

REPOLLO



Nombre Científico: **Brassica Oleracea**
Var. Capitata

Nombre común:

Col cerrada
Col repollo
Col rizada

Descripción química:

Producto: Repollo

Información Nutricional

Porción: 1 Taza Picado (80 g)

	100 g	1 porción
Energía (kcal)	25	20
Proteínas (g)	1,3	1,0
Grasa total (g)	0,10	0,80
Hidratos de carbono disponibles (g)	3,3	2,6
Sodio (mg)	18	14

Descripción terapéutica:

- Son ricos en potasio, calcio, magnesio cuidando el sistema nervioso y óseo
- Colabora en mantener el equilibrio del agua dentro y fuera de la célula
- Favorece el funcionamiento del intestino y la salud de los dientes o de los huesos
- Tiene un ligero efecto laxante
- Aporta propiedades antioxidantes
- Ayuda a prevenir problemas de indigestión o estreñimiento
- Ayuda en los problemas de artritis, fibromialgia y otras condiciones de salud como el cancer

Distribución geográfica

La mayoría de los miembros de la familia del repollo, tienen su origen en la zona del Mediterráneo, Asia menor, Inglaterra y Dinamarca. Esta familia hortícola es de las más numerosas ya que aporta alrededor de catorce hortalizas, entre las que se encuentran la brócoli y la coliflor. En 2018, la producción de col superó las 214 mil toneladas, fue cultivada en 24 estados donde Puebla, Nuevo León y Chiapas se colocaron como los principales productores de esta hortaliza



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

El consumo excesivo de repollo puede producir flatulencias esto debido a sus compuestos de azufre y fibra, por lo que no está recomendado en personas con problemas en el intestino o en la digestión, en la etapa aguda, como gastritis, úlceras, colon irritable, diverticulitis.

Variedades de especie de distribución local

- Atlantis (H)
- Columbia (H)
- Copenhagen market
- Discovery (H)
- Fortuna (H)
- Rocket (H)
- Stoltera (H)
- Tropicana

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

La mayoría de los miembros de la familia del repollo, tienen su origen en la zona del Mediterráneo, Asia menor, Inglaterra y Dinamarca. Esta familia hortícola es de las más numerosas ya que aporta alrededor de catorce hortalizas, entre las que se encuentran la brócoli y la coliflor.

Parte del alimento que se usa

Las hojas y tallo se consumen crudos en ensalada o cocidos acompañando diferentes platos. Con el repollo se prepara también el chucrut (sauerkraut), alimento originario de Asia, que consiste en la fermentación del repollo cortado en pequeños trozos con *Bacillus acidi bactic* en su propio jugo, al que se ha añadido sal.

Forma en la que se usa

El repollo ayuda en la eliminación de toxinas en nuestro cuerpo, en absorción y además aporta en la disminución de peso utilizando las hojas de dicho alimento
El jarabe de repollo contra las anginas, afonía y afecciones bronquiales

APIO



Nombre Científico: **Apium Graveolens**

Nombre común:

- Apio común
- Apio nabo
- Apio de huerta
- Apio de agua

Descripción química:

INF. NUTRICIONAL (100g):	
Valor Energético	441,90 Kcal
Grasas	25,30 g
Ác. Grasos saturados	0,00 g
Hidratos de carbono	41,40 g
Azúcares	0,00 g
Proteínas	18,10 g
Sal (Na x 2,5)	0,40 g

Descripción terapéutica:

- Tiene alto contenido en agua y propiedades diuréticas
- Aporta potasio, sodio y vitaminas del grupo B y C
- Su contenido en aceites esenciales como el limoneno y selineno, justifican su uso en cocina

Distribución geográfica

El apio es originario de las zonas mediterráneas y del Oriente Medio. Los egipcios, griegos y romanos cultivaban esta hortaliza como planta aromática y medicinal. A partir de la variedad silvestre, en Italia se empezó a cultivar en el siglo XVI.

Después, los italianos y franceses, a finales del siglo XVII, lo introdujeron en las islas Británicas. En el siglo XIX se comenzó a cultivar en América del Norte.

