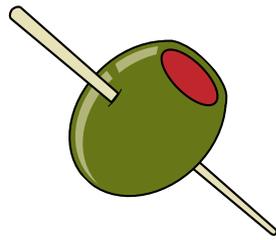


# ACEITUNAS



Nombre Científico: **Olea europaea vulgaris**

Nombre común:

- **Negrito**
- **Aceituna**
- **Pasaque**

Descripción química:

MINERALES
Grasa monoinsaturada**
Potasio
Hierro
Vitamina E
Magnesio

Descripción terapéutica:

- **Combaten el estreñimiento y cálculos biliares**
- **Las olivas son capaces de disolver la arenilla y los pequeños cálculos de la vesícula biliar**
- **las sales minerales que contiene combaten la fermentación intestinal**

Distribución geográfica

Se encuentra en la vertiente del golfo desde el istmo de Tehuantepec hasta la península de Yucatan y en la vertiente del pacifico desde colima hasta Chiapas .

Altitud: 0 a 500(800)m.

Estados: CAM. CHIS. COL. QROO. TAB. YUC.



Variedades de especie de distribución local

- 1. Manzanilla:** Alivia el dolor (AINE), proporciona toneladas de antioxidante.
- 2. Gordal:** Previene enfermedades cardiovasculares
- 3. Hojiblanca:** Trata DM y reduce malestares respiratorios

Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- **Contiene un elevado porcentaje de sal y no es recomendado en px hipertensos.**
- **Aceituna negra contiene acrilamida un compuesto cancerígeno.**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

**Se extiende desde el sur de México (Yucatán), centro América, bosques tropicales secos de Panamá y parte de norte de América del sur.**

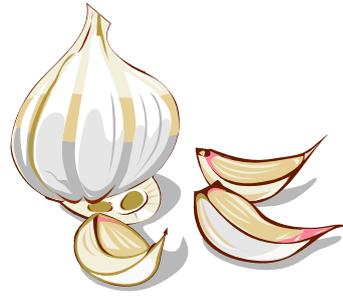
Parte del alimento que se usa

**Zona carnosa que envuelve la semilla, ni el tallo ni las hojas.**

Forma en la que se usa

- **La forma de comer las aceitunas está condicionada en el que se sirven y por los ingredientes que integran el plato.**
- **Si forman parte del aperitivo.**

# AJO



Nombre Científico: **Allium sativum**

Nombre común:

- **Ajo de montaña**
- **Ajo de cigüeña**
- **Ajo de cabeza redonda**

Descripción química:

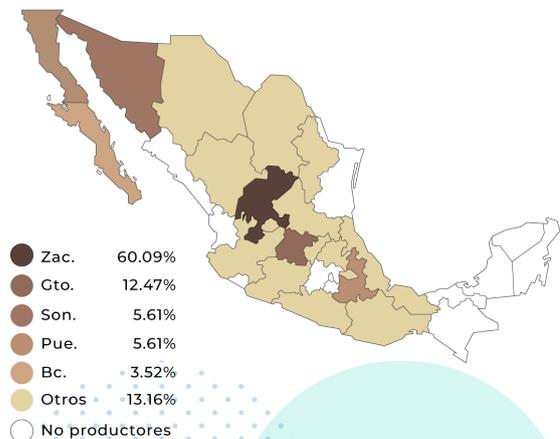
Porción: 1 unidad (4g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	149	6
Proteínas (g)	6,4	0,3
Grasa total (g)	0,3	0,0
Hidratos de carbono disponibles (g)	31,0	1,2
Fibra dietética total (g)	2,1	0,1
Sodio (mg)	17,0	0,7
Potasio (mg)	401,0	16,0
	*	
Vitamina A (u ER)	0,0	0%
Vitamina C (mg)	31,2	2%
Vitamina E (mg ET)	0,1	0%
Ac. Fólico (ug)	3,0	0,0%
Calcio (mg)	181,0	0,9%
Hierro (mg)	1,7	0,5%

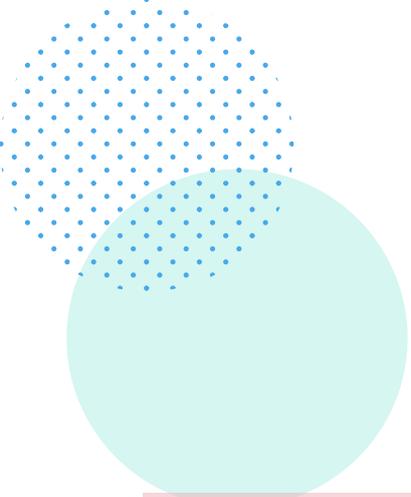
Descripción terapéutica:

