



**Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro**

**Nombre del profesor: María De Los Ángeles Venegas**

**Nombre del trabajo: Super Nota**

**Materia: Nutrición Y Medicina Alternativa**

**Grado: 5**

**Grupo: NUTRICION**

# Hierbabuena

Nombre: Hierbabuena

Nombre científico: Mentha Spicata



## Descripción

La hierbabuena o menta verde es una hierba perenne de aroma fresco e intenso, perteneciente a la familia de las Lamiaceae. Su nombre botánico es Mentha spicata, haciendo referencia a la forma de sus hojas (en latín spica corresponde a lanza) o al término espigado, aludiendo a la fisonomía de sus flores.

### DESCRIPCIÓN

Esta planta puede alcanzar el metro de altura, aunque generalmente su porte está entre 30-90 cm. Es de hojas lanceoladas con aroma intenso, serradas, glabras y pilosas en su envés. Las flores nacen de espigas en el extremo más alto, muestran un cáliz de cinco sépalos, la corola tiene tonos aliados, rosas o blancos, de hasta 3 mm de longitud.



## Propiedades curativas

1.- Prevención de diabetes la regulación de los lípidos que circulan por el torrente sanguíneo. 2.- actividad de antioxidante. permite a su vez prevenir procesos de inflamación. 3.- Efectos antiespasmódicos y analgésicos. permite amortiguar sensaciones dolorosas



4.- propiedad antibacterial, permite modular la actividad del sistema inmune. 5.- favorece la digestión ha resultado eficaz para aumentar la velocidad de paso de los alimentos. 6.- propiedades relajantes, una reducción notable de la tensión nerviosa.



## Función

Es rica en vitamina A y C, minerales como hierro, calcio, fosforo y potasio, además de propiedades antioxidantes y estimuladores del sistema inmune.



## Usos de la hierbabuena

Hojas o extractos secos, como hacer el te de hierbabuena. Aceite esencial, uso para aromaterapia o masajes relajantes, capsulas para consumo diario de forma concentrada.





## Historia de la hierbabuena


Esta especie es utilizada desde tiempos muy antiguos y se reporta su uso para casi todo el país. Principalmente es empleada para desórdenes digestivos como acidez y dolor estomacal, diarrea, bilis, gastritis. En México habita en climas cálido, semicálido, seco, templado y frío. Crece cultivada en casas habitación y está asociada a diferentes tipos de vegetación perturbada.





# Sábila


|   |  |
|---|--|
| <p>Nombre: sábila</p> <p>Nombre científico: Aloe Vera</p> |  |
|---|--|


|  |  |
|--|--|
| <p>Descripción</p> <p>Hierba carnosa generalmente de 50-70 cm de altura. De la parte basal surgen varios tallos formando un "plantón". Hojas agrupadas hacia el extremo de los tallos, de 30-40 cm</p> |  |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <p>Propiedades</p> <p>La sábila nos ofrece muchos beneficios para la salud, mediante su uso externo o su consumo, entre ellos: Es calmante, cicatrizante, humectante y regeneradora.</p> |  |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <p>Usos medicinales</p> <p>propiedades saludables, uso medicinal y perfecta para remedios caseros Estas, no solo almacenan agua y nutrientes, de ellas se puede obtener un "gel" y lo que se denomina "latex". El gel es la sustancia mucilaginososa que se encuentra en la pulpa del interior de las hojas.</p> |  |
|--|--|

|  |   |
|--|---|
| <p>¿Qué contiene la sábila?</p> <p>Sus componentes permiten regenerar las células de la piel, de ahí su uso extendido para tratar afecciones cutáneas. Tiene la propiedad de actuar en el sistema digestivo de las personas. El aloe vero presenta características capaces de depurar el organismo humano.</p> |  |
|--|---|

|   |  |
|---|--|
| <p>Funciones</p> <p>la Sábila podemos encontrar Vitaminas A (retrasa el envejecimiento y mejora la vista y la salud de los ojos) B1 (con funciones metabólicas y con el buen funcionamiento del sistema nervioso), B2 (indispensable para el crecimiento y para aumentar la absorción de hierro), B3 (reduce el colesterol «malo» y actúa en el sistema digestivo, nervioso y en la piel)</p> |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| <p>Historia</p> <p>Es una planta parecida a los magueyes (género Agave), pero tiene muy poca fibra en sus hojas suculentas. Al cortarse, las hojas exponen una masa gelatinosa en su interior, no fibras como en los magueyes. Se distingue de las demás Aloe cultivadas en México por sus inflorescencias amarillas y poco ramificadas</p> |  |
|---|--|



Nombre: Ajo

Nombre científico: *Allium Sativum*



## Descripción

Es una planta bulbosa, vivaz y rústica que pertenece a la familia de las Liliaceae, subfam. Allioideae. Su raíz se compone de 6-12 bulbillos, conocidos tradicionalmente como dientes de ajo, unidos por la base formando un cuerpo con forma redondeada.



## Propiedades curativas

Propiedades del ajo. El ajo es un ingrediente que nos aporta una gran cantidad de propiedades medicinales que son muy interesantes para nuestro bienestar.

Antibiótico natural. Antifúngico. Ideal para combatir virus. El ajo reduce el colesterol malo. Reduce la presión sanguínea



Se afirma que el ajo es nutritivo, que combate el colesterol, favorece el sistema inmunitario, reduce la presión sanguínea, es antiinflamatorio, evita resfriados, mejora el asma.



## Usos medicinales

Se ha utilizado como hierba medicinal desde hace más de 5.000 años y se sabe que reduce el riesgo de infartos cardíacos, así los niveles de colesterol en sangre. Además, es un fuerte antibiótico y se utiliza para tratar resfriados, catarros e infecciones respiratorias.



## Funciones

Normaliza los niveles elevados de glucosa en sangre. Ayuda a regular la función tiroidea al ser rico en iodo, siendo especialmente útil en los casos de hipotiroidismo. Posee importantes efectos anticancerígenos.



## Historia

Es importante mencionar que el ajo es una planta perenne que aporta una gran cantidad de nutrientes y propiedades medicinales, características que hacen a este bulbo uno de los productos vegetales más consumidos a nivel mundial.



## Bibliografía:

- Anónimo. (2018). Hierbabuena. Información Obtenida de [ww.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/96245/Hierbabuena\\_monografias.pdf](http://ww.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/96245/Hierbabuena_monografias.pdf)
- Mario. M.G. (2017). Hierbabuena. Plantas Medicinales. Información Obtenida de [ww.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/96245/Hierbabuena\\_monografias.pdf](http://ww.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/96245/Hierbabuena_monografias.pdf)
- Roció. S. D (2017). Sábila. Plantas Medicinales. Obtenida de [ww.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/96245/Hierbabuena\\_monografias.pdf](http://ww.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/96245/Hierbabuena_monografias.pdf)
- Calderón. D. (2012). Sábila. Información Obtenida de <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmiq/v11n1/v11n1a3.pdf>
- Horacio. G. M (2017). Ajo. Plantas Medicinales. Información Obtenida de [ww.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/96245/Hierbabuena\\_monografias.pdf](http://ww.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/96245/Hierbabuena_monografias.pdf)
- Anónimo. (2014). Ajo. Uso Terapéutico. Información Obtenida de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedfisreah/cfr-2014/cfr141g.pdf>