



Nombre del alumno (a): Felipe de Jesús López Avendaño.

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro.

Nombre del trabajo: Avance del catálogo.

Materia: Nutrición y medicina alternativa.

Grado: Quinto cuatrimestre.

Grupo: Nutrición (A).

Fecha de entrega: 19/03/2022.

Comitán de Domínguez Chiapas.

FLOR DE JAMAICA

Nombre Científico: **Hibiscus sabdariffa**

Nombre común:

Karkade
Roselle
Sorrel

Descripción química:

Por cada 100 gr.:

- Kcal: 49 gr.,
- Carbohidratos: 11.31 gr.
- Proteínas; 0.96 gr.
- Grasas: 0.64.

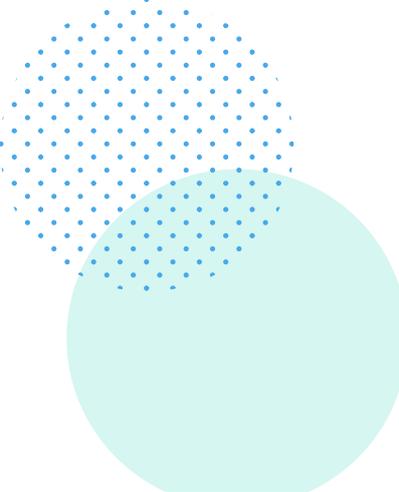
- Minerales: Na, Ca, Fe, Mg, P, K.
- Vitaminas: B1, B2, B3, B12 Y C.

Descripción terapéutica:

Actúa como desparasitante gracias a su contenido de vitamina C, es una excelente herramienta para combatir el envejecimiento prematuro celular, es anti-hipertensivo, ayuda a la protección contra hepatotoxicidad y tiene un efecto diurético

Distribución geográfica

Flor de Jamaica, es un hibisco de la familia de las malváceas, originario de África tropical, desde Egipto y Sudán hasta Senegal, aunque, debido a sus propiedades medicinales, se cultiva con éxito en México, América Central y en el sur.



Efectos negativos por su consumo excesivo

Podría provocar un déficit de minerales esenciales para la salud del organismo, como el sodio y el potasio, por otro lado, consumirlo en exceso puede provocar problemas reproductivos tanto en mujeres como en hombres.

Variedades de especie de distribución local

- Criolla
- roja
- no ácida.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

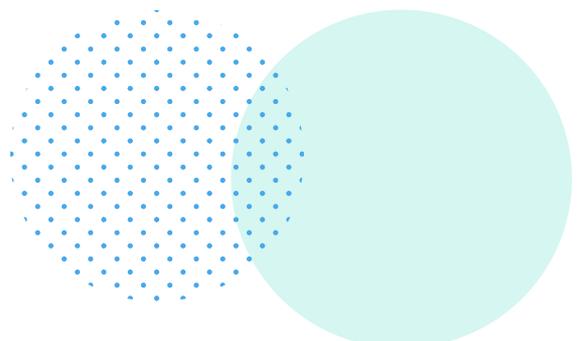
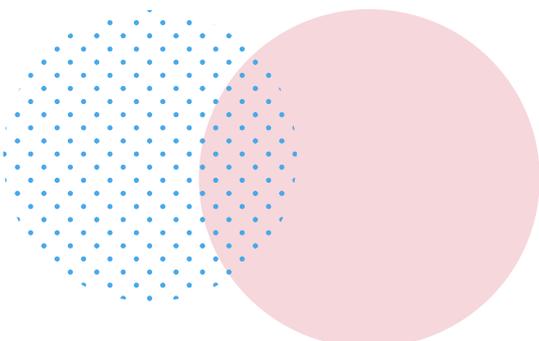
Es un arbusto anual nativo de África e intensamente cultivado en las regiones tropicales y subtropicales de la India, Tailandia, Senegal, Egipto, Estados Unidos, Panamá y México

Parte del alimento que se usa

Sus flores (cálices) son la parte de mayor utilidad e importancia socioeconómica .

Forma en la que se usa

A partir de sus cálices, se elaboran bebidas, por ejemplo, nuestra tradicional agua de jamaica, dulces, diferentes tipos de salsas, mermeladas, concentrados, té y licor



EUCALIPTO

Nombre Científico: *Eucalyptus camaldulensis*

Descripción química:

Nombre común:

- Calitro
- Eucalito
- Ocalito

Por cada 100 gr.:

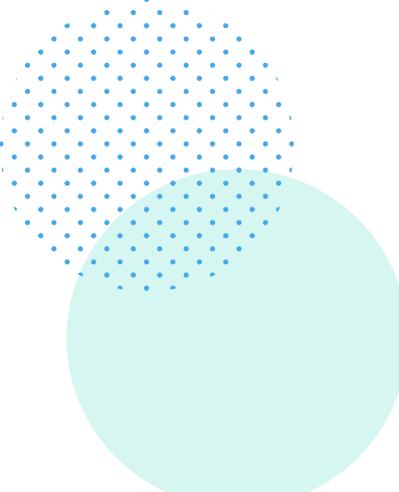
- 0 Calorías
- 0 Grasas
- 0 Proteínas
- Minerales: Fosforo
- Potasio

Descripción terapéutica:

Esta planta puede contribuir en diferentes efectos positivos mediante su consumo, unas de las propiedades curativas que posee el eucalipto son: Combatir afecciones respiratoria, mejora la tos, la bronquitis, rinitis, sinusitis, catarro, etc., además, estimula el sistema inmunológico, mejora la higiene bucal, e inclusive puede ser hipoglucemiante.

