

# SABILA



Nombre Científico: **Aloe vera**

Nombre común:

- **Aloe**
- **Sábila**
- **Acíbar**

Descripción química:

## MUCÍLAGO DE ALOE VERA

Azúcar mg/g de AIR

Ramnosa -----	2.8
Fucosa -----	2.4
Arabinosa -----	5.5
Xilosa -----	20.0
Manosa -----	92.6
Galactosa -----	15.5
Glucosa -----	131.0
Acidos Urónicos-----	489.0 72.9

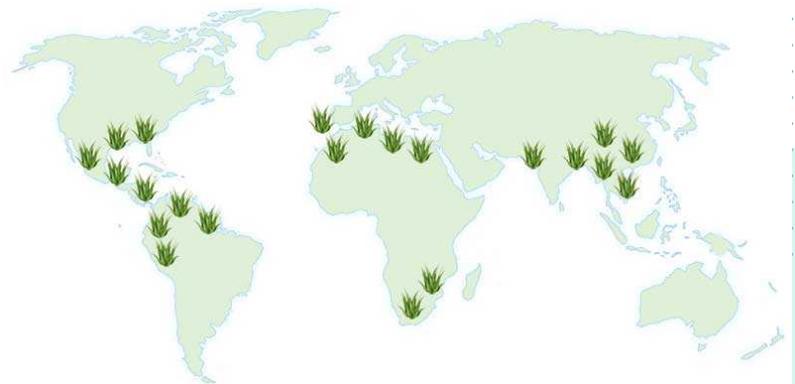
Descripción terapéutica:

Tamaño de la Porción	100 g
Por porción	
<b>Energía</b>	<b>222 kj</b> 53 kcal
<b>Proteína</b>	<b>0,36g</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>12,87g</b>
Fibra	0,2g
Azúcar	9,98g
<b>Grasa</b>	<b>0,12g</b>
Grasa Saturada	0,008g
Grasa Poliinsaturada	0,042g
Grasa Monoinsaturada	0,014g
Colesterol	0mg
Sodio	2mg

- Famosa por su poder regenerador de tejido, el gel de Aloe vera acelera el proceso de cicatrización de una herida.
- Funciona como analgésico para dolores musculares, reumáticos, dentales y migrañas, basta con tomar o aplicar el gel en la zona afectada.
- La sábila también se usa como diurético, laxante, purgante para abrir el apetito y mejorar las digestiones lentas, para los cólicos, las heridas, la hidropesía y hasta para curar los parásitos intestinales.
- También es anticoagulante, antihistamínico, antiviral y antimicrobiano ya que combate enfermedades como el pie de atleta y la gastroenteritis

Distribución geográfica

Particularmente, en los estados de San Luis Potosí, Hidalgo, Tamaulipas y Guanajuato, las colonias silvestres de sábila son mayores.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Puede provocar insuficiencia renal aguda y puede ser mortal.
- El látex de sábila también podría causar cáncer. Otros efectos secundarios comprenden: cólicos y diarrea.
- El uso oral de sábila puede reducir los niveles de potasio. Los niveles bajos de potasio pueden aumentar los efectos secundarios de la digoxina.

Variedades de especie de distribución local

- Aloe arborescens
- Aloe barbadensis miller
- Aloe aristata
- Aloe striata
- Aloe variegata
- Aloe juvenna



Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Se registra en el Estado de México, Guerrero, Hidalgo, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Sonora y Yucatán. No se sabe cuáles de estas colectas son de ejemplares cultivados

Parte del alimento que se usa

Tanto la parte externa de las hojas como la gelatinosa que alberga en su interior son comestibles.

Forma en la que se usa

La pulpa se consume en tacos, triturada (jugo) o deshidratada (extracto). Si florece, no lo dude: cómase la flor, los chefs que promueven el uso del aloe vera en la cocina ya lo hacen.

