



Nombre de alumno: Elisa Fernanda Navarro Arizmendi

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas

Nombre del trabajo: Reporte del catálogo

Materia: Nutrición y medicina alternativa

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 5

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de Febrero de 2022.

Alimentos de origen natural y sus propiedades curativas

~ Cola de caballo o Equisetum arvense

Se le considera un antiinflamatorio natural, además de una rica fuente de vitaminas y minerales.

Se le atribuye la capacidad para tratar varias afecciones, tales como: cálculos renales, infecciones del tracto urinario, tuberculosis, hepatitis, enfermedades articulares, osteoporosis y hemorragias nasales.

Nombre científico: Equisetum

Familia: Equisetaceae

Especie: Equisetum arvense; Linnaeus, 1753

Reino: Plantae

Clase: Equisetopsida

División: Sphenophyta

Es rica en componentes activos provechosos para el cuerpo como los saponidos, flavonoides y alcaloides, ha sido de gran utilidad para mejorar distintas enfermedades, siendo de interés para quienes desean perder peso, recuperar las células de la piel e incrementar el crecimiento del cabello.

Propiedades:

- Antioxidantes y antiinflamatorias, depurativo
- Puede remineralizar el sistema óseo
- Regenerador de células
- Cicatrizante
- Astringente
- Fortalece las uñas por su alto contenido de equiseto
- Desintoxica y depura las vías urinarias y la sangre
- Remedio eficaz para la retención de líquidos

~ Manzanilla

La chamamelum nobile es sin duda un milagro de la naturaleza. Esta planta se le atribuye la capacidad de proteger y reparar la membrana gástrica, ayudando a corregir problemas del sistema digestivo. También ha sido utilizada para la atención de enfermedades respiratorias como el asma, la bronquitis y la sinusitis. Además, se uso junto a fármacos es una buena alternativa para aliviar dolores articulares y enfermedades hepáticas.

Beneficios:

- Reduce el estrés y la ansiedad
- Previene problemas cardíacos
- Alivia molestias menstruales
- Mejora el sistema digestivo
- Fortalece el sistema inmunológico
- Regula el nivel de glucemia en la sangre
- Ayuda a la piel

Propiedades:

- Antioxidantes
- Antiinflamatorias
- Antiespasmódicas

~ Tomillo

Beneficio:

- Combate estreñimiento
- Fortalece dientes y huesos
- Cuida la piel

Propiedades:

- Fortalece el sistema inmune
- Antiséptico
- Expatorante
- Antiinflamatorio
- Desintoxicante

~ Vaporub

Propiedades:

- Antiinflamatorias
- Antidiabéticas
- Descongestionante
- Anti ansiedad

- Nombre científico:

Plectranthus coleoides
c.v. mintleaf

Reino: Plantae

Subreino: Tracheobionta

División: Magnoliophyta

Clase: Magnoliopsida

Subclase: Asterales

Orden: Asterales

Familia: Asteraceae

Subfamilia: Asteroideae

Tribo: Anthemideae

Genero: *Chamaemelum*

Especie: *Chamaemelum nobile*

Nombre científico: *Thymus*

Familia: Lamiaceae

Reino: Plantae

Clase: Magnoliopsida

Orden: Lamiales

División: Magnoliophyta

◦ Cura problemas de las vías

respiratorias

◦ Función como descongestionante

~ Hinojo

Beneficios:

- Ayuda con la digestión
- Alivia resfriados
- Ayuda adelgazar
- Aporta hierro y combate la anemia
- Alivia la conjuntivitis

Propiedades:

- Farmacológicos, destacando los biopolímeros de pectinas de bulbo
- Antioxidante
- Antiinflamatorio
- Cuenta con componentes fenólicos; flavonoides
- Expectorante natural
- Las hojas contienen una gran fuente de fibra
- Contiene vitamina C.

Nombre científico:

Foeniculum vulgare

Composición química

1- Cola de caballo o *Equisetum arvense*

Oligoelementos:

Tiene silicio orgánico (unido a proteínas y sales ricas en potasio, magnesio y aluminio, hidrógeno, oxígeno, cloro, sodio y mucho carbono).