Distribución geográfica

Los eucaliptos son originarios de Australia y algunos países de Asia sudoriental, donde crecen en condiciones muy diversas de pluviosidad y temperatura. Se conocen más de 500 especies de eucaliptos.



Efectos negativos por su consumo excesivo

El eucalipto si se llega a consumir de una manera excesiva dicha planta, puede ocasionar diferentes problemas para la salud, como por ejemplo, puede desarrollar una intoxicación por eucalipto, asimismo, puede ocasionar dolor de estómago, mareos, debilidad muscular, sensación de asfixia, somnolencia, convulsiones e inclusive comas. Esta planta no es recomendada en embarazadas, ya que puede ocasionar problemas a la salud del bebé

Variedades de especie de distribución local

- Eucalyptus globolusLabil
- Eucalyptus camaldulensis
- Eucalyptus deglupta

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

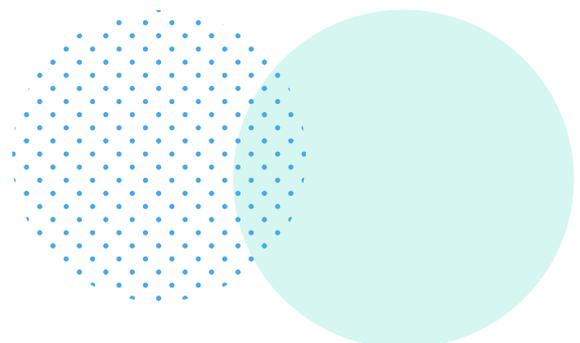
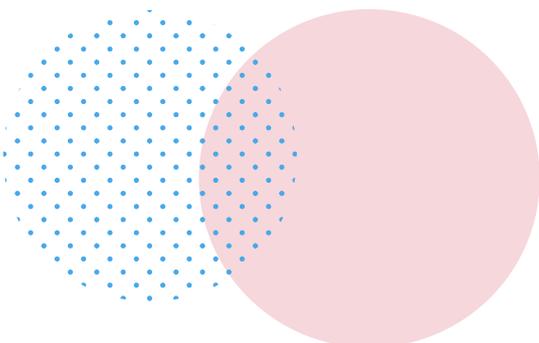
Crecen en las montañas, los desiertos y las áreas húmedas. Es algo sensible a las sequías prolongadas y prefiere suelos ligeramente ácidos y frescos. No resiste el frío intenso.

Parte del alimento que se usa

Normalmente se usa toda la hoja del aucalipto para aliviar diferentes malestares.

Forma en la que se usa

El eucalipto se puede usar en vaporización, infusiones, o simplemente quemando algunas ramas secas para aprovechar su humo aromático, en todas estas formas se puede sacar el provecho a sus propiedades desinfectantes y despejar las vías respiratorias o simplemente fortalecer el organismo.



HIERBABUENA

Nombre Científico: *Mentha spicata*

Nombre común:

- Hierbabuena
- Batán
- Menta de jardín

Descripción química:

Por cada 100 gr.:

Macronutrientes:

- Hidratos de carbono contiene 15 gr
- Proteínas 3.8

Micronutrientes:

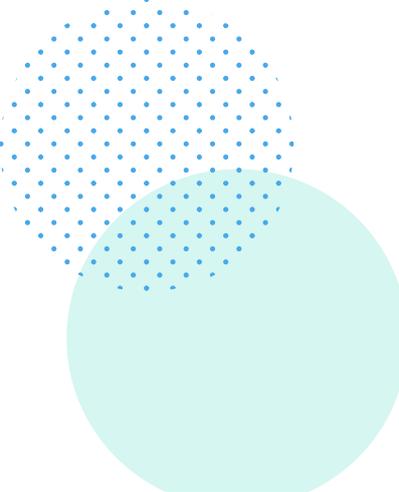
- Es rica en vitamina A y C
- minerales: Fe, Ca, P, y K.

Descripción terapéutica:

Un consumo moderado y poco habitual de dicha planta, puede ser beneficiosa para el organismo del ser humano, ya que tiene diferentes funciones terapéuticas, tales como; quitar el mal aliento, alivia problemas estomacales (distensión abdominal, náuseas, indigestión, síndrome de colon irritable y cólicos), además, actúa como analgésico y antiinflamatorio (dolores musculares y de cabeza).

Distribución geográfica

La hierba buena es una planta originaria de la Europa mediterránea, extendida en Europa en todas partes (excepto Rusia y la Península Ibérica) y en el área mediterránea en Anatolia, Transcaucasia, Asia mediterránea y Egipto.



Efectos negativos por su consumo excesivo

Un consumo excesivo de la hierbabuena, puede ocasionar úlceras estomacales o intestinales, y en personas embarazadas puede ocasionar efectos abortivos de su bebé.