En España se producen unas 81.000t anuales de apio, su cultivo es importante en la Región de Murcia (49.627t), Cataluña (19.906t) y la Comunidad Valenciana (11.514t).



Variedades de especie de distribución local

Hoy en día, hay tres tipos diferentes de apio:
autollamado o amarillo (apio en rama)
verde o apio pascal
apio nabo.

Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

El apio contiene unas sustancias químicas llamadas psoralenos, que, aplicados directamente sobre la piel, hacen que esta se haga sensible a la luz ultravioleta, ocasionando erupciones. Las alergias al apio pueden ir de leves a graves.

El apio es muy rico en oxalatos, de manera que no debemos abusar de su ingesta en cantidades elevadas, especialmente si padecemos inflamaciones u otras afecciones en la vejiga. Además, debemos tener en cuenta que esta sustancia dificulta la absorción del calcio.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

La cosecha se realiza desde que las plantas tienen 700 g y se corta la planta sin raíz. Se debe evitar el encharcamiento, pero no debe faltarle agua. Es muy sensible al calor, que le provoca marchitamientos, amarillamientos en las hojas y ennegrecimiento de las hojas jóvenes (corazón).

Orillas de zanjas, orillas de caminos, potreros, como ruderal y en pastizales. En México, el apio se cultiva principalmente en Guanajuato, Baja California y Sonora.

Parte del alimento que se usa

Los tallos se pueden comer tanto crudos como cocidos. En ocasiones, cuando son grandes y más verdes, pueden pelarse para eliminar los hilos exteriores que pueden resultar duros. Las hojas y las partes del tallo más verdes se utilizan para dar sabor a caldos y guisados.

Forma en la que se usa

Todo en el apio es comestible, desde el tallo y las hojas hasta las semillas y, dependiendo de la época, encontraremos apios diferentes, de diverso tamaño y consistencia, con tallos más blancos con más agua o más verdes con más fibra. El apio como planta medicinal se utilizan normalmente los tallos, los brotes tiernos y las hojas, ya sea crudo en ensaladas o cocido en guisos y caldos, a los que aporta un extraordinario aroma un tanto anisado, debido a su contenido en aceites aromáticos ya mencionados.

DURAZNO



Nombre Científico: **Prunus pérsica**

Nombre común:

- Melocotón
- Albérchigo
- Abridor

Descripción química:

	100 ml	1 vaso (200)ml
Energía	37 kcal	74 kcal
Proteínas	0 g	0 g
Grasa Total	0 g	0 g
H. de C. Disp.	9 g	18 g
Azúcares totales	8.7 g	17.4 g
Sodio	≤ 18 mg	≤ 35 mg

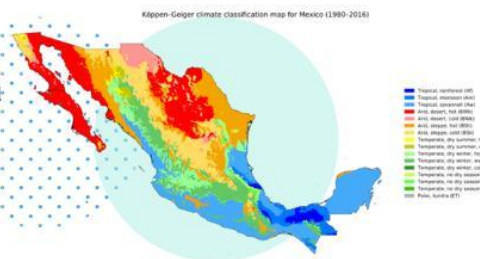
Porción: 1 vaso (200ml)

Descripción terapéutica:

- Disminución de los niveles de colesterol alto
- Control del azúcar en la sangre
- Prevención de ciertos tipos de cancer
- riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas, cardiovascular y degenerativas
- Deterioro del sistema óseo

Distribución geográfica

El cultivo de durazno en México se encuentra en una gran diversidad de climas, desde climas cálidos en Sonora a nivel del mar hasta zonas altas y frías como en Chihuahua; también podemos encontrarlo en climas secos (Zacatecas) o climas muy húmedos (Puebla y Veracruz).



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Ese es el sabor de los glucósidos cianogénicos, precursores de hidrógeno de cianuro que se torna potencialmente letal cuando es procesado por el cuerpo humano. Se encuentran en las semillas de las manzanas y en el interior carnosos de las pepas de ciruelas, melocotones, duraznos y cerezas.