# PAPAYA



Nombre Científico: **Carica papaya**

Nombre común:

- **Papaya**
- **Papayón**
- **Olocotón**

Descripción química:

## 100g 1 porción

Energía (Kcal)----- 43 34 Kcal

Proteínas -----0,5 0,4 g

Grasa total -----0,3 0,2 g

Hidratos de carbono -----9,1 7,3 g

Fibra dietética total----- 1,7 1,4 g

Sodio----- 8,0 6,4 mg

Potasio ----- 182,0 145,6 mg

Vitamina A -----( $\mu$  ER) 47,0 5%

Vitamina C ----- (mg) 60,9 81%

Vitamina E -----(mg ET) 0,3 1%

Ac. Fólico -----( $\mu$ g)37,0 37,0 15%

Calcio -----(mg) 20,0 2%

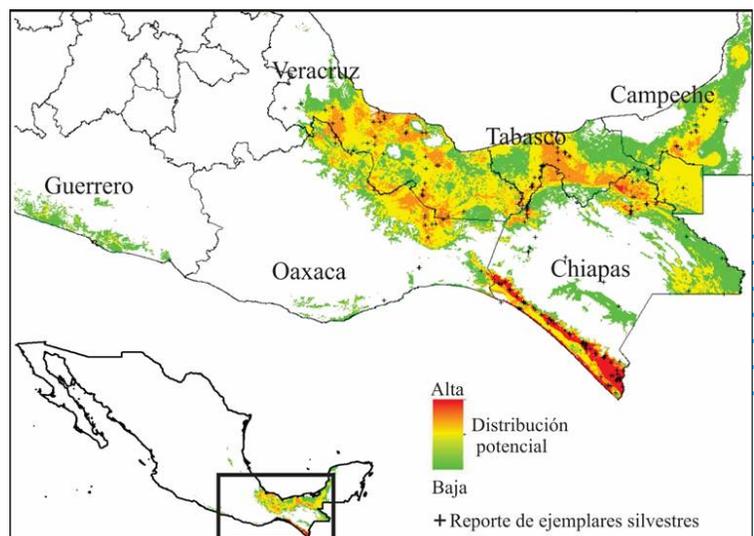
Hierro -----(mg) 0,3 2%

Descripción terapéutica:

Los posibles beneficios para la salud de consumir papaya incluyen un menor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer; ayudar en la digestión, mejorar el control de la glucosa en sangre en personas con diabetes, reducir la presión arterial y mejorar la cicatrización de heridas.

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

- La papaya contiene una enzima llamada carpina, la cual está considerada como tóxica en niveles muy altos, la cual incluso puede adormecer los nervios e incluso provocar parálisis o depresión cardíaca.
- Si bien la papaya funciona como una laxante natural puede provocar efectos laxantes adversos en los intestinos que pueden provocar la irritación intestinal, hinchazón, dolores y diarrea.

### Variedades de especie de distribución local

- Papaya la Taniung ( Carica papaya)
- Papaya la Hawaiana (Carica papaya)
- Papaya Maradol (Carica papaya)



### Parte del alimento que se usa

### Hábitat o lugar en el que se desarrolla

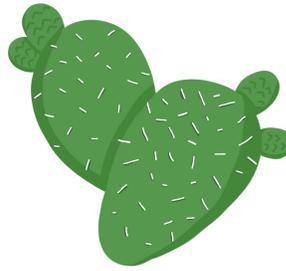
Vive en ambientes tropicales (América Central y del Sur y Asia Pacífico) a temperaturas que nunca deben caer por debajo de 0 ° C para evitar que se pudran y es muy común en Brasil y las islas de Hawai.

Simplemente córtala como un melón, saca las semillas y disfrútala. Las semillas de la papaya son comestibles, pero su sabor es amargo y picante. Puedes sacar la pulpa blanda de la fruta con una cuchara. La papaya es una fruta suave y versátil.

