

GUAYABA



Nombre Científico: **Psidium guajava L.**

Nombre común:

Enandi
Jalocote
Pojosh

Descripción química:

Energía: 68 Kcal	Vit. B3: 1.1 mg.
H. carbono: 14.3 g.	Vit. B9: 49 mcg.
Fibra: 5.4 g.	Calcio: 18 mg.
Proteínas: 2.55 g.	Potasio: 417 mg.
Vit. A: 624 UI.	Magnesio: 22 mg.
Vit. C: 228.3 mg	Fósforo: 40 mg.
Vit. K: 2.6 mcg.	

Descripción terapéutica:

- Es antidiarreica ya que posee propiedades astringentes, antiespasmódicas y antimicrobianas que ayudan a disminuir tanto la diarrea (aguda o crónica) como el dolor abdominal y los posibles microorganismos causantes de la misma.
- También mejora el sistema inmunitario ya que tiene un alto contenido en vitamina C, que ayuda a aumentar las células de defensa en el organismo.
- Sus propiedades diuréticas y su alto contenido en potasio es ideal para prevenir la retención de líquidos y ayudar a eliminar las molestas sensaciones inflamatorias.

Distribución geográfica

Se encuentra desde el sur de Tamaulipas, este de San Luis Potosí y el norte de Puebla hasta Veracruz y la Península de Yucatán en la vertiente del Golfo, y de Sonora hasta Chiapas en la vertiente del Pacífico.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Las dosis altas de vitamina C puede ocasionar dolor abdominal y puede provocar hiperoxaluria, una enfermedad que acumula oxalato de calcio al grado de dañar la función renal y hepática.

Variedades de especie de distribución local

1. **Guayaba agria: *Psidium guineense***
2. **Guayaba de montaña: *Psidium montanum***
3. **Guayaba rosa: *Psidium cattleianum***

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Común a la orilla de los caminos y cerca de casas dónde constituye a veces una verdadera plaga. En México prospera en diferentes condiciones climáticas: habita en climas cálido, semicálido, semiseco, seco y templado. Las plantaciones comerciales se encuentran en climas tropicales secos, con temperaturas promedio de 18 °C, precipitación anual de 600 mm y altitud entre 150 a 600 m. La temperatura adecuada para su desarrollo está entre los 15 y 30 °C, aunque puede tolerar hasta 45 °C.

Parte del alimento que se usa

La fruta entera

Las hojas

Forma en la que se usa

- La fruta suele consumirse fresca y entera, o bien en agua fresca.
- Las hojas suelen hacerse en una infusión y beber como agua de tiempo.

MIEL



Nombre Científico: **Apis mellifera L.**

Nombre común:

Xunán kab
Ligamaza
Nektli

Descripción química:

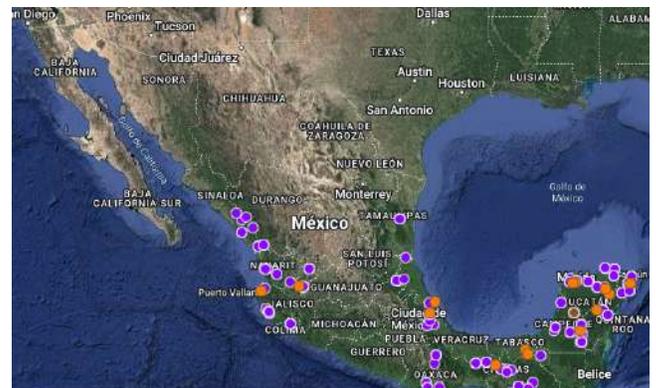
Energía: 304 Kcal	Calcio: 6 mg.
H. carbono: 82.4 g.	Potasio: 52 mg.
Sodio: 4 mg.	Magnesio: 2 mg.
Agua: 17.10 g.	Fósforo: 4 mg.
Vit. B9: 2 mcg.	Flúor: 7 mcg.