Variedades de especie de distribución local

- DURAZNERO
- MELOCOTÓN
- MELOCOTONERO
- DURAZNO.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Cabe resaltar que los principales municipios donde se produce el duraznoson: Coatepec Harinas, Almoloya de Alquisiras, Sultepec y Villa Guerrero con una superficie sembrada no mayor a 2,330.45 hectáreas.

Parte del alimento que se usa

Toda la fruta es comestible, menos la pepa dura del medio. Puedes cortar el durazno en dos, rotando el cuchillo alrededor de la pepa que está en el centro y luego retorciéndolo suavemente para soltar ambas mitades. Retira la pepa sin problemas y come cada mitad sin preocuparte de que podrías morder algo duro.

Forma en la que se usa

Sus flores son excelentes para aliviar la constipación. Los chinos aprecian de forma particular sus hojas. Porque sirve para remediar forúnculos, irritaciones, hemorroides e incluso malaria. Por otra parte, los duraznos se comen al natural (aportando potasio, vitamina A y C) o al almíbar.

EPAZOTE



Nombre Científico: **Salvia rosmarinus**

Nombre común:

- **Resmarina**
- **Rosmarino**
- **Hierba de las coronas**

Descripción química:

INF. NUTRICIONAL (100g):	
Valor Energético	331,00 Kcal
Grasas	15,20 g
Ác. Grasos saturados	5,00 g
Hidratos de carbono	64,06 g
Azúcares	0,00 g
Proteínas	5,00 g
Sal (Na x 2,5)	0,05 g

Descripción terapéutica:

- La planta tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas. En medicina popular el romero se utiliza en afecciones del tracto digestivo, como espasmolítico, colagogo, colerético y emenagogo
- El romero (*Rosmarinus officinalis* L.) es una planta aromática conocida y utilizada desde antiguo como condimento y con fines medicinales. Se asegura que los faraones egipcios hacían poner sobre su tumba un ramillete de romero para perfumar su viaje al país de los muertos.

Distribución geográfica

el romero es nativo de la región mediterránea y ocurre espontáneamente en ciertas zonas del sur de Europa. Sin embargo, su cultivo tanto para fines comerciales como ornamentales, se encuentra difundido por gran parte del globo terrestre.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Los efectos secundarios del epazote incluyen irritación en la piel y mucosas, dolor de cabeza, vómitos, náuseas, palpitaciones, daños en el hígado o riñones, trastornos visuales y convulsiones, en caso de que se usen dosis mayores a las recomendadas o por un tiempo mayor a 3 días seguidos.

Variedades de especie de distribución local

- Existen tres variedades principales: el epazote blanco, el verde y el morado, siendo el verde el más popular en la cocina. El epazote morado también es conocido como "epazote de zorrillo" y se diferencia del verde por tener un sabor más suave.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Esta planta es originaria de América, y ya era conocida y utilizada por los aztecas en el territorio del actual México, bajo el nombre náhuatl de epazotl, de donde proviene el nombre actual utilizado en ese país. Crece en suelos arenosos y alcanza mayor tamaño en las riberas de los ríos y lagos.

Parte del alimento que se usa

Las hojas de la planta pueden ser utilizadas en pequeñas cantidades como condimento para frijoles, sopas o quesadillas, entre otros platillos.

Forma en la que se usa

El epazote es una planta medicinal utilizada en casi todo México para tratar diversos dolores estomacales, cólicos y parásitos intestinales, para ello se toma la infusión de las hojas con agua o leche en ayunas. También se usa en otros padecimientos como djarrea, vómito, dolor de estómago, adelgazamiento e inapetencia.

GRANADA



Nombre Científico: **Punica granatm**

Nombre común:

- **Manzana con semillas**
- **La magrana**
- **Granadilla**

Descripción química:

100 g de granadas contienen	
Energía	35-60 Kcal
Agua	80 g
Proteína total	1 g
Grasas totales	0,3 g
Hidratos de carbono totales	8-13 g
Hidratos de carbono simples	8-13 g
Fibra	3 g
Carotenoides totales	40 mcg
Ácido fólico	29 mcg
Potasio	247 mg
Vitamina C	20 mcg

Descripción terapéutica:

- Consumir granado ayuda a aliviar diversos trastornos gastrointestinales como inflamaciones, dolor estomacal, cólicos, parásitos intestinales y dispepsia. Asimismo, por ser rica en taninos que son compuestos que aumentan la absorción de agua en el intestino, ayuda a combatir la diarrea y la disentería infantil.

