmente de color verde en diferentes tonos.

Dependiendo de la variedad pesa entre 200 gramos (g) y 2 kilogramos.

La planta en la que crece es una enredadera con guías que rebasan los 6 metros de largo, sus hojas son en forma de corazón y ásperas, las cuales miden entre 10 y 15 centímetros (cm).

Además del fruto, también se aprovechan sus guías, sus hojas y su raíz llamada chinchayote o cueza.

Es originario del sur del país y el norte de Centroamérica, pero se considera que México es centro de origen y domesticación de esta hortaliza.

En los mercados del país se encuentran tres tipos de chayotes: el común, el erizo y el blanco.

1. El chayote común es de color verde claro, de piel delgada y carne verde blanquecina de sabor suave. Se le encuentra a lo largo del año en todo el territorio nacional, por lo cual es el más usado de los tres.
2. El chayote erizo es de color verde oscuro con piel gruesa cubierta de espinas. Su carne es verde oscuro, ligeramente más clara que la piel, su sabor también es suave, pero con más carácter que el del chayote común. Es más grande que el chayote común y su peso generalmente rebasa los 500 g. Se encuentran en muchas regiones de México, aunque es más frecuente en los estados del centro del país, llegándose a desconocer en otras regiones.
3. El chayote blanco es de color amarillo pálido y pequeño, pues no rebasa los 12 cm de largo. Se vende cada vez con más frecuencia en los mercados del centro del país, pero no es muy utilizado en la cocina regional.

Dado que el chayote es una hortaliza de mucha demanda, en nuestro país se cultiva en grandes cantidades, siendo la región golfo centro líder en la producción de la variedad cáscara lisa sin espinas.

Además, es indispensable cuidar el cultivo, ya que genera \$551 mil pesos por una producción de 179 mil toneladas.

¿Qué nutrimentos y beneficios aporta?

El chayote es un alimento con pocas calorías y una excelente fuente de fibra, por lo cual es ideal para perder peso.

Su alto nivel de agua lo hace ideal para combatir el estreñimiento.

Al carecer de grasas saturadas, el chayote ayuda a nivelar y controlar el colesterol del cuerpo.

Su alto contenido en vitamina B2 y hierro estimulan la producción de glóbulos rojos para prevenir o combatir la anemia.

Y regula la presión arterial al ser buena fuente de potasio.

¿Cuánto cuesta?

Su costo por kilo varía entre \$6 y \$17 pesos, dependiendo del lugar y estado de compra.

¿Cómo se recomienda consumirlo?

Ya sea horneado o hervido, el chayote es ampliamente utilizado en guisos, caldos y todo tipo de preparaciones.

Únicamente no se recomienda consumirlo frito o capeado.

Por lo regular, se come la fruta, pero también se pueden aprovechar sus guías y hojas en sopas, ensaladas o guisos.

A continuación, te damos algunas recetas saludables y sabrosas para que prepares diferentes platillos con esta hortaliza.

-
1. Larousse Cocina. Diccionario gastronómico. Chayote. Disponible en: <https://laroussecocina.mx/palabra/chayote-2/>
 2. Precios del día (24/01/2019) para el Chayote. Sistema Nacional de Información e Integración de Mercados. Disponible en: <http://www.economia-sniim.gob.mx/nuevo/Home.aspx?opcion=Consultas/MercadosNacionales/PreciosDeMercado/Agricolas/ConsultaFrutasYHortalizas.aspx?SubOpcion=4|0>
 3. Revista Industrial del campo. ¿Cuáles son los beneficios de comer chayote diariamente?. 23 enero de 2019. Disponible en: <http://www.2000agro.com.mx/agroindustria/hortofruticola/cuales-son-los-beneficios-de-comer-chayote-diariamente/>
 4. Sagarpa. Chayote delicia de arraigo mexicano. 02 de octubre de 2016. Disponible en: <https://www.gob.mx/sader/es/articulos/chayote-delicia-de-arraigo-mexicano?tab=>
 5. Sagarpa. Chayote: un cultivo milenario y nutritivo. 08 de julio de 2017. Disponible en: <https://www.gob.mx/sader/es/articulos/chayote-un-cultivo-milenario-y-nutritivo?tab=>

