



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno

Nombre del tema

Parcial

Nombre de la Materia

Nombre del profesor

Nombre de la Licenciatura

Cuatrimestre

INTRODUCCIÓN

Dentro del catálogo encontrarán variedades de distintas especies de plantas y alimentos que fueron investigados por el grupo de 5 “A” de nutrición, con la finalidad de darles a conocer a distintas personas, algunas características muy importantes y que definen a cada alimento. Desde épocas muy antiguas se descubrieron las plantas medicinales, y se consideraron una forma alternativa de curar muchas enfermedades, gracias a las propiedades que estos contienen, sin embargo, con el paso del tiempo esto fue evolucionando a tal punto de que llegáramos a la medicina convencional, en el cual hoy en día estas plantas se sustituyen con algunos medicamentos o fármacos. Los alimentos forman parte de nuestro día a día.

Los alimentos vegetales son alimentos que contribuyen a hidratar nuestro organismo por su alto contenido de agua, además de ser nutritivas y saludables. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y, en menor medida, en almidón y azúcares, a lo que explica su bajo aporte calórico. Son también una fuente indiscutible de sustancias de acción antioxidante. Por todo ello se consideran fundamentales para la salud, son la fuente de energía más grande de nuestro organismo por lo que son esenciales en nuestra alimentación y gracias a ellos podemos realizar diferentes tipos de actividades en nuestra vida cotidiana, en este catálogo clasificamos muchos alimentos y que en su mayoría conocemos como la zanahoria, papa, chayote, etc.

Empezamos con el nombre científico, que es una forma de clasificación para los seres vivos, ya que, en el nombre científico se hace relevante el género y la especie a la que pertenece el alimento o planta. También puedes encontrar los nombres comunes que, son los nombres por los que mayormente llamamos a algunos alimentos, un ejemplo de ello es el aguacate que en otros lugares como Colombia se conoce como palta.

También encontraras la descripción terapéutica, donde encontraras los diferentes compuestos y nutrientes que estos constituyen a cada planta o alimento. Todos los alimentos contienen propiedades curativas que benefician a nuestro cuerpo, es por eso, que en este catálogo encontraras alimentos con propiedades antiinflamatorias, con antioxidantes, para nivelar la glucosa y la hipertensión.

La distribución de todos los alimentos fue basada únicamente en México, es decir, podrás encontrar alimentos que tiene una distribución pequeña en el país por el hecho de que esta no es su habita de origen, sino solo donde estas son cosechadas. Mayormente los alimentos que no son producidos aquí son importados de otros países.

Durante la investigación nos percatamos de que las plantas y alimentos no solo tienen propiedades curativas, sino que también pueden causar reacciones adversas como una intoxicación, diarreas, vómitos, mareos, etc. Esto producido por tener un consumo excesivo o por toxinas que estos contienen.

Por último, encontraras las diferentes variedades que se encuentran en estas plantas y alimentos que muy probablemente no conocías, las partes que se consumen de este alimento y las formas en las que estas pueden ser consumidas, ya sea, cocidas, crudas, en infusión, azadas, al vapor, como especias e incluso acompañada de otros alimentos

PRESENTACION

Este catálogo fue hecho con el fin de que nosotros como estudiantes de nutrición podamos conocer algunas de las muchas propiedades que las plantas y alimentos contienen para el beneficio de nuestra salud y así poder hacer un uso correcto de estas, es importante ya que muchos de los alimentos que se encuentran en este catálogo son consumidos día a día por nosotros, y es muy probable que no conocieras los diferentes beneficios que contiene cada una. Es por eso que recaudamos mas de 110 alimentos que en su mayoría, son alimentos que se producen en nuestro país y es el alimento de muchos mexicanos.

- Karine Abigail Vicente Villatoro