



Nombre del alumno: Daniela calderón Sánchez.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Avances de Tesis.

Materia: Seminario de tesis.

Grado: Octavo cuatrimestre.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 7 de febrero del 2021.

Estructura y función curativa de la guayaba.

Hablar de nutrición no solamente es reconocer todo aquello que nos hace bien, desde la alimentación hasta los niveles bioquímicos, estándares que hará nuestro cuerpo tener su mejor forma y a nosotros nuestra mejor versión, pero ¿Qué pasa si nos vamos más allá de lo cotidiano?, reconocer toda la estructura de lo que conforman los productos alimenticios solo se queda en lo que las grandes empresas nos informa de sus productos, pero muy pocos se dan la tarea de demostrar lo que la naturaleza nos ofrece, siendo esta mejor que productos químicas que nos vende las franquicias farmacéuticas. Sin extendernos a más, podremos comenzar a enfocarnos en una planta que nos ofrece muchos beneficios, cumpliendo una visión buena, desde ser analgésico hasta poder ayudar como controlador de peso, hablamos de la Guayaba agria o guayabo, esta planta es una más que conforma las plantas frutales que conocemos, pero no han llegado a reconocer la importancia total de sus hojas y frutos, algunos estudios pero más experiencias han demostrado que la hoja y el fruto tienen altos valores benéficos para la salud, el uso de plantas medicinales viene desde años atrás, quien no recuerda cuando nuestros abuelitos nos daban un té de hoja de guayaba para atender un problema como la diarrea o para cualquier tipo de infección, otra de las propiedades medicinales de la hoja de guayaba, es que es hipoglucemiante por la posibilidad de disminuir el azúcar en la sangre, antiagregante plaquetario, antiérgico, antiproliferativo y de sedante suave, ahora bien, en cuanto la búsqueda de alimentos funcionales y nutraceuticos son un reto para la ciencia y la tecnología de los alimentos, y son las frutas quien cumple estas características, las frutas como alimento son fuente de potencial, antioxidantes y aportan grandes cantidades de nutrientes como como carbohidratos, agua, minerales y vitaminas y siempre serán necesarios en la dieta, dándole resalto a la guayaba agria, esta es rica en vitamina C y ácido cítrico, que interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones, siendo un excelente antioxidante, el beta-caroteno, es rico en fibra, contiene potasio, es recomendable para mantener la salud bucal, reduce el colesterol, es indicada para el paciente diabético, protege el

corazón y también es benéfica para enfermedades respiratorias, desinfecta el tracto respiratorio, la garganta y los pulmones, en la actualidad se usa la hoja en los casos de covid.

El uso de las plantas medicinales es una práctica común alrededor del mundo, de acuerdo con estadísticas según la Organización Mundial de Salud (OMS), 80% de la población de los países en desarrollo recurre a distintos tipos de ellas para satisfacer o complementar sus necesidades médicas, sin embargo en México la cantidad de plantas usadas por sus propiedades curativas son de cuatro mil especies pero solo el 5% han sido estudiadas para validez química, farmacológica y biomédicamente los principios activos que contiene, aparte de que el uso disminuye cada vez más en ciertas poblaciones, de seguir con esta tendencia y disminución de uso y cuidado de estas plantas se afectara significativamente los niveles de productividad lo cual afectara en la adquisición y puede llegar a la extinción de estas plantas, cabe resaltar que es importante también el clima en donde se localiza, la especie *Psidium araca*, conocida comúnmente como guayaba agria son frutos ampliamente distribuido en regiones tropicales como Panamá, Brasil, Perú, Ecuador, y Colombia, en México se encuentra en casi todo el país, ya sea como cultivo, silvestre, huertos familiares o de traspatio, sin embargo, las zonas productoras más importantes se localizan en los estados de Aguascalientes, Zacatecas y Chiapas, donde la tierra es muy fértil.

Es por esto la importancia de conocer estas propiedades que nos ofrece la herbolaria como profesionales de la rama de salud, saber aprovechar todos estos beneficios para poder controlar patologías, hacer consumo del fruto y de sus derivados (jugos, jarabe, pomada), y poder proyectar la importancia de seguir con investigaciones y estudios para extender información de las funciones.

Planteamiento del problema.