Distribución geográfica

Granada es la capital de la provincia que lleva el mismo nombre. Está situada a los pies de Sierra Nevada, en el Sistema Bético, el más alto de la península Ibérica. Localizada en Andalucía oriental, al sur de España, goza de unos de los mayores patrimonios culturales de este país.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Varias partes de la granada contienen sustancias tóxicas. Por lo tanto, usted podría ser envenenado al consumir granadas. Además, las granadas también pueden causar bloqueos intestinales en personas con estreñimiento crónico.

Varietades de especie de distribución local

- De hecho, hay más de 500 variedades de granadas en el mundo y, entre ellas, hay casos en los que la diferencia a nivel de sabor y de aspecto es muy dispar.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

La granada (*Punica granatum L.*) es originaria de Irán y fue extendida a diversos países de Asia y la zona mediterránea. Este fruto fue introducido a América por misioneros españoles, y cultivado principalmente en México y Estados Unidos. En México, el cultivo se adaptó específicamente en el estado de Puebla.

Parte del alimento que se usa

Para ser consumida, la granada se parte en mitades y lo más recomendable es, con ayuda de una cuchara, retirar suavemente los granos, separándolos de la piel. Al comer estos granos, estamos consumiendo tanto la pulpa como las semillas.

Forma en la que se usa

La granada (*Punica granatum*) es rica en taninos, lo que favorece la absorción de agua. Por consiguiente, combate problemas intestinales como la diarrea, así como dolor estomacal. Además, sus propiedades medicinales permiten que pueda contrarrestar la dispepsia, así como los parásitos intestinales.

MANZANA



Nombre Científico: **Malus doméstica**

Nombre común:
Manzano común
Manzano europeo

Descripción química:

(*) Per cada 100 gramos de porción comestible

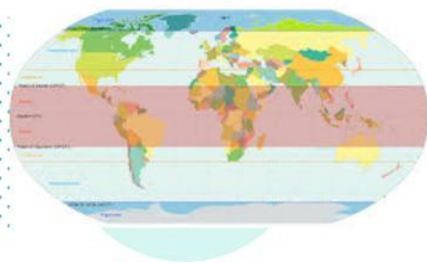
12	Hidratos de carbono (g)
85,7	Agua (g)
0,3	Proteínas (g)
2	Fibra (g)
6	Calcio (mg)
5	Magnesio (mg)
120	Potasio (mg)
2	Sodio (mg)
8	Fósforo (mg)
0,1	Zinc (mg)
0,4	Hierro (mg)
4	Provitamina A (mcg)
0,03	Vitamina B6 (mg)
10	Vitamina C (mg)
0,2	Vitamina E (mg)
0,04	Tiamina (mg)
0,02	Riboflavina (mg)

Descripción terapéutica:

- Contiene flavonoides que actúan contra la acción de los radicales libres y limpian las arterias
- Ayudan a prevenir el cancer
- Enfermedades cardiovasculares
- Esta fruta contiene alberga quercetina un antioxidante que potencia la memoria y protege al cerebro

Distribución geográfica

El manzano es originario de las zonas templadas de Europa, el oeste del Turkestán y el suroeste y centro de Asia. Los volúmenes de producción corresponden a proyecciones del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) para el ciclo 2020-21. Después están en esa clasificación: Estados Unidos (4 millones 490,000 toneladas), Turquía (4.3 millones) e India (2.3 millones).



Variedades de especie de distribución local

- Sinaloa es el principal productor, al año aporta alrededor de 166 mil toneladas. Uno de los productos preciados en la cocina mexicana es sin duda el pimiento morrón en sus distintas variedades, rojos, verdes, naranjas y amarillos y del cual México produce tres mil 780 toneladas al año.

Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Los picantes, en cambio, pueden resultar irritantes, además de laxantes para aquellos individuos más propensos. El sabor picante de los pimientos depende de su contenido en capsaicina, sustancia irritante de las mucosas del aparato digestivo que hace que se segregue una mayor cantidad de jugo gástrico.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Origen y variedades. La planta del pimiento es originaria de México, Bolivia y Perú, donde además del *Capsicum annum* L. se cultivaban al menos otras cuatro especies.

Se trata principalmente del pimentodulce cosechado como verde o rojo. Es un cultivo originario de América del Sur, de la zona de Perú y Bolivia, y desde allí se expandió hacia América Central y Meridional.

Parte del alimento que se usa

El pimiento se consume crudo, cocido y asado; como guarnición en gran variedad de platos. Pueden ser pimientos dulces o picantes, como es el caso del cultivar Tabasco. Además, pueden destinarse a la conserva o a la fabricación de pimentón y como colorante.

Forma en la que se usa

Sobre los usos de los pimientos morrones, seguramente todos conocemos su versatilidad, como comentábamos, se pueden consumir crudos (en ensaladas, gazpachos u otras sopas frías, rellenos...), asados (al horno o a la brasa, siendo una receta tradicional la elaboración de la escalibada catalana), fritos

PIMIENTO MORRON



Nombre Científico: **Capsicum annum**

Nombre común:

- Chile morrón
- Ají morrón
- Pimentón

Descripción química:

Pimiento: composición por 100 gramos		
	Crudos verdes	Crudos rojos
Agua	92,1 gr.	92,1 gr.
Energía	113 kcal	113 Kcal
Grasa	0,19 gr.	0,19 gr.
Proteína	0,89 gr.	0,89 gr.
Hid. de carbono	6,43 gr.	6,43 gr.
Fibra	1,8 gr.	2 gr.
Potasio	177 mg.	177 mg.
Fósforo	19 mg.	19 mg.
Magnesio	10 mg.	10 mg.
Calcio	9 mg.	9 mg.
Vitamina C	89,3 mg.	190 mg.
Vitamina B2	0,03 mg.	0,03 mg.
Vitamina B6	0,248 mg.	0,248 mg.
Vitamina A	632 IU	5700 IU
Vitamina E	0,69 mg.	0,69 mg.
Niacina	0,5 mg.	0,5 mg.

Descripción terapéutica:

- Favorece la formación de colágeno, huesos y dientes.
- Favorece el crecimiento de: cabello, visión, uñas, mucosas.
- Sistema inmunológico. ...
- Transmisión y generación del impulso nervioso y muscular.
- Por su vitamina E como uno de los grandes antioxidantes aliados contra el cáncer.
-

Distribución geográfica

América tropical. Sur de los Estados Unidos, casi todo México, Centroamérica, las Antillas, y norte de Sudamérica (Nee, 1986). En España, las principales áreas de cultivo son las comunidades de Andalucía, Murcia, Valencia, Castilla-La Mancha y Aragón. Otras zonas donde se cultiva el pimiento aunque de menor importancia, son Extremadura, Baleares, Castilla y León, Galicia y Cataluña.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

La manzana consumida en grandes cantidades puede aportar muchas calorías y puede contribuir con el aumento del azúcar en la sangre, elevando el riesgo de padecer obesidad y diabetes, dentro de muchos otros problemas de salud.

Variedades de especie de distribución local

Los principales estados productores de Manzanas son:

- Chihuahua con una producción de 593,937 toneladas de Manzana.
- Durango con una producción de 66,131 toneladas de Manzana.
- Puebla con una producción de 33,703 toneladas de Manzana.
- Coahuila con una producción de 26,225 toneladas de Manzana.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

El árbol se originó en Asia Central, donde su ancestro salvaje, *Malus sieversii*, todavía se encuentra hoy en día. Las manzanas se han cultivado durante miles de años en Asia y Europa y fueron traídas a América del Norte por colonos europeos.

Parte del alimento que se usa

Cuando se quiere usar para evitar el estreñimiento se debe comer la manzana con la cáscara. En cambio, para evitar las diarreas se debe consumir sin la cáscara, y es más aconsejable tomarla rallada.