Variedades de especie de distribución local

- Menta Chocolate (*Mentha piperita* cv.)
- Pennyroyal (*Mentha pulegium*)

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

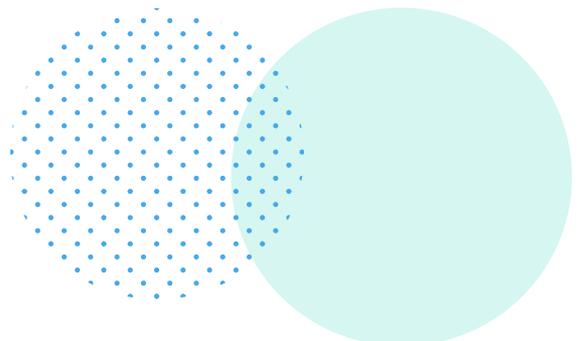
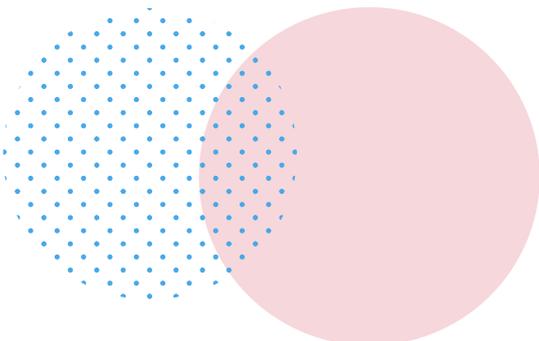
Crece silvestre en casi cualquier terreno, prefiriendo la sombra y los suelos arenosos y bien drenados. Tolera bien la humedad, aunque no la sequía.

Parte del alimento que se usa

Normalmente se usa toda la hoja del acaulipto para aliviar diferentes malestares.

Forma en la que se usa

1. Bolsitas de té. Se usa como ayudante para eliminar grasas y toxinas.
2. Cremas y tónicos para la piel. Con la finalidad de aprovechar sus bondades antisépticas.
3. Pastas dentales. Se emplea para combatir el mal aliento y otros problemas bucales



CIRUELA

Nombre Científico: **Prunus domestica**

Nombre común:

- Jocotes
- Jobos
- Abales
- Ciruela

Descripción química:

Por cada 100 gr.:

Macronutrientes:

Azúcares simples: 10 g.

Micronutrientes:

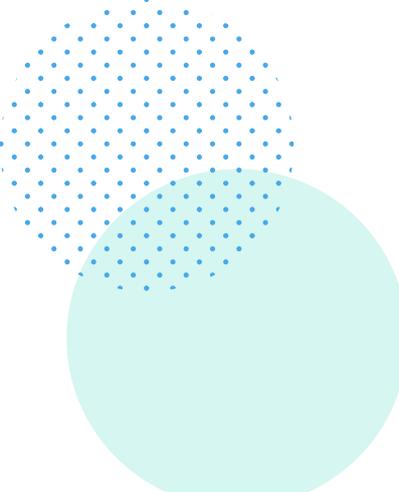
- Es rica en fibra: 1 g.
- Vitaminas: A, C, B2, B3, E y K.
- Minerales: Fe, P, Na, Mg, Ca, Cu y Zn.

Descripción terapéutica:

Combate el estreñimiento (rico en fibra), brinda efectos antioxidantes (antociyaninas), se localizan en la piel y actúa como responsable de su color.

Distribución geográfica

Las ciruelas son originarias del Cáucaso, Anatolia (Turquía) y Persia (Irán). Los principales países productores son: China, Serbia, Rumanía, Estados Unidos, Chile, Irán, Turquía, México y España.



Efectos negativos por su consumo excesivo

Un consumo excesivo de la ciruela puede favorecer a un aumento de peso, además, puede ocasionar gases intestinales y flatulencias.

Variedades de especie de distribución local

- S. mombin
- S. radlkoferi
- S. purpurea

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

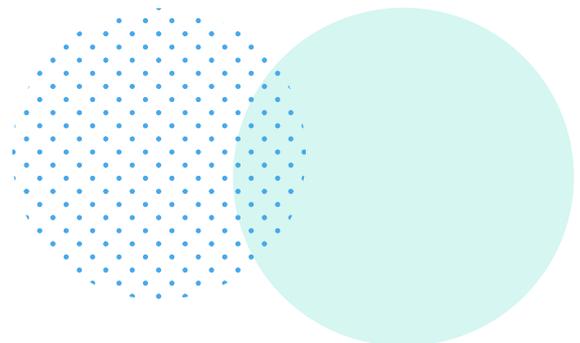
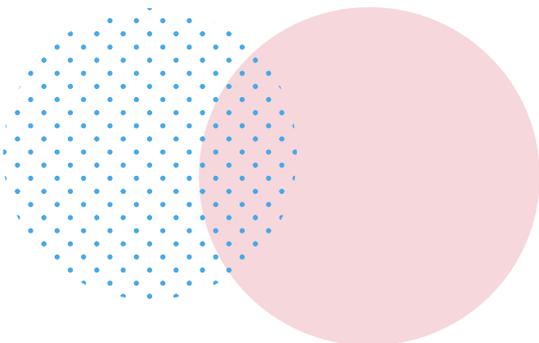
es un árbol frutal que crece en las zonas tropicales de América, desde México hasta Paraguay.

Parte del alimento que se usa

El fruto como tal, y se puede preparar de diferentes maneras para consumirlo.

