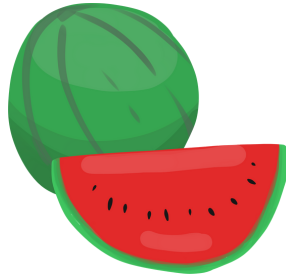


SANDÍA



Nombre Científico: **Citrullus lanatus**

Nombre común:

Patilla
Paitilla
Agua melón o
melón de agua

Descripción química:

Componente	En 100 gr	Componente	En 100 gr
Energía (Kcal)	22,00	Potasio (mg)	110,00
Agua (g)	93,00	Magnesio (mg)	10,00
Proteínas (g)	0,50	Selenio (mcg)	0,40
Hidratos de carbono (g)	4,50	Calcio (mg)	7,00
Fibra dietética (g)	0,30	Fósforo (mg)	9,00
Azúcares (g)	6,20	Hierro (mg)	0,20
Fructosa (g)	1,46	Vitamina C (mg)	11,00
Grasa total (g)	0,30	Vitamina A (mcg Eq)	87,00
Licopeno (mcg)	2454,00	Beta-caroteno (mcg)	245,00

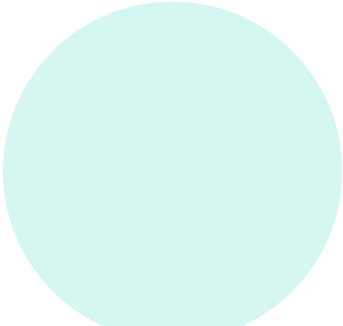
Descripción terapéutica:

- Cuenta con aminoácidos como la citrulina que favorecen la circulación sanguínea.
- Es baja en grasa, y supone un gran aliado para las dietas de adelgazamiento
- Es antioxidante
- Cuenta con vitamina A beneficiosa para la salud ocular
- Aporta hidratación, haciéndose evidente en una piel más sana e hidratada.

Distribución geográfica

La sandía comenzó a cultivarse en África, desde donde se extendió por Europa, Próximo Oriente y la India. Posteriormente llegó a China y a América. Actualmente es cultivada sobre todo en Asia, aunque África, Europa y Norteamérica también tienen producciones destacables.





Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Si se consumen en cantidades razonables, las sandías no deberían producir efectos secundarios graves. Sin embargo, si comes una gran cantidad de fruta todos los días, puedes experimentar problemas por tener demasiado licopeno o potasio. El consumo de más de 30 mg de licopeno al día podría causar náuseas, diarrea, indigestión e hinchazón, según la Sociedad Estadounidense del Cáncer.

Variedades de especie de distribución local

cultivadas en España;
Sugar Baby', de corteza verde oscuro.
"Tipo Crimson" de corteza rayada.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

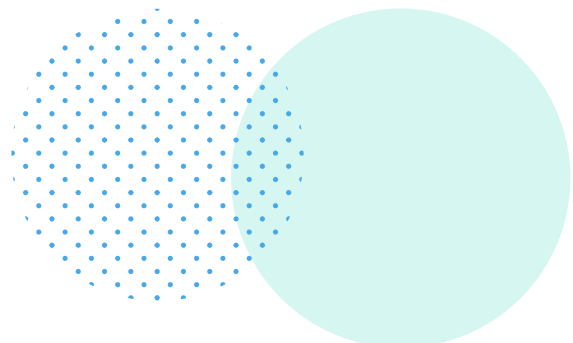
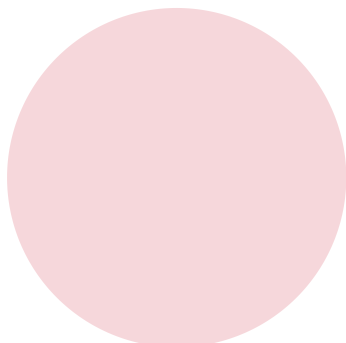
La Sandía es originaria de África Central, sur de Asia y sur de África. Los principales países productores son: Rusia, Estados Unidos y Brasil. En la Argentina se cultiva en las provincias de Formosa, Chaco, Corrientes, Misiones y Entre Ríos

Parte del alimento que se usa

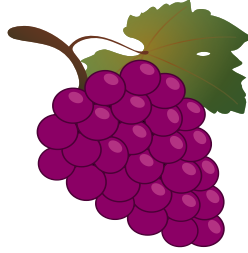
Se consume la parte roja y en ocasiones la parte blanca ya que contiene vitaminas y minerales

Forma en la que se usa

Se puede comer en rebanadas, o bien sea para agua. La cáscara de la sandía se puede consumir agregando su parte blanca a un licuado o una ensalada fría, así como también se puede utilizar de forma tópica o realizar una infusión con ella



UVA



Nombre Científico: **Vitis vinifera**

Nombre común:

**Vid,
Parra,
Parrón o videira**

Descripción química:

Composición por 100g de porción comestible (uva blanca y uva negra)

