

BENEFICIOS DEL CONSUMO DE JAMAICA EN COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS.

Nombre del alumno: Alfaro Zambrano Eva Lizeth

Materia: Seminario de Tesis.

Catedrático: Cordero Gordillo María Del Carmen.

Grado: 9° cuatrimestre | Nutrición.

Turno: Matutino.

Dedicatoria

Índice tentativo.

Capítulo I. Protocolo de la investigación

- 1.1 planteamiento del problema
 - 1.1.1 preguntas de investigación
- 1.2 objetivos
 - 1.2.1 objetivos generales
 - 1.2.2 objetivos específicos
- 1.3 justificación
- 1.4 hipótesis
 - 1.4.1 variables
- 1.5 metodología
 - 1.5.1 diseño de técnicas de investigación
 - 1.5.2 tipo de investigación
 - 1.5.3 tipo de enfoque
 - 1.5.4 técnica de investigación
- 1.6 cronograma de actividades

Capítulo II Orígenes y evolución

- 2.1 Origen de la Jamaica
 - 2.1.1 origen de la Jamaica en Latino América
 - 2.1.2 origen de la Jamaica en México
 - 2.1.3 origen de la Jamaica en Guatemala
 - 2.1.4 origen de la Jamaica en República Dominicana
 - 2.1.5 origen de la Jamaica en Panamá
 - 2.1.6 origen de la Jamaica en Nicaragua
- 2.2 tipos y variedades de la flor de Jamaica
 - 2.2.1 características físicas y químicas de la flor de Jamaica
- 2.3 usos de la flor de Jamaica en la antigüedad
- 2.4 forma de consumo en la antigüedad
 - 2.4.1 forma de consumo de la flor de Jamaica en diferentes partes del mundo actualmente
- 2.5 producción de Jamaica en el mundo
 - 2.5.1 producción de Jamaica en México
- 2.6 bibliografía

Capítulo III Marco teórico

3.1 definición de infusión

3.1.2 características de las infusiones

3.1.3 beneficios de las infusiones

3.2 la alimentación

3.2.1 macronutrientes

3.2.2 micronutrientes

3.3 propiedades de la Jamaica

3.3.1 efecto antihipertensivo y cardioprotector

3.3.2 efecto hipolipemiante

3.3.3 efecto diurético

3.3.4 ayuda en Hiperuricemia y cálculos renales

3.3.5 efecto hipoglucemiante

3.3 forma de consumo de la Jamaica

3.3.1 dosis recomendada al día

3.3.2 contraindicaciones del consumo de Jamaica

3.3.3 en el embarazo

3.3.4 en personas con medicamento contra la hipertensión

3.3.5 en personas con medicamentos antiinflamatorios

Capítulo III Marco Teórico

3.1 Definición de infusión

Sin duda alguna a lo largo de la vida se ha ido confirmando que una sana alimentación trae efectos positivos en el organismo. Además de que la mezcla de varios alimentos da como resultado platillos y bebidas con sabores únicos y extraordinarios.

Existen alimentos que por sí solos dan un aportan beneficios al ser consumidos y existen varias formas de consumirlos y sacar su mayor potencial en cuanto a nutrientes y sabores.

Una de las formas de consumo pueden ser las infusiones que constan de la extracción de propiedades de una planta o fruto.

De acuerdo con la publicación de Ruiz en Viviendo la Salud, Una infusión es una bebida obtenida de la extracción de los componentes químicos de plantas, hojas y frutos a partir de agua, aceite o alcohol. Normalmente las infusiones se obtienen sumergiendo la sustancia orgánica en agua caliente sin que esta llegue a hervir durante el tiempo necesario para que todas las propiedades naturales se queden en el agua.

Y es bien sabido que las infusiones pueden ayudar en la mejora de algunos síntomas de enfermedades.