Forma en la que se usa

El mundo de la ciruela es el de una fruta jugosa y carnosas, perfecta como postre o para repostería (incluyendo tartas, pasteles, bizcochos o mermeladas) pero también para ser guarnición de primeros platos y principales



PAPAYA

Nombre Científico: *Carica papaya*

Descripción química:

Nombre común:

- Fruta bomba (Cuba)
- Lechosa (Puerto Rico, República Dominicana, Venezuela)
- Mamón (Paraguay, Uruguay, norte de Argentina)
- Papaya (México)

Por cada 100 gr.:

Macronutrientes:

43 KCal.

Micronutrientes:

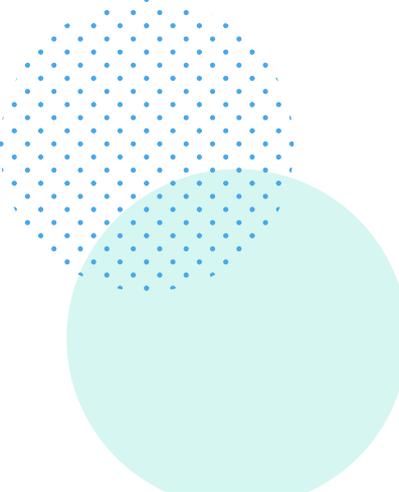
- Vitaminas: B1, B2, B3, C, A y D.
- Minerales: Na, K, Ca, Mg, P, Fe, Zn y I.

Descripción terapéutica:

La papaya, puede ocasionar efectos terapéuticos en el organismo, tales como; el estreñimiento, ayuda a la diuresis por su contenido en agua también actúa como un antioxidante, pero no previene el envejecimiento, además es una fruta que contiene más vitamina C que una naranja, y puede actuar a mantener las defensas altas en el cuerpo.

Distribución geográfica

La papaya se localiza al este de Mesoamérica, desde la península de Yucatán (México) hasta Costa Rica (Scheldeman et al., 2011). Se asume que fueron los españoles, en el siglo XVI, quienes ampliaron su distribución más allá de Mesoamérica (Manshardt, 2014).



Efectos negativos por su consumo excesivo

Si bien la papaya funciona como laxante natural en personas con estreñimiento, también puede provocar efectos de laxantes adversos en los intestinos, ya que, puede provocar irritación intestinal, hinchazón, dolores e inclusive diarrea, por otro lado, puede ocasionar cálculos renales.

Variedades de especie de distribución local

- Tainung 1
- Hawaiana
- Maradol

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

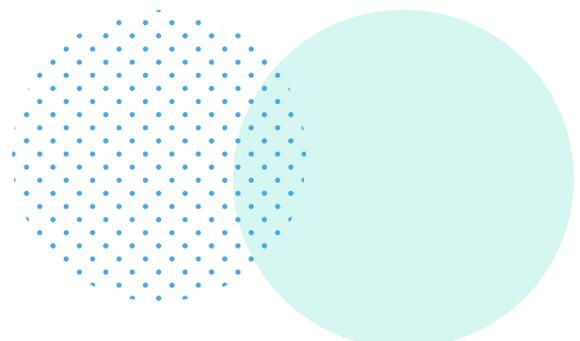
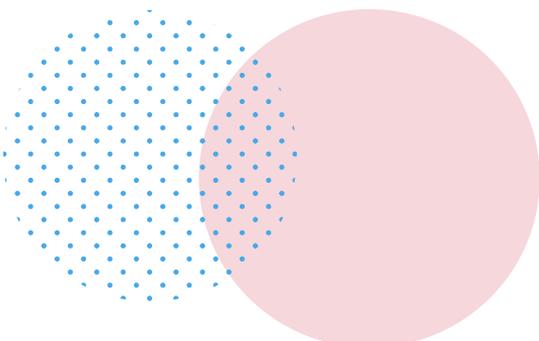
La papaya pertenece al género *Carica*, de la cual es la única representante. Este frutal se desarrolla en casi todas las áreas tropicales del mundo. Los principales países productores de este cultivo son la India, Brasil y México.

Parte del alimento que se usa

El fruto como tal, y se puede preparar de diferentes maneras para consumirlo.

Forma en la que se usa

La papaya no tiene desperdicio, pues todo se puede aprovechar y consumir de diversas maneras: semillas, hojas, piel, raíz, etc. Si se trata de la piel, se puede ingerir en infusiones adelgazantes o infusiones para mantener el bronceado (en ambos casos, usa papaya madura o casi madura)



MELÓN

Nombre Científico: **Cucumis melo**

Nombre común:

- Melancia
- melón de agua
- Patilla

Descripción química:

Por cada 100 gr.:

Macronutrientes:

Calorías: 34

Micronutrientes:

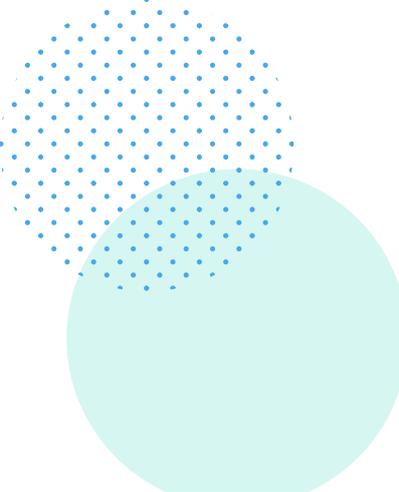
- Minerales: Manganeso, cobre, cloro, molibdeno, zinc, hierro y boro.
- Vitaminas: A, B, C y E, ácido fólico.
- fibra

Descripción terapéutica:

Eliminar toxinas, evitar dolores de estómago y neutralizar la acidez estomacal. Prevenir el estreñimiento ya que es un laxante natural. Ayudar a mantener sana la piel y a cicatrizar heridas. En conjunto de una buena alimentación, ayuda a prevenir el cáncer y enfermedades cardiovasculares

Distribución geográfica

Es una especie cultivada en diferentes zonas de la geografía mundial, sobre todo entre los 50° de latitud norte y los 30° de latitud sur, fundamentalmente en climas cálidos y no demasiado fríos. Existen dos teorías acerca del origen del melón: unos expertos piensan que es originario de Asia meridional y otros atribuyen al continente africano su nacimiento



Efectos negativos por su consumo excesivo

Entre esos efectos están la piel y la boca secas, dolores de cabeza, estreñimiento, menor micción, retención de líquidos, confusión, piel arrugada, ritmo cardíaco acelerado, mayor riesgo de sufrir cálculos renales, fiebre y fatiga, entre otros.