Descripción terapéutica:

- Se puede usar externamente debido a sus propiedades antimicrobianas y antisépticas, ayudando a cicatrizar y a prevenir infecciones en heridas o quemaduras superficiales.
- Las mieles más oscuras tienen mayor poder antioxidante por ser más ricas en compuestos fenólicos como flavonoides y taninos.
- La miel virgen también contiene enzimas que ayudan a su digestión, así como diversas vitaminas y antioxidantes. Por esto suele recomendarse el consumo de la miel a temperaturas no superiores a 60 °C, pues a mayor temperatura empieza a perder propiedades beneficiosas al volatilizarse algunos de estos elementos.
- Es usada para el alivio sintomático del resfriado.
- Se usa para el tratamiento del estreñimiento ya que tienen un elevado contenido en fructooligosacáridos que, al llegar al colon funcionan como fibra vegetal.

Distribución geográfica

El 80% de la producción de miel, se concentra en 12 estados, entre los que destacan con mayor producción: Yucatán, Veracruz, Campeche, Jalisco, Guerrero, Chiapas, Puebla y Quintana Roo.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Su alto contenido de glucosa y fructosa está relacionado con un aumento de la presión arterial y un aumento de la grasa corporal, grasa hepática, colesterol, problemas cardíacos y diabetes tipo 2.

Variedades de especie de distribución local

1. **Miel de Melipona: *Melipona beecheii***
2. **Miel de Tahonal: *Viguiera denta- ta***
3. **Miel de Dzidzilché: *Gymnopodium floribundum***

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Están en todos los hábitats donde hay plantas con flores, adaptadas a diferentes climas, aunque generalmente corresponden a áreas de climas tropicales y zonas densamente arborizadas, pueden vivir en ambientes naturales o domésticos y prefieren vivir en jardines, bosques, huertos, prados u otras áreas donde las plantas de flores sean abundantes. En su hábitat natural las abejas construyen sus nidos dentro de las cavidades de los árboles o en los bordes, para esconderse de los depredadores.

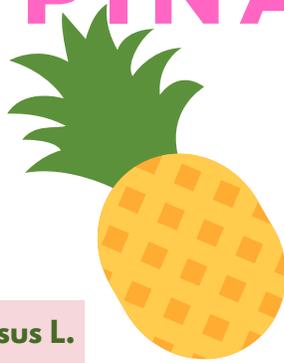
Parte del alimento que se usa

La miel

Forma en la que se usa

- Generalmente suele añadirse a una infusión y beberlo.
- Se usa como acompañante de frutas o panes.
- Se hacen caramelos macizos y se comen como golosinas

PIÑA



Nombre Científico: **Ananas comosus L.**

Nombre común:

Ananá
Matzatli
Ananás

Descripción química:

Energía: 50 Kcal	Vit. C: 47.8 mg.
H. carbono: 13.1 g.	Vit. B9: 18 mcg.
Fibra: 1.4 g.	Calcio: 13 mg.
Sodio: 1 mg.	Potasio: 109 mg.
Agua: 86 g.	Magnesio: 12 mg.
Vit. A: 58 UI.	Fósforo: 8 mg.

Descripción terapéutica:

- Tiene propiedades antiinflamatorias, gracias a la bromelina, a la fibra y al potasio principalmente, estas propiedades son muy poderosas y contribuyen a mejorar problemas como la artritis reumatoide, la osteoartritis, la hinchazón estomacal y de los tejidos musculares, por lo que también es muy recomendada para deportistas. Su rico contenido de vitamina C se suma a la labor de los otros compuestos para reducir efectos inflamatorios en la zona dental, como la gingivitis y periodontitis.
- Es digestiva ya que es una fuente rica en fibra dietética, lo que se relaciona con la prevención del estreñimiento y un mejor tránsito intestinal.
- Tiene propiedades anticoagulantes que mejoran la circulación sanguínea y previene de diversos problemas como la hipertensión.

