



Nombre del alumno: Anzuetto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: María De Los Ángeles Venegas

Nombre del trabajo: Catálogo

Materia: Nutrición y medicina alternativa

Grado: 5° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de marzo del 2021





Introducción

El uso de plantas con un objetivo medicinal, es aplicada desde la antigüedad por nuestros antepasados, quienes curaban y aliviaban enfermedades a partir de dichas plantas, ya que estas tienen propiedades curativas. Cabe mencionar que en la actualidad, especialmente en México, aun se sigue usando dichas plantas como un recurso medicinal, además la ha sido reconocida por la OMS y la parte científica se ha interesado en estudiarlas para que en conjunto con la ciencia se puedan crear farmacos con los principios activos de las plantas medicinales.

En el presente catálogo se describirán algunas plantas medicinales con gran importancia en México, el cual las describe desde un punto de vista biológico, su forma de uso, la parte de la planta que se usa, su habitat, su origen y distribución geográfica.





“HERBOLARIO”

“Estafiate”

(*Artemisia ludoviciana nutt*)



- **Descripción biológica:** Es una hierba erguida de hasta de 1m de altura, tiene sus ramas grisáceas o blanquecinas y sus hojas divididas en tres, con forma de listones alargados, por el envés son peludas y blanquecinas; verdes en el anverso, las flores son amarillentas rojizas acomodadas en cabezuelas numerosas que al estrujarse despiden un olor característico.
- **Forma de uso:** En té e infusiones.
- **Parte usada de la planta:** Hojas.
- **Hábitat:** Habita en climas cálido, semicálido, semiseco y templado.
- **Origen geográfico de la planta:** Es originaria de Estados Unidos de América, México y Guatemala.
- **Distribución geográfica de la planta:** Desde el sur de Canadá´ hasta Guatemala, representada por una subespecie en el Valle de México. Se encuentra desde el nivel del mar a los 700 m.



“Píngüica”

(*Arctostaphylos pungens*)



- *Descripción biológica:* Es un arbusto que pertenece a la familia de las *Ericaceae* y que suele tener características físicas como: altura de 1 a 3 metros, una corteza de color rojizo, textura lisa, ramas de pequeño tamaño con hojas de apariencia lanosa y suele dar pequeños frutos de hasta 8mm de diámetro.
- *Forma de uso:* Tés e infusiones.
- *Parte usada de la planta:* Raíces, hojas o frutos.
- *Principio activo:* Arbutina
- *Hábitat:* Este arbusto crece en suelos secos, poco profundos, ácidos cargados de grava y arena, y establece relaciones con micorrizas para obtener más nutrientes y agua.
- *Origen geográfico de la planta:* Es nativo del sudoeste de los Estados Unidos y del norte y centro de México.
- *Distribución geográfica de la planta:* En el sur de los Estados Unidos de América, y en casi todo el territorio de México.



“Capulín”

(*Prunus serotina*)



- **Descripción biológica:** Es un árbol de hasta de 10 m de altura, que posee una corteza de color café oscuro, hojas elípticas de borde aserrado; flores pequeñas, blancas, dispuestas en espigas; su fruto globoso de color rojizo o negro es muy dulce.
- **Forma de uso:** Como jarabe casero.
- **Parte usada de la planta:** Raíz, corteza y hojas.
- **Principio activo:** Las hojas contienen un aceite esencial, grasa, resina, tanino, amigdalina, glucosa, pigmento pardo y sales minerales. La corteza contiene, pigmento pardo, amigdalina, almidón, ácido gálico, grasa, calcio, potasio e hierro.
- **Hábitat:** Frecuente a orilla de caminos y otros lugares perturbados, terrenos planos, lomeríos y cañadas; sobre suelos: negro y amarillo rocoso, arcilloso, arenoso, limoso arcilloso, arcilloso con grava, calcáreo, etc.
- **Origen geográfico de la planta:** Originaria de América Tropical.
- **Distribución geográfica de la planta:** Desde México hasta Brasil y Bolivia, en Centroamérica y Antillas Mayores.