Variedades de especie de distribución local

- Cantaloup.
- Melón piel de sapo.
- Melón amarillo.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

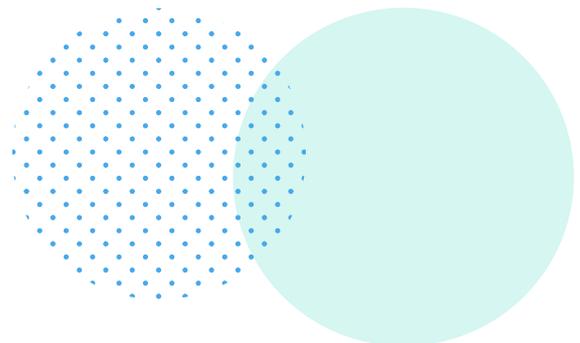
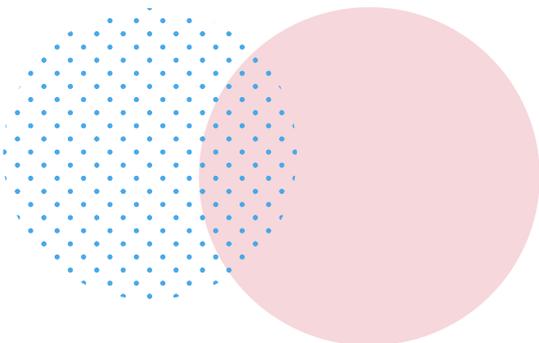
Se cultiva en varios tipos de suelo, aunque prefiere aquellos de textura media y arenosos, ricos en materia orgánica y con buena aireación. Deben ser suelo bien drenados, ya que los encharcamientos son causantes de asfixia radicular y podredumbre en los frutos

Parte del alimento que se usa

El fruto como tal, y se puede preparar de diferentes maneras para consumirlo.

Forma en la que se usa

Se consume lo que hay dentro de la cáscara del melón, además, la corteza se utiliza como recipiente para preparar macedonias; las semillas se consumen comúnmente en África y de ellas se puede obtener aceite comestible o usado en iluminación.



LENTEJA

Nombre Científico: *Lens culinaris*

Nombre común:

- Roja o crimson.
- Pardina
- Puy o verdina.

Descripción química:

Por cada 100 gr.:

Macronutrientes:

- contiene 28 gramos de proteína y 1 gramo de grasa. Tiene también 67 gramos de carbohidratos y 1 gramo de fibra,

Micronutrientes:

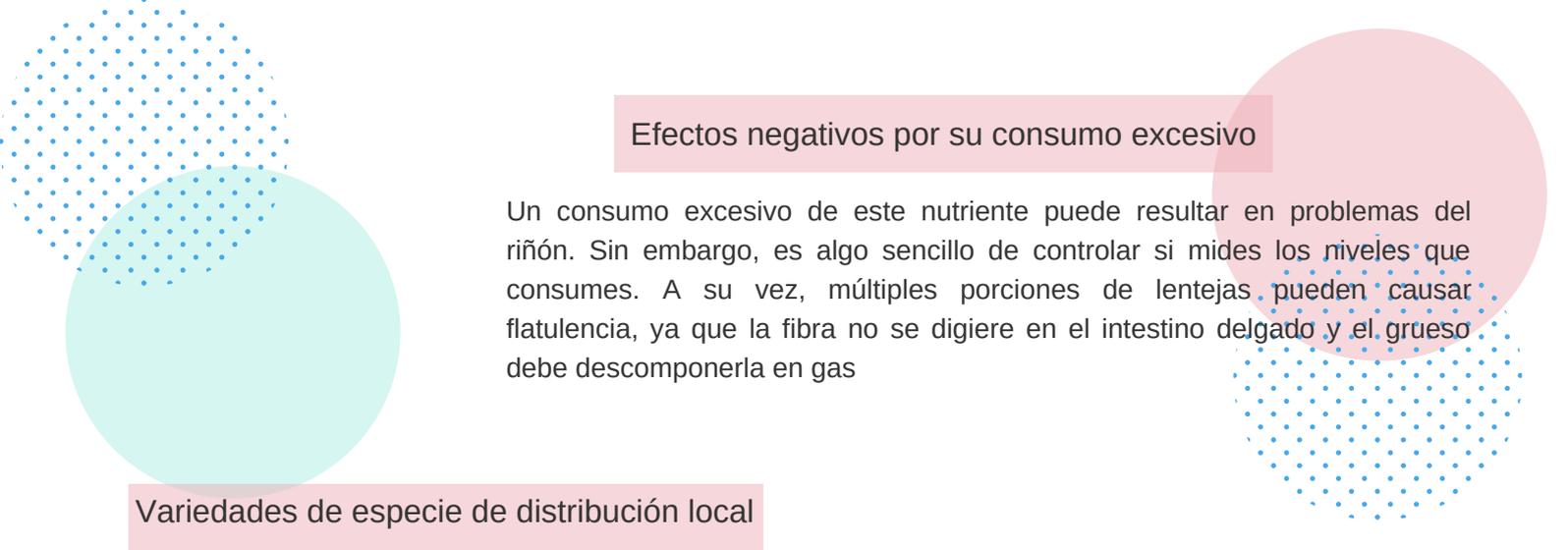
- Aportan 19 mg de calcio, 3,3 mg, hierro, 32 mg de magnesio, 1,4 mg zinc y 100 mg de fósforo. En cuanto a vitaminas que hay que destacar la tiamina (0,13 mg), niacina (0,6 mg), vitamina B6 (0,18 mg) y ácido fólico 60 mcg.

