



**Nombre de alumnos:** Esmeralda Monserrat  
Navarro Avendaño

**Nombre del profesor:** María de los Ángeles  
Venegas Castro

**Nombre del trabajo:** Actividad extra

**Materia:** Nutrición y medicina alternativa

**Grado:** 5 Cuatrimestre

**Grupo:** "A"

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de marzo de 2021.

## 1.- Hierba santa:



Nombre científico; Piper auritum

Nombre común; momo, acoyo, tlanepa o tlanepaquequite.

Característica; Se caracteriza por tener una forma acorazonada con olor penetrante, de un lado es brillante y del otro opaco, puede llegar a medir hasta 25 cm de largo, pero depende del lugar donde crece.

Es una planta popular en la cocina oaxaqueña y veracruzana, principalmente para preparar platillos como tamales, pescado envuelto, moles y salsas, su sabor es muy parecido al anís.

Beneficios; Tiene propiedades antiinflamatorias por lo que ayuda a reducir la inflamación vaginal y estomacal. Combate el dolor de estómago y problemas como el estreñimiento y la diarrea. Su té es un buen aliado para aliviar la tos y la congestión respiratoria.

## 2.-Chipilin:



Nombre científico; Crotalaria longirostrata

Nombre común; chepíl o chípile.

Característica; planta silvestre que crece en las regiones tropicales de Chiapas. Es un arbusto anual que puede alcanzar como de 1.5 m de alto. Tiene tres hojas pequeñas de forma ovalada, de color verde oscuro arriba y verde claro abajo y crecen alternas en las ramas. Las flores son de forma amariposada, de color amarillo intenso, agrupadas en la punta de las ramas. Con el chipilín se cocinan diferentes platillos según la región.

### 3.-Epazote:



Nombre científico; *Chenopodium Ambrosioides*

Nombre común; pazote, paico, té de México, hierbas de zorrillo, bitia, quelite apestoso.

Característica; Se caracteriza por sus hojas grandes, tallo hueco de una altura que ronda entre los 40 cm a 120 cm, ramas asimétricas y una esperanza de vida de entre uno y dos años. Sus flores pequeñas nacen en racimos y son de color amarillento o verdoso, son muy pequeñas, y crecen en espigas terminales; el fruto es muy pequeño, y se encuentra dentro del cáliz el cual contiene una semilla lisa de color negras Se usa en una gran variedad de platos a los que aporta un característico y fuerte sabor.

### 4.-Mamòn



Nombre científico; *Melicoccus bijugatus*

Nombre común; Mamoncillo, Guayana Francesa, Guyana, guaya.

Característica; Es un árbol frutal de la familia de las sapindáceas, natural de las regiones tropicales de América. Se lo aprecia por sus frutos comestibles, unas drupas. Hojas con dos pares de folíolos elípticos a ovado-elípticos y con margen entero, Flores pequeñas, hermafroditas y fragantes; con un tamaño máximo de 8 mm de diámetro. Se lo aprecia por sus frutos comestibles, unas drupas. Contienen en pocas ocasiones dos semillas blancuzcas que normalmente ocupan la mayor parte del fruto y son rodeadas de una pulpa salmon gelatinosa, jugosa y comestible. Este madura en temporadas secas o en verano. Los frutos maduros son agrídulces, mucilaginosos y algo laxantes.

## 5.-Bledo



Nombre científico; *Amaranthus viridis L.*

Nombre común; Amaranto verde, bledo verde, bleo, moco pavo, Bledo blanco.

Característica; Hierba silvestre muy común que crece en terrenos yermos y cultivados, caminos y calles de las poblaciones rurales. Es una hierba anual, con tallos delgados, postrados o ascendentes, lampiños, comúnmente ramificados, de 1 a 6 decímetros de largo. Hojas lampiñas profundamente emarginadas en el ápice, redondeadas o estrechadas en la base con venas pennadas. Flores monoicas en pequeños glomérulos axilares y por lo común con una corta espigas terminales; brácteas de ovaladas a lanceoladas, agudas, del largo del sépalo o más corta. Fruto en utrículos ovoides u oblongos, monospermos, terminados en los estilos en 2 o 3 picos lisos, dehiscentes. Semilla de color pardo – rojizo, brillante de casi un milímetro de ancho; embrión anular.

Bibliografía:

Mérida P. (21 de junio de 2014) El chipilín, identidad chiapaneca. Consultado en <http://identidadchiapaneca.blogspot.com/2014/06/edicion-patricia-merida.html>

Rodríguez L. (2020) Beneficios que tienes que conocer sobre el té de hoja santa, pibilpan. Consultado en <https://www.pibilpan.com/blogs/noticias/beneficios-que-tienes-que-conocer-sobre-el-te-de-hoja-santa>

Roig J. (1988) Bledo blanco, taxonomía. Consultado en [https://www.ecured.cu/Bledo\\_blanco](https://www.ecured.cu/Bledo_blanco)

Urbieta P. (2020) Epazote, SERIE. CUIDANDO NUESTRA SALUD. Consultado en <http://www.ririki.org.mx/pub/EPAZOTE.pdf>