



Nombre del Alumno: Karine Abigail Vicente Villatoro

Nombre del tema : avance de catalogo

Parcial : 2

Nombre de la Materia: medicina alternativa

Nombre del profesor: Lic. Maria de los Angeles Venegas Castro

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 5

5 alimentos naturales y sus propiedades curativas

Berro de agua

Vitamina A: El berro de agua es una fuente rica de vitamina A con 100g que proporciona 420 µg y una porción de 80g que surte el 42% de RDA. El berro de agua proporciona vitamina A a través del beta-caroteno, que tiene actividad pro vitamina A, donde 6 µg de beta-caroteno es equivalente a 1 µg de actividad de la vitamina A.

La vitamina A es una vitamina esencial soluble en grasa y necesaria para la visión normal, la estructura y función de la piel y las membranas mucosas, la reproducción, el desarrollo embrionario, el crecimiento y la diferenciación celular, y para el mantenimiento de la función inmunológica.

Jicama

La jicama ofrece gran aporte nutricional, esta conformada del 85 al 90% de agua, 5% de proteína, 3% de fibra, 4% ceniza, 85% carbohidratos, gran cantidad de azúcar la cual mediante a la exposición al sol alcanza un incremento de fructuosa del 2.4% al 21%.

Posee aproximadamente 20mg de vitamina C, calcio, fósforo, potasio y hierro.

Fósforo: Es un mineral que representa el 1% de peso corporal se encuentran en todas las células del cuerpo y el 85% se encuentra en los huesos y dientes. Mantiene el pH de la sangre, las células las

utilizan para transportar energía mediante el adenín trifosfato, regula la actividad de proteínas intercelulares.

Rábano

Los rabanos están compuestos de gran porcentaje de agua. Esto quiere decir que, además de ser bajos en calorías, mantienen hidratado el cuerpo y ayuda a eliminar toxinas.

Gracias a los glucosinatos los rabanos cuidan del hígado y la vesícula biliar. Los glucosinatos elevan la producción de bilis. Además su consumo regular nos permite desintoxicar la vesícula biliar y aligerar las digestiones.

Chía

La semilla está constituida de ácidos grasos, fibra, aminoácidos, antioxidantes, vitaminas, minerales, también es fuente importante de flavonoides y otros componentes.

Ácido cafeico: Es un antioxidante funciona como antiinflamatorio, antibacteriano, analgésico y protector solar.

Tomate

El tomate contiene hierro, un mineral muy soluble para el buen estado de la sangre, así como vitamina K que ayuda a controlar la coagulación y de esta manera ayuda a evitar enfermedades cardiovasculares.

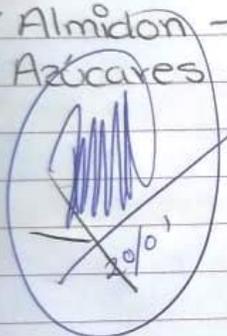
Berro de agua

Grasas (Lípidos)

✓ MUFA	-----	traza
✓ PUFA	-----	0.08g
✓ Saturados	-----	traza
✓ Colesterol	-----	0mg

HIDRATOS DE CARBONO

Fibra	-----	2.6g
Glúcidos	-----	0.3g
✓ Almidón	-----	Traza
✓ Azúcares	-----	0.3g



VITAMINAS

A	→	483.33 µg
B1	→	0.1 mg
B2	→	0.12 mg
B3	→	0.8
B5	→	0.1
B6	→	0.13
B9	→	214 µg
B12	→	0 mg
C	→	60 µg
D	→	0 µg
E	→	1.2 mg



MINERALES

Calcio	→	157 mg
Hierro	→	1.3 mg
Potasio	→	304 mg
Magnesio	→	20 mg
Sodio	→	60 mg
Fosforo	→	53 mg
Cobre	→	0.01 mg
Selenio	→	0.9 µg
Zinc	→	0.2 µg