Descripción terapéutica:

Las lentejas son ricas en fibra, lo que ayuda a regular el tránsito intestinal y combate el estreñimiento. Al mismo tiempo, aunque no es la legumbre que contiene más cantidad, son una fuente de hierro, necesaria para evitar la aparición de anemias.

Distribución geográfica

En México los principales productores de lenteja son: Michoacán y Guanajuato con más del 60 y 30 por ciento, respectivamente, del producto nacional. La producción anual en 2014 de lenteja fue de más de 8 mil toneladas.



Efectos negativos por su consumo excesivo

Un consumo excesivo de este nutriente puede resultar en problemas del riñón. Sin embargo, es algo sencillo de controlar si mides los niveles que consumes. A su vez, múltiples porciones de lentejas pueden causar flatulencia, ya que la fibra no se digiere en el intestino delgado y el grueso debe descomponerla en gas

Variedades de especie de distribución local

- El lentejón.
- La rubia de la armiña.
- La lenteja pardina.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

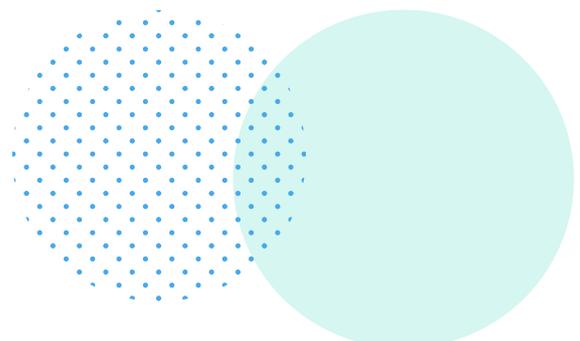
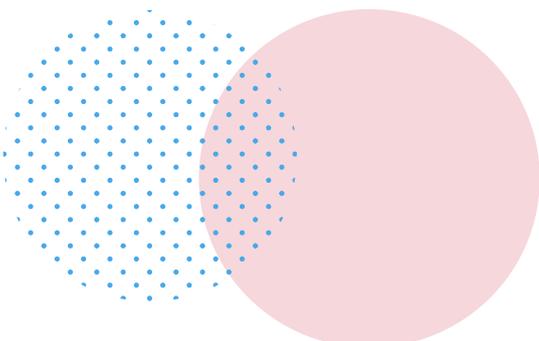
Crecen en casi cualquier clima y cualquier lugar, a excepción de climas extremadamente fríos o muy calientes.

Parte del alimento que se usa

El fruto como tal, y se puede preparar de diferentes maneras para consumirlo.

Forma en la que se usa

Lenteja en grano: tradicionalmente se ha hecho multitud de guisos con las lentejas en todas las culturas culinarias. También de usan de acompañamiento de platos mezcladas con cereales o pseudocereales, en ensaladas, salteados



GARBANZO

Nombre Científico: *Cicer arietinum*

Nombre común:

- Garbanzo bermejo
- Garbanzo blanco
- Garbanzo carneruno

Descripción química:

Por cada 100 gr.:

Macronutrientes:

- La composición media en macronutrientes por 100 g de garbanzos es: Energía: 378 kcal. Hidratos de carbono: 62.95 g, de los cuales 10.70 g son azúcares y 12.2 g hidratos de carbono no digeribles (fibra alimentaria)

Micronutrientes:

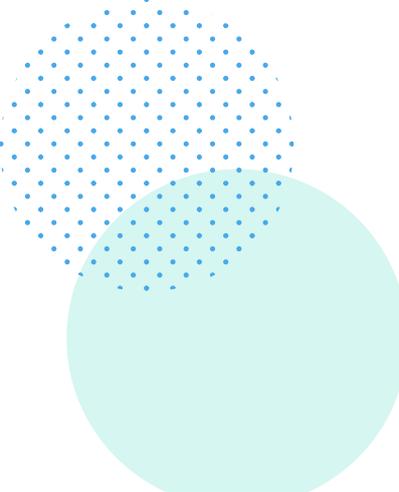
- Destaca su contenido en calcio vegetal, potasio, magnesio, fósforo y diversas vitaminas del complejo B (B1, B2, B3 y B6) que contribuyen al funcionamiento del sistema nervioso central.

Descripción terapéutica:

Permite combatir el estreñimiento, disminuir el colesterol, ayuda a controlar la glucosa en la sangre y la presión arterial.