- **Combatir infecciones respiratorias**
- **Dilata los bronquios**
- **Fluidifica las mucosas**
- **Estimula el sistema inmunológico**
- **Beneficioso para contrarrestar la pandemia del coronavirus**
- **Además, excelente desintoxicante para el organismo, bueno para el hígado**
- **Rico en vitamina B.**
- **Mejora la circulación de la sangre.**
- **Reduce los niveles de colesterol.**

Distribución geográfica

Se cultiva en 21 entidades del país y los principales estados productores son Zacatecas, Guanajuato, Puebla, Baja California y Sonora, estados que aportan el 87.1 por ciento de la producción nacional. Otras entidades que también producen este alimento son Veracruz, Aguascalientes, Nuevo León, Oaxaca, Querétaro, Durango, San Luis Potosí, Hidalgo, Guerrero, Jalisco, Tlaxcala, Baja California Sur, Coahuila y Michoacán, entre otras.



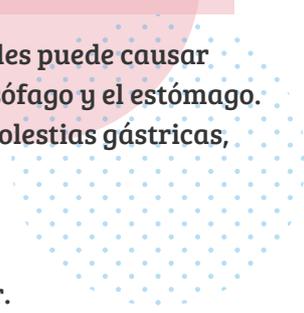


Variedades de especie de distribución local

- **El ajo blanco:** Además de dar un sabor sin igual a nuestros platos, también tiene innumerables propiedades saludable
- **El morado:** tiene efectos antioxidantes e hipoglucémicos.
- **Tocumbo:** bulbos de tamaño grande
- **Tingüindín.**
- **Huerteño.**
- **Jaspeado calera.**

Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- El consumo de grandes cantidades puede causar náuseas y ardor en la boca, el esófago y el estómago.
- Sabor picante: puede generar molestias gástricas, digestivas, orales u esofágicas
- Interacción con medicamentos
- Halitosis
- Leche materna: mal olor y sabor.



Hábitat o lugar en el que se desarrolla

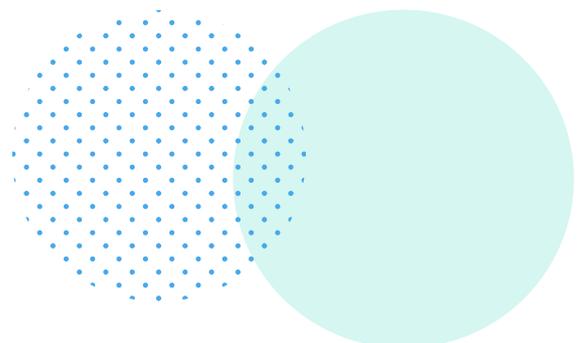
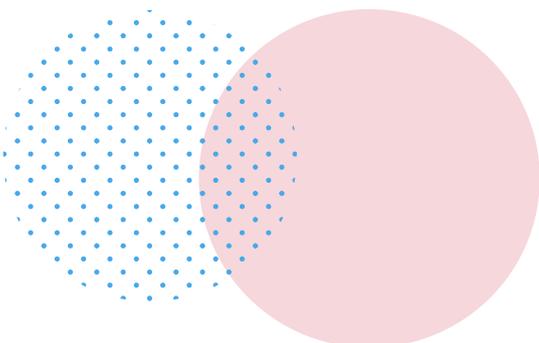
El ajo se cultiva en el mundo entero y en las regiones de clima cálido o templado. Se utiliza sobre todo como condimento y como legumbre.

Parte del alimento que se usa

Desde tiempos inmemoriales se utilizan los bulbos, tanto para su uso culinario como por sus propiedades terapéuticas.

Forma en la que se usa

- Del ajo se utilizan los bulbos en la comida e infusiones o picado.