Forma en la que se usa

Es la fruta perfecta para complementar un plato de carne o huevos. También su fibra es depurativa en ayunas porque reduce el colesterol de la bilis. Para mejorar la memoria. La manzana nos aporta vitaminas B1 y B6, que evitan el agotamiento mental y refuerzan la memoria.

PLÁTANO



Nombre Científico: **Musa x paradisiaca**

Nombre común:

- **Platanera**
- **Bananera**
- **Banano**

Descripción química:

Elementos de contenido	g/100g de materia seca
Proteína	8,6 ± 0,1
Grasa	13,1 ± 0,2
Almidón	12,78 ± 0,9
Ceniza	15,25 ± 0,1
Fibra dietética total	50,25 ± 0,2

Descripción terapéutica:

- Antiasmática
- Antiulcerosa
- Antituberculosa
- Anticancerosa
- Se utiliza contra las hemoptisis
- Para tratar quemaduras

Distribución geográfica

El origen de la platanera es el sudeste de Asia, aunque el cultivo comercial se inicia en las Islas Canarias de España, lugar donde continúa produciéndose. Actualmente la producción mundial es de 58 millones de toneladas y los principales países productores son los de Sudamérica, América Central y Asia



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Las personas que padecen diabetes, deben limitar su consumo excesivo porque puede elevar la insulina en la sangre. Por otra parte, las personas con obesidad también deben controlar su ingesta ya que el consumo excesivo de esta fruta puede desencadenar en un aumento de peso.

Variedades de especie de distribución local

El plátano es cultivado en 16 estados de la República Mexicana, donde Chiapas, Tabasco y Veracruz se colocan como los principales productores, pues entre los tres generan más del 60 por ciento del total de la producción nacional.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Los mayores productores de plátanos del mundo en 2016 fueron India y China, que en conjunto representaron el 28% de la producción total.

Sobre todo, los países latinoamericanos y del Caribe producen la mayoría de los plátanos que compiten en el comercio internacional, encabezados por Ecuador y a gran distancia, Filipinas, Costa Rica, Guatemala y Colombia.

Parte del alimento que se usa

El consumo en fresco como postre del plátano es el más normal, incluso frito, pero además, otros plátanos, como el plátano macho, se cocinan y consumen cuando todavía están verdes. Una parte de los plátanos maduros se utiliza para producir crujientes rodajas de plátano deshidratado o harina de plátano. También en algunas zonas del Este de África los plátanos maduros se usan para elaborar una cerveza con bajo contenido en alcohol. Otros productos son el puré, zumo, licor y golosinas.

Forma en la que se usa

Así, el plátano es un alimento energético, nutritivo y de bajo costo que es consumido por familias de todos los estratos sociales. En México se le utiliza como postre, entremés, colación ("refrigerio") y como complemento de algunos guisos.

ROMERO



Nombre Científico: **Salvia rosmarinus**

Nombre común:

- **Romero**
- **Romero castilla**

Descripción química:

INF. NUTRICIONAL (100g):	
Valor Energético	331,00 Kcal
Grasas	15,20 g
Ác. Grasos saturados	5,00 g
Hidratos de carbono	64,06 g
Azúcares	0,00 g
Proteínas	5,00 g
Sal (Na x 2,5)	0,05 g

Descripción terapéutica:

- Es carminativo, digestivo y antiespasmódico
- Tiene propiedades colereticas colagogas y hepatoprotectoras
- El Romero se utiliza en afecciones del tracto digestivo
- Estimula la producción de los jugos gastrointestinales

Distribución geográfica

el romero es nativo de la región mediterránea y ocurre espontáneamente en ciertas zonas del sur de Europa. Sin embargo, su cultivo tanto para fines comerciales como ornamentales, se encuentra difundido por gran parte del globo terrestre. Su cultivo está extendido por toda el área mediterránea. También ha sido cultivado en zonas como Azores, Islas Canarias, Madeira, Bulgaria, Ucrania y Crimea. Se cría en todo tipo de suelos, preferiblemente los secos y algo arenosos y permeables, adaptándose muy bien a los suelos pobres.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Aunque la probabilidad de presentar una intoxicación por el consumo de infusiones de romero es muy baja, una sobredosis podría derivar en un cuadro caracterizado por espasmo abdominal, vómitos, gastroenteritis, hemorragia uterina e irritación renal.