Calorías	63-67
Hidratos de carbono (g)	16,1-15,5
Fibra (g)	0,9-0,4
Potasio (mg)	250-320
Magnesio (mg)	10-4
Calcio (mg)	17-4
Vitamina B6 (mg)	0,1-0,1
Provitamina A (mcg)	3-3
Acido fólico (mcg)	16-26
mcg= microgramos	

Descripción terapéutica:

- Protege del cáncer debido a la presencia de resveratrol.
- Refuerza las defensas de nuestro organismo debido a su contenido en sustancias antioxidantes (resveratrol, flavonoides, antocianos y taninos).
- Retarda el envejecimiento debido a la presencia de antioxidantes.
- Es muy depurativa debido a su alto contenido en agua y fibra.
- Es un remedio natural en casos de fatiga, anemia, estrés físico y mental por la acción tonificante de los azúcares y vitaminas que contiene.

Distribución geográfica

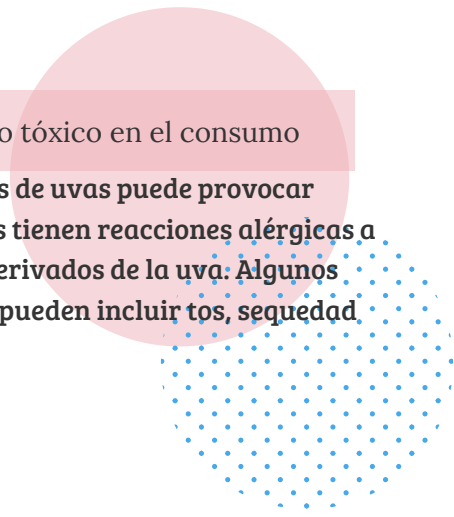
La mayor parte de la uva cultivada proviene de la especie *Vitis vinifera*, natural de la Europa mediterránea y Asia central.





Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Comer grandes cantidades de uvas puede provocar diarrea. Algunas personas tienen reacciones alérgicas a las uvas y los productos derivados de la uva. Algunos otros efectos secundarios pueden incluir tos, sequedad de boca y dolor de cabeza.



Variedades de especie de distribución local

**La blanca,
La negra,
La Thompson,
Red Globe,
Chrisma,
Rubí**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

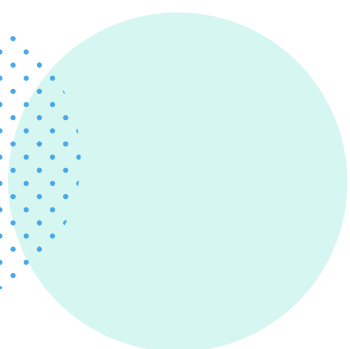
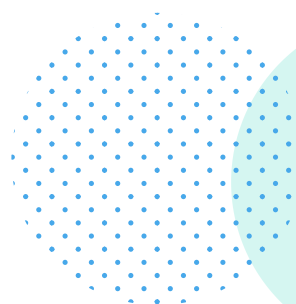
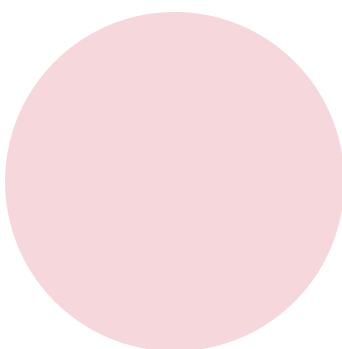
Los principales estados productores son Sonora, con 319 mil; Zacatecas, con 43 mil, y Aguascalientes, con 5,475 toneladas. En los viñedos mexicanos se cosechan seis de cada mil toneladas de uva para mesa disponibles en el mundo.

Parte del alimento que se usa

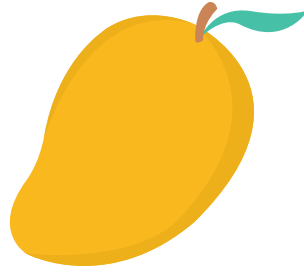
Se usa la fruta y las semillas muchas veces lo consumen porque tienen propiedades curativas

Forma en la que se usa

Se puede comer la fruta en cualquier tiempo de comida, también para hacer jugos o extracto de jugos naturales y para hacer vinos.