Saponósidos:

El principal es la equisetonina (5%). Flavonoides y taninos

Ácidos:

• Silicio • Oxálico • Máfico • Equisético • Gálico

Glucósido saponínico:

• Equisetonósido

Alcaloides:

• Nicotina

Oxido:

• Sílice

Ácidos fenólicos:

• Apigenina 5-O-glucósido • Metil-ésteres de protocatecuico

• 5-O-cafeoilshikímico • Ácido meso tartárico monocatecol

Flavonoides:

• Quercetina • Isoquercetina • Quercetina 3-O-glucósido

• Quercetina 3-O-(6"-O-malonilglucósido) • Kaempferol 3-O-glucósido

Terpenos:

• 1,8 Cineol • Linalool • Timol • Alcanfor

2- Manzanilla

- Flavonoides - Triterpenos - Sesquiterpenos

- Diversos compuestos fenólicos - α -bisabolol - Apigenina

- Posee pequeñas concentraciones de vitamina C

- Sales minerales - Fósforo - Calcio

3- Tomillo

- Destaca el aceite esencial y los flavonoides

Fenoles monoterpénicos como timol, carvacrol, p-cimeno, gummaterpineno, limoneno, borneol, linalol, geraniol, terpineol, ácidos fenólicos (ácido caféico, rosmarínico, taninos y saponósidos)

4- Vaporub

- Aceites esenciales (mentol, neomentol, isomentol)
- Flavonoides

5- Hinojo

- Aceite esencial
- Anetol
- Fenchona
- Metilchavicol
- Flavonoides
- Cumarinas
- Bergapteno
- Esteroides

Efectos negativos de alto consumo

1- Cola de caballo

- Genera trastornos nerviosos, como palpitaciones, cefaleas, dolores ventriculares, cólicos

2- Manzanilla

- El efecto más común son las náuseas y los vómitos, somnolencia

3- Tomillo

- Puede causar malestar en el sistema digestivo, dolores de cabeza o mareos

4- Vaporub *plectranthus Tomentosa*

- Si se inhala mucho puede estimular la producción de mucosidad e inflamación en las vías respiratorias.

5- Hinojo

- Alucinaciones, espasmos musculares y alteraciones del sistema nervioso

= Avena =

Propiedades curativas

- Disminuye factores de riesgo de enfermedades crónicas como:
 - Diabetes
 - Obesidad y síndrome metabólico
 - Enfermedades cardiovasculares
 - Cáncer
- Tratamiento de enfermedades intestinales y celiaquía
- Antiinflamatoria
- Antidiabética
- Estimulante, antiespasmódico
- Antioxidante
- Anticolesterolemica
- diurético, neurotónico

Composición química

- El grano está compuesto por un 3% de embrión, 30% de salvado, 57% de endospermo harinoso
- Alto contenido en fibra y lignina
- Bajo nivel de almidón
- B-glucanos elevado
- Alto contenido en grasa 4.9%, altamente insaturado (135% de ácido oleico y 39% de linoleico)

Efectos negativos de alto consumo

- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Ocasiona insomnio
- Hinchazón gástrica
- Gases

Nombre científico:

Avena Sativa

Variedades

Cola de caballo

- Equiseto mayor (*Equisetum telmateia*)
 - Propiedades diuréticas
- *Equisetum robustum* Engelm
 - Diurético, calmante estomacal
- *Equisetum laevigatum*
 - Trata diversos padecimientos renales como dolor de riñón, retención de orina y disolución de cálculos renales

Manzanilla

- *Achillea millefolium* (manzanilla romana)
 - Analgésico, ayuda en la circulación, bronquitis, hemorroides es diurético
- *Anthemis arvensis* (manzanilla silvestre)
 - Es digestivo y ayuda al dolor de estómago, es laxante
- *Helichrysum italicum* (manzanilla borde)
 - Ayuda a la digestión y al dolor de pies

Tomillo

- Tomillo limón (*T. x. citriodorus*) → para problemas respiratorios ^{resfriados}
- Tomillo lanudo (*T. pseudolanuginosus*) → aromático
- Tomillo rastrero (*T. praecox*) → Fortalece el sistema inmunitario

Vaporub

- Var. *hadiensis* → Ayuda a limpiar los conductos nasales
- Var. *tomentosus* → Uso contra infecciones respiratorias
- Var. *woodii*

Hinojo

- Hinojo herbáceo - *Foeniculum*

* Hinojo dulce

* *Porpureum*

* *Rubrum*

Propiedades farmacológicas,
antioxidantes, antiinflamatorias

Avena