Por otro lado Ruiz también comenta que existen una gran variedad de infusiones elaboradas a partir distintas hierbas y plantas con propiedades beneficiosas para el organismo y menciona 2 tipos de infusiones:

1. Té

El té es la infusión más popular del mundo. Originario del sur de China, el té empezó siendo una bebida medicinal disfrutada sólo por las clases altas de la sociedad hasta que en el siglo XVI se extendió por Europa y a partir de ese momento se permitió su uso en toda la sociedad y se popularizó como una bebida de consumo diario por su aroma y su sabor.

2. Café

El café es la segunda infusión más consumida en el mundo, superada sólo por el té. Mientras el té es históricamente más consumido en el mundo oriental, el café forma parte indiscutible de la cultura y los hábitos alimenticios de Occidente.

Por otro lado Sweetea en su publicación ¿Qué es una infusión exactamente? En 2016 menciona algo similar las infusiones no necesariamente tienen Teína, son bebidas que se obtienen a través de hojas, flores, hierbas, plantas, frutos o semillas que se dejan reposar en agua caliente sin que llegue al punto de ebullición.

Al mismo tiempo una publicación de Denatura en 2019 reafirma la información anterior sobre que Las infusiones son un tipo de bebida natural que se obtiene a partir de hojas, raíces o frutos de algunas plantas. Este método para obtener determinadas sustancias de elementos naturales ha sido usado desde hace milenios por distintas culturas antiguas para extraer las propiedades y los beneficios de las plantas.

3.1.2 Características de las infusiones

Sweetea menciona que las infusiones Las infusiones se preparan con agua muy caliente, pero sin hervir. El té en muchas ocasiones se espera a que hierva el agua, aunque en ninguno de los dos casos se recomienda llegar al punto de ebullición, siempre es bueno hacer té o infusiones con no más de 80 grados de temperatura, para que no pierdan sus propiedades.

En las infusiones se puede utilizar hojas, frutos, cortezas de ciertas plantas etc. Lo que la hace ser una bebida flexible y variada.

3.1.3 beneficios de las infusiones

Sweetea también menciona que las infusiones gozan de múltiples beneficios y un sinnúmero de propiedades, según los ingredientes o tipos de plantas medicinales que se vayan usando o mezclando.

Se utilizan como remedios caseros para curar o ayudar a prevenir distintas complicaciones. Cada planta, hierba, fruto o corteza tiene determinadas propiedades, entonces por esencia se convierte en una bebida curativa para una molestia en particular y si se emplea de forma correcta, puede ayudar a facilitar su cura.

Las infusiones pueden tratar diferentes tipos de dolores, enfermedades o condiciones, siempre y cuando uno esté bien informado acerca de las hierbas o plantas medicinales que va a utilizar, sobre todo sus contraindicaciones.

Por otra parte Said Pulido de la revista Forbes México en 2018, menciona 5 beneficios de las infusiones. Las cuales son:

1. Ayudan al sistema digestivo. El agua es fundamental para que el proceso de la digestión se realice correctamente. Así mismo, contribuye para que el cuerpo pueda eliminar las sustancias de desecho y se mantenga saludable.
2. Estimula la actividad cerebral. Es una realidad que todos los órganos del cuerpo requieren agua para funcionar correctamente. Por ello, mantener el cerebro hidratado ayuda a tener una mejor concentración y memoria.
3. Contribuye a tener una piel más saludable. Tomar agua en forma regular ayuda a tener una piel hidratada. Por otra parte, las vitaminas y minerales de la fruta que agreguemos pueden ayudar a mantenerla saludable.
4. Dan un toque de sabor sin calorías extras. El sabor del agua simple no es un sabor que guste a todos. Adoptar el hábito de beber al menos ocho vasos de este líquido al día puede resultar más difícil para las personas. Agregarle tu fruta favorita facilitará la transición hacia hábitos más saludables. Busca opciones que le den un toque de sabor distinto, agradable y refrescante al paladar.
5. Contrarrestan los efectos de la sed de una forma saludable. Cuando el cuerpo manifiesta tener sed es porque éste ya presenta cierto grado de deshidratación. Cuando una persona no acostumbra beber agua simple, normalmente opta por bebidas azucaradas. Si bien pueden satisfacer la sed de momento, incrementan la cantidad de azúcar consumida en el día. Por ello, es mejor optar por agua simple.