### Forma en la que se usa

- Se puede consumir cruda.
- Se puede añadir la pulpa de la papaya a la ensalada, por ejemplo, o prepararla en zumo natural

# NOPAL



Nombre Científico: **Opuntia ficus-indica**

Nombre común:

- **Nopal**
- **Palera**
- **Higuera**

Descripción química:

## ¿Qué elementos químicos tiene el nopal?

El mucílago del nopal es un polisacárido fibroso, altamente ramificado, cuyo peso molecular oscila alrededor de  $13 \times 10^6$  g/mol. Contiene aproximadamente de 35 a 40 % de arabinosa, 20 a 25% de galactosa y xilosa cada una, y de 7 a 8% de ramnosa y ácido galacturónico cada uno

Tamaño de la Porción	100 g
Por porción	
<b>Energía</b>	<b>67 kJ</b> 16 kcal
<b>Proteína</b>	<b>1,32g</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>3,33g</b>
Fibra	2,2g
Azúcar	1,15g
<b>Grasa</b>	<b>0,09g</b>
Grasa Saturada	0,016g
Grasa Poliinsaturada	0,05g
Grasa Monoinsaturada	0,018g

Descripción terapéutica:

- Es un poderoso antibiótico
- Trata la aterosclerosis
- No permite proliferar al Cáncer
- Mejoran el trabajo del colon
- Regula la diabetes
- Mejora la digestión y evita el estreñimiento
- Refuerza el sistema inmunitario
- Previene daños en el sistema nervioso
- Es un excelente diurético



Distribución geográfica

Los nopales silvestres tienen su centro de distribución en los estados de San Luis Potosí, Zacatecas y Aguascalientes, sin embargo se han extendido hacia el norte y sur de México.



### Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

**El consumo excesivo en algunas personas incluyen diarrea leve, náuseas, aumento del volumen de las heces, aumento de la frecuencia de las heces y plenitud abdominal.**

### Variedades de especie de distribución local

- **El nopal cardón (O. Streptacantha)**
- **El nopal rastrero (O. Rastrera)**
- **El nopal duraznillo (O. Leucotricha)**
- **El nopal chaveño (O. Hyptiacantha)**

### Hábitat o lugar en el que se desarrolla

**Las características de los nopales se encuentran estrechamente relacionadas con el entorno de aridez en el que han evolucionado. Se les encuentra en todo el continente americano, desde el nivel del mar hasta altitudes cercanas a cuatro mil metros y dominan en comunidades vegetales que llamamos nopaleras silvestres.**

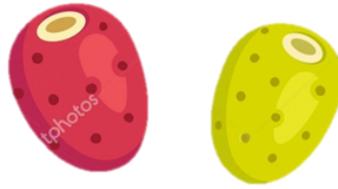
### Parte del alimento que se usa

- **El nopal como lo consumimos obedece a la parte de la planta denominada cladodios, que son carnosos y aplanados y a los cuales se les quitan las espinas.**
- **El fruto, llamado tuna, también es comestible**

### Forma en la que se usa

- **Se puede comer crudo o cocido.**
- **En bebidas, asadas, en guisos u comidas de diferentes preparaciones**

# TUNA



Nombre Científico: **Opuntia ficus-indica**

Descripción química:

En los frutos se aprecian además algunos pigmentos, como las betalainas y en menor proporción los carotenoides; los minerales como el calcio y potasio; algunas vitaminas como la vitamina C y también la presencia de polifenoles.

Descripción terapéutica:

- Además se usa para combatir la gastritis, la acidez estomacal y la úlcera gástrica.
- Contiene un alcaloide llamado Cantina, el cual ayuda a reducir problemas al corazón.
- Controla los niveles de azúcar en la sangre.
- La tuna contiene un 80% de agua, lo que favorece a nuestro cuerpo para perder esos kilos de más.

Distribución geográfica

- El mayor volumen de producción se concentra en los estados de México, Zacatecas, Puebla e Hidalgo.