Variedades de especie de distribución local

- Salem. Este romero vertical se caracteriza por sus pequeñas flores azules, además de por su gran capacidad de crecimiento, que hace que sirva tanto como planta ornamental como para formar setos.
- Blue Boy.
- Spice Island.
- Prostrate.
- Arp.
- Joyce de Baggio

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Hábitat: Crece en el matorral mediterráneo por toda la península, aunque prefiere las tierras flojas y arenosas. **Descripción:** Es un arbusto leñoso perenne, de hasta 2 m de altura que presenta numerosas ramificaciones. Presenta tallos jóvenes borrosos y tallos añosos de color rojizo y con la corteza resquebrajada.

Parte del alimento que se usa

Del romero se utilizan las hojas y las flores, que deben ser recogidas en plena floración, durante el verano. Las ramitas con las flores deben secarse apenas cosechadas, lo más velozmente posible, colgadas cabeza abajo en lugares secos, oscuros y ventilados para que no pierdan sus características.

Forma en la que se usa

Se puede usar como aceite esencial, tónico, bálsamos y otros formatos. Como medicamento permite aliviar mialgia o dolores, favorece el aparato digestivo, y otras dolencias. Este arbusto de hojas perennes mide generalmente un metro y medio de altura aproximadamente. Se suele cultivar como planta ornamental

TAMARINDO



Nombre Científico: **Tamarindus indica**

Nombre común:

- **Tamarindero**
- **Mandarín**
- **Tamarindo de la India**

Descripción química:

COMPOSICION NUTRICIONAL DEL TAMARINDO

- ❑ Calorías :238 Kcalorías/ 100 gr
- ❑ Proteínas :2.3 gr/ 100 gr
- ❑ Grasas :0.2 gr/ 100 gr
- ❑ Hidratos de Carbono : 56.7 gr/ 100 gr



Descripción terapéutica:

- Excelente fuente de fibra
- Vitaminas de los grupos B, C y D
- Es utilizada con fines medicinales gracias a sus propiedades laxantes, diuréticas, astringente, antipireticas y antisépticas

Distribución geográfica

Su distribución en México abarca tanto zonas tropicales y subtropicales, pertenece a la familia Caesalpiniaceae y es una leguminosa. Este árbol se utiliza en su totalidad de muy diversa manera: como planta de ornato, comestible y en la medicina tradicional.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

si se consume en grandes cantidades sí podría llegar a causar diarrea. Un uso moderado, como el habitual, es muy raro que produzca ese tipo de efectos.

Variedades de especie de distribución local

- **Problemas en el estómago:** Su consumo excesivo puede provocar reflujo y diarrea, así como como otros problemas estomacales, debido a sus efectos diuréticos y laxantes.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Originaria de las sabanas secas del Africa tropical, cultivado en América, también en Asia y en otros países tropicales donde con frecuencia se ha asilvestrado. Se ha cultivado y a menudo naturalizado a lo largo de las Antillas y desde México hasta Brasil.

Parte del alimento que se usa

En el jugo de tamarindo se utiliza la pulpa de su fruto y en la infusión las hojas y las flores. El epicarpio es la cáscara o parte más externa, la cual se quiebra fácilmente cuando se seca y puede usarse para infusiones o abono. El mesocarpio es la capa intermedia, es de tipo pulposo y se utiliza en la elaboración de dulces, platillos alimenticios, aguas frescas y polvo para gelatinas.

Forma en la que se usa

También es utilizado con fines medicinales gracias a sus propiedades laxantes, diuréticas, astringentes, antipiréticas y antisépticas. Con sus ramas, raíces, hojas, semillas y fruto se elaboran remedios para enfermedades del hígado, fiebre, asma, intoxicación alcohólica y problemas digestivos.