# ALBARICOQUE



Nombre Científico: **Prunus armeniaca**

Nombre común:

- **Chabacano**
- **Albaricoquero**

Descripción química:

	Por 100 g de porción comestible
Energía (kcal)	42
Proteínas (g)	0,8
Lípidos totales (g)	0,07
Hidratos de Carbono (g)	9,5
Fibra (g)	2,1
Agua (g)	87,6
Calcio (mg)	17
Yodo (µg)	0,5
Hierro (mg)	0,5
Magnesio (mg)	12
Sodio (mg)	1
Potasio (mg)	293
Fósforo (mg)	24
Vitamina B6 (mg)	0,07
Vitamina C (mg)	7
Vitamina A (µg)	26
Vitamina E (mg)	0,7

Descripción terapéutica:

- Los albaricoques frescos también son ricos en taninos, elementos con propiedades astringentes, antiinflamatorias y antioxidantes que, entre otras acciones, favorecen la digestión.
- Limpia los riñones
- Anticáncer: Son ricos en antioxidantes, particularmente en ácido clorogénico, conocido por proteger al organismo del cáncer y otras enfermedades crónicas.
- Ayudan a eliminar las toxinas del colon, los riñones, el estómago y el hígado gracias a su alto contenido en fibra.

Distribución geográfica

El área de producción en México es la zona de Sonora, Zacatecas y Puebla.



### Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- El consumo de grandes cantidades puede causar náuseas y ardor en la boca, el esófago y el estómago.
- Sabor picante: puede generar molestias gástricas, digestivas, orales u esofágicas
- Interacción con medicamentos
- Halitosis
- Leche materna: mal olor y sabor.

### Variedades de especie de distribución local

- Royal
- Tilton
- Royal Blenheim
- Anita
- Nugget
- Canino
- Tania
- Marité

### Hábitat o lugar en el que se desarrolla

**Región centro norte de México. El albaricoquero es una planta nativa de un territorio del noreste de China en la frontera con Rusia. Hoy el albaricoque es prácticamente cosmopolita al menos en latitudes y altitudes con climas templados.**

### Parte del alimento que se usa

**Casi la totalidad del albaricoque puede comerse: 92 gramos por cada 100 gramos de producto fresco, y habría que desechar el hueso. Mientras que unos optan por comerse la piel de esta fruta, otros en cambio tienden a pelarla**

### Forma en la que se usa

- **Pieza clave de la repostería estival, el albaricoque nos puede dar muchas alegrías en forma de clafoutis, de tarta, de pastel, de mermelada y sí, acompañando a algunos platos salados como protagonista en forma de guarnición, sentándolo bien a la caza pero también a las carnes blancas**

# ARROZ



Nombre Científico: **Oryza sativa**

Nombre común:

- **Arroz rojo**
- **Arroz salvaje**
- **Arroz borde**
- **Arroza.**

Descripción química:

Vitaminas	
TIAMINA	0,3
RIBOFLAVINA	0,1
NIACINA	6,8
B6	0,6
AC FOLICO	49,0
B12	0,0
AC ASCORB	0,0

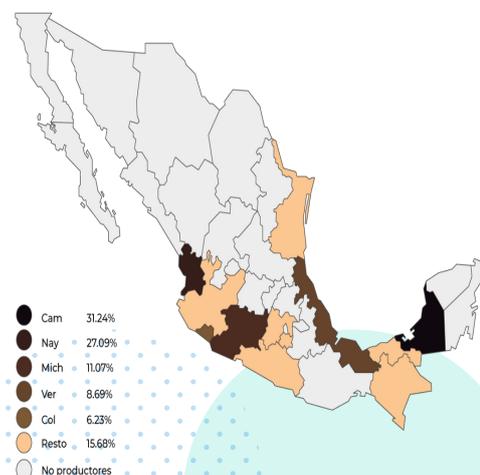
Minerales	
CALCIO	20,0
HIERRO	2,0
IODO	22,0
CINC	1,6
MAGNESIO	131,0
SODIO	6,0
POTASIO	200,0

Descripción terapéutica:

- **BÁLSAMO DIGESTIVO:** Debido a que su fibra alimenticia cumple una función reguladora muy importante en el tránsito intestinal.
- **BUENO PARA EL CORAZÓN:** Promueve la estabilidad de la presión arterial y ayuda a regular la frecuencia cardiaca, ayuda a reducir el nivel de colesterol LDL.
- **ANTIDIARREICO:** Caldo de arroz hervido utilizado por los antiguos para deter la diarrea.
- **Estupendo aliado para curar enfermedades de los riñones.**

Distribución geográfica

En México, el arroz es cultivado principalmente en los estados de Nayarit, Campeche, Michoacán, Jalisco, Colima, Tamaulipas, Morelos, Tabasco, Veracruz y Guerrero. Nayarit se constituye como el principal productor, pues aporta cerca del 25.8% de la producción nacional de este cereal.



### Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- El arroz poco cocinado puede causar intoxicaciones y dañar nuestros sistemas gástricos provocando dolores e incluso diarreas. cuando esta crudo contiene esporas llamados bacillus cerus

### Variedades de especie de distribución local

- **Arroz arborio:** Posee grano redondo, grande y fino.
- **Arroz bomba:** Es de grano redondo y pequeño, de poca absorción.
- **Arroz blanco**
- **Arroz integral**
- **Según su forma: Arroz de grano medio**

### Hábitat o lugar en el que se desarrolla

El arroz se cultiva desde el nivel del mar hasta los 2.500 m. de altitud. Las precipitaciones condicionan el sistema y las técnicas de cultivo, sobre todo cuando se cultivan en tierras altas, donde están más influenciadas por la variabilidad de las mismas.

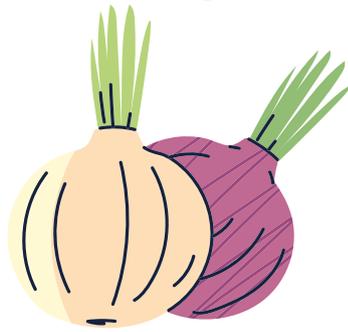
### Parte del alimento que se usa

Principalmente como grano entero. El arroz es la semilla de la planta *Oryza sativa*.

### Forma en la que se usa

- Pieza clave en comidas, de forma medicinal por medio del agua que queda al momento de hervir el arroz y de en algunos aspectos de belleza.

# CEBOLLA



Nombre Científico: **Allium cepa**

Nombre común:

• **CEBOLLA**

Descripción química:

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Elementos dietales	Elementos dietales
Energía (kcal)	23	35	3.000	2.300
Proteína (g)	1.4	2.1	54	41
Lípidos totales (g)	0.2	0.3	100.117	77.89
AG saturados (g)	0	0	23.07	18.20
AG monoinsaturados (g)	0	0	47	35
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
Ácido (g)	—	—	3.24.6	2.45.1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colectina (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3.5	5.3	375.413	288.316
Fibra (g)	1	1.5	>35	>25
Agua (g)	93.9	140	2.940	2.200
Calcio (mg)	114	171	1.000	1.000
Hierro (mg)	1.5	2.3	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	—	—	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	220	330	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	362	588	3.500	3.500
Fósforo (mg)	48	69.0	700	700
Selenio (µg)	0.7	1.1	70	55
Tiamina (mg)	0.04	0.06	1.2	0.9
Riboflavina (mg)	0.04	0.06	1.8	1.4
Equivalentes nicotina (mg)	0.4	0.6	20	15
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	0.1	0.15	1.8	1.6
Folato (µg)	1.5	24.0	400	400
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	19	28.5	60	60
Vitamina A-Is. Retinol (µg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

Descripción terapéutica:

Posee también las siguientes propiedades:

- antiviral
- antidiabética
- antiprotozoaria
- antioxidante
- anticancerígena
- antiasmática
- antiinflamatoria
- hepatoprotectora
- neuroprotectora
- hipotensora
- hipoglucemiante
- prebiótica.

Distribución geográfica

El 95% de la producción mexicana se concentra en Chihuahua, Tamaulipas, Michoacan, Baja California, Guanajuato, Zacatecas, Morelos, Puebla, San Luis Potosi, Jalisco y Sonora, destinándose 85% de la producción en fresco para consumo nacional, 12% para industrialización

1. Chihuahua
2. Michoacán
3. Morelos
4. Tamaulipas
5. BC
6. Zacatecas
7. Puebla
8. Guanajuato
9. SLP
10. México
11. Jalisco
12. Sinaloa
13. Sonora



### Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- **Acidez estomacal.** Por lo general la cebolla favorece la digestión, pero en algunas personas produce el efecto contrario causando ardor e irritación gástrica leves.
- **Mal aliento.**
- **Presión arterial.** Por su alto contenido en agua y potasio este alimento podría producir una reducción de la presión en personas que toman medicamentos para su control.
- **Irritaciones cutáneas.** El jugo de la cebolla puede resultar irritante para las pieles más sensibles.

