

BERRO



Nombre Científico: **Nasturtium officinale.**

Nombre común:

**Berro de agua.
Berro de fuente.
Mastuerzo de agua.**

Descripción química:

Valor nutricional (por cada 100 gramos):

Calorías: 20,2 kcal

Hidratos de carbono: 2 g

Proteínas: 1,6 g

Grasas: 0,3 g

Calcio: 180 mg

Hierro: 3,2 mg

Fósforo: 64 mg

Potasio: 276 mg

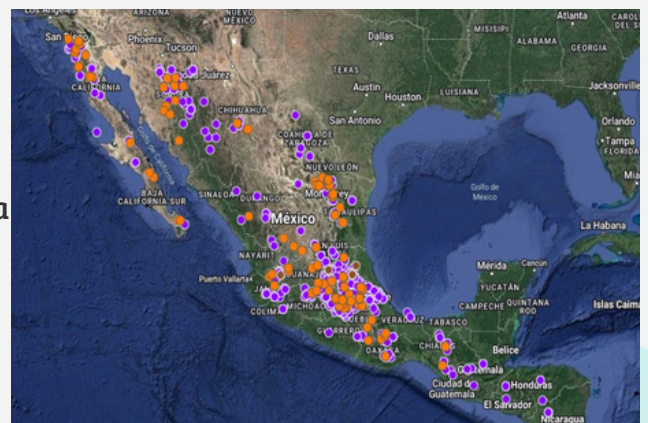
Descripción terapéutica:

• Es muy útil como apoyo en estados de debilidad, anemia, convalecencia y falta de energía. Está indicado también para mujeres afectadas de reglas abundantes y debilitantes y en situaciones de fatiga por estrés o sobreesfuerzo físico, Reducen la inflamación, Mejoran el funcionamiento del hígado, Previenen la formación de piedras en los riñones y vesícula, Fortalece el sistema inmune, Previene enfermedades cardíacas, Previene el cáncer y cuida la salud ocular.

• Se muestra además como un eficaz diurético, indicado en casos en que sea preciso aumentar la diuresis, por problemas de retención de líquidos, dificultades para orinar con normalidad, edemas, cistitis y como medio natural para tratar la hipertensión arterial, la gota y los excesos de urea en sangre.

Distribución geográfica

Área de origen: Europa y Distribución secundaria: Regiones templadas del mundo. Distribución en México; Baja California Norte, Baja California Sur, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Colima, Distrito Federal, Durango, Guanajuato, Hidalgo, Jalisco, Estado de México, Michoacán, Morelos, Nuevo León, Oaxaca, Querétaro, Sonora, Tlaxcala, Veracruz.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- **Irritación gástrica e inflamación renal.**
- **Irritación en los riñones y la vejiga.**

Variedades de especie de distribución local

1. **Nasturtium officinale R. Br. (Berro de agua)**
2. **Nasturtium officinale Ait. f. (Mastuerzo de agua)**
3. **Rorippa microphylla. (Berro de agua)**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Originario de Europa.
Muy común en los ambientes acuáticos del Valle de México y de los demás valles altos de México. Generalmente crece en aguas tranquilas.

Parte del alimento que se usa

Se aprovechan especialmente las hojas.

Forma en la que se usa

- **En Ensaladas, Sopas, Omelettes y Estofado.**
- **En Té.**
- **En Jarabe.**

BRÓCOLI



Nombre Científico: **Brassica oleracea var.**

Nombre común:

Brécol.
Brócoli.

Descripción química:

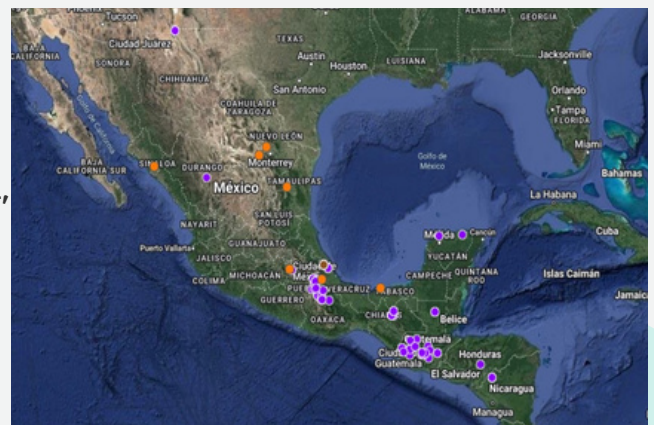
Energía (Kcal)	32.5
Agua (ml)	89.7
Proteínas (g)	4.4
Hidratos carbono (g)	1.8
Fibra (g)	2.6
Potasio (mg)	370
Zinc (mg)	0.6
Magnesio (mg)	71
Yodo (mg)	2