Distribución geográfica

Los volúmenes de producción se concentran en los siguientes estados: Veracruz, Oaxaca, Tabasco, Nayarit, Jalisco, y Quintana Roo.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Puede provocar reflujo al ser una fruta ácida así como provocar daño dental, por ende se puede sufrir de sensibilidad al frío o calor. Al mezclarse con medicamentos puede producir diarrea y por su cantidad de fibra también puede producir diarreas.

Variedades de especie de distribución local

1. **Piña tropical roja: Ananas bracteatus**
2. **Piña miel o MD2: Ananas sativus L.**
3. **Miel cayena lisa: Ananas comosus var. comosus**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

La piña es un cultivo claramente tropical que acepta cualquier tipo de suelo, siempre que cuente con buen drenaje. Es ligeramente acidófilo, prefiriendo un pH entre 5.5 y 6, exige buenas concentraciones de nitrógeno y potasio, algo de magnesio y cantidades limitadas de calcio y fósforo y no tolera las heladas ni las inundaciones, y requiere de altas temperaturas para fructificar.

Parte del alimento que se usa

La fruta entera sin cáscara

Forma en la que se usa

- **Suele comerse la fruta fresca o bien prepararse en agua de tiempo.**

AMARANTO



Nombre Científico: **Amaranthus**

Nombre común:

Alegría
Bledo
Quelite

Descripción química:

Energía: 371 Kcal	Vit. B9: 82 mcg.
H. carbono: 65.3 g.	Calcio: 159 mg.
Fibra: 6.7 g.	Hierro: 7.61 mg.
Sodio: 4 mg.	Potasio: 508 mg.
Agua: 11.29 g.	Magnesio: 248 mg.
Proteína: 13.56 g.	Fósforo: 557 mg.
Vit. A: 2 UI.	Zinc: 2.87 mg.
Vit. C: 4.2 mg.	Manganeso: 3.33 mg.
Vit. E: 1.19 mg.	Selenio: 18.7 mcg.
Vit. B5: 1.45 mg.	

Descripción terapéutica:

- Es una opción natural para regular la presión arterial, gracias a una proteína llamada amarantina, la cual contrarresta los procesos que llevan a la hipertensión.
- Debido a su alto contenido en calcio y magnesio, el amaranto ayuda a desarrollar músculos y huesos fuertes, se recomienda consumirlo durante la menopausia para disminuir la pérdida de masa ósea y prevenir la osteoporosis.
- Gracias a que contiene fibra soluble e insoluble, contribuye a reducir el colesterol en la sangre.
- Debido a su alto contenido de triptófano, se recomienda su consumo personas que sufren de depresión, ansiedad, ataques de pánico, esquizofrenia, Asperger y autismo.

Distribución geográfica

Las principales entidades productoras de amaranto en México son Tlaxcala, Puebla, Estado de México, Ciudad de México y Morelos, pero el 80% proviene de Tlaxcala y Puebla.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

En personas no acostumbradas al consumo de fibra puede generarles irritación intestinal y dada la presencia en cantidades razonables de ácido oxálico, puede complicar la asimilación por parte del cuerpo de zinc, calcio y otros minerales por lo tanto, es relativamente desaconsejable para quienes padecen enfermedad renal, artritis reumatoide o gota.

Variedades de especie de distribución local

1. **Amaranto hipocondríaco: *Amaranthus hypochondriacus* L.**
2. **Alegría: *Amaranthus cruentus* L.**
3. **Amaranto tricolor: *Amaranthus tricolor***

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Esta especie se distribuye en las regiones tropicales y subtropicales y parte de las regiones templadas de México, las temperaturas óptimas para la fotosíntesis de esta especie oscilan entre 36 y 46°C en climas fríos su fotosíntesis podría estar en desventaja.