México exporta tuna a Estados Unidos, Canadá y en menor proporción a Chile, Holanda, Alemania, Bélgica y Francia

Nombre común:

- Tuna roja
- Tuna verde
- Tuna amarilla

Tamaño de la Porción	100 g
Por porción	
<b>Energía</b>	<b>172 kJ</b> 41 kcal
<b>Proteína</b>	<b>0,73g</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>9,57g</b>
Fibra	3,6g
<b>Grasa</b>	<b>0,51g</b>
Grasa Saturada	0,067g
Grasa Poliinsaturada	0,213g
Grasa Monoinsaturada	0,075g



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Comerla en exceso podría terminar en un cuadro de diarrea, porque es demasiada fibra.

Variedades de especie de distribución local

- Tuna blanca. (*Opuntia ficus-indica*)
- Tuna roja. (*Opuntia ficus-indica*)
- Xoconostle. (*Opuntia joconostle*)
- Copao. (*Eulychnia breviflora*)
- Garambullo. (*Myrtillocactus geometrizans*)



Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Es una especie que crece en ambientes xerofíticos, con distribución mundial en estos paisajes; en Europa se cultiva ampliamente en la región del Mediterráneo. Esta es la especie de cactácea más importante desde el punto de vista económico, dado que se cultiva para cosechar los frutos; y los cladodios, por su parte, son usados como forraje.

Parte del alimento que se usa

el fruto del nopal (Tuna) es lo que se consume sin embargo también puede ser el nopal solo que contiene propiedades diferentes.

Forma en la que se usa

Podemos disfrutar del sabor de la tuna como fruta fresca o en diversos platos, como ensaladas, sopas, platos de fondo y hasta en sandwiches.

# MARACUYÁ



Nombre Científico: **Passiflora edulis**

Nombre común:

- **Maracuyá**
- **Granadilla**
- **Fruta de la pasión**
- **Chinola**

Descripción química:

Composición	Cantidad (gr)
Kcalorías	54
Carbohidratos	9.54
Proteínas	2.38
Fibra	1.45
Grasas	0.4

Minerales	Cantidad (mg)
Sodio	19
Calcio	17
Hierro	1.3
Magnesio	0
Fósforo	57
Potasio	267

Vitaminas	Cantidad (mg)
Vitamina A	0.11
Vitamina B1	0.02
Vitamina B2	0.1
Vitamina B3	1.9
Vitamina B12	0
Vitamina C	24

Descripción terapéutica:

- Reduce el riesgo de sufrir enfermedades degenerativas.
- Fortalece el sistema autoinmune.
- Funciona como antioxidante
- Reduce el riesgo de sufrir enfermedades degenerativas
- Contribuye contra el estreñimiento
- Sus semillas poseen un aceite que ayudan a contribuir con el cuidado de la piel
- Para las personas que padecen de problemas para conciliar el sueño a la hora de dormir les es recomendado el té de maracuyá.

Distribución geográfica

Originaria de la región amazónica de Colombia, Ecuador, Venezuela y Brasil. Es una planta trepadora vigorosa y leñosa. Crece hasta 20 metros de largo en su tallo, verde acanalados en las partes superiores.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Debido a su acción en el sistema nervioso y a sus propiedades calmantes, el efecto secundario más común del maracuyá es la somnolencia, principalmente si es ingerido en exceso.

Variedades de especie de distribución local

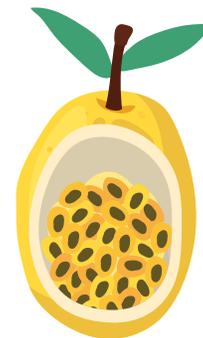
- La curuba (*P. mollisina*)
- La granadilla dulce (*P. ligularis*)
- La badea (*P. quadrangularis*).

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Es nativa de las regiones cálidas de Centroamérica y Sudamérica. Se cultiva comercialmente en la mayoría de las áreas tropicales y subtropicales del globo; entre otros países, en Puerto Rico (parcha), República Dominicana (chinola), Bolivia, Paraguay (mburucuyá), Brasil, noreste de Argentina y Uruguay, norte de Chile

Parte del alimento que se usa

- Para comer la fruta de la pasión hay que cortarla y comer lo de dentro que serían las semillas y la carne, la piel no se come.
- También pueden consumir la flor del maracuyá



Forma en la que se usa

La maracuyá se puede comer cruda o procesada como por ejemplo en zumos, mermeladas, salsas, puré de frutas... Para comer la fruta de la pasión hay que cortarla y comer lo de dentro que serían las semillas y la carne, la piel no se come. La flor de la maracuyá la podemos usar en ensaladas, es comestible y sabrosa.

