



**Nombre del alumno: Olaguez  
Ramírez Brenda Leticia**

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

**Nombre del trabajo: Avances del  
catálogo medicinal**

**Materia: Nutrición y medicina  
alternativa**

**Grado: 5°A**

**Grupo: LNU**

## Propiedades curativas de los alimentos

**Manzanilla:** Alivia infecciones oculares, por sus propiedades antiinflamatorias y antisépticas, la manzanilla es un buen remedio natural, siendo eficaz para aliviar dolencias como los orzuelos, ojos cansados, conjuntivitis, además de ser un excelente opción para lavar y desangotarse los ojos.

**Miel:** Tratamiento para el estreñimiento, ya que tiene un elevado contenido en fructodisacáridos, que aunque tienen una función energética, al llegar al colon se comportan de una forma similar a la fibra vegetal, captando el agua y aumentando el volumen de las heces y originan gases que incrementan el peristaltismo por lo que ejercen un efecto laxante suave.

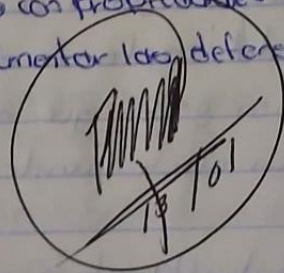
**Piña:** Antiinflamatorio natural, gracias a la bromelina, fósforo y potasio la piña posee propiedades antiinflamatorias muy poderosas que contribuyen a mejorar problemas como artritis reumatoide, osteoartritis, hinchazón estomacal y de los tejidos musculares, su contenido en Vit C se suma a la labor para reducir efectos inflamatorios en la zona dental como la gingivitis y periodontitis.

**Guayabo:** Antidiarreico, ya que posee propiedades astringentes, antiespasmódicas y antimicrobianas, que ayudan a disminuir tanto la diarrea (aguda o crónica), el dolor abdominal y los posibles microorganismos causantes de la misma.

**Acelga:** Salud cardiovascular: Al ser abundante en Potasio, ayuda a mantener una presión arterial equilibrada pues estimula la relajación de los vasos sanguíneos

Antioxidante, presenta un caroteno que nos previene de la formación de coágulos y de las enfermedades cardiovasculares

**Cebolla:** Infecciones del sistema respiratorio; por su contenido en compuesto ricos en etofre es uno de los mejores remedios para combatir procesos infecciosos del aparato respiratorio (gripe, bronquitis) al facilitar la expectoración calma la tos y limpia las vías respiratorias. Además que cuenta con propiedades antivirales y bactericidas mismas que ayudan a aumentar las defensas.



## Tarea

### // Composición química de los alimentos //

#### Miel

(100 gr)

Energía: 304 kcal	Agua: 17.10g	Potasio: 52 mg	Fluor: 7ug
Hco: 82.7 g	vit B9: 2 ug	Magnesio: 2mg	
Sodio: 4 mg	Calcio: 6 mg	Fosforo: 4 mg	

#### Piña

(100 gr)

Energía: 50 kcal	Agua: 86. gr	Calcio: 13 mg
Hco: 13.1 gr	vit A: 58 IU	Potasio: 169 mg
Fibra: 1.4g	vit C: 47.8 mg	Magnesio: 12 mg
Sodio: 1 mg	vit B9: 184g	Fosforo: 8 mg

#### Guayaba

(100 gr)

Energía: 68 kcal	Agua: 80.8 g	vit K: 2.6 pg	Potasio: 417 mg
Hco: 14.3 gr	Protéina: 2.55g	vit B3: 1.1 mg	magnesio: 22 mg
Fibra: 5.4 gr	vit A: 624 IU	vit B9: 49 ug	Fosforo: 40 mg
Sodio: 2 mg	vit C: 228.3 mg	calcio: 18 mg	

### Acelga

(100 gr)

Energía: 19 kcal	Agua: 92.6 gr	Vit E: 1.89 mg	Hierro: 1.80 mg
Hco: 3.7 gr	Prot: 1.8 gr	Vit K: 830 µg	Potasio: 379 mg
Fibra: 1.6 gr	Vit A: 6116 IU	V. B9: 14 µg	Magnesio: 81 mg
Sodio: 213 mg	Vit C: 30.0 mg	Calcio: 51 mg	Fósforo: 76 mg

### Cebolla

(100 gr)

Energía: 40 kcal	Agua: 89.1 gr	V. B9: 19 µg	Fósforo: 29 mg
Hco: 9.3 gr	Prot: 1.10 gr	Calcio: 23 mg	Flúor: 1 µg
Fibra: 1.7 gr	Vit A: 2 UI	Potasio: 146 mg	
Sodio: 4 mg	Vit C: 7.4 mg	Magnesio: 10 mg	

~~18/11~~

## EFFECTOS NEGATIVOS DEL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS EN EXCESO

Tarea

### Miel

La ingesta de miel en exceso puede provocar botulismo en adultos y niños, el botulismo es una enfermedad rara que afecta al sistema nervioso ya que la miel puede tener esporas de Clostridium botulinum. En casos de personas con alergias al polen o abejas puede provocar náuseas, diarrea, asfixia.

Si se consume en exceso puede aumentar el riesgo de una enfermedad crónica como una del corazón, puede dar origen de pancreas, y es que la miel afecta la producción de insulina.

- Presencia de acné ya que afecta el índice glucémico en el cuerpo.

### Piña

Puede provocar reflujo al ser una fruta ácida.