Descripción terapéutica:

- Previene el cáncer.
- Protege al corazón.
- Desintoxica el organismo.
- Protege los huesos.
- Cuida de los ojos.
- Previene la anemia.
- Previene el estreñir.
- Fortalece el sistema inmunológico.

Distribución geográfica

Principalmente en los Estados Unidos, donde es muy apreciado, y en algunos países europeos como Francia, Italia, Inglaterra y Holanda.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Rosiones en los dientes.
- Alteraciones en la tiroides.

Variedades de especie de distribución local

1. **Brassica oleracea. (Brócoli Calabrese)**
2. **Brassica oleracea var. botrytis (Brócoli Romanesco)**
3. **Brassica oleracea italica Plenck. (Brécol)**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Originario de Italia.

Parte del alimento que se usa

La cabeza floral, Tallos y Hojas.

Forma en la que se usa

Hervido o Crudo.

CLAVO



Nombre Científico: **Syzygium aromaticum.**

Nombre común:

Giroflés.
Botones florales.
Clavo de olor.

Descripción química:

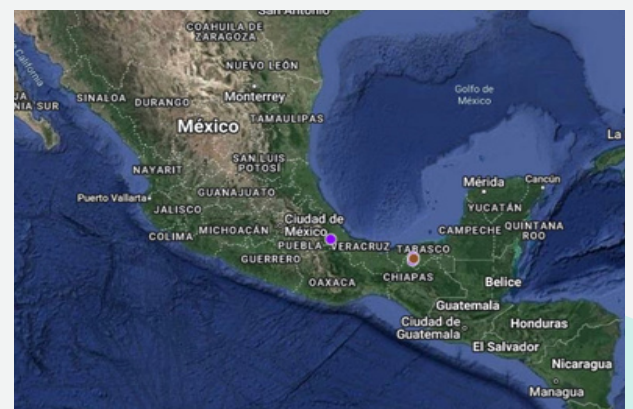
Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 274 kcal 1147 kJ	
Carbohidratos	65.53 g
• Azúcares	2.38 g
• Fibra alimentaria	33.9 g
Grasas	13 g
Proteínas	5.97 g
Agua	9.87
Retinol (vit. A)	8 µg (1%)
Tiamina (vit. B ₁)	0.158 mg (12%)
Riboflavina (vit. B ₂)	0.220 mg (15%)
Niacina (vit. B ₃)	1.560 mg (10%)
Vitamina B ₆	0.391 mg (30%)
Vitamina C	0.2 mg (0%)
Vitamina E	8.82 mg (59%)
Vitamina K	141.8 µg (135%)
Calcio	632 mg (63%)

Descripción terapéutica:

- Mejora la circulación sanguínea.
- Es un analgésico y antiséptico natural.
- Auxilia el sistema digestivo.
- Es un antioxidante.
- Ayuda a la tiroides y a controlar el colesterol.
- Ayuda a combatir el acné.
- Alivia el dolor menstrual.
- Alvia los dolores de la artritis.
- Para incrementar el ácido clorhídrico en el estómago.
- Mejora el peristaltismo.

Distribución geográfica

Indonesia produce la mayor cosecha, y le sigue Madagascar, Tanzania, Sri Lanka, Malasia y Granada.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- **Convulsiones.**
- **Daño hepático y desequilibrio de líquidos.**
- **Trastornos hemorrágicos.**

Variedades de especie de distribución local

1. **Caryophyllus aromaticus L.**
2. **Caryophyllus hortensis Noronha.**
3. **Caryophyllus silvestris Teijsm. ex Hassk**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Originario de las Molucas.