Parte del alimento que se usa

El grano

Forma en la que se usa

- El amaranto puede ser consumido de diferentes maneras, puede usarse el grano para ser cocinado y preparado en sopas y ensaladas.
- Se puede hacer harina con el y empanizar diferentes alimentos, así como, elaborar cremas, salsas y acompañantes.
- Se suelen hacer dulces tradicionales con el.

PIMIENTA GORDA



Nombre Científico: **Pimenta dioica**

Nombre común:
Pimienta de Tabasco
Pimienta de Chiapas
Pimienta guayabita

Descripción química:

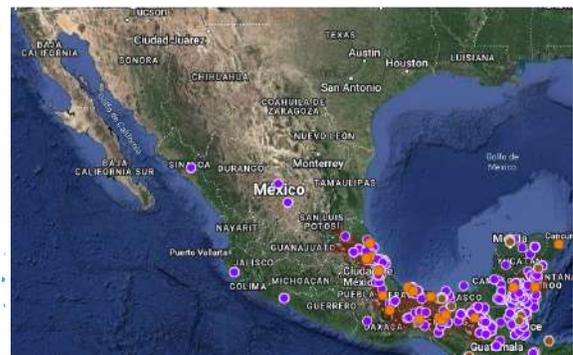
Energía: 280 Kcal	Vit. B1: 0.11 mg.
H. carbono: 38.31 g.	Vit. B3: 1.10 mg.
Grasas: 3.30 g.	Vit. B6: 0.34 mg.
Sodio: 44 mg.	Calcio: 430 mg.
Proteína: 10.90 g.	Hierro: 11.20 mg.
Fibra: 26.50 g.	Potasio: 1260 mg.
Agua: 16.67 g.	Zinc: 1.40 mg.
Vit. A: 19.17 mcg.	Magnesio: 190 mg.
Vit. B2: 0.24 mg.	

Descripción terapéutica:

- Tiene propiedades antibacterianas por lo que puede combatir infecciones, resfriados, gripes, alivia la sinusitis y las congestiones nasales.
- Se le atribuyen poderes vasoconstrictores. por lo que es beneficiosa para las varices, la matriz o útero, hemorroides, la vejiga y los problemas hepáticos.
- Gracias a sus aceites esenciales, tiene poderes antioxidantes y anticancerígenas.
- Sus antioxidantes previenen o reparan los daños causados por los radicales libres en la piel.
- Combate problemas dentales como las caries y alivia los dolores de muelas.

Distribución geográfica

Las principales entidades donde se encuentra la pimienta gorda son: Veracruz, Tabasco, Puebla, Chiapas, Oaxaca, Campeche y Quintana Roo.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Su ingesta excesiva podría causar reacciones e irritaciones no deseadas en el organismo, así como otros problemas: ronquidos, problemas gastrointestinales e, incluso, la aparición de colon irritable. Además de que puede producir sensación de quemazón en la boca.

Variedades de especie de distribución local

1. **Pimienta negra:** *Piper nigrum*
2. **Pimienta de cayena:** *Capsicum frutescens*
3. **Pimienta acuyo:** *Piper auritum*

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Se desarrolla en climas de tipo cálido húmedo con lluvias todo el año, cálidos húmedos y subhúmedos con lluvias en verano. Prospera sobre suelos arcillosos derivados de margas calcáreas (Chiapas). Suelos: negro rocoso, profundo, lateríticos con textura migajónarcilloso, arbumíferos y gley.

Parte del alimento que se usa

El fruto y las hojas de las plantas.

Forma en la que se usa

- El fruto suele añadirse a comidas para darles un sabor especial, pero también puede molerse y hacerla en un té con otros ingredientes.
- Con las hojas suele hacerse tés y beber como agua de tiempo.