“Achiote”

(*Bixa orellana*)



- *Descripción biológica:* Árbol pequeño que puede alcanzar de 4m hasta 10m de altura, con un diámetro a la altura del pecho de 20 a 30 cm. Copa redondeada y densa, hojas simples, alternas, grandes y lustrosas, ovadas, de punta larga en el ápice, en pecíolos delgados y largos, acorazados en la base, puntos notables de color marrón en el envés, de 9 a 19 cm de largo por 6 a 11 cm de ancho. El fruto es una cápsula ovoide cubierta de espinas, pardo rojiza, de tres a 5 cm de largo por 3 a 4.5 cm de diámetro, dehiscente por dos valvas, con aproximadamente 50 semillas. Las semillas son triangulares de color rojo, los cotiledones son planos. Se considera que los frutos redondos contienen mayor cantidad de colorante.
- *Forma de uso:* Tés.
- *Parte usada de la planta:* Hojas y semillas.
- *Principio activo:* Maltodextrina o almidón modificado.
- *Hábitat:* En clima trópico húmedo y trópico subhúmedo.
- *Origen geográfico de la planta:* Nativa de las áreas tropicales de América.
- *Distribución geográfica de la planta:* Desde México hasta Ecuador, Brasil, y Bolivia.

“Achicoria”

(Cichorium intybus)



- **Descripción biológica:** Es una planta herbácea robusta y vivaz de tallos rectos, que puede alcanzar hasta 1 m de altura. Presenta numerosas ramificaciones. Las hojas son basales, anchas y de color violáceo y blanco más o menos rizadas dependiendo de la variedad, y las ubicadas en la parte superior del tallo se encuentran reducidas a brácteas. Las flores son azules, con los pétalos acabados en cinco finas puntas y tienen la particularidad de no abrirse más que a pleno sol, y seguir la trayectoria de éste al igual que los girasoles. La raíz es gruesa y pivotante.
- **Forma de uso:** Infusión.
- **Parte usada de la planta:** La hierba y sus raíces.
- **Principio activo:** Intibina, lactulopirina, una cantidad importante de inulina (hidrato de carbono), y también taninos, ácido clorogénico e isoclorogénico.
- **Hábitat:** Es una planta propia de las zonas templadas de América y Europa.
- **Origen geográfico de la planta:** Norte de Francia, Bélgica, Alemania y España.
- **Distribución geográfica de la planta:** En México y Norteamérica.

“Tepezcohuíte”

(*Mimosa tenuiflora*)



- **Descripción biológica:** Esta planta es un arbusto espinoso que puede llegar a medir hasta 8 metros de altura. Sus hojas son alternas compuestas de 6 a 9 pares de pinnas y estas de 20 a 40 hojuelas muy pequeñas, lineal oblongas, algo viscosas. Flores blancas, muy pequeñas, en densas espigas bastante largas pudiendo medir de 5 a 8 centímetros; provista de vainas oblongas de unos 7 centímetros de ancho.
- **Forma de uso:** En polvo, pomada, cremas, champús, jabones, geles y otras formas cosméticas.
- **Parte usada de la planta:** Corteza.
- **Principio activo:** Bioflavonoides, taninos.
- **Hábitat:** Crece principalmente en clima cálido y húmedo.
- **Origen geográfico de la planta:** Nativo de México.
- **Distribución geográfica de la planta:** Se distribuye desde Brasil, norte de México, Centro América y Sudamérica.





Conclusión

Como conclusión considero que, si las plantas medicinales siguen vigentes en la actualidad, es por que han sido efectivas para curar enfermedades, además de formar parte de nuestra cultura y por que ha ido fomentado su uso en generación tras generación, sin embargo, dichas plantas no forman parte del sistema de salud.

Asimismo, a través de este catálogo puede conocer aun más algunas características de las plantas mencionadas, y conocer algunas que no tenía idea que existían, es por ello que considero que es importante tener conocimiento sobre estas plantas tanto como cultura general, así como su importancia en nuestra carrera.





Bibliografía

Ablan E. (2021). *Lifeder.com*. Recuperado de <https://www.lifeder.com/pinguica/>

Ánonimo. (2017). *Equipartes*. Recuperado de <http://www.equipartes.com.mx/node/1293>

Ánonimo. (2020). *Botanical*. Recuperado de <https://www.botanical-online.com/botanica/achiote-características>

Ánonimo. (S.F.) *Plantas medicinales*. Recuperado de <https://www.uv.es/sebem/wpm/achicoria.html>

D´Alessandro M. (2014). *Flores*. Recuperado de <https://www.flores.ninja/tepezcohuite/>