- 1.- ¿Cuáles son los componentes de la hoja de guayaba?
- 2.- ¿Cuál es su composición química?
- 3.- ¿Cuál es el uso patológico de la hoja de guayaba?
- 4.- ¿Cuál es la ventaja del consumo de la hoja de guayaba como medio de control de peso?
- 5.- ¿Cuál es el valor nutrimental de la guayaba?

Varios estudios demuestran que el uso del té de hoja de guayaba agria ayuda a los pacientes con diabetes, la manera del uso o de preparación dependerá de la función y efecto que la hoja realizara, el té de hoja de guayaba para la diabetes es una bebida caliente muy común y utilizada en países como Japón, gracias a su gran contenido de vitamina C, y de su composición química quercetina, flavonoides y taninos , esta infusión permite nivelar los índices de azúcar en la sangre y previene la diabetes, además que una de las grandes ventajas es que al utilizar estas hojas no presenta ningún efecto secundario, no son toxicas y tampoco impide el funcionamiento de los medicamentos convencionales que utilizan para la prevención de diabetes.

La ingesta regular del té de hoja de guayaba promueve la pérdida de peso y ayudan a activar el metabolismo, por eso es considerada como una infusión natural que ayuda a perder peso y cuidar la salud general del organismo, a parte mejora la digestión ya que este tipo de hojas tiene la capacidad de normalizar la función digestiva, teniendo la propiedad y el poder de actuar como purificadora, de esta manera se puede evitar el sobrepeso y la obesidad siendo estos uno de los precursores de la diabetes.

Ahora bien, en el caso del pie diabético que puede presentar síntomas como hormigueo, calambre, sensibilidad en los pies y el síntoma principal más grave que es la aparición de heridas y úlceras, en este caso el uso de la planta puede ser en forma de té para el lavado o bien pomada para la aplicación directamente

en la herida, se hace mención de este uso porque se ha comprobado que tiene función en actividad antimicrobiana en diferentes cepas o grupos microbianos, es decir que esta planta tiene una fuerte acción ante la presencia de bacterias, arqueas (procarionta), protozoo, hongos, también en staphylococcus, aureus, Salmonella spp y Escherichia coli, mostrando así la efectividad que tiene su uso y consumo debido a la alta concentración de compuestos activos en la planta.

Dando importancia a la fruta de guayaba cabe destacar que tiene un gran valor nutricional pues su consumo nos aporta en 100 gramos de Guayabas 14,3 gramos de carbohidratos, 5,4 gramos de fibra, 2,55 gramos de proteína, 2 miligramos de sodio, y 80,80 gramos de agua, nuestro cuerpo necesita vitaminas en una ingesta adecuada para funcionar correctamente, sin embargo ¿Cuántas vitaminas puedo encontrar en esta fruta? La guayaba es rica en vitamina A, vitamina C, vitamina K, vitamina B-5, vitamina B-9, minerales como el calcio, potasio, magnesio, fosforo y sodio.

Hipótesis.

Las hojas del guayabo o guayaba agria son ricas en sustancias con propiedades antisépticas, que actúa como antibiótico natural, la infusión de hoja se utiliza en la medicina tradicional para curar heridas por sus propiedades antibacterianas y anestésicas, como cuidado bucal se utiliza masticando las hojas como control del mal aliento, ya que por sus propiedades antisépticas eliminan las bacterias causantes del problema, además la infusión es usada como enjuague bucal ayudando aliviar el dolor de dientes por su efecto analgésico y mantiene la boca sana. La guayaba y sus hojas son ricas en taninos, sustancias con propiedades astringentes, por eso se recomienda su consumo en caso de diarrea, ya que además tiene propiedades sedantes que ayudan a calmar los retortijones intestinales.

La vitamina C favorece la absorción del hierro presente en los alimentos, por lo que es fundamental en caso de anemia ferropénica integrar el consumo de alimentos ricos en hierro y vitamina C, tal es el caso de la guayaba, siendo también la vitamina C importante en el cuidado de la piel, esta vitamina está relacionado con la producción de colágeno que entre otras funciones da firmeza, estructura y elasticidad a la piel, es por esto que también ayuda a favorecer la cicatrización de heridas y en general nuestra salud.

<http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v59n2/v59n2a03.pdf>

<http://scielo.sld.cu/pdf/rcta/v19n4/rcta12410.pdf>

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/437/43757673010/html/index.html>

<http://www.todoalimentos.org/guayabas/>