ACELGA



Nombre Científico: **Beta vulgaris var. cicla**

Nombre común:

Lengua de vaca
Nabo
Bledo

Descripción química:

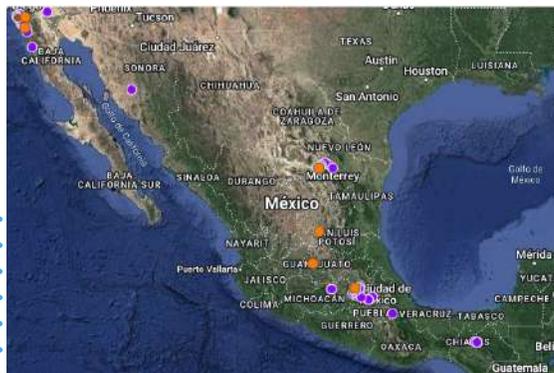
Energía: 19 Kcal	Vit. E: 1.89 mg.
H. carbono: 3.7 g.	Vit. K: 830 mcg.
Fibra: 1.6 g.	Vit. B9: 14 mcg.
Sodio: 213 mg.	Calcio: 51 mg.
Agua: 92.66 g.	Hierro: 1.80 mg.
Proteína: 1.80 g.	Potasio: 379 mg.
Vit. A: 6116 UI.	Magnesio: 81 mg.
Vit. C: 30 mg.	Fósforo: 46 mg.

Descripción terapéutica:

- Las acelgas tiene un antioxidante llamado ácido alfa lipoico, esta sustancia ha demostrado que es capaz de reducir los niveles de glucosa y aumenta la sensibilidad a la insulina. Además ayuda a prevenir los daños provocados por el estrés oxidativo.
- Son fuentes de calcio y de vitamina K, un nutriente poco conocido que tiene gran importancia en la salud ósea, la vitamina K mejora la absorción del calcio, por eso una baja ingesta de vitamina K, correlaciona con mayor riesgo de fracturas óseas.
- Es rica en ácido fólico y este tiene funciones importantes en el cuerpo ayuda a formar glóbulos rojos, a producir ADN, el componente básico de cuerpo que transporta la información genética, también ayuda al cuerpo a descomponer y crear nuevas proteínas.

Distribución geográfica

Se encuentra principalmente en: Baja California Norte, Baja California Sur, Chiapas, Coahuila, Distrito Federal, Michoacán y Veracruz.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Debido a su contenido en ácido oxálico no están recomendadas en pacientes con tendencia a la formación de cálculos renales o gota. Si se toma anticoagulantes como la warfarina, se debe tener precaución con los alimentos ricos en vitamina K, ya que podría interferir con la efectividad de los anticoagulantes.

Variedades de especie de distribución local

1. **Acelga silvestre: Beta marítima.**
2. **Acelga Bressane: Beta vulgaris L var. cicla.**
3. **Amarilla de Lyon: Beta vulgaris L. var. cicla.**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Prospera bien en suelos de consistencia medianamente arcillosa, profundos y frescos, ricos en materia orgánica. La temperatura óptima para el cultivo está entre los 15 y los 25° C. El pH del suelo más indicado está alrededor de 7,0. Tolera ligeros contenidos de sal en el suelo.

Parte del alimento que se usa

La hoja

El tallo

Forma en la que se usa

- Se puede consumir cruda en ensaladas o cocinada en guisos.
- Se puede incluir en batidos o licuados.
- Se puede cocinar en caldos o sopas.

COLIFLOR



Nombre Científico: **Brassica oleracea var. botrytis**

Nombre común:

Xochikilitl
Nabo redondo
Minicoliflores

Descripción química:

Energía: 25 Kcal	Vit. K: 15.5 mcg.
H. carbono: 5 g.	Vit. B9: 57 mcg.
Fibra: 2 g.	Calcio: 22 mg.
Sodio: 30 mg.	Potasio: 299 mg.
Agua: 92.07 g.	Magnesio: 15 mg.
Proteína: 1.92 g.	Fósforo: 44 mg.
Vit. C: 48.2 mg.	Flúor: 1 mcg.
Vit. K: 15.5 mcg.	

