

# Fitoquímica

La **Fitoquímica** es una disciplina científica que tiene como objeto el aislamiento, análisis, purificación, elucidación de la estructura y caracterización de la actividad biológica de diversas sustancias producidas por los vegetales.

Las **sustancias fitoquímicas** son elementos químicos que están presentes de manera natural en los alimentos de origen vegetal. algunas de estas sustancias pueden ser como :

## CAROTENOS

Estos componentes son responsables de los colores vivos de algunos alimentos como el color amarillo anaranjado y rojo.



## FENOLES

Sustancia química muy venenosa hecha del alquitrán y que también se encuentra en algunas plantas y aceites esenciales (líquidos perfumados tomados de las plantas).



## ALCALOIDES

Ejercen acciones farmacológicas diversas en pequeñas dosis y poseen, en general, una marcada toxicidad por lo que su rango terapéutico es muy estrecho.

*"No hay malas hierbas ni hombres malos; sólo hay malos cultivadores."*

# PLANTAS MEDICINALES

## MEXICANAS

- **Girasol:** Tiene propiedades antibióticas y es diurético, además es ideal para combatir los resfriados y gripes.
- **Albahaca:** sirve para aliviar malestar estomacal y calmar nervios, y pueden ayudar a combatir el insomnio.
- **Manzanilla:** Para dolores menstruales y postparto.
- **Valeriana:** Se usa como sedante nervioso, en malestares como dolor de cabeza, ansiedad, insomnio, colon irritable, cólicos gastrointestinales, asma y menopausia.
- **Hierbabuena:** Es analgésica, también es antidismenorreica, funciona como relajante emocional y es un buen expectorante.
- **Ruda:** Tonifica arterias y normaliza el flujo de la sangre.



## ¿DONDE SE ENCUENTRAN LAS SUSTANCIAS FITOQUIMICAS?

Se encuentran en las frutas, las verduras, los granos, los frijoles y otras plantas. Se cree que algunas de estas sustancias fitoquímicas protegen las células del daño que podría terminar en cáncer.

## FITOQUIMICA EN MEXICO

Muchas especies de plantas se han utilizado en México desde tiempos prehispánicos para tratar malestares como parásitos intestinales, inflamación, infecciones, gripe, diarrea, dolores de cabeza, heridas, quemaduras, cáncer y diabetes, entre otros.



## Sopa de letras

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | L | P | C | A | O | L | N | A | X | A | G | R | A |
| F | I | S | I | O | L | O | G | I | C | A | S | P | O |
| D | F | U | L | A | P | O | K | J | O | U | U | D | L |
| H | W | F | Z | J | F | M | E | C | N | Z | C | C | V |
| I | M | J | V | J | X | W | F | J | E | W | Z | C | S |
| F | G | U | A | Y | A | B | A | S | A | B | Y | H | Y |
| C | W | N | W | X | L | Z | B | Z | G | L | Y | A | P |
| F | I | T | O | Q | U | I | M | I | C | A | I | Y | O |
| C | W | O | J | D | Q | N | D | Z | A | C | Y | A | H |
| U | U | G | Y | H | T | I | V | D | T | O | P | P | H |
| L | V | Q | C | M | A | Y | A | S | C | B | F | E | E |
| B | K | Z | C | A | R | O | T | E | N | O | S | P | J |
| D | O | W | W | F | P | O | F | L | J | N | Z | P | J |
| F | X | O | Z | J | P | E | F | E | N | O | L | E | S |

## *Fitoquímica de plantas medicinales mexicanas.*



### *palabras*

- Carotenos
- Fenoles
- Fitoquímica
- Lapok
- Dzac yah
- Chaya
- Guayaba
- Maya

