



RECETARIO

Sabores Mayas



Tés de la región



Por: Dra. Amina El Mekaoui, Ing. Claudia Díaz y Lic. Valentina Rivero

SAKA

Bebida de las mujeres Mayas

El objetivo de este recetario es dar un uso de economía circular a los grupos de las comunidades donde se tiene el programa Pronace. Sobretudo a las mujeres de invernaderos y de viveros para que puedan visualizar actividades que le generen recursos económicos y al mismo tiempo conservar el saber de la cultura maya. El recetario está a base de reforzar la idea de la sustentabilidad y se les ha enseñado los ciclos de vida de las plantas. Hasta llegar al proceso de secado y destilado. El contenido del recetario, es un contenido participativo de trabajo en conjunto para identificar que tipo de plantas se pueden sembrar, su manejo, conocer el tipo de suelo y riesgos que puedan afectarlas. A través de su propio conocimiento práctico y Así tener un ejercicio participativo acompañando y recuperar el saber de los ancestros en las tierras mayas hoy en día que los grupos de mujeres de estas comunidades generen recursos para ellas y sus familias e identifiquen que productos pueden producir desde el patio de sus casas teniendo un proceso de trabajo y creatividad y sustentabilidad.



Comunidades
MAYAS
Sustentables

PRONACES 319191 

INSOMNIO Y ESTRÉS

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 15 grm de hoja de guayaba seca
- 10 gr de romero seco
- 5 grm valeriana seca
- 10 grm zacate limón seco
- 10 grm piña deshidratada
- 2 cucharadas de miel

PROCEDIMIENTO

- Hervir el agua
- Agregar los ingredientes en una bolsita de té o red al agua caliente
- Dejar reposar por 5 minutos
- Agregar miel o azúcar para endulzar

BENEFICIOS

- Propiedades calmantes y relajantes
- Reduce la ansiedad y el estrés
- Calma los nervios y cólicos
- Ayuda a tratar problemas del sueño



PROBLEMAS DIGESTIVOS

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 5 grm de jengibre seco
- 10 grm manzanilla seca
- 10 grm manzana deshidratada
- 10 grm hierbabuena
- 2 cucharadas de miel

PROCEDIMIENTO

- Hervir el agua
- Agregar los ingredientes en una bolsita de té o red al agua caliente
- Dejar reposar por 5 minutos
- Agregar miel o azúcar para endulzar

BENEFICIOS

- Disminuye los cólicos
- Controla el funcionamiento del sistema digestivo
- Combate diarrea y protege los intestinos
- Evita retención de líquidos
- Desinflama el estómago



CONTROL DE DIABETES

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 10 grm de canela
- 10 grm guayaba deshidratada
- 10 grm manzanilla seca
- 10 grm limón deshidratado
- Miel al gusto

PROCEDIMIENTO

- Hervir el agua
- Agregar los ingredientes en una bolsita de té o red al agua caliente
- Dejar reposar por 5 minutos
- Agregar miel o azúcar para endulzar

BENEFICIOS

- Disminuye el riesgo de contraer diabetes
- Controla la presión arterial
- Permite tratar efectos de diabetes en la piel
- Evita retención de líquidos
- Disminuye la glucosa en la sangre



HIPERTENSIÓN

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 20 grm de arándanos deshidratados
- 10 grm lavanda seca
- 5 grm romero seco
- 15 grm manzanilla seca
- Miel al gusto

PROCEDIMIENTO

- Hervir el agua
- Agregar los ingredientes en una bolsita de té o red al agua caliente
- Dejar reposar por 5 minutos
- Agregar miel o azúcar para endulzar

BENEFICIOS

- Mejora la presión arterial
- Beneficia el flujo sanguíneo
- Controla el colesterol malo
- Reduce síntomas de artritis
- Disminuye la glucosa en la sangre



REFERENCIAS

Té en México. Hidroponia (2018) Recuperado Julio 2023

<https://www.hidroponia.org.mx/te-en-mexico>

<https://www.gob.mx/semarnat/articulos/plantas-medicinales-de-mexico>

<https://celestialseasonings.mx/blog/la-cultura-del-t%C3%A9-en-m%C3%A9xico>

<https://www.gob.mx/semarnat/articulos/plantas-medicinales-de-mexico>

<https://celestialseasonings.mx/blog/la-cultura-del-t%C3%A9-en-m%C3%A9xico>