MANGO



Nombre Científico: **Mangifera indica**

Nombre común:

- **Mango de hilacha**
- **Mango de jardín o mango criollo**
- **Mango boca'o**
- **Mango injerto**

Descripción química:

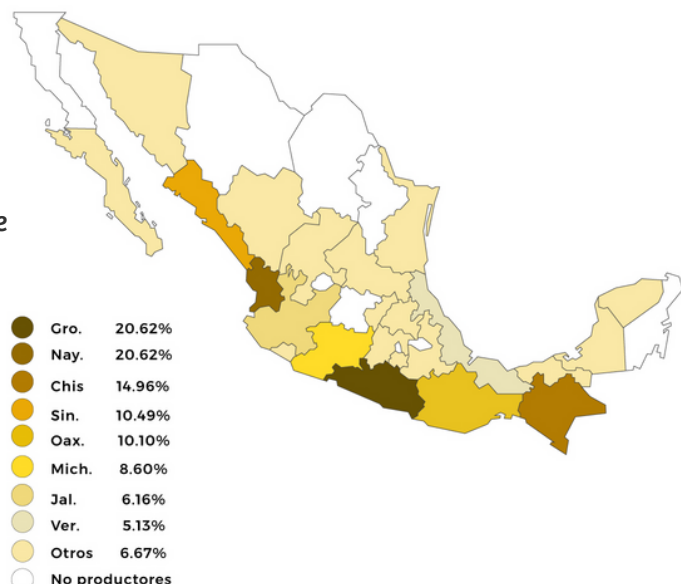
COMPONENTES	
Calorías	60.00
Agua (g)	83.00
Proteínas	0.40
Lípidos (g)	0.20
Carbohidratos	15.90
Fibra (g)	1.00
Ceniza (g)	0.50
Calcio (mg)	17.00
Fósforo	15.00
Hiero (mg)	0.40
Caroteno	1.03
Tiamina	0.03
Riboflavina	0.11
Niacina	0.39
Ácido ascórbico	1.80

Descripción terapéutica:

- Lucha contra el cáncer.
- Cuidado de la vista.
- Digestivo.
- Beneficios para la piel.
- Ayuda contra la diabetes.
- Beneficioso para la anemia.
- Mejorar la memoria.

Distribución geográfica

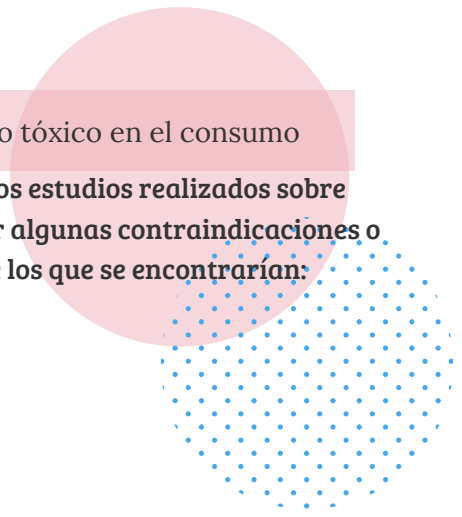
Los mangos se han extendido a casi todas las áreas tropicales: hacia el sur y sudeste de Asia, a Australia, Madagascar, al este de África, Brasil, y Centroamérica. Crece también en zonas subtropicales de clima favorable como Florida, Sudáfrica, Israel, Chipre y Egipto.





Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Según los especialistas y los estudios realizados sobre este fruto, puede provocar algunas contraindicaciones o efectos secundarios, entre los que se encontrarían:

- Problemas gástricos.
 - Dolores de cabeza.
 - Gases.
 - Somnolencia.
- 

Variedades de especie de distribución local

Variedades rojas: Edward, Haden, Kent, Tommy, Atkins, Zill, Keitt

Variedades verdes: Alphonse, Julie y Amelie

Variedades amarillas: Ataulfo y Manila

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

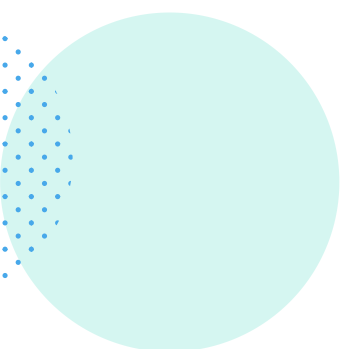
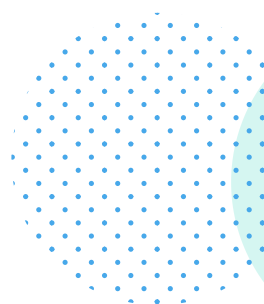
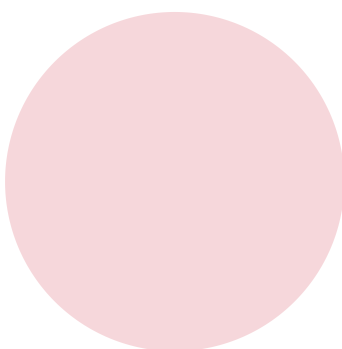
Los principales estados productores son Sonora, con 319 mil; Zacatecas, con 43 mil, y Aguascalientes, con 5,475 toneladas. En los viñedos mexicanos se cosechan seis de cada mil toneladas de uva para mesa disponibles en el mundo.

Parte del alimento que se usa

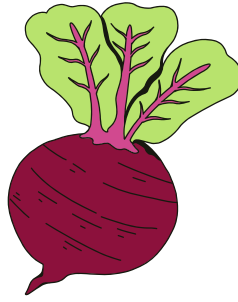
Se usa la fruta y las semillas muchas veces lo consumen porque tienen propiedades curativas

Forma en la que se usa

Se puede comer la fruta en cualquier tiempo de comida, también para hacer jugos o extracto de jugos naturales y para hacer vinos.



