



**Nombre del alumno: Olaguez Ramírez  
Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Venegas Castro  
María de los Ángeles**

**Nombre del trabajo: Introducción y  
presentación del catálogo**

**Materia: Nutrición y medicina  
alternativa**

**Grado: 5°A**

**Grupo: LNU**

## INTRODUCCIÓN

Los alimentos son todas aquellas sustancias ya sean sólidas, líquidas o semilíquidas que encontramos a nuestro alrededor con el fin de poder consumir para saciar nuestra hambre, y estos nos sirven para poder tener energía y por ende poder realizar nuestras actividades diarias desde respirar, comer, subir escaleras, caminar hasta correr muchos kilómetros, los alimentos además de proveernos energía tienen otros compuestos en ellos que nos ayudan a tener una buena salud y evitar enfermedades.

Desde la época prehistórica los seres humanos han usado plantas y alimentos como medicinas naturales para poder atacar a las enfermedades que los afectaban en aquellos días, hoy por hoy el uso de plantas y sus frutos como fuente de medicina natural sigue siendo una primera opción para muchas personas, ya sea para mantener tradiciones, por su bajo costo o por su fácil accesibilidad.

Hoy en día tenemos más y mejor información sobre los poderes curativos de las plantas y los alimentos, y como estos ayudan a tener una buena salud y a prevenir enfermedades, y esto se logra gracias a que tanto plantas como alimentos tiene ciertos compuestos activos que entran en acción en nuestro cuerpo y producen así efectos positivos para tratar algunos males que nos afecten.

Debido a toda la información que existe sobre los poderes curativos de los alimentos decidimos la elaboración de un catálogo de alimentos y plantas medicinales de uso muy frecuente en México, donde se muestran 110 ejemplares entre los que destacan por mayoría frutos, pero además podemos encontrar plantas que no producen estos, pero también pueden usarse para tratar afecciones. En este catálogo se concentra información bien fundamentada sobre los poderes curativos que nos pueden ayudar a tratar ciertas patologías, igualmente podemos encontrar algunos efectos tóxicos que se pueden producir por el consumo excesivo de dichos ejemplares, ya que al ser plantas o frutos provenientes de estas tienen metabolitos primarios y secundarios que podrían traer consigo efectos negativos si se llega a sobrepasar las dosis adecuadas o si se llega a ser alérgico a estos componentes.

El catálogo además cuenta con otros nombres comunes con los que podemos llegar a encontrar a los alimentos según la zona del país en que nos encontremos, así

también su distribución geográfica y algunas variedades que podemos encontrar en el país que podemos usar como alternativas sino encontramos al alimento principal.

Este catálogo tiene como misión ofrecer información verídica sobre alimentos que podemos usar día a día con el fin de tratar enfermedades pero aún más importante poder prevenirlas, ya que siendo la mayoría de ejemplares frutas, verduras y frutos secos podemos incluirlos todos de forma variada, adecuada y consciente a nuestra alimentación diaria para obtener de estos alimentos fuentes de vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y lípidos, que son necesarios para una condición de salud buena y no tener que llegar a otras terapias más costosas y de acceso limitado.

## **PRESENTACIÓN**

El siguiente catálogo de alimentos contiene información muy importante y relevante sobre los beneficios de ciertos alimentos que podemos encontrar de manera fácil y sencilla en nuestra localidad, el cual fue creado con el fin de aportar conocimientos sobre las maravillas que pueden producir plantas y frutos en nuestro cuerpo para conseguir una buena salud y poder preservarla por mucho tiempo.

El catálogo es un material que cuenta con mucha y muy buena información sobre alimentos y plantas que se usan de forma medicinal, así como las diferentes formas en que podemos consumir estos alimentos y así obtener de ellos los compuestos activos necesarios para tratar ciertas enfermedades o trastornos. Además de que se puede encontrar en él de manera muy fácil toda la información necesaria para poder utilizar estos alimentos y en donde poder encontrarlos geográficamente más fácil.

Este material es de mucha importancia ya que nuestros antepasados usaban los alimentos naturales para tratar ciertas afecciones y es por ello que se hizo una recolecta de 110 ejemplares entre frutos y plantas medicinales, ya que el uso de estos es una tradición que se ha conservado hasta la actualidad y que podemos seguir utilizando y pasando a generaciones futuras para enseñarles el poder curativo que tienen los alimentos.

Brenda Leticia Olaguez Ramírez

Abril 2022