### Variedades de especie de distribución local

- **Cebolla blanca**
- **Cebolla amarilla**
- **Cebolla morada**
- **Cebollas cambray**
- **Echalote**
- **Cebolleta**
- **Cebollino**

### Hábitat o lugar en el que se desarrolla

**La cebolla es una planta que requiere climas templados y cálidos, con ambiente seco.**

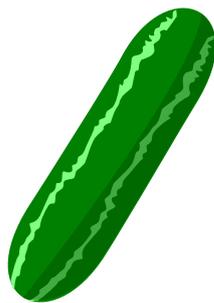
### Parte del alimento que se usa

**La cebolla (*Allium cepa*) se consume en su forma de bulbo (llamada “cebolla de cabeza”) y en forma de “verdeo” cuando se consumen sus hojas verdes desde la base hasta la parte superior de la hoja.**

### Forma en la que se usa

- **Para facilitar la respiración nocturna.**
- **Como infusión digestiva contra el empacho.**
- **Como alivio de la tos seca.**
- **Como antiséptico en heridas y llagas.**
- **Para eliminar manchas de la ropa.**
- **Repelente de insectos.**
- **Como conservante de alimentos.**
- **Eliminar el óxido de los metales.**

# PEPINO



Nombre Científico: **Cucumis sativus**

Nombre común:

- **EL PEPINILLO**
- **PEPINO**

Descripción química:

Pepino: 1 taza (80g) Porciones por envase:	
30g	100g 3 porciones
Energía (kcal)	
Proteína (g)	1.1 3%
Carbohidrato (g)	1.1 2%
Hidratos de carbono disponibles (g)	1.1 2%
Fibra dietética total (g)	0.1 0%
Sodio (mg)	0.1 0%
Potasio (mg)	
*	2.8 2%
Vitamina A (µg RDI)	10.9 100%
Vitamina C (mg)	*
Vitamina E (mg ED)	0.1 0%
Ac. Fólico (µg)	2.2 0%
Calcio (mg)	0.1 0%
Hierro (mg)	0.1 0%
Pepino: 1 taza (80g) Porciones por envase:	
30g	100g 10%
Energía (kcal)	1.1 0%

Descripción terapéutica:

**1. Protegen el cerebro.** Contienen un flavonol antiinflamatorio llamado fisetina. Protege las células nerviosas, mejora la memoria y previene el Alzheimer.

**2. Reducen el riesgo de cáncer.** Contienen polifenoles llamados lignanos que ayudan a reducir algunos tipos de cáncer como el de mama, útero, ovario y próstata.

**3. Antioxidantes.** Tienen un alto contenido en vitamina C y betacarotenos.

**4. Anti-estrés.** Los pepinos son muy ricos en vitamina B (B1, B5 y B7), conocidas por ayudar a aliviar la sensación de ansiedad y reducir los efectos del estrés.

**5. Salud cardíaca.** Su contenido en potasio está relacionado con la reducción de la presión arterial, lo que ayuda a mantener una buena salud del corazón.

Distribución geográfica

En México, casi 60% de la producción se concentró en tres entidades principalmente: Sinaloa, Sonora y Michoacán.



### Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- El consumo puede ocasionar en algunas personas, problemas de indigestión, gases e hinchazón. Además, la fibra que contiene favorece y estimula los procesos digestivos, por eso no se recomienda en personas con problemas estomacales o con diarrea.

### Variedades de especie de distribución local

#### En México se produce pepino de las variedades: americano

- Americano-chino
- Europeo
- Blanco
- Persa
- Pickle.

### Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Los pepinos se cosechan en diversos estados de desarrollo, cortando el fruto con tijeras en lugar de arrancarlo. El período entre floración y cosecha puede ser de 55 a 60 días, dependiendo del cultivar y de la temperatura.

### Parte del alimento que se usa

#### El pepino en la cocina

Su piel es de color verde con rayas de color amarillo o blancuzco y se utiliza para consumo fresco y sobre todo en la elaboración de encurtidos (entonces se denomina pepinillo).

### Forma en la que se usa

- El pepino es una hortaliza de uso habitual en la cocina mediterránea, que por ser muy rico en agua, está asociado al verano y a las ensaladas, gazpachos y otras preparaciones en frío.