Parte del alimento que se usa

Los Botones florales secos, Hojas y Tallos.

Forma en la que se usa

**Enteros o Molidos.
En Té.**

CHOCOLATE



Nombre Científico: **Theobroma cacao.**

Nombre común:

Cacao minar Gaertn.
Cacao minus Gaertn.
Cacao sativa Aubl.

Descripción química:

Calorías	356.3 KCAL
Fibra	12.9 G/100G
Carbhidratos	45.1 G/100G
Proteína	19 G/100G
Grasa	11.1 G/100G
Ceniza	7.4 G/100G
Humedad	4.5 G/100G

Descripción terapéutica:

- Alivia el cansancio, la delgadez extrema, la fiebre.
- Problemas cardíacos.
- Anemia.
- Problemas renales e intestinales.
- Propiedades cardiovasculares.
- Cáncer hepático, gástrico y colon.

Distribución geográfica

Colima, Chiapas, Michoacán y Veracruz .



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Riesgo de sufrir migrañas.
- Aumento de peso.
- Puede causar una estructura ósea deficiente y osteoporosis.

Variedades de especie de distribución local

1. Criollo.
2. Forastero.
3. Trinitario.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Originario de México.
Crece en zonas de sombra en las selvas tropicales.

Parte del alimento que se usa

La cáscara y Semilla .

Forma en la que se usa

En Jabones, Bebidas, Licor y Manteca.

CACAHUATE



Nombre Científico: **Arachis hypogaea.**

Nombre común:

Cacahuete.

Maní.

Manduví.

Descripción química:

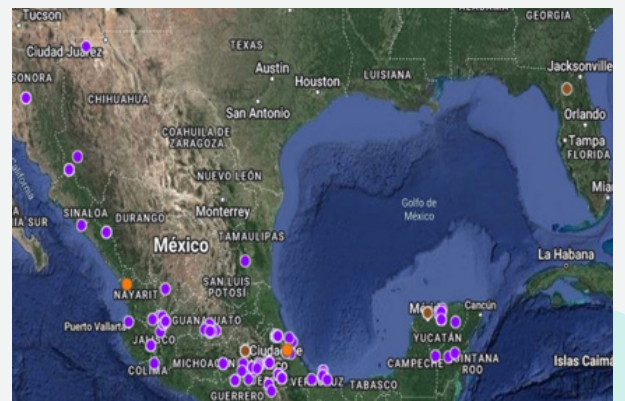
composición nutricional	por cada 100 gr
CALORIAS	620 kcal
PROTEINAS	30 gr
CARBOHIDRATOS	10 gr
GRASAS	50 gr
HIERRO	2 mg
MAGNESIO	182 mg
CALCIO	74 mg
VITAMINA E	9 mg
VITAMINA B1	0,3 mg
VITAMINA B3	18 mg
VITAMINA B6	0,4 mg
FIBRA	7 gr
SODIO	100 mg
COLESTEROL	0 mg

Descripción terapéutica:

- Previene enfermedades cardíacas.
- Ayuda a la prevención de la aterosclerosis.
- Combate la anemia.
- Fortalece los sistemas óseo e inmunológico.
- Favorece al sistema nervioso y periférico.
- Mejora el estado de ánimo y ayuda a conciliar el sueño.
- Evita la pérdida de memoria.

Distribución geográfica

Guanajuato, Guerrero, Chiapas, Chihuahua, Morelos, Nayarit, Oaxaca, Puebla, San Luis Potosí y Sinaloa.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Transtornos digestivos
- Problemas hepáticos
- Provocan gases
- Eleva el colesterol

Variedades de especie de distribución local

1. Cacahuete malgache. (*Voandzeia subterranea*)
2. Cacahuete kersting. (*Kerstingiella geocarpa*)
3. Virginia. (var. *hypogaea*)

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Originario de Sudamérica.
Específicamente del sur de Bolivia y
noroeste de Argentina.

Parte del alimento que se usa

La Semilla.

Forma en la que se usa

En batidos y puro Cacahuete pelado.

MORAS



Nombre Científico: **Rubus ulmifolius.**

Nombre común:

Quelite mora.
Verbena.
Zarzamora.