# TAMARINDO



Nombre Científico: **Tamarindus indica**

Nombre común:

- **Tamarindo**
- **Tamarindero**
- **Pah-ch'uuk.**

Descripción química:

Es una de las frutas con mayor contenido vitamínico, además posee minerales como calcio, magnesio, sodio, fósforo, hierro y potasio.

Descripción terapéutica:

- Tiene un alto contenido de vitamina C, E y B1.
- Posee minerales como el calcio, zinc, potasio, hierro, fósforo y magnesio.
- Favorece el transporte de oxígeno en el sistema circulatorio.
- Regula el nivel de colesterol en la sangre.
- Ayuda a reducir inflamaciones de todo tipo.
- facilita la eliminación de la orina.

Tamaño de la Porción **100 g**

Por porción

<b>Energía</b>	<b>1000 kJ</b> 239 kcal
<b>Proteína</b>	<b>2,8g</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>62,5g</b>
Fibra	5,1g
Azúcar	57,4g
<b>Grasa</b>	<b>0,6g</b>
Grasa Saturada	0,272g
Grasa Poliinsaturada	0,059g
Grasa Monoinsaturada	0,181g

Distribución geográfica

Los productores de los estados de Jalisco, Colima y Michoacán son principalmente quienes nos proveen de esta leguminosa, de la que en 2017 se contabilizó una producción nacional que superó las 49 mil toneladas.

Estados con mayor producción de tamarindo en México



## Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Su consumo excesivo puede provocar reflujo y diarrea, así como como otros problemas estomacales, debido a sus efectos diuréticos y laxantes.

## Variedades de especie de distribución local

- **Tamarindus occidentalis Gaertn.**
- **Tamarindus officinalis Hook.**
- **Tamarindus umbrosa Salisb.**
- **Tamarindus erythraea Mattei.**
- **Tamarindus somalensis Mattei**

No, el tamarindo es la única especie del género Tamarindus, por lo cual sólo hay un tipo de estos árboles.

## Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Su cultivo rápidamente se extendió en las zonas tropicales de nuestro país, especialmente en la vertiente del Pacífico (más seca que la del Golfo), en los estados de Michoacán, Guerrero, Oaxaca, Chiapas e incluso Yucatán, donde se le conoce como pah-ch'uuk.

## Parte del alimento que se usa

Tanto la fruta como las hojas y flores del tamarindo pueden ser consumidas.



## Forma en la que se usa

Se puede comer de multitud de formas, al natural, en zumo, te, agua e incluso en mermelada. También puede formar parte de la lista de ingredientes de diversos menús y dulces Mexicanos.

# LAUREL



Nombre Científico: **Laurus nobilis**

Nombre común:

- **laurel**
- **Lauro**

Descripción química:

Composición	Cantidad (gr)	Minerales	Cantidad (mg)	Vitaminas	Cantidad (mg)
Kcalorías	353	Sodio	23	Vitamina A	0.31
Carbohidratos	48.67	Calcio	834	Vitamina B1	0.01
Proteínas	7.61	Hierro	43	Vitamina B2	0.42
Fibra	26.3	Magnesio	0	Vitamina B3	2
Grasas	8.36	Fósforo	113	Vitamina B12	0
		Potasio	529	Vitamina C	46.5

Descripción terapéutica:

- **Se emplea como diurético.**
- **Es considerado un buen estimulante del apetito.**
- **Funciona como astringente.**
- **Es carminativo.**
- **Es un poderoso antioxidante.**
- **Tiene efectos bactericidas y antisépticos.**
- **Es efectivo como expectorante.**
- **Tiene propiedades antiinflamatorias.**

Distribución geográfica

La planta del laurel es originaria del este Mediterráneo y de Asia Menor, desde donde se extendió al resto de Europa y América.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Cantidades excesivas de laurel pueden causar somnolencia, puesto que esta planta posee efecto calmante y es capaz de desacelerar el sistema nervioso, además de causar alteraciones gastrointestinales, cólicos abdominales y dolor de cabeza cuando es consumida en grandes cantidades.