Descripción terapéutica:

- Es diurética y depurativa por su alto contenido en agua y potasio, y su bajo aporte de sodio hace de la coliflor un alimento ideal para favorecer la eliminación del exceso de líquidos en nuestro organismo, lo que la hace una hortaliza muy apta para ser tomada en casos de hipertensión, retención de líquidos y oliguria.
- Su contenido en fibra le confiere buenas propiedades laxantes, por lo que su consumo nos ayuda tanto a prevenir como a mejorar el estreñimiento.
- Gracias a toda la concentración vitamínica, sobre todo en Vitamina C, uno de los beneficios de la coliflor es que es muy recomendable su consumo en personas que sufren anemia ya que la coliflor es un alimento que ayuda a absorber el hierro que ingerimos de otros alimentos gracias a su buen aporte en vitamina C.

Distribución geográfica

Se encuentra principalmente en Guanajuato, Puebla, Hidalgo, Sonora y en la zona de los altos de Chiapas.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Su contenido en fibra y compuestos azufrados son los responsables de la flatulencia y la dificultad para su digestión. La coliflor es un vegetal que contiene purinas y estos compuestos se degradan en el cuerpo en forma de ácido úrico, por lo que estas en exceso, podrían ocasionar en algunas personas un ataque de gota o cálculos renales.

Variedades de especie de distribución local

1. **Coliflor Ravella:** Brassica oleracea var. botrytis
2. **Romanesco o coliflor italiana:** Brassica oleracea var. botrytis
3. **Brocoflor:** Brassica oleracea var. botrytis

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

La coliflor necesita de terrenos arcillosos, que permitan retener la humedad del suelo. Esta planta se siente más cómoda en suelos de pH neutro o ligeramente ácidos y es originario de regiones templadas o frías.

Parte del alimento que se usa

La cabeza floral

Las hojas

Forma en la que se usa

- La cabeza floral suele comerse cocida al vapor, en ensaladas, guisos, se agrega a caldos y se puede preparar en sopas o cremas.
- Las hojas suelen agregarse a caldos o sopas.

ALBAHACA



Nombre Científico: **Ocimum campechianum**

Nombre común:

Albácar
Albahaca de monte
X´kakaltun

Descripción química:

Energía: 23 Kcal	Vit. K: 414.8 mcg.
H. carbono: 2.7 g.	Vit. B9: 68 mcg.
Fibra: 1.6 g.	Calcio: 177 mg.
Sodio: 4 mg.	Hierro: 3.17 mg.
Agua: 92.06 g.	Potasio: 295 mg.
Proteína: 3.15 g.	Magnesio: 64 mg.
Vit. A: 5275 UI.	Fósforo: 56 mg.
Vit. C: 18 mg.	Manganeso: 1.14 mg.

Descripción terapéutica:

- La albahaca favorece la digestión de los alimentos y ayuda a atenuar los espasmos gástricos. La infusión de sus hojas frescas es útil en caso de dolor de estómago, gastritis, indigestión, gases y otras alteraciones del sistema digestivo. Y estimula el apetito y la producción de leche materna.
- Resulta eficaz para mitigar los dolores bucales, aftas bucales, gingivitis y para detener la infección bacteriana de las cavidades bucales.
- Por su acción como antitusígeno, se le puede utilizar para aliviar la tos irritativa y las infecciones respiratorias como la faringitis, laringitis y bronquitis, se ha indicado que esta hierba aromática es eficaz para prevenir las gripes y los resfriados, en buena medida gracias a sus atributos antimicrobianos.
- Representa una alternativa para relajarse e inducir el sueño.

Distribución geográfica

Su distribución en México suele darse principalmente en: Chiapas, Guerrero, Jalisco, Michoacán, Oaxaca, San Luis Potosí, Tamaulipas, Veracruz y la península de Yucatán.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Está contraindicado durante el embarazo y la lactancia, en vista de que, existe la posibilidad de que irrite la mucosa digestiva, provoque contracciones uterinas y predisponga al aborto y también puede afectar los procesos de coagulación en cualquier persona.