TITULO Jicama FECHA #

19 kcal en 1 porción de 50g

Energía	79 kJ 19 kcal
Proteína	0,36 g
Carbohidratos	4,40 g
Fibra	2,4 g
Azúcar	0,90 g
Grasa	0.04 g
Grasa saturada	0.010 g
Sodio	2 mg

vitaminas

A	---	0 mg
B1	---	0.04 mg
B2	---	0.05 mg
B3	---	0.68 mg
B12	---	0
C	---	20 mg

Minerales

Sodio	---	58 mg
Calcio	---	45 mg
Hierro	---	0.3 mg
magnesio	---	0
Fosforo	---	41 mg
Potasio	---	150 mg

Rabano	
Grasas (lípidos totales)	0.3 g
Hidratos de carbono	
Fibra →	1.2 g
Glucidos →	2.6 g
Vitaminas	
A ↔	20 µg
B1 ↔	0.03 mg
B2 ↔	0.04
B3 ↔	0.3 mg
B6 ↔	0.1 mg
B12 ↔	Trazas
C ↔	23 mg
D ↔	Trazas
E ↔	Trazas
Minerales	
Calcio ↔	20 mg
Hierro ↔	0.8 mg
Potasio ↔	243 mg
Magnesio ↔	7 mg
Sodio ↔	12 mg
Fosforo ↔	18 mg
Zinc ↔	0.2 mg
CHIA	
Energía	615 kJ 147 kcal
Proteína	4.69 g
Grasa	9.22
Grasa saturada	0.953 g
Grasa polisaturada	7g
Grasa monoinsaturada	0.634
Colesterol	0 mg
Carbohidratos	13.16 g
Fibra	11.3 g
Sodio	6 mg
Potasio	48 mg



TITULO

Tomate

FECHA

Por 100g de porción comestible

Energía (kcal)	22
Proteínas (g)	1
Lípidos totales	0,11
AG saturados	Tr
AG monoinsaturados	Tr
AG Poliinsaturados	0,11
Coolesterol	0
Hidratos de carbono	3,5
Fibra	1,4
Agua	94

Vitaminas

Minerales

Tiamina	0,06
Riboflavina	0,04
niacina	0,8
Vit. B6	0,11
Vit. B12	28
Vit. C	0
Vit. A	26
Vit. D	82,3
Vit. E	0

Calcio	11
Hierro	0,6
Yodo	7
Magnesio	10
Zinc	0,22
Sodio	3
Potasio	290
Fosforo	27
Selenio	Tr



TÍTULO

FECHA

Berro de agua

¿Qué peligros tiene el berro?

- Que si se consume en estado silvestre, es posible que la planta este contaminada por parásitos. Los berros pueden ser transmisores de enfermedades como la distomatosis o fascioliasis hepática. El riesgo de contaminación se multiplica si se trata de zonas de pastoreo

- Los berros contienen sustancias irritantes que pueden causar dolor a personas que sufran gastritis y acidez

- Dosis elevadas de berro y tratamientos prolongados de su extracto pueden causar irritación gástrica e inflamación renal.

Jicama

- ✓ Mejora la digestión
- ✓ Fortalece el sistema inmune
- ✓ Equilibra la presión arterial
- ✓ Mejora la circulación sanguínea
- ✓ Fortalece huesos
- ✓ Ayuda a perder peso

x Puede producir dilatación estomacal y obstrucción intestinal en personas sedentarias

x Causa gases intestinales

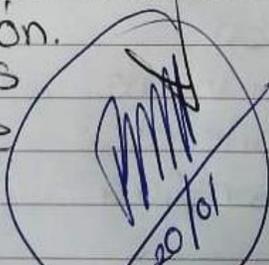
x No consumir si tiene problemas renales

LOVE yourself

- TÍTULO _____ FECHA _____
- x La fibra inulina puede causar trastornos digestivos
 - x Por su poder diurético no es recomendable consumir por las noches