Variedades de especie de distribución local

- Laurel de Malasia (*Ficus retusa*)
- Laurelillo (*Garrya glaberrima*)
- Laureles (*lauraceae*)
- Laurel pimienta (*Licaria velutina*)

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Crece sobre cualquier tipo de suelo, pero en los sueltos calizos y bien iluminados es donde mejor se desarrolla; hasta los 800 m de altitud. Aparece en orlas de encinares, setos, cantiles; también en robledales oligotrofos y castañosales siempre que se trate de suelos secos.

Parte del alimento que se usa

Se consumen las hojas frescas o secas



Forma en la que se usa

- Es un ingrediente esencial en un ramillete de hierbas. Le da sabor a todo tipo de platos salados, sopas y salsas, guisos, verduras y carnes, adobos, encurtidos y salmueras.
- La forma más habitual de tomar el laurel es en agua. Esta puede prepararse poniendo sus hojas en agua fría y llevándola a ebullición, o sumergiendo dichas hojas en agua hirviendo.

# MEJORANA



Nombre Científico: **Origanum majorana**

Nombre común:

- **Mejorana**
- **Mayorana**
- **Marjorama**

Descripción química:

Composición	Cantidad (gr)
Kcalorías	271
Carbohidratos	60.6
Proteínas	12.7
Fibra	40.3
Grasas	7

Minerales	Cantidad (mg)
Sodio	77
Calcio	1990
Hierro	82.71
Magnesio	0
Fósforo	306
Potasio	1522

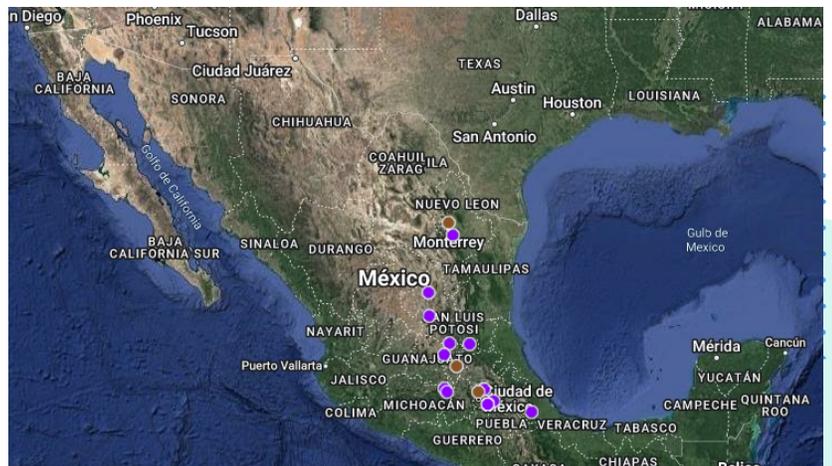
Vitaminas	Cantidad (mg)
Vitamina A	0
Vitamina B1	0.29
Vitamina B2	0.32
Vitamina B3	4.12
Vitamina B12	0
Vitamina C	51.4

Descripción terapéutica:

- Es un remedio tradicional para tratar los trastornos digestivos, como gastritis, úlceras estomacales e intoxicaciones alimentarias.
- Estimula el apetito y combate la halitosis.
- Al tener un efecto hipotensor leve, la mejorana puede ayudar en el control de personas con tensión muy alta.
- En caso de sufrir de diarrea, puede ayudar a aliviar el dolor del intestino, especialmente si se combina con otras plantas de propiedades astringentes.
- También un relajante muscular y un tranquilizante natural, por lo que ayuda a conciliar un sueño tranquilo y agradable

Distribución geográfica

La planta del laurel es originaria del este Mediterráneo y de Asia Menor, desde donde se extendió al resto de Europa y América.



## Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

No se debe ingerir el aceite esencial si no es bajo estricto control médico, ni utilizar la planta en periodos prolongados, evitándola durante el embarazo y la lactancia, y en menores de 6 años. En dosis altas o mantenidas puede producir cefaleas y espasmos musculares.

## Variedades de especie de distribución local

- Mejorana alemana (*Origanum majorana*)
- Mejorana Española (*Origanum majorana*)
- Oregano (*Origanum vulgare*)

## Hábitat o lugar en el que se desarrolla

La mejorana crece de semilla o de brotes. Se desarrolla a pleno sol en suelos con buen drenaje. La mejorana tiende a ser una planta rastrera baja que se beneficia de la poda cuando alcanza entre 6 y 8 pulgadas de altura para favorecer su hábito de crecimiento arbustivo.

## Parte del alimento que se usa

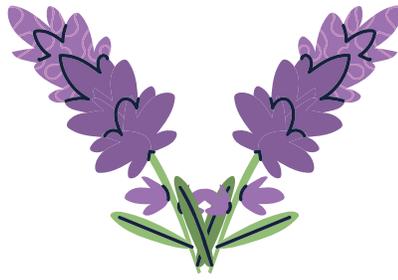
se utilizan las hojas de la mejorana



## Forma en la que se usa

- Es magnífica para aromatizar carnes asadas y pescados, por ejemplo, el besugo al horno.
- En infusión, simple o combinada con otras hierbas
- Extracto seco en cápsulas

# LAVANDA



Nombre Científico: **Salvia lavanduloides**

Nombre común:

- **Lavanda**
- **Alhucema**
- **Espliego**

Descripción química:

Composición	Cantidad (gr)	Minerales	Cantidad (mg)	Vitaminas	Cantidad (mg)
Kcalorías	49	Sodio	0	Vitamina A	0.05
Carbohidratos	11	Calcio	160	Vitamina B1	0.03
Proteínas	1	Hierro	1.4	Vitamina B2	0.08
Fibra	0.2	Magnesio	0	Vitamina B3	0.02
Grasas	1	Fósforo	0	Vitamina B12	0
		Potasio	0	Vitamina C	16

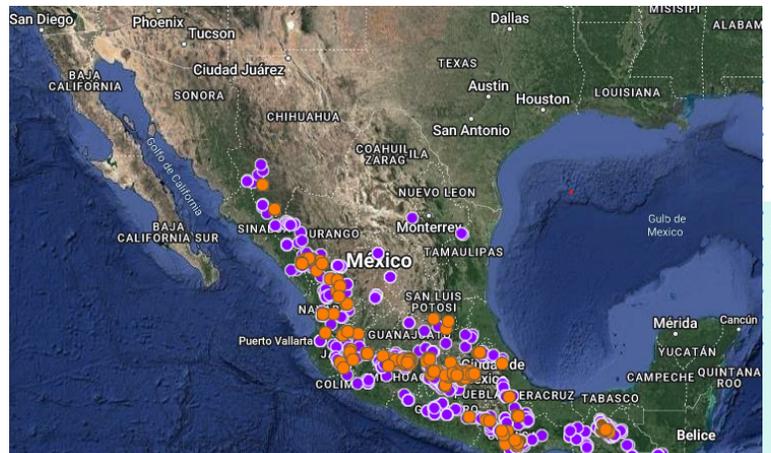
Descripción terapéutica:

Sirve para tratar los siguientes problemas:

- Ansiedad o estrés
- Depresión
- Problemas digestivos
- Irritaciones de insectos
- Insomnio
- Dolores reumáticos
- Atender heridas o quemaduras
- Regenerador de células, aportando beneficios a la salud de la piel.