# ACEITE DE GIRASOL



Nombre Científico: **Helianthus annuus**

Nombre común:

- **ACEITE DE GIRASOL**
- **ACEITE DE MARAVILLA**

Descripción química:

Calorías:	900 Kcal
Proteínas:	0 g
Grasas Totales:	100 g
Saturadas:	900 Kcal
Insaturadas:	82 g
Trans:	0 g
Carbohidratos:	0 g
Azúcares Simples:	0 g
Fibra:	0 g
Sodio:	0 mg

Descripción terapéutica:

- **Antioxidante:** Alto contenido en vitamina E protege al organismo contra los radicales libres
- **Previene enfermedades cardiovasculares:** Contiene ácidos grasos poliinsaturados, entre los que destacan el ácido linoleico (omega 6), que ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos en la sangre.
- **Antiinflamatorio:** Ayuda a combatir la artritis, dolores en articulaciones y huesos.
- **Beneficios para la piel:** El consumo del aceite de girasol aporta vitaminas y antioxidantes que protegen la piel contra los rayos solares.

Distribución geográfica

Los principales estados productores de semilla de girasol en México para 2019 fueron Guanajuato (33.24 %), Jalisco (28.24 %), Sonora (15.60 %), Tamaulipas (8.67 %) y el Edo. de México (7.53 %); sin embargo, el cultivo se tiene reportado para 12 estados de la República Mexicana.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- El consumo prolongado de aceite de girasol (o pescado) afecta al hígado, pudiendo desarrollarse una esteatohepatitis no alcohólica.

Variedades de especie de distribución local

Podemos encontrar diferentes tipos de aceite de girasol, según su composición y extracción. Por ejemplo:

- Refinado
- Alto oleico
- Virgen.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Se considera una alternativa para las Zonas semiáridas, debido a su resistencia a la sequía y a las bajas temperaturas.

Parte del alimento que se usa

Semilla de girasol.

Forma en la que se usa

- Cada tipo está indicado para un uso específico, desde cocinar hasta utilizarlo como óleo de masaje. Su poder antioxidante es muy alto, por su contenido de vitamina E.

# ACEITE DE SOYA



Nombre Científico: **Glycine max**

Nombre común:

- **ACEITE DE SOJA**
- **ACEITE DE SOYA**

Descripción química:

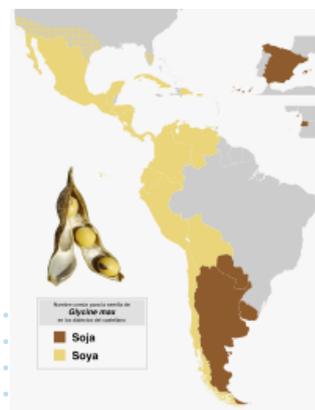
Minerales	Cantidad (mg)	CDR(%)	Vitaminas	Cantidad (mg)	CDR(%)
Sodio	0	0%	Vitamina A	0	0%
Calcio	0	0%	Vitamina B1	0	0%
Hierro	0	0%	Vitamina B2	0	0%
Magnesio	0	0%	Vitamina B3	0	0%
Fósforo	0	0%	Vitamina B12	0	0%
Potasio	0	0%	Vitamina C	0	0%

Descripción terapéutica:

- **Protege el sistema cardiovascular por su alto contenido en ácidos grasos omega 3 y omega 6.**
- **Fortalece el sistema nervioso tanto por su contenido en ácidos grasos, como por su contenido en fosfolípidos.**
- **Baja el colesterol malo o LDL, si reemplazas grasas saturadas como la mantequilla por aceite de soya podrás disminuir el colesterol de la sangre.**
- **Contraresta los efectos de la menopausia, gracias a su contenido en isoflavonas.**
- **Protege las membranas tanto de las células, como de todo el organismo, gracias a su contenido en vitamina E y vitamina A.**
- **Es de mejor digestibilidad que el aceite de oliva, por lo tanto es apropiado para aquellas personas que sufren de cierta intolerancia a dicho aceite.**

Distribución geográfica

Los principales estados productores de soya son Tamaulipas, San Luis Potosí, Campeche, Veracruz y Chiapas.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Una nueva investigación de la Universidad de California Riverside (UCR) muestra que el aceite de soja no sólo conduce a la obesidad y la diabetes, sino que también podría afectar a las condiciones neurológicas como el autismo, la enfermedad de Alzheimer, la ansiedad y la depresión.