Distribución geográfica

En México, los estados productores a nivel nacional son Sonora, Sinaloa, Baja California, Michoacán y Guanajuato (SIAP, 2017). El garbanzo tiene importancia social por la demanda de mano de obra, ya que la mayor parte de la cosecha se realiza manualmente.



Efectos negativos por su consumo excesivo

Una consecuencia desagradable, pero mucho más común de consumir legumbres es la flatulencia. Se debe a la presencia de dos oligosacáridos, rafinosa y estaquiosa, un tipo de hidratos de carbono que nuestro cuerpo no puede digerir.

Variedades de especie de distribución local

- Garbanzo del tipo kabuli
- Garbanzo café
- Garbanzo blanco

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

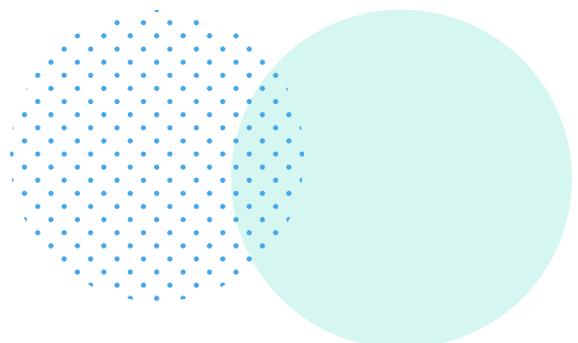
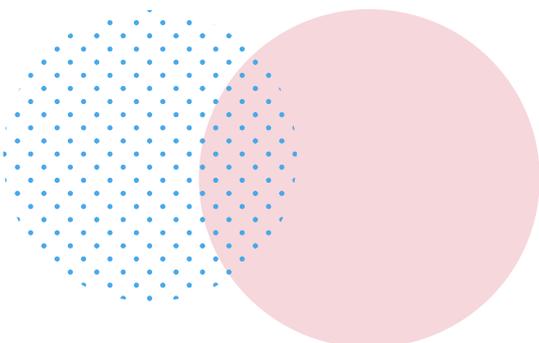
Su cultivo se localiza en la región mediterránea, América Central y América del Sur

Parte del alimento que se usa

El fruto como tal o únicamente la cáscara.

Forma en la que se usa

Se pueden hacer cremas, guisos, se puede hacer en forma de cocido, garapiñados, etc.



FRIJOL

Nombre Científico: *Phaseolus vulgaris*

Descripción química:

Nombre común:

- alubias.
- Frijol bayo
- Frijol negro

Macronutrientes:

- Asimismo al menos el 80% del frijol está compuesto por agua; y aportan 0mg de colesterol y 0mg de grasa. Esta misma cantidad de frijol contiene 4 gramos de proteína, 3.6 gramos de fibra, 13.3 gramos de carbohidratos.

Micronutrientes:

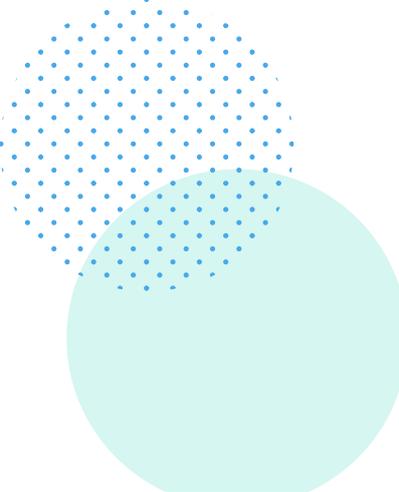
- Representa 65% del total de proteína consumida y una mayor fuente de micronutrientes, como hierro, zinc, tiamina y ácido fólico.

Descripción terapéutica:

Según se lee en la Enciclopedia de Medicina Tradicional Mexicana de la Universidad Nacional Autónoma de México se usa el frijol para tratar diversos padecimientos digestivos, ginecobstétricos, así como en problemas de la piel y de los órganos de los sentidos.

Distribución geográfica

El frijol fué domesticados independientemente en dos regiones: en los Andes, en lo que es hoy Perú y Ecuador, y en México y América Central



Efectos negativos por su consumo excesivo

Si se llega a consumir frijoles todos los días, se pueden desencadenar severas consecuencias como irritabilidad digestiva, alteración hormonal o problemas en las funciones cerebrales, debido a que los frijoles tienen un revestimiento que los protege de depredadores e insectos, cuyo componente más riesgoso es el ácido fítico.

Variedades de especie de distribución local

- Mayocoba
- Peruano
- Flor de mayo

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

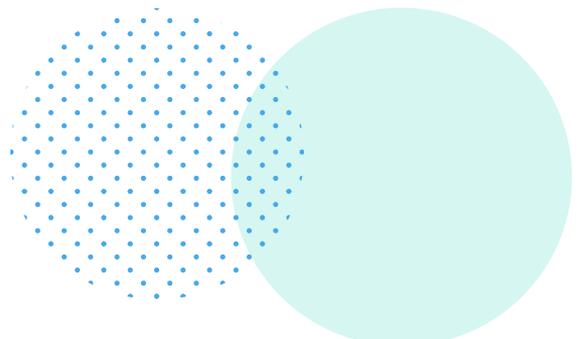
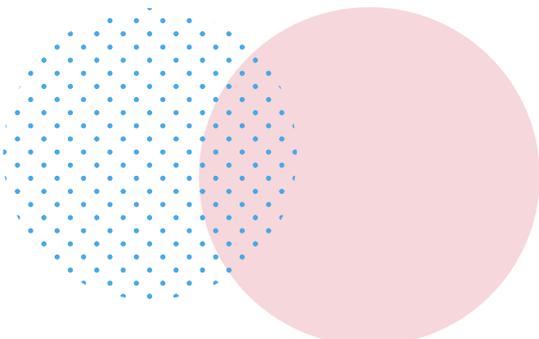
Los diez estados de la República con mayor extensión cultivada en el 2012 son: Jalisco, Veracruz, Tamaulipas, Chiapas, Oaxaca, Sinaloa, Zacatecas, Michoacán, Guanajuato y Chihuahua; todos ellos con más de un millón de hectáreas

Parte del alimento que se usa

Toda la semilla.