Distribución geográfica

Hacia el sur desde Tamaulipas a Querétaro e Hidalgo y hacia el oeste desde Nuevo León hasta Coahuila



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- **Aumento del ritmo cardíaco.**
- **Problemas gastrointestinales, náuseas y vómitos.**
- **Dolores de cabeza.**
- **Alucinaciones.**

Variedades de especie de distribución local

- **Cantueso verde (Lavandula viridis)**
- **Lavanda de Allard (Lavandula allardii)**
- **Lavandula stoechas.**
- **Lavandula latifolia.**
- **Lavandula hybrida**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

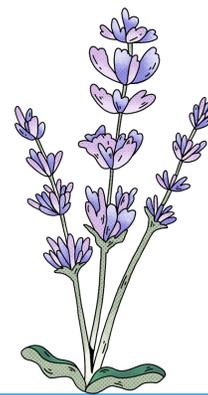
La lavanda es una planta aromática que predomina en la zona mediterránea. Es muy resistente y se adapta a cualquier terreno donde predomine la luz solar, pudiéndose sembrar tanto en tiestos como directamente sobre el suelo.

Parte del alimento que se usa

Se emplean los tallos con hojas y flores

Forma en la que se usa

- **Puede tomarse en infusiones**
- **puede consumirse fresca**
- **En aceite esencial**



# ANIS



Nombre Científico: **Pimpinella anisum**

Nombre común:

- **Anís de suelo**
- **Anisillo**
- **Temolillo**

Descripción química:

Entre los principios a destacar del anís se encuentra el aceite esencial (anetol) que contiene sus semillas.

- Aldehído anísico
- Ácido anísico
- Terpeno
- Chavicol metileno

Descripción terapéutica:

**El consumo de este alimento ayuda para:**

- Dolor de barriga.
- Dolor de cabeza.
- Mala digestión.
- Hinchazón abdominal.
- Espasmos musculares.
- Cólicos menstruales.
- Inflamación en la boca y en la garganta.

Distribución geográfica

- Morelos, Estado de México, Michoacán, Guerrero

Tamaño de la Porción	100 g
Por porción	
<b>Energía</b>	<b>1410 kJ</b> 337 kcal
<b>Proteína</b>	<b>17,6g</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>50,02g</b>
Fibra	14,6g
<b>Grasa</b>	<b>15,9g</b>
Grasa Saturada	0,586g
Grasa Poliinsaturada	3,15g
Grasa Monoinsaturada	9,78g

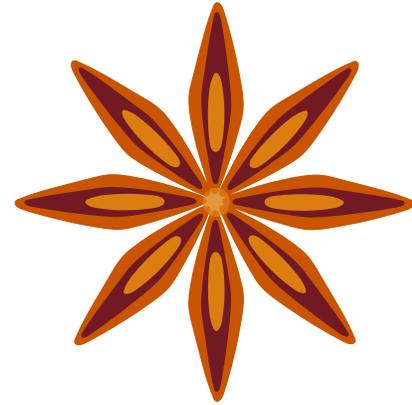


Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

La toxicidad del anís estrellado ha sido descrita en numerosos países, caracterizándose por síntomas gastrointestinales y neurológicos como convulsiones, movimientos anormales de extremidades (temblor, hipertonía, espasmos) y oculares (nistagmo)

Variedades de especie de distribución local

- Anís verde (*Pimpinella anisum*)
- Anís estrellado (*Illicium verum*)
- Anís de monte (*Tagetes filifolia*)
- Anís de Florencia (*Foeniculum vulgare*)



Hábitat o lugar en el que se desarrolla

El anís es originario de la región mediterránea y de Asia Menor. Hoy se cultiva sobretodo en el sur de Europa, en las regiones mediterráneas, en Oriente próximo, en India y en Rusia. Es muy raro encontrar anís en estado silvestre.

Parte del alimento que se usa

La parte más utilizada del anís es principalmente su semilla

Forma en la que se usa



posible consumirla en forma de té, agregándolas en las comidas, en polvo, o inclusive en cápsulas, estas siempre bajo la orientación del médico o fitoterapeuta.