



**Nombre de alumno: Damaris
Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: MARIA DE LOS
ANGELES VENEGAS CASTRO**

**Nombre del trabajo: Reporte de
catálogo**

**Materia: NUTRICION Y MEDICINA
ALTERNATIVA**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 5to

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 DE FEBRERO de 2022.

Alimentos y Propiedades:

Aceitunas: Combaten el estreñimiento y los 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.

Ajo: Es ideal para los hipertensos. Reduce el cáncer de mama y de próstata y ralentiza la progresión de los tumores en personas que ya padecen la enfermedad. Facilita la irrigación sanguínea del cerebro, lo que protege del mal de Alzheimer e incluso del Parkinson a livia los síntomas de depresión y fatiga.

Albaricoque: Combate la obesidad y las náuseas. Conviene a las personas que necesitan un tratamiento al mismo tiempo tónico y depurativo. Es canalizante y energético, facilita la regeneración celular y refuerza la resistencia del organismo. Además es rico en vitamina A y C.

Aroz: Rico en fibra y vitaminas del grupo B. Estimula y favorece la digestión.

Cebolla: Espesante, ideal para el tratamiento de bronquitis. Es anticancerígena, diurética, reguladora de glucosa y cardioprotectora. Ya que contiene sustancias que ayudan a combatir microbios bacterias y hongos evita infecciones de todo tipo.



ALIMENTOS Y COMPOSICIÓN

Por Ración (40g)

Aceitunas: Energía: 63 kcal Pt = 0.3g Lip: 6.4g
HC = 0.3g Fibra = 1.4g Agua = 23.6g
Calcio = 20.2mg Hierro = 0.5g Yodo = 0.3µg
Mg = 3.8mg Zinc = 0mg, Sodio = 720mg
Potasio = 29.1mg Fósforo = 5.4mg Selenio = 0.3µg
Tiamina → 0.01mg Vit B₆ → 0.01mg
Riboflavina → 0.02mg Folatos → Tr.
Equivalentes niacina → 0.3mg Vit B₁₂ 0.
Vit A = 7.0 µg
Vit E → 0.6mg

Ajo: Principalmente agua, Resto de componentes:
HC, (almidón), Pt no tan elevadas y bastantes
minerales como el potasio y el magnesio
vitaminas del grupo B, libre de grasa.
Fósforo 5.1mg por cada diente de ajo. 3.6mg
de yodo, alicia → efectos antibióticos

Albaricoque: 100gr de producto.
Valor energético: 39 kcal, Pt = 1.4g Lip = 0.39g
Fibra = 2g, Potasio 256mg, calcio 13mg
magnesio 10mg, Fósforo = 23mg, Vit A = 96mcg.
vit C = 10mg, Vit E = 0.89mg. Vit K = 3.3mcg.
vit B₃ = 0.6mcg.

Ración (70g)

Arroz: Energía = 267 kcal Pt = 4.9 Lip = 0.6g HC = 60g
Fibra = 0.1g, Agua 4.1, Calcio = 7.0mg, Hierro = 0.4
Yodo = 1.4µg, Mg = 9.1mg. Zinc = 0.1mg Sodio = 4.2
Potasio = 77mg, Fósforo = 70mg, Selenio = 4.9µg.
Tiamina = 0.04mg, Riboflavina = 0.02mg, Eq. Niacina 2.2
Vit B₆ = 0.21mg, Folatos = 14.0 Vit E = 0.2mg.

100gr.

Cebolla: Energía = 38 kcal, Fibra 1.6 g., Pt 1.2 g

lip = 0.25g. HC = 8.6g, Vit B₆ = 11.5%

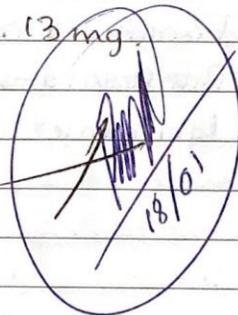
Vit C = 3.9%. Acido fólico = 5.9%.

Calcio = 8.5%, Agua = 91%, Fósforo 28.7mg

Potasio 155. mg, Sodio 1.88 mg, Riboflavina 0.66mg

Niacina 0.13mg.

Acido ascórbico 8.13mg.



EFEECTO NEGATIVO

ALIMENTOS

Aceitunas: Contienen un elevado porcentaje de sal y no es recomendado en px hipertensos. Aceitunas negras contienen acrilamida un compuesto cancerígeno. Tras ser sometidas a un proceso industrial.

Ajo: En grandes cantidades causa náusea y ardor en la boca, el esófago y el estómago. Su consumo en elevadas cantidades pueden aumentar o reducir la acción de algunos medicamentos (hipoglucemiantes). Provoca mal aliento. → halitosis.

Albaricoque: La semilla contiene cianuro y según estudios realizados una cantidad de entre 0,5 y 3,5 mg de cianuro por kg de peso puede llegar a resultar fatal para una persona hasta fallecer por intoxicación.

Arroz: El arroz poco cocinado puede causar intoxicaciones y dañar nuestro sistema gástrico provocando dolores e incluso diarreas. Cuando está crudo contiene esporas llamadas Bacillus cereus.

Cebolla: Causa ardor e irritación gástrica leve. Presentan estos síntomas px con problemas digestivos o mujeres embarazadas o período de lactancia. Causa fatiga e hinchazón, calambres, mala digestión y acidez; si se ingiere en exceso, puede interferir en medicamentos anticoagulantes.

Nombre científico:

Aceitunas: Olivo / Olea. *Olea*

Ajo: *Allium Sativum*.

Albaricoque: *Prunus Armeniaca*

Arroz: *Oryza Sativa*.

Cebolla: *Allium Cepa*.

Pepino: *Cucumis Sativus*.

Varietas:

Aceitunas: Manzanilla:

Alivia el dolor (AINE), Proporciona toneladas de antioxidantes, Ayuda a disminuir la presión arterial Antitumorales, Combaten infecciones, Previene la osteoporosis, trabaja como un probiótico natural.

Gordal:

Alto contenido de AG monoinsaturados y además Sustancias antioxidantes. Previene enf. Cardiovasculares Disminuye niveles de colesterol (mejor).

Hojiblanca