- Un exceso de piña puede conllevar a una acumulación de grandes cantidades de vitamina C y puede ocasionar molestias como: ardor, vómito, diarrea y náuseas.

- Al mezclarse con medicamentos puede causar alergias como: erupciones en la piel y sangrado menstrual irregular.

- Puede provocar daño dental al ser muy ácida como: sensibilidad al frío o calor.

- Por gran cantidad de fibra puede provocar diarreas.

### Guayabo

- Dosis diarias de vitamina C pueden ocasionar dolor de estómago y diarrea.

- En exceso puede provocar hipercalcemia, una enfermedad que acumula oxalato de calcio y puede provocar dañar la función renal, hepática y generar una bajada de calcio que puede producir espasmos cardíacos graves.

## Acelga

- Es capaz de producir mucho oxalato sódico vegetal y estos son generadores de cálculos renales
- Debe ingerirse con precaución en el caso de tratamientos anticoagulantes ya que puede interferir la Vit K
- Debido a su contenido en fibra puede ocasionar problemas G.I como diarrea

## Cebolla

- Hinchazón, fatiga o calambres abdominales, mala digestión y acidez
- Irritación en la piel por contacto
- Puede interferir con medicamentos anticoagulantes
- Produce reflujo
- En exceso puede provocar hipoglucemia en personas con diabetes
- Puede reducir de más la presión arterial
- Elimina mucho litio

## > Coliflor <

Todos los tipos de coliflor tienen altas cantidades de vitaminas A, K, magnesio, potasio, fósforo, Vit B. Contienen una alta cantidad de antioxidantes, que son esenciales para la salud general del cuerpo y ayudan a prevenir enfermedades del corazón, cáncer y derrame cerebral.

- Ayuda a disminuir el colesterol malo por su cantidad de fibra, ya que tiene una capacidad especial para unirse con los ácidos biliares.

- Aporta colina

- Reduce el riesgo de diabetes

### Propiedades químicas (100 gramos)

Energía: 25 kcal	Fibra: 2.0 gr	Vit B9: 57 µg	Sodio: 30 mg
Lípidos: 0.28 gr	Sodio: 30 mg	Calcio: 22 mg	Fibra: 1 µg
HCO: 5.0 gr	Agua: 92.67 g	Potasio: 299 mg	
Azúcar: 1.91 gr	Pt: 1.92 gr	Magnesio: 15 mg	
Vit C: 48.2 mg	Vit K: 15.5 µg	Fósforo: 44 mg	

### Efectos negativos

A pesar de sus múltiples beneficios para la salud, la coliflor puede presentar efectos indeseados para algunas personas, entre estos: las flatulencias y dificultad para su digestión.

En casos más extremos se puede presentar gota ya que la coliflor tiene purinas y estas se degradan en ácido úrico y también pueden formar cálculos renales.

- Respuesta alérgica como: picazón en la cara, manos hinchadas y dificultad respiratoria.



**NOMBRE CIENTÍFICO,  
VARIEDADES Y DISTRIBUCIÓN  
GEOGRÁFICA**

**Miel**

Nombre científico: *Apis Mellifera*

Variación: Miel multifloral, miel de aguacate y tajonal

D. G =

Distribución geográfica = Yucatán, Campeche, Jalisco, Veracruz,

Querrero, Chiapas, Puebla, Quintana Roo, Oaxaca y Michoacán

Propiedades = Tienen fructooligosacáridos que mejoran el estreñimiento

**Piña**

N. C : *Ananas comosus*

Variación: Piña MO2 o piña miel, Cayena Lisa y esmeralda

D. G : Oaxaca, Tabasco, Quintana Roo, Jalisco y Veracruz

Propiedades = Gracias a la bromelina y fibra son antiinflamatorios

**Guayaba**

N. C : *Psidium guajava*

Variación: Huejucar, Calvillo Siglo XXI y Coxcaña

D. G : Aguascalientes, Baja California Sur, Colima, Chiapas, Durango, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Edonex, Michoacán, Morelos, Nayarit, Puebla, Querétaro, Tabasco, Veracruz y Zacatecas

Propiedades : Tienen todas las variedades una función antioxidante y ayudan al estómago cuando existen enfermedades o infecciones ya que es astringente.

## Acelga

N.C.: Beta vulgaris var. cida

Varietad: Acelga verde con papa blanca bresana y acelga amarilla de Lyon. y la criolla

D.G.: Chiapas (S.C.L.C.), Puebla, Oaxaca, Baja California, Edomex.

Propiedades: Todas las variedades tienen propiedades digestivas ya que contienen alto contenido en fibra y por ello tratan el estreñimiento

## Cebolla

N.C.: Allium cepa

Varietad: Cebolla blanca, Cebolla morada y café

D.G.: Chiapas (S.C.L.C.), Tlaxcala, Chihuahua, Zacatecas, Baja California, Nayarit y Guanajuato

Propiedades: Morada: propiedades antiinflamatorias por su alto contenido en flavonoides (quercetina) y en aceites esenciales como disulfuro de alilo y tosulfinato

Café: Rica en antioxidantes y reducen el colesterol y triglicéridos

## Coliflor

N.C.: Brassica oleracea var. botrytis

Varietad: Coliflor blanca criolla

D.G.: Chiapas (S.C.L.C.), Guanajuato, Puebla, Hidalgo

Propiedades: Todas las variedades tienen una fuente de fibra y contiene vitamina C, además es un alimento rico en potasio y fósforo ayudando al cuerpo a repararse tras importante esfuerzo físico