Rabano

- ✓ La salud del hígado
 - ✓ Eliminación de cálculos biliares
 - ✓ Facilidad de digerir la comida
 - ✓ Fortalecimiento del sistema inmune
 - ✓ Es diurético
- x Es nocivo para personas que sufren hipotiroidismo o bocio
 - x Muchas veces produce malestar estomacal y náuseas, por irritación a la mucosa gástrica cuando se consume en exceso
 - x Debido a aquellas personas que tengan, la presión arterial baja deben consumirlo con moderación, ya que pueden sufrir hipotensión.
 - x Produce flatulencias
 - x Puede deshidratarte





TÍTULO

FECHA

CHIA

La chia se encarga de absorber el agua del organismo, por esto es importante tomar abundante agua o líquidos ya que podría perjudicar la actividad normal de los intestinos o incluso, podría ocasionar una oclusión intestinal debido al exceso de fibra que se acumula en el cuerpo.

No consumirla cruda en caso de ardor estomacal o gastritis

- x Reducir presión sanguínea
- x Desarrollo de alergia
- x Alteración de glucosa en la sangre
- x El consumo excesivo ocasiona estreñimiento, hinchazón y exceso de gases intestinales.

Tomate

- ✓ Protege la vista
- ✓ Mejora la circulación sanguínea
- ✓ Cuida la piel
- ✓ Evita estreñimiento
- ✓ Diurético
- ✓ Antioxidante
- x Puede causar cálculos renales
- x Reflujo
- x Dolor articular
- x Licopenodermia (decoloración en la piel)
- x Envenenamiento

Chile

El chile es el fruto de las plantas del genero *Capsicum*.
 contienen mas vitamina A que favorecen la buena vision, y contienen menores cantidades de vitamina E, B y algunos minerales

Proteinas : 0.6g \longrightarrow 20%
 Grasas : 0.8 \longrightarrow 26.7%
 Hidratos de carbono : 1.6g \longrightarrow 53.3%

Indice glucemico : 15 bajo

- ✓ Efectos anticancerosos, analgesicos, antiinflamatorios
- ✓ Problemas de congestión y tos
- ✓ Funciona como antioxidante
- ✓ Favorece a proceso de cicatrización
- ✓ Incrementa moderadamente el gasto energetico debido a un efecto termogenico.

- x Perjudica la mucosa gastrica
- x Cancer de estomago
- x Vomitos, mareos, ulceras
- x Gastritis