Forma en la que se usa

Como sopa, guarnición o plato fuerte,



HABA

Nombre Científico: *Vicia faba*

Descripción química:

Nombre común:

- Habichuela
- Alubia,
- Faba

Por cada 100 Gramos.

Macronutrientes:

- Calorías: 65 kcal. Proteínas: 4,6 gr. Grasas: 0,4 gr.
Hidratos de carbono: 8,6 gr.

Micronutrientes:

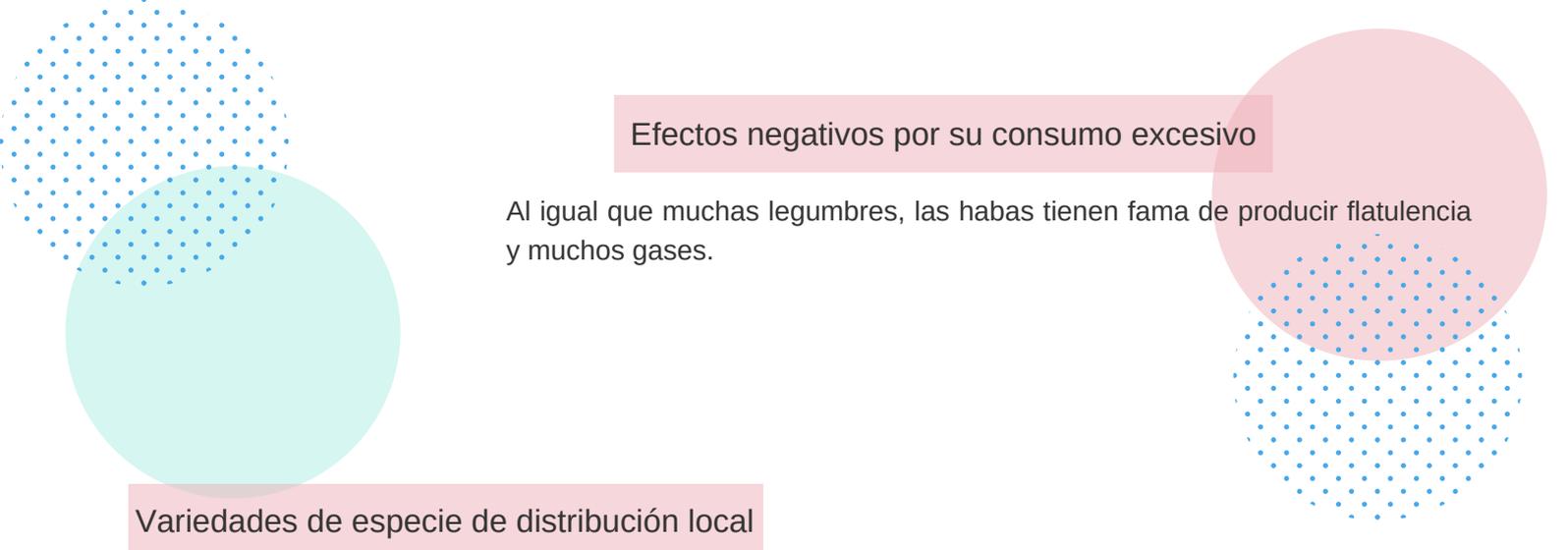
- Las habas frescas ricas en nutrientes como la vitamina B y C, y minerales como manganeso, hierro, cobre, calcio y fosforo

Descripción terapéutica:

El haba contiene un compuesto llamado L-dopa (levo-dihidroxi fenilalanina), precursor de la dopamina, en una cantidad que le confiere efectos terapéuticos en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson. Ayuda a mejorar el rendimiento de las funciones motoras de los pacientes, sin generar efectos secundarios, por lo tanto, dichas propiedades pueden ser un determinante para un buen alimento que ayuda al sistema nervioso central.

Distribución geográfica

A nivel global, China, Etiopía, Egipto, Marruecos, Italia y Perú son los principales países productores, el haba es la leguminosa que ocupa el séptimo lugar en importancia económica (Crepón et al., 2010), registrándose una producción mundial de 4.3 millones de toneladas.



Efectos negativos por su consumo excesivo

Al igual que muchas legumbres, las habas tienen fama de producir flatulencia y muchos gases.

Variedades de especie de distribución local

- La Vicia faba (Habas)
- La Aguadulce (o Sevillana)
- Mahón blanca y morada

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Se encuentra en suelos arenosos y salinos en el litoral.

Parte del alimento que se usa

El haba es una hortaliza comestible, sus semillas y sus vainas pueden cocinarse de muy distintas formas

Forma en la que se usa

pueden cocinarse de muy distintas formas, desde hervidas o como puré hasta como sopa de verano. Incluso sus hojas superiores pueden ser utilizadas a modo de espinacas.