Variedades de especie de distribución local

1. **Albahaca morada: *Ocimum tenuiflorum***
2. **Albahaca de monte: *Ocimum micranthum***
3. **Albahaca lima: *Ocimum americanum***

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

La albahaca crece preferentemente en climas cálidos, ya que no sobrevive a las heladas, y se siembran en maceta o invernadero a principios de la primavera hasta finales del verano. Su hábitat ideal son los suelos fértiles, poco compactos y húmedos, con luz solar directa en invierno y algo de sombra en las épocas de mas calor, evitando así que amarilleen sus hojas.

Parte del alimento que se usa

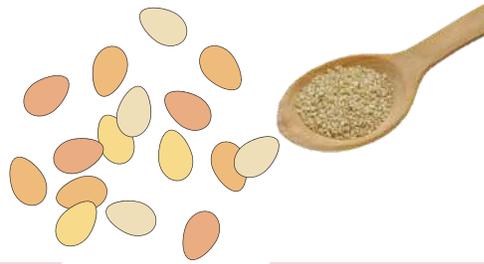
Las hojas

Los tallos

Forma en la que se usa

- Las hojas se agregan a una infinidad de comidas.
- Se pueden consumir en comprimidos o tabletas.
- Se pueden hacer infusiones con las hojas y los tallos.
- Suele hacerse cremas o bálsamos para untarse en partes del cuerpo.

AJONJOLÍ



Nombre Científico: **Sesamum indicum**

Nombre común:

Sésamo
Cuahuaxtli
Anjolí

Descripción química:

Energía: 573 Kcal	Calcio: 975 mg.
H. carbono: 23.5 g.	Hierro: 14.55 mg.
Fibra: 11.8 g.	Potasio: 468 mg.
Sodio: 11 mg.	Magnesio: 351 mg.
Agua: 4.69 g.	Fósforo: 629 mg.
Proteína: 17.73 g.	Zinc: 7.75 mg.
Vit. A: 9 UI.	Cobre: 4.08 mg.
Vit. B3: 4.5 mg.	Manganeso: 2.46 mg.
Vit. B9: 97 mcg.	Selenio: 34.4 mcg.

Descripción terapéutica:

- Debido a que está conformado por fibras, almidones bastante complejos y agua, ayuda a disminuir el colesterol malo LDL, siendo combatiente de las enfermedades del corazón y la prevención de las mismas.
- La fibra que posee ayuda con la glucosa contenida en la sangre, y la limpieza del sistema digestivo y su agilización al momento de procesar comidas.
- Ayuda al proceso de reducción del colesterol sanguíneo, dado que tiene como alguno de sus componentes la presencia de grasas insaturadas y lecitina, que es un amplio emulgente natural.
- También se debe tomar en cuenta para el aumento del deseo sexual gracias al nivel de estrógeno que nos aporta y su efecto energizante.

Distribución geográfica

Los estados de Sinaloa, Guerrero y Michoacán son los mayores productores de este alimento, pero también se encuentra en Oaxaca, Veracruz, Colima y en algunas partes de Chiapas como Tapachula, Jiquipilas y Ocosingo.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Las semillas de ajonjolí o alguno de sus derivados, están contraindicados durante el período de embarazo, ya que contienen lignanos capaces de estimular la producción de estrógenos en el organismo, regulando los niveles hormonales que pueden afectar la gestación, ocasionando la pérdida del bebé o su nacimiento prematuro. Es posible que algunas personas sean alérgicas al sésamo o a alguno de sus componentes, por lo que no deben consumirlo ya que les puede producir urticaria, dermatitis e incluso en casos graves anafilaxia y no se aconseja el consumo de ajonjolí en casos de diarrea por su efecto laxante.