Por otro lado Paulina Moreno en una publicación de EL Universal en el 2018 menciona algunos beneficios que se pueden obtener de las infusiones que concuerdan con las que mencionaba Forbes, dentro de ellos están:

- ayudan al sistema digestivo
- estimula la actividad cerebral
- pueden contribuir a tener una piel más saludable
- dan un toque de sabor sin calorías

Así mismo Denatura concuerda que las infusiones traen grandes beneficios y menciona que son ricas en vitaminas A, B y C, fluor, sodio y minerales y refuerza el sistema inmune y permite que el cuerpo se proteja de las infecciones o virus.

3.2 la alimentación

La alimentación es el proceso por el cual se toman o ingieren los alimentos y que a través de ellos se obtienen los nutrientes necesarios para subsistir. Es importante que la población en general lleve un estilo de alimentación saludable para poder tener condiciones óptimas de salud y prevenir problemas futuros en cuanto a enfermedades.

Cruz menciona que una mala dieta puede tener un impacto perjudicial en la salud, causando enfermedades carenciales como el escorbuto y kwashiorkor; y este tipo de enfermedades sistémicas crónicas comunes como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la osteoporosis; condiciones como la obesidad y el síndrome metabólico salud en peligro.

También define que una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Por otro lado la Organización Mundial de la Salud explica que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así

como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

La alimentación está constituida por los nutrientes, quienes a su vez se clasifican en los macronutrientes (necesarios en cantidades relativamente grandes) o micronutrientes (necesarios en cantidades más pequeñas).

3.2.1 Macronutrientes

Cruz define que los macronutrientes son hidratos de carbono, grasas, proteínas y macronutrientes agua. La (exclusión de la fibra y el agua) proporcionan material estructural (aminoácidos a partir de los cuales se construyen las proteínas, y lípidos a partir del cual se construyen las membranas celulares y algunas moléculas de señalización) y la energía. Parte del material estructural puede ser utilizado para generar energía interna, y en cualquier caso, se mide en julios o kilocalorías (a menudo llamadas "calorías" y escrito con mayúsculas para distinguirlos de calorías pequeños 'c').

Los hidratos de carbono y proteínas proporcionan aproximadamente 17 kJ (4 kcal) de energía por gramo, mientras que las grasas proporcionan 37 kJ (9 kcal) por gramo., Aunque la energía neta de cualquiera depende de factores tales como la absorción y el esfuerzo digestivo, los cuales varían sustancialmente de instancia a la instancia. Vitaminas, minerales, fibra y agua no aportan energía, pero son necesarios por otras razones.

Así mismo una publicación de la página Definición de define a los macronutrientes como aquellos elementos que proporcionan energía al organismo. Se trata de las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos. Los micronutrientes, en tanto, permiten el desarrollo de los procesos metabólicos, previenen infecciones y contribuyen al crecimiento

Bibliografía

Pérez, Definición de, 2018, recuperado de

<https://definicion.de/macronutrientes/#:~:text=Los%20macronutrientes%20son%20aquellos%20elementos,infeciones%20y%20contribuyen%20al%20crecimiento.>

OMS, alimentación sana, 2018, recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Moreno, El Universal, 2018, recuperado de

<https://www.eluniversal.com.mx/menu/5-beneficios-de-beber-infusiones>

De natural, infusiones tipos y beneficios, 2019, recuperado de

<https://www.denatural.es/blog/infusiones-tipos-beneficios>

Sweetea, ¿Qué es una infusión exactamente?, 2016, recuperado de

<https://sweetea.cl/blogs/news/que-es-una-infusion-exactamente-1>

Ruiz, viviendo la salud, recuperado de <https://viviendolasalud.com/salud-y-remedios/infusiones>

Said Pulido, Forbes México, 5 beneficios instantáneos de beber infusiones de frutas, 2018, recuperado de <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/5-beneficios-instantaneos-de-beber-infusiones-de-frutas/>