BETABEL



Nombre Científico: **Beta vulgaris**

Nombre común:

- **Remolacha,**
- **Acelga**
- **Beterraga**

Descripción química:

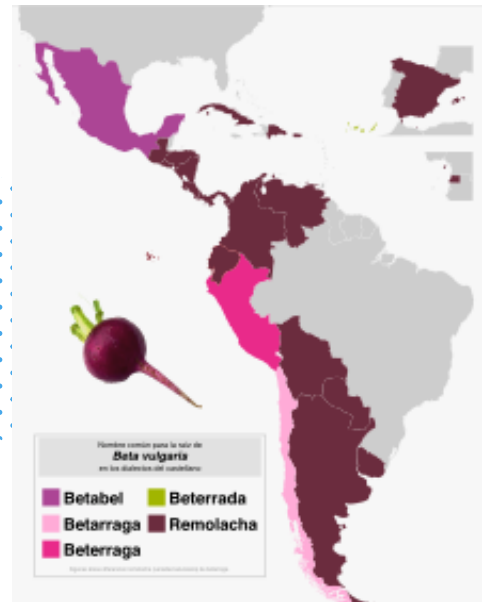
Por 100 partes de producto	
Agua	86,6g,
Proteína	0,3g
Grasas	0,3g
Carbohidratos	12,5g
Fibra	0,5g
Ceniza	0,3g
Retinol	12 mcg
Tiamina	0,02 mg
Riboflavina	0,11 mg
Niacina	0,34 mg.

Descripción terapéutica:

- Es un potente anticancerígeno
- Controla la tensión arterial
- Ayuda a prevenir ataques de asma
- Es un alimento excelente para atletas
- Contribuye al buen estado de la vista

Distribución geográfica

Baja California Norte, Baja California Sur, Chiapas, Coahuila, Distrito Federal, Michoacán y Veracruz.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Por lo general no se han descrito alteraciones ocasionadas tras el consumo de remolacha, si bien, deberán tener precaución en su consumo personas con estómagos delicados, ya que puede generar gases y/o acidez debido a su gran contenido en oxalatos, siendo irritante, en estos casos sí, para el sistema digestivo.

Variedades de especie de distribución local

sus diferencias varían en su uso, color y sabor:

- **Betabeles rojos de mesa, raíces redondas, sus hojas tienen tallos rojos y hojas venosas.**
- **Betabeles blancos, anaranjados y dorados; se distinguen por su sabor suave a nuez.**
- **Betabeles acelgas o acelga-raíz, se usa mucho para alimentar ganado.**
- **Betabeles de almacenamiento, almacenados en la temporada de invierno.**
- **Remolacha azucarera, su cultivo es comercial para la producción de azúcar.**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

El betabel es originario del Mediterráneo, se desarrolla en climas fríos, en México se produce todo el año, por eso se le considera un cultivo perenne .

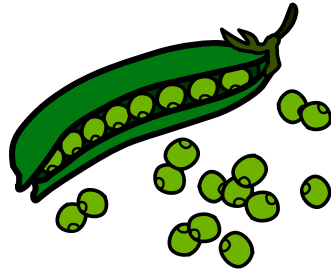
Parte del alimento que se usa

Se consume toda la parte del betabel

Forma en la que se usa

El betabel se consume ya sea en ensaladas o bien en jugos o en algún otro platillo

CHÍCHARO



Nombre Científico: **Pisum sativum**

Nombre común:

- **Guisante de nieve**
- **Arvejas (Venezuela)**
- **Habichuelas**

Descripción química:

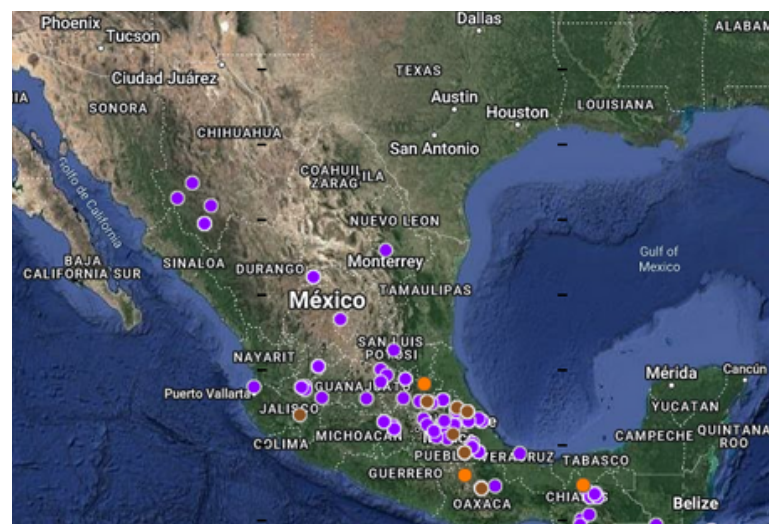
Valor nutricional de chícharos por 100 g de parte comestible	
Agua (%)	78
Proteínas (g)	6.3
Grasas (g)	0.4
Carbohidratos (mg)	14.4
Fibra (mg)	2
Cenizas (g)	0.9
Calcio (mg)	26
Fósforo (mg)	116
Hierro (mg)	1.9
Sodio (mg)	2
Potasio (mg)	316
Vitamina A (U.I.)	640
Tiamina (mg)	0.35
Riboflavina (mg)	0.14
Niacina (mg)	2.9
Ácido ascórbico (mg)	27
Calorías (cal)	84