Variedades de especie de distribución local

- PoSoyica P-34
- Cimarrona
- SoySK-5
- SoySk-7
- S.S.K
- Ariari-1
- la línea Experimental Sk

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

**La siembra puede hacerse sobre suelo húmedo o seco.**

Parte del alimento que se usa

**Se cultiva por sus semillas, de contenido medio en aceite y alto de proteína.**

Forma en la que se usa

- **Sirve no solo como aceite de ensalada, sino que también puede usarse como grasa para hornear, o uso industrial como la fabricación de margarinas, mantequillas y chocolates.**

# SOYA



Nombre Científico: **Glycine max**

Nombre común:

- **SOJA**
- **SOYA**

Descripción química:

Minerales	Cantidad (mg)	CDR(%)
Sodio	4.7	0.3%
Calcio	201	16.8%
Hierro	6.6	82.5%
Magnesio	0	0%
Fósforo	550	78.6%
Potasio	1799	90%

Vitaminas	Cantidad (mg)	CDR(%)
Vitamina A	0.06	7%
Vitamina B1	0.61	50.8%
Vitamina B2	0.27	20.8%
Vitamina B3	7.9	0%
Vitamina B12	0	0%
Vitamina C	3	3.3%

Descripción terapéutica:

- En la dieta puede reducir los niveles de colesterol.
- 25 gramos por día de proteína de soya puede reducir el riesgo de una cardiopatía.
- Ayuda a reducir los síntomas de menopausia.
- Auxiliar en la prevención y control de la diabetes.
- Los antioxidantes de la soya ayudan a prevenir algunas enfermedades. (Gripe)
- Puede ayudar en el control de peso (facilita la digestión)
- El consumo continuo de soya ayuda a reducir el grado de desnutrición debido a su alto contenido de nutrimentos como la proteína.
- Los minerales y las isoflavonas presentes en la soya contribuyen a reducir la pérdida de masa ósea (previene osteoporosis)

Distribución geográfica

Los principales estados productores de soya son Tamaulipas, San Luis Potosí, Campeche, Veracruz y Chiapas.

Se reconoció que el país produce muy poco, pero hay potencial para cultivar más del 600,000 hectáreas en estados del trópico en la región huasteca, sur de Tamaulipas; oriente de San Luis Potosí, norte de Veracruz, la Península de Yucatán y también en Jalisco y Nayarit, entre otros estados.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- El poroto de soja crudo contiene numerosos anti-nutrientes. Si bien el procesamiento los puede reducir, no los elimina. El poroto de soja crudo es un anticoagulante. Esta propiedad anticoagulante no se revierte con la vitamina K, que es un agente coagulante muy efectivo.

Variedades de especie de distribución local

Las variedades de soja liberadas por el INIFAP:

- H100
- H200
- H300
- H400
- Tamesí
- H600
- Luzianía
- Vernal
- Mariana

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

La siembra puede hacerse sobre suelo húmedo o seco.

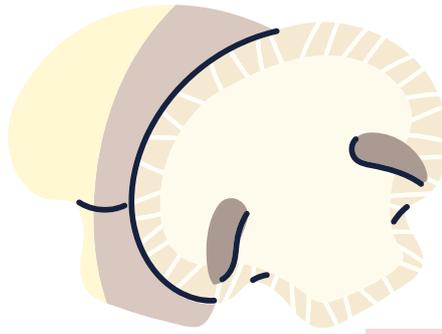
Parte del alimento que se usa

Se cultiva por sus semillas, de contenido medio en aceite y alto de proteína.

Forma en la que se usa

- El grano de soja y sus subproductos (aceite y harina de soja) se utilizan en la alimentación humana, del ganado y aves. Se comercializa en todo el mundo debido a sus múltiples usos.

# CHAMPIÑÓN



Nombre Científico: **Agaricus bisporus**

Nombre común:

- **SETA DE PARÍS**
- **XAMPINYÓ**
- **CHAMPIGNON EN FRANCÉS.**

Descripción química:

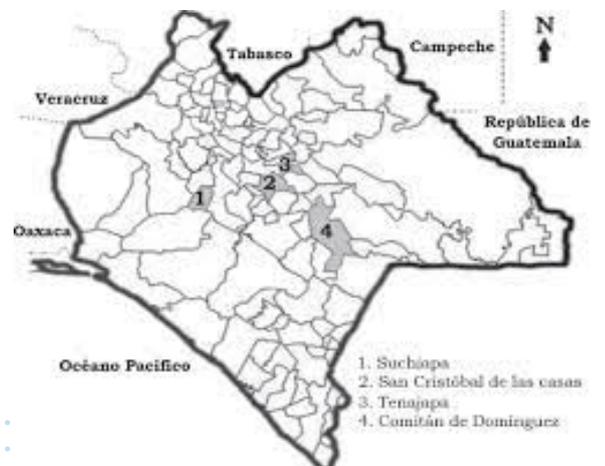
	Por 10 g de producto seco	Por cada 100 g	Normativa diaria	Normativa diaria
Energía (Kcal)	31	25	3.000	2.300
Proteína (g)	1,8	1,4	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0,2	100-117	77-89
AS saturadas (g)	0,07	0,06	23-27	18-20
AS monoinsaturadas (g)	0,04	0,03	67	51
AS poliinsaturadas (g)	0,17	0,14	17	13
ω-3 (g)	0,133	0,106	3,3-6,6	2,6-5,1
Cloruro de sodio (g)	0,032	0,026	10	8
Calcio (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<200
Hidato de carbono (g)	4	3,2	375-413	288-316
Fibra (g)	2,5	2,0	>35	>25
Agua (g)	91,4	73,1	2.500	2.500
Calcio (mg)	9	7,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	0,8	10	18
Yodo (mg)	3	2,4	140	110
Magnesio (mg)	14	11,2	300	300
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	5	4,0	<2.300	<2.300
Potasio (mg)	470	376	3.500	3.500
Fósforo (mg)	115	92,0	700	700
Selenio (mg)	5	7,2	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,08	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,41	0,33	1,8	1,4
Equivalente niacina (mg)	4,6	3,7	20	15
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	0,1	0,08	1,8	1,6
Folato (mg)	23	18,4	400	400
Vitamina B <sub>12</sub> (mg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	4	3,2	60	60
Vitamina A (Eq. Retinol) (mg)	0	0	1.000	600
Vitamina D (mg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,12	0,1	10	10

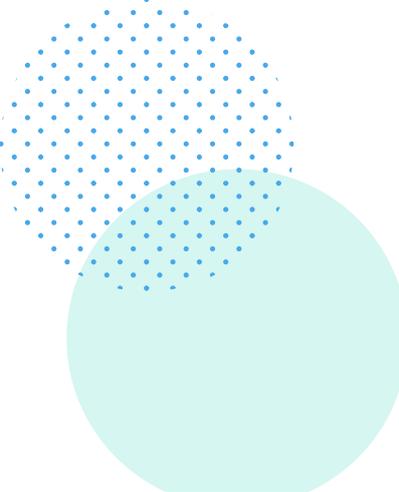
Descripción terapéutica:

- Gracias a su contenido en selenio ayudan a combatir los radicales libres.
- Ayudan a la salud cardiovascular: al ser ricos en potasio y sodio.
- Ayudan a controlar la presión arterial y fortalecen el corazón.
- Previenen dolencias intestinales.
- Efecto saciante: por lo que favorecen el control de peso.

Distribución geográfica

Se localiza en la región sureste del Pacífico Mexicano; limita al norte con Puebla y Veracruz, al este con Chiapas y al oeste con Guerrero, y sus coordenadas geográficas extremas son 18°39' al norte, 15°39' al sur, 93°52' oeste y 98°32' al este.





## Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- **Comer champiñones en mal estado puede provocar problemas gastrointestinales y, en ciertos casos, una intoxicación más grave.**
- **Comer en exceso champiñones puede producir efectos secundarios como elevar el ácido úrico, causar dolores en las articulaciones y ocasionar trastornos musculares.**

## Variedades de especie de distribución local

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Champiñón blanco.</b></li><li>• <b>Champiñones (Agaricus)</b></li><li>• <b>Setas (Pleorus)</b></li><li>• <b>Champiñón café</b></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Shiitake (Lentinula)</b></li><li>• <b>Reishi (Ganoderma)</b></li><li>• <b>Maitake (Grifola)</b></li></ul> |
|---|--|

## Hábitat o lugar en el que se desarrolla

**Los champiñones no tienen unos grandes requerimientos para crecer. Las mejores condiciones son con suelos húmedos y ricos en nitrógeno. Además necesitan oscuridad para crecer, por lo que se suelen cultivar en cuevas o zonas ombrías.**

## Parte del alimento que se usa

**La carne, tanto del pie como del sombrero, es comestible y blanquecina, siendo ligeramente más tersa en crudo la del sombrero que la del pie, que es algo más dura.**

## Forma en la que se usa

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Comidas.</b></li></ul> |
|---|
- 