Descripción química:

Composición por 100 gramos de porción comestible	
Calorías	43
Hidratos de carbono (g)	9,61
Fibra (g)	5,3
Potasio (mg)	162
Magnesio (mg)	20
Hierro (mg)	0,7
Calcio (mg)	41
Provitamina A (mcg)	13
Vitamina C (mg)	21
Vitamina E (mg)	1,17

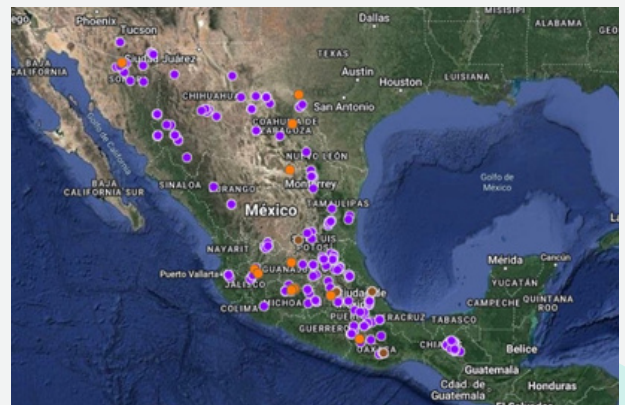
mcg = microgramos

Descripción terapéutica:

- **Contiene antioxidantes naturales.**
- **Contiene vitaminas A, C y E.**
- **Contiene minerales como el zinc y el manganeso que benefician el sistema inmune.**
- **Refuerza las defensas y la salud.**
- **Aporta fibra dietaria, que facilita el tránsito intestinal.**

Distribución geográfica

Registrado de Baja California Norte, Campeche, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Distrito Federal, Durango, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Estado de México, Michoacán, Morelos, Nayarit, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Querétaro, Quintana Roo, San Luis Potosí, Sinaloa, Tamaulipas, Tlaxcala, Veracruz.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Gases y el dolor estomacal.
- Cáncer de piel.
- Efectos secundarios en el riñon.
- Niveles bajos de azúcar en la sangre.

Variedades de especie de distribución local

- 1.Mora Blanca. (*Morus alba*)
- 2.Mora roja. (*Morus rubra*)
- 3.Mora negra. (*Morus nigra*)

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Es originaria de Centro América.

Parte del alimento que se usa

Su fruto Carnoso.

Forma en la que se usa

Elaboración de Mermeladas, Licores y Licuados.

PEREJIL



Nombre Científico: **Petroselinum crispum.**

Nombre común:

Prejil.
Perexil.
Perejil.

Descripción química:

Valor nutricional (cantidad: 100 g)

Calorías: 36

Grasas totales: 0,8 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 56 mg

Potasio: 554 mg

Hidratos de carbono: 6 g

Proteínas: 3 g

Descripción terapéutica:

- **Previene la anemia.**
- **Previene y alivia infecciones de vejiga.**
- **Es de gran ayuda para la digestión.**
- **Mantiene los riñones saludables.**
- **Evita el mal aliento.**
- **Es de gran ayuda en el tratamiento contra la artritis.**
- **Purifica la sangre.**
- **Es un gran diurético natural.**

Distribución geográfica

Se encuentra naturalizado en huertos, jardines y a veces en márgenes de caminos, muros, cultivos, etc. de toda Europa y en parte de Asia.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Intoxicación del hígado.
- Parálisis circulatoria y muerte.
- Precedidos de diarreas.
- Vómitos.
- Alteración del ritmo cardíaco.

Variedades de especie de distribución local

1. Banquet. (Perejil rizado)
2. Italiano verde oscuro. (*Petroselinum crispum* syn)
3. Argon. (*Petroselinum hortense*)

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Es originario del área del Mediterráneo y de Asia occidental.

Parte del alimento que se usa

Las Hojas, Ramas, Fruto y Raíz.

Forma en la que se usa

Crudo, como Infusión, Ensaladas y Batidos.

COCO



Nombre Científico: **Cocos nucifera L.**

Nombre común:

Cocotero.
Palmera de coco.
Palma cocotera.