Encuentra aquí recetas con chayote

Crema de chayote

Ingredientes (4 porciones):

- 3 chayotes pelados y en cubos
- ¼ cebolla
- 2 dientes de ajo
- ¾ litro de caldo de verduras
- ½ taza de amaranto
- 1 taza de hojas de perejil
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de granos de elote
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de almendras fileteadas
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

1. Acitronar la cebolla y el ajo.
2. Añadir los chayotes, el amaranto y el perejil.
3. Agregar el caldo de verdura.
4. Salpimentar y tapar.
5. Dejar hervir por 10 minutos.
6. Licuar toda la preparación.
7. Añadir los granos de elote y las almendras fileteadas para adornar y servir.

Fuente: <https://www.cocinavital.mx/recetas/sopas-cremas-y-caldos/crema-de-chayote/2018/09/>

Chayotes rellenos con picadillo de amaranto

Ingredientes (4 porciones):

- 4 chayotes medianos y pelados
- 1½ tazas de amaranto
- ¼ cebolla picada
- 1 cucharada de ajo picado
- 3 jitomates hervidos, licuados y colados
- 1 taza de zanahoria en cubos y cocida
- 1 taza de papa en cubos y cocida
- ½ taza de chícharos precocidos
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de aceite
- 100 g de queso fresco desmenuzado
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Cortar los chayotes por la mitad.
2. Hervir agua con sal y cocinar hasta que se sientan suaves del centro y escurrir.
3. Quitar un poco de la pulpa y cortar en cubitos.
4. Calentar una taza de agua y colocar el amaranto.
5. Retirar del fuego, tapar y dejar reposar el amaranto por 5 minutos.
6. Escurrir y poner en una charola para que se enfríe.
7. Acitronar la cebolla y el ajo.
8. Añadir el puré de tomate y cocinar por 5 minutos.
9. Agregar el amaranto, las verduras y la hoja de laurel.



10. Mezclar y salpimentar.
11. Cocinar por 10 minutos.
12. Rellenar los chayotes con el picadillo.
13. Espolvorear queso fresco y perejil.

Fuente: <https://www.cocinavital.mx/recetas/comida-rapida/chayotes-rellenos-de-picadillo-de-amaranto/2018/02/>

Sopa de chayote con chile guajillo

Ingredientes (4 porciones):

- 6 chiles guajillo
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 2 jitomates
- 1 hoja de laurel
- 2 chayotes pelados y divididos en trozos
- 1 ramita de cilantro para decorar



Preparación:

1. Reservar medio chile y cortarlo en rebanadas muy delgadas.
2. Hervir en el caldo el ajo, la cebolla, los jitomates y los chiles por 10 minutos.
3. Licuar los ingredientes con un poco del caldo.
4. Regresar la mezcla a la olla.
5. Añadir el laurel y los chayotes.
6. Cocinar durante 20 minutos.
7. Servir y decorar con las tiras de chile que se reservaron y un poco de cilantro.

Fuente: <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/sopa-de-chayote-con-guajillo/>

Ensalada de chayote con aguacate

Ingredientes (4 porciones):

- 3 chayotes pelados y troceados
- 1 aguacate en rebanadas
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de orégano fresco picado



Preparación:

1. Hervir los chayotes.
2. Retirar del agua.
3. Mezclar con el resto de los ingredientes.
4. Salpimentar y servir.

Fuente: <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/receta-ensalada-de-chayote/>

Notas relacionadas

El poder de... El betabel > [leer](#)

El poder de... El tejojote > [leer](#)

El poder de... La flor de jamaica > [leer](#)

Menús saludables de fiestas patrias isí, señor! > [leer](#)

Radiografía de... Yogurt Delicias pay con galleta Oreo de Lala > [leer](#)