Variedades de especie de distribución local

1. **Ajonjolí negro: *Sesamum radiatum***
2. **Ajonjolí turen o turinoca: *Sesamun Indicum L var. Turinoca***
3. **Ajonjolí cuyumaqui: *Sesamun Indicum L. var. Cuyumaqui***

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

El Ajonjolí se adapta de 0 a 600 msnm, tiene cierta resistencia a la sequía y la alta humedad relativa es desfavorable a la planta, prefiere una atmósfera seca para lograr mejor desarrollo y especialmente durante la época de maduración de las cápsulas. Los suelos más aptos para ajonjolí son los de aluvión, o bien los arcilloso-arenoso profundos. Se requiere una nivelación para formar una cama de siembra de terreno que permita distribuir uniformemente el agua y evitar daños por encharcamientos.

Parte del alimento que se usa

Las semillas

Forma en la que se usa

- Las semillas pueden añadirse a ensaladas, panes, y guisos en general.
- Se puede hacer o comprar el ajonjolí hecho aceite y se usa como aderezo de diferentes ensaladas. También se puede usar el aceite para cocinar todo tipo de comidas.

ALMENDRA



Nombre Científico: **Prunus dulcis**

Nombre común:
Pi-zoya-castilla
Almendruco
Alloza

Descripción química:

Energía: 590 Kcal	Calcio: 236 mg.
H. carbono: 18.7 g.	Hierro: 3.28 mg.
Fibra: 9.9 g.	Potasio: 659 mg.
Sodio: 19 mg.	Magnesio: 268 mg.
Agua: 4.51 g.	Fósforo: 481 mg.
Proteína: 21.40 g.	Zinc: 2.97 mg.
Vit. A: 7 UI.	Cobre: 1.02 mg.
Vit. E: 23.75 mg.	Manganeso: 1.83 mg.
Vit. B3: 3.5 mg.	Selenio: 3.2 mcg.
Vit. B9: 49 mcg.	

Descripción terapéutica:

- Son fuente de antioxidantes como la vitamina E y los polifenoles, que protegen al organismo del daño oxidativo que contribuye al envejecimiento y a varias enfermedades. Al encontrarse estos antioxidantes principalmente en la piel que las cubre, se recomienda que se consuman con todo y su cáscara blanda.
- El consumo regular de la almendra también previene la hipertensión, ya que ayuda a bajar naturalmente la presión sanguínea, especialmente al combatir la deficiencia de magnesio, un mineral involucrado en la regulación de la presión arterial.
- Ayudan a controlar el peso debido a su alto contenido en fibra que ejerce un efecto saciante y facilita el tránsito intestinal.

Distribución geográfica

En México solo se puede encontrar en Córdoba Veracruz y en las costas de Hermosillo Sonora.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Su consumo en exceso podría perjudicar el funcionamiento de la tiroides, ya que contienen algunas sustancias químicas que podrían impedir la absorción del yodo por nuestro organismo y el oxalato soluble intestinal presente en las almendras se une al calcio y puede causar cálculos renales.

Variedades de especie de distribución local

- 1. Almendra dulce: Prunus dulcis var. dulcis**
- 2. Almendra amarga: Prunus dulcis var. amara**
- 3. Almendra silvestre: Prunus amygdalus var. sativa**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Puede prosperar en una gran variedad de suelos de arcilla arenosa, aunque se recomiendan los suelos más ligeros, fértiles y profundos. La temperatura ideal para el almendro está entre los 15 y 18 grados, con la llegada del verano, es la especie que mejor soporta el incremento de temperaturas, y la sequedad de la atmósfera. Por estas razones, el almendro suele explotarse en zonas que tienen bruscos cambios de temperatura y de estación.

Parte del alimento que se usa

Las semillas

Forma en la que se usa

- La semilla de la almendra suele consumirse únicamente tostada como una colación.
- Puede agregarse a comidas ya sea crudas o cocidas.
- Puede hacerse en agua y consumirse como leche.