Descripción química:

Coco
por 100g de

Calorías: 342 Kcal
Grasas totales: 33 g
Ácidos grasos saturados: 30 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 20 mg
Potasio: 356 mg
Hidratos de carbono: 15 g
Fibra alimentaria: 9 g
Azúcares: 6 g
Proteínas: 3,3 g

Descripción terapéutica:

- Fortalece el sistema inmunológico.
- Reduce los efectos de la diabetes.
- Favorece la digestión.
- Protege el corazón.
- Es desintoxicante.

Distribución geográfica

Se extiende por la mayoría de las islas, las costas tropicales y en algunos lugares fuera de la zona tropical.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Enfermedades cardiovasculares.
- Alto nivel de colesterol.
- Desarrollo de diabetes de tipo 2.
- Problemas en las arterias.
- Problemas en las articulaciones.

Variedades de especie de distribución local

1. Coco de mar. (*Lodoicea maldivica*)
2. Pijigüao. (*Bactris gasipaes*)
3. Palmira. (*Borassus flabellifer*)

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Originario de las Islas del Pacífico y hoy en día cultivada en todos los trópicos.

Parte del alimento que se usa

La Pulpa y Agua.

Forma en la que se usa

Elaboración de Leche vegetal y Bebidas.

ZANAHORIA



Nombre Científico: **Daucus carota.**

Nombre común:

Carrota.
Cenoria.
Acenoria.

Descripción química:

Por cada 100 gr
Calorías: 39
Proteína: 1,25 g
Hidratos carbono: 6,9 g
Fibra: 2,6
Grasa total: 0,20 g
Calcio 27: 24 mg
Hierro: 0,47 mg
Yodo: 6,53 mg
Magnesio: 11,24 mg
Sodio: 61 mg
Potasio: 321 mg
Fósforo: 19 mg
Vitamina C: 6, 48 mg

Descripción terapéutica:

- Ayudan a combatir el estreñimiento.
- Calman las molestias gástricas y el exceso de acidez.
- Energía para nuestro cerebro.
- Buenas para la vista.
- Buenas para las uñas y el cabello.
- Regula los trastornos digestivos.
- Ayuda a los pulmones, huesos y hígado .
- Regula la menstruación y la lactancia materna .

Distribución geográfica

Expandida por toda Europa y el resto del mundo.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Aumento de la diuresis.
- Coloración amarillenta de la piel.
- El aumento en los niveles de glucosa en quienes sufren de diabetes.

Variedades de especie de distribución local

1. Danvers.
2. Imperator.
3. Nantes.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Originaria de Eurasia y áreas del norte de África; la especie está presente en casi todas las áreas del mundo.

Parte del alimento que se usa

El Tallo, Raíz Carnosa y Hojas.

Forma en la que se usa

Crudo, Ensaladas y Batidos.

CANELA



Nombre Científico: **Cinnamomum verum.**

Nombre común:
Canelero de Ceilán.
Canelo.
Canelera.

Descripción química:

gramos de canela	por 100
Calorías:	373 kcal
Grasas totales:	3,2 g
Colesterol:	0 mg
Calcio:	1.228 mg
Vitamina C:	28,5 mg
Hidratos de carbono:	80,5 g
Proteínas:	3,9 g

Descripción terapéutica:

- Es un potente anticoagulante y favorece la circulación.
- Tiene un efecto relajante que ayuda a conciliar el sueño.
- Ayuda a controlar el azúcar en sangre a las personas diabéticas.
- Contribuye a la reducción del colesterol.
- Refuerza el sistema inmunitario.

Distribución geográfica

En Estados mexicanos con clima tropical.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Provoca cansancio, Mareos y Desmayos.
- Un bajo nivel de azúcar en la sangre.
- Aumentar el riesgo de Cáncer.
- Daño hepático.
- Irritaciones.

Variedades de especie de distribución local

1. Canela Cassia. (*Cinnamomum Cassia*)
2. Canela de Saigón. (*Cinnamomum loureiroi*)
3. Canela de Korintje. (*Cinnamomum burmannii*)

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Originaria de Nativa de Sri Lanka, aunque actualmente se cultiva en varios países tropicales.

Parte del alimento que se usa

La corteza interna.

Forma en la que se usa

**En polvo y en trozos.
Té y bebidas.**