Berro de Agua

Nombre científico: Nastorium officinale

Variedades

Berro mastuerzo de jardín o lepido

Distribución Geográfica

Comon

Berro de invierno Estados Unidos

Berro de agua y/o de fuente Comon

Berro cocleria Europa occidental y septentrional

Berro silvestre Península Iberica

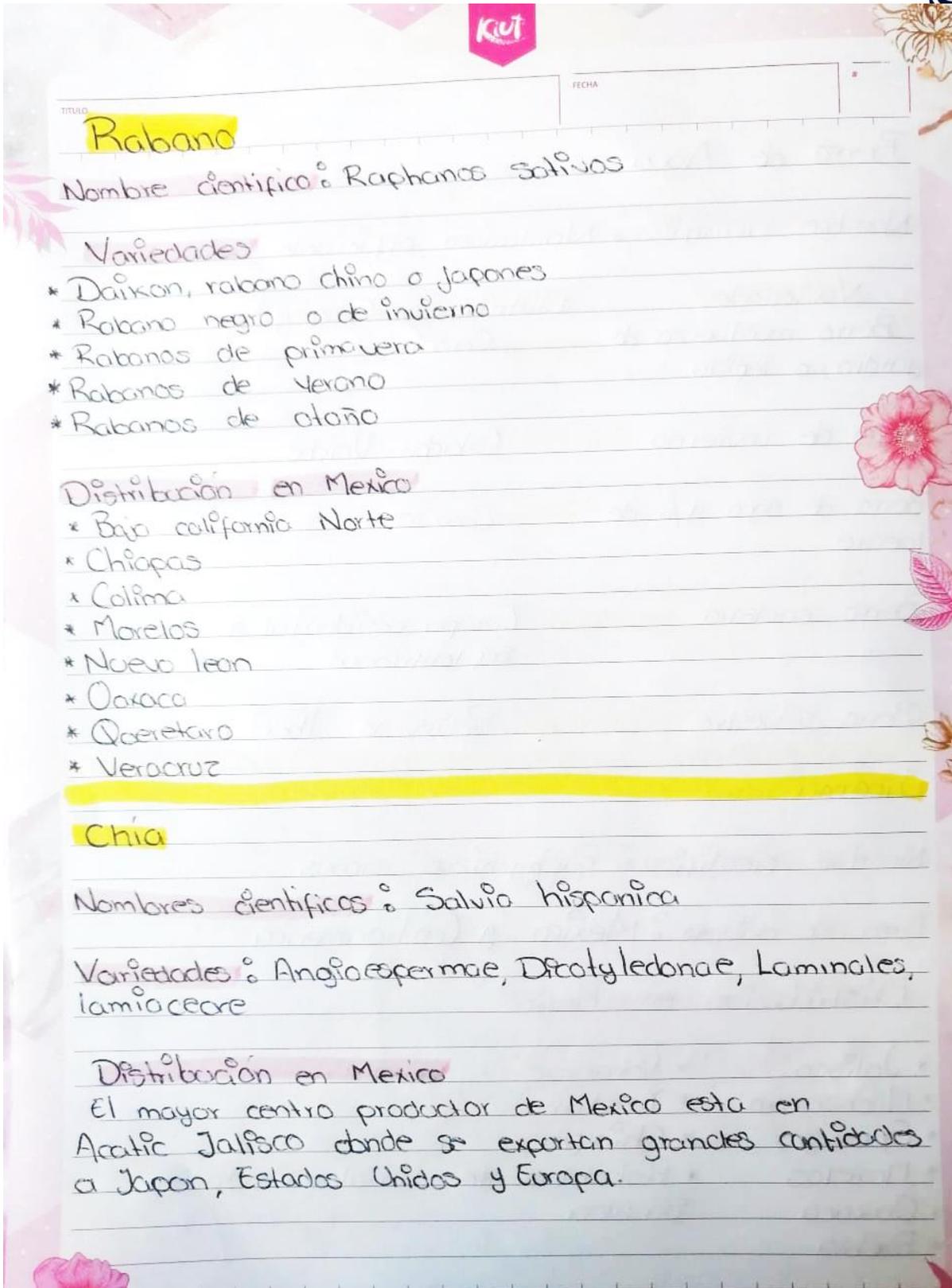
Jicama

Nombre científico: Pachyrhizus erosus

Area de origen: México y Centroamérica

Distribución en México

- | | |
|-------------|------------------------------------|
| * Jalisco | * Veracruz |
| * Michoacan | * Yucatan |
| * Guerrero | * Chiapas |
| * Morelos | * Probablemente desnaturalizada en |
| * Oaxaca | Sinaba |
| * Puebla | |



Tomate

Nombre científico: *Solanum lycopersicum*

Taxonomía: Var. *esculentum* y Var. *leptophyllum*

Distribución en México

- * Baja California norte
- * Baja California Sur
- * Chiapas
- * Chihuahua
- * Distrito Federal
- * Sonora
- * Guerrero
- * Nayarit
- * Oaxaca
- * Tlaxcala
- * Veracruz
- * Tabasco

Chile

Nombre científico: *Aji o capsicum annuum*

Varietades que se encuentran en México

- * Chile serrano (Puebla)
- * Chile jalapeño (Veracruz)
- * Chile poblano (
- * Chile verde (California y Nuevo Mexico)
- * Habanero (Yucatán)
- * Chile chilpetín (Se encuentra en casi todos los estados.)
- * Chile de árbol o cola de rata.
- * Pasilla
- * Pasilla Oaxaca
- * Pico de paloma