



Nombre de alumno: Felipe de Jesús López Avendaño.

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro.

Nombre del trabajo: Entrega final del catálogo.

Materia: Nutrición y Medicina Alternativa.

Grado: Quinto Cuatrimestre.

Grupo: Nutrición "A"

A través del tiempo, el ser humano para sobrevivir a utilizado diferentes recursos naturales para poder satisfacer sus necesidades alimenticias, es por ello, que en la actualidad, en todo el mundo la alimentación se considera como un proceso biológico, psicológico, social y económico, el cual hoy en día, se puede decir que es la base para perpetuar la vida, y debido a ello, es que en la actualidad existen gran variedad de alimentos, de los cuales el hombre ha ido seleccionando según sus gustos de acuerdo a sus olores, sabores, textura o apariencia, por lo que ha causado mucho interés sobre el tema, ya que es un proceso muy importante, por lo cual, el hombre ha dado origen a diferentes ciencias que han sido de gran utilidad para realizar diferentes investigaciones sobre los alimentos que existen hoy en día, acerca de las diferentes funciones nutrimentales que pueden ocasionar en el organismo, a lo cual se ha podido comprobar, que los alimentos poseen propiedades que pueden ser beneficiosas para el cuerpo, es por ello, que se han desarrollado diferentes ciencias que se han enfocado en esa parte del estudio, un ejemplo de ello son la fitoterapia, la herbolaria, la nutrición, etc., dichas ciencias, nos han aportado gran información a la sociedad en general de que existen diferentes medios naturales, que pueden inclusive complementarse a la medicina actual ocasionando una sinergia benéfica para algún tratamiento de cierta patología o para aliviar algún malestar en específico, es por ello, que los alumnos de la universidad del sureste de Comitán de Domínguez Chiapas, del quinto cuatrimestre de la licenciatura de nutrición, hemos elaborado un catálogo, de una gran diversidad de alimentos, en las cuales tocamos puntos en concreto, tales como; su nombre científico, nombres comunes, su descripción química, su descripción terapéutica, su distribución geográfica, sus efectos negativos por su consumo excesivo de los diferentes alimentos que se mostrarán, las variedades de especie de la distribución local, hábitat o lugar en el que se desarrolla, la parte del alimento que se usa, y la forma en la que se puede utilizar, de las cuales, principalmente todas estas características, esto con el objetivo de poder conocer puntos importantes de cada alimento, ya que con ello, se podrá conocer dónde encontrarlo, con qué nombre localizarlos, cuando usarlo, como usarlo y efectos adversos de un consumo excesivo, para darle un uso adecuado, esto con el propósito de poder brindar

información que muy probablemente muchas personas no conozcan y pueda resultar ser de mucha utilidad para diversas familias mexicanas, y asimismo, poder ofrecer por medio de la alimentación diferentes tipos de nutrientes que componen a los alimentos, y que dicha información poderla tomar en cuenta como un tipo de medicina alternativa más para poder preservar de la salud humana, de una forma que quizá pueda ser más accesible tanto a las posibilidades económicas ya que es más barata, tanto como inclusive poder sembrarlo y tenerlo en casa si cumple con las medidas y características necesarias del alimento para desarrollarse.