

Introducción

El trabajo que realizamos es un catálogo donde incluimos una gran variedad de alimentos, desde frutas, verduras, hortalizas y también algunas plantas con propiedades curativas. Este trabajo se hizo pensando en la importancia que tienen los alimentos en la dieta de las personas y el trabajo que nosotros como nutriólogos tenemos.

El objetivo principal de este trabajo es conocer muy bien los beneficios que cada alimento tiene en la salud de las personas, también las contraindicaciones o efectos tóxicos que estos tengan en su composición. Otro de los propósitos es saber cómo aplicar estos alimentos en la dieta de los pacientes, tomando en cuenta necesidades que cada uno tenga aplicándolos en un menú adecuado para cada persona tomando en cuenta su economía, religión, cultura etc. Que ayudaran a una mejor alimentación y mejor manera de comer.

Este trabajo se hizo también con la intención de que las personas conozcan todos estos puntos importantes a cerca de cada alimento para así aplicarlo a la manera de alimentación con la intención de tener una buena salud y gozar de una vida plena.

Comer no es solo decirlo o hacerlo, esa palabra va más allá de solo ingerir lo que nos guste, lo que a nuestro paladar le agrade o simplemente lo que sea más fácil y rápido. La mayoría de las enfermedades que la sociedad presenta es a raíz de la alimentación que han llevado a lo largo de toda su vida. Esas enfermedades que llevan incluso hasta la muerte. Es por eso que la alimentación se le debe dar más importancia teniendo mejores hábitos alimenticios que puedan ayudar a las personas a estar bien y sentirse bien.

También se debe saber que, aunque estos alimentos sean “más sanos y menos dañinos” no quiere decir que puedan causar un efecto adverso en nuestra salud, como por ejemplo cuando estos se consumen en exceso e incluso hay alimentos que no son recomendables en algunas enfermedades por la composición química que presenta.

El trabajo está pensado como beneficio para toda la población en general, tanto profesionales de salud como de otras ramas o bien no profesionales. Está adaptado para todo tipo de personas que quieran adquirir nueva información y que tengan la intención de mejorar.

El método de empleo que se uso fue recopilar información necesaria, de esa información resumir lo más importante rescatando puntos claves para pasarlas a un formato donde lo dividimos por partes para cada tipo de información. Como por ejemplo propiedades

curativas, nombres comunes, nombre científico, composición química, efectos tóxicos, distribución geográfica entre otras cosas. Estos puntos se pusieron en un apartado donde las personas puedan leer sin ningún problema y con la intención de que sea entendible, claro y a la vez llamativo.

El catálogo fue una idea para organizar de la mejor manera información de importancia y necesaria que ayudara en la vida de los lectores. Se pretende que muchas personas puedan leerlo completo y así mismo compartir esa información para que más personas sepan y conozcan a cerca de los alimentos que nosotros consumimos día con día y de los efectos buenos y malos que estos traen.

Presentación

El trabajo que verán a continuación es un catálogo de alimentos que se elaboró detalladamente por estudiantes de Nutrición. Esto se llevó a cabo a lo largo de un cuatrimestre, donde deducimos información como nombre de dicho alimento, nombre científico y nombre común, así también verán mucha más información detallada de cada alimento con el fin de ampliar sobre lo que se conoce de cada uno de ellos.

El propósito al elaborar este trabajo es conocer de manera general la composición de frutas, verduras y algunas plantas para así poderlas adecuar a las necesidades que requiere cada persona. Esperando que este catálogo pueda ser útil y de beneficio.

Ayla Ebed Zacarías Bartolón

22 de abril del 2022.