Descripción terapéutica:

Son excelentes para regular y generar la energía que necesitan los músculos durante la práctica de actividad física; ayudar al metabolismo en los nutrientes provenientes de otros alimentos, y mantener controlados los niveles de azúcar en sangre (glucemias). Todos estos beneficios que obtenemos de los chícharos se deben a que son ricos en hidratos de carbono, proteínas del tipo vegetal y fibra.

Distribución geográfica

Se ha registrado en Baja California Sur, Campeche, Guerrero, Hidalgo, Oaxaca, Puebla, Sonora y Veracruz



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Un consumo excesivo de guisantes podría generar un episodio de diarrea. Por su alto contenido en fibra, una de las contraindicaciones de los guisantes es que pueden causar dolor estomacal y flatulencias.

Además, un alto consumo de guisantes puede hacer que nos entre somnolencia y fatiga debido a sus propiedades saciantes.

Variedades de especie de distribución local

- Garden pea (*Pisum sativum* L subsp. *arvense*)
- Field pea (*Pisum sativum* L subsp. *arvense*.)
- Snow peas (*Pisum sativum* L subsp. *saccharatum*)
- Tirabeque o bisalto (*Pisum sativum* L subsp. *arvense*.)
- Snap peas o sugar snap peas (*Pisum sativum* L. subsp. *macrocarpon*.)

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Su reproducción ideal es de 16 a 20°C. La profundidad de siembra es de 5cm y de espacio 10 cm. Crece mejor en zonas elevadas con temperaturas suaves. Se desarrolla bien en terrenos alcalinos o neutros.

Parte del alimento que se usa

Se consume el chicharo completo

Forma en la que se usa

Se destinan al uso culinario para combinarlos con arroz, ensaladas, sopas, pastas y guisados. Se utilizan igualmente en la preparación de salsas, purés, tortitas y pasteles salados, como el de carne y pollo

RAMBUTAN



Nombre Científico: **Nephelium lappaceum**

Nombre común:

- **Mamón chino**
- **Lichas**
- **Achotillo**

Descripción química:

Componente	(g)	Componente	(mg)
Agua	82.1	Niacina	0.5
Proteína	0.9	Caroteno	0
Grasas	0.3	Fosforo	0
Cenizas	0.3	Calcio	15
Glucosa	2.8	Hierro	(0.1, 2.5)
Fructosa	3.0	Vitamina C	70
Sacarosa	9.9	Tiamina	0.01
Almidón	0	Riboflavina	0.07
Fibras dietéticas	2.8	Potasio	140
Ácido málico	0.005	Sodio	2
Ácido cítrico	0.31	Magnesio	10
Energía	297 KJ		

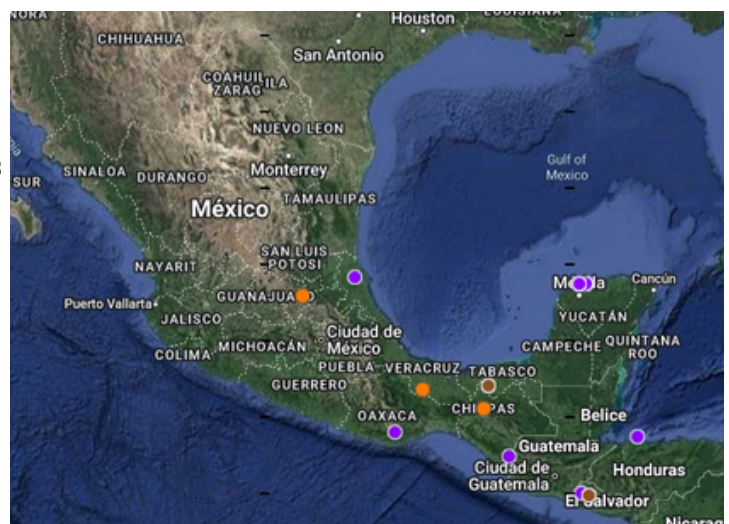
Descripción terapéutica:

Su contenido en fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia (niveles de azúcar en sangre) en la persona que tiene diabetes. Eso sí, controlando su consumo.

Por riqueza en potasio, bajo aporte de sodio y contenido de antioxidantes, resultan adecuados para aquellas personas que sufren de hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón, y para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Distribución geográfica

En México, en el estado de Chiapas y especialmente en la región del Soconusco, se han desarrollado zonas importantes para el cultivo del rambután.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Este fruto es sumamente dulce, lo que da indicio de su alto contenido en azúcares o glucosa. Consumirlo de manera excesiva puede favorecer enfermedades como la diabetes. Consumir rambután puede ser perjudicial si no se hace en compañía de una dieta saludable y ejercicios, ya que su alto contenido de azúcares lo convierte en una fuente de energía a tomar en cuenta. Cuando el cuerpo no consume dicha energía, la almacena en el único lugar donde puede: los músculos. De esa forma, se aumenta de peso porque convierte la energía almacenada en grasa corporal.

Variedades de especie de distribución local

- El rambután es una fruta originaria del continente asiático, más concretamente de Indonesia y Malasia, cultivado también en Thailandia, Vietnam, India, Sri Lanka y en Filipinas.
- Las variedades más comercializadas son: See Matjan, Seelengkeng y See Konto.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

El Rambután es un árbol tropical, originario del sudeste asiático, que se da principalmente en climas cálidos

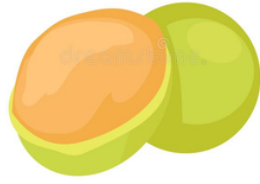
Parte del alimento que se usa

Para comer este fruto, primero hay que quitar la parte exterior y lo de adentro es lo que se come excepto la semilla.

Forma en la que se usa

Se consume de forma habitual en cualquier momento del día que la persona prefiera.

HUAYA



Nombre Científico: **Melicoccus bijugatus**

Nombre común:

- **mamoncillo**
- **Mamon,**
- **Limoncillo**

Descripción química:

	Contiene
-	-
<u>Rivoflavina</u>	-
Tiamina	-
Niacina	-
Ácido ascórbico	-
Minerales	-
Caleio	-
Fosforo	-
Hierro	-

Descripción terapéutica:

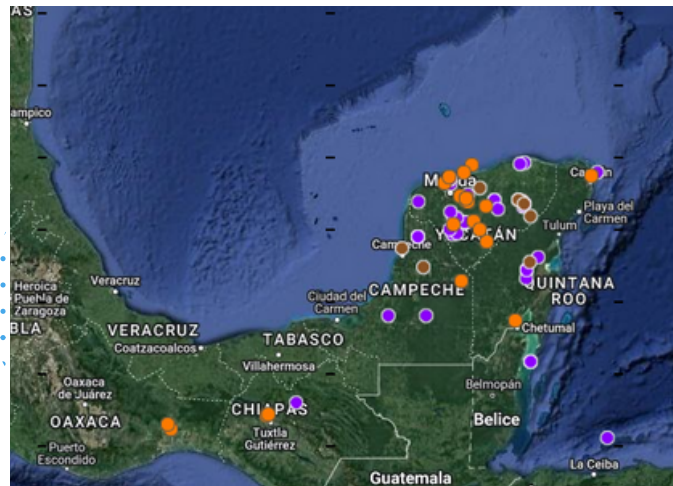
Es beneficioso para desinflamar la vejiga y en infecciones de los riñones. Por su efecto astringente es útil a la hora de combatir la diarrea y es muy digestivo. En algunas personas hasta provoca efecto laxante.

Activa el sistema inmunológico y aumenta las defensas, controla hipertensión arterial, evita la proliferación de virus, previene los resfriados, calma el apetito.

Distribución geográfica

México a Colombia y Venezuela; Antillas.

En Venezuela y Colombia es conocido como mamón, mamoncillo o mamones; tanto en Honduras, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica y Panamá se le conoce tan solo como mamón o talpa. En el Oriente de Venezuela se le llama maco.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Como las semillas están revestidas con pulpa son muy resbaladizas. Con la ingestión accidental de alguna de ellas, y debido a su tamaño, pueden alojarse en las vías respiratorias superiores, provocando asfixia. Por eso se debe tener cuidado al consumir el fruto fresco, especialmente con los niños.

Variedades de especie de distribución local

- Varias nuevas variedades y reintroducciones, que incluyen a 'Edau (Daw)', 'Chompoo', 'Haew' y 'Biew Kiew'
- Una de las variedades introducidas recientemente es 'Diamond River'.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

El mamoncillo es nativo de Colombia, Venezuela, y la isla de Margarita

Parte del alimento que se usa

Se come la parte de adentro al igual que el rambutan

Forma en la que se usa

Se consume como una fruta normal solo lo de adentro de la cáscara, a la hora que se desee.

PAPAYA



Nombre Científico: **Annona diversifolia**

Nombre común:

- **Anona**
- **Chirimoya**
- **Saramuyo**

Descripción química:

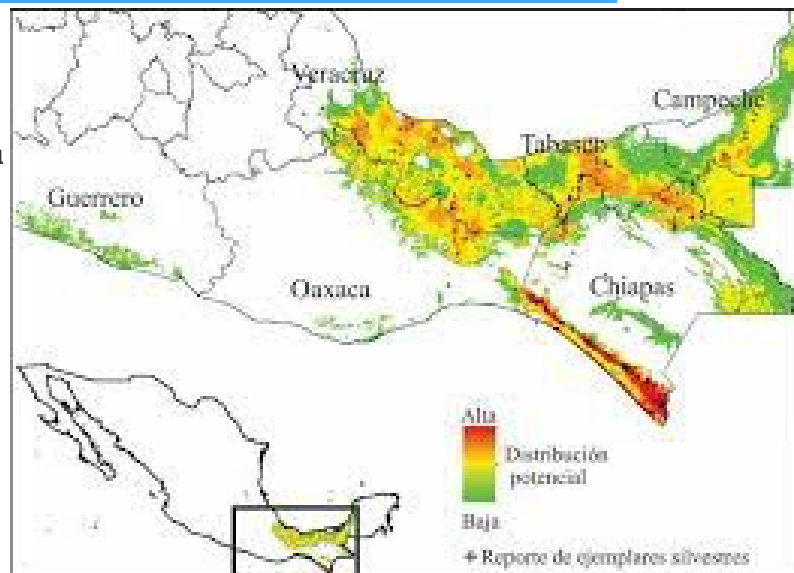
CHIRIMOYA (en 100 gr. de pulpa)	
Agua 75.5	Hierro 0.4
Proteínas 1.0	Vitamina A 0.01
Grasas 0.2	Vitamina B1 0.08
Carbohidratos 22.0	Vitamina B2 0.09
Fibras 1.9	Vitamina C 0.5
Cenizas 1.0	Tiamina 0.06
Calcio 30.0	Ridoflavina 0.14
Fósforo 47.0	Niacina 0.75
Calorías 81.0	Acido Ascórbico 4.30
Niacina 0.75	Calorías 81.0

Descripción terapéutica:

- Hace un importante aporte de minerales al organismo.
- Es un buen antioxidante.
- Tiene un alto contenido de fibra.
- Ayuda al incremento de la energía celular.
- Contribuye al buen funcionamiento del sistema neurológico.
- Ayuda en la formación de glóbulos rojos.
- Tiene propiedades digestivas.

Distribución geográfica

La papaya se localiza al este de Mesoamérica, desde la península de Yucatán (México) hasta Costa Rica





Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Una de sus principales contraindicaciones es su ingesta por parte de personas que padecen de Diabetes. Debido a su alto contenido en azúcares naturales, la chirimoya puede llegar a ser un problema.

Variedades de especie de distribución local

- **Annona cherimola Mill (Anona, Chirimoya, Chirimuya, Pac)**
- **Annona macrophyllata Donn. Sm (Anona blanca, Ilama, Papausa, Papauce)**
- **Annona purpurea Moc (Anona sincuya, Sincuya, Chincuya, Sencuya, Sincuyo, Cabeza de muerto, Soncoya, Suncuyo, Matacuy)**
- **Annona reticulata L. (Anona, Anonillo, Anona colorada, Anona corazón de buey, Tzumuy)**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Puede crecer en suelos degradados, secos y sin nutrientes. Evita la erosión de los suelos y es sumamente resistente, pero no tolera los fríos intensos.

Parte del alimento que se usa

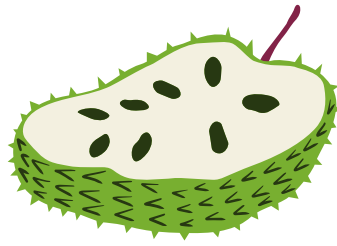
Se usa la parte de adentro de la fruta parte carnosita

Forma en la que se usa

Se consumen como frutas frescas, también en mermeladas y jaleas.



GUANABANA



Nombre Científico: **Annona muricata L.**

Nombre común:

- **Guanaba**
- **Catucho**
- **Masasamba**

Descripción química:

Por cada 100 gramos de fruta fresca:
- Azúcares (glucosa y fructosa), 15,63%
- Vitamina C 0,021%
- Almidón 1,62%
- Proteína 1,22%
- Grasa 0,31%
- Cenizas 0,73%
- Fibra 1,63%
- Humedad 80,6%
- Hierro 0,47 mg
- Fósforo 26,0 mg
- Magnesio 23,9 mg
- Sodio 23mg
- Potasio 45,8 mg

Descripción terapéutica:

- **Fruta hidratante. Su composición es básicamente agua.**
- **Disminuye tensión arterial. Tiene alto contenido en potasio y bajo en sodio.**
- **Digestiva. Alto contenido en fibra**
- **Energizante. Gracias a su alto componente calórico.**
- **Prevención de osteoporosis. Rica en fósforo, hierro y calcio.**
- **Antioxidante. Alto contenido vitamina C**

Distribución geográfica

La producción de guanábana en México asciende a treinta mil setecientos noventa toneladas anuales; los principales estados productores son: Nayarit, Colima y Michoacán



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

La guanábana no se recomienda para mujeres embarazadas y lactantes. Esta fruta tampoco es adecuada para personas con enfermedad de Parkinson y presión arterial baja. Además, las personas que utilizan medicamentos para la depresión, para controlar la hipertensión arterial y la diabetes, deben informar a su médico antes de comenzar a consumir guanábana, ya que esta fruta puede alterar los efectos de estos medicamentos.

Variedades de especie de distribución local

- Por la calidad de la fruta, tamaño y región donde más se ha cultivado se tiene una agrupación que puede resaltar como una clasificación muy cercana a variedades, las cuales son:
- Variedad corriente dulce de Bucaramanga
- Variedad corriente semidulce de Bucaramanga
- Variedad gigante dulce (varias regiones)
- Variedad gigante semiácida común (muy grande)
- Variedad Momposina
- Variedad Nativa del Chocó

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Especie primaria en los bosques tropicales, en la zona ecológica tropical húmeda. Se distribuye en Las Antillas excepto en las Bahamas y desde México hasta Brasil.

Parte del alimento que se usa

Se consume la pulpa de los frutos, la cual es muy jugosa y se puede comer en estado fresco

Forma en la que se usa

Mayormente se usa para elaborar bebidas refrescantes, helados, conservas, jaleas y mermeladas. También se elaboran bebidas alcohólicas embriagantes.

TOMILLO



Nombre Científico: **Thymus**

Nombre común:

- **Boja**
- **Timoncillo**
- **Estremoncillo**

Descripción química:

COMPUESTO	CANTIDAD (g)
Humedad %	6.70
Cenizas %	9.21
Proteína %	10.25
Fibra %	17.33
Carbohidratos %	57.26
Grasa %	5.20
Energía kcal/100g	315.76

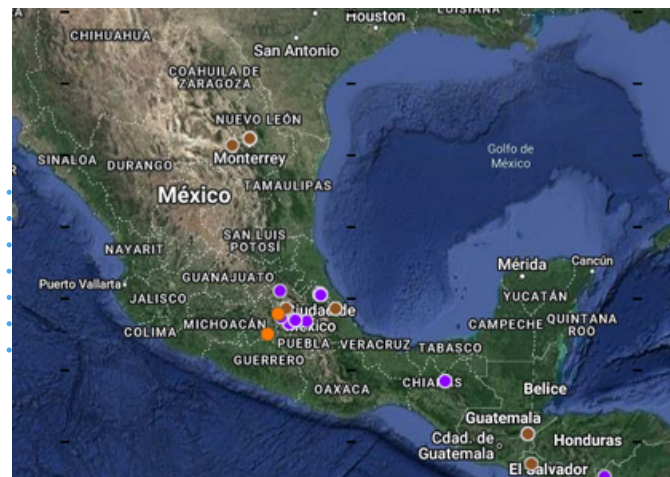
Descripción terapéutica:

Por sus propiedades antiespasmódica, expectorante y antiséptica, el tomillo está especialmente indicado en el tratamiento de ciertas afecciones de las vías respiratorias altas, particularmente las que cursan con tos irritativa, laringitis, bronquitis, asma, enfisema y gripe.

- **Antiséptico.** El consumo favorece la actividad antibacteriana, debido a que tiene componentes fenólicos.

Distribución geográfica

En México se cultiva en los estados de Puebla, San Luis Potosí y Baja California Sur, cubriendo apenas una superficie de 11 ha.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Solo en ingestas realmente abusivas podría causar malestar en el sistema digestivo, dolor de cabeza o mareos. Para las personas que quieren usarlo de forma tópica, como aceite, simplemente deben asegurarse antes de que no les produce irritación. Como siempre, el consumo de cualquier alimento debe controlarse especialmente durante el embarazo, el período de lactancia y en los niños.

Variedades de especie de distribución local

- **Tomillo Común:** follaje amarillo y abigarrado.
- **Tomillo de Limón:** follaje dorado y plateado.
- **Tomillo de Limón:** follaje dorado y plateado.
- **Tomillo rastrero:** flores coloridas que crecen solo 2 pulgadas de altura, también llamadas madre de thyme.
- **Tomillo silvestre:** también proporciona flores de colores.
- **Tomillo Elfin:** variedad rastrera con hojas fragantes.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

El tomillo es originario de los países mediterráneos, balcánicos y del Cáucaso, y recientemente se cultiva en muchas regiones subtropicales. Prefiere terrenos secos, rocosos y expuestos al sol, no soportando los inviernos fríos.

Parte del alimento que se usa

Las partes utilizadas del tomillo, son sus semillas, flores, hojas y el aceite esencial, pudiendo utilizarse sus hojas frescas o secas.

Forma en la que se usa

Se usa para sazonar las comidas, preparar baños de inmersión o preparar un té que puede ser utilizado para beber, realizar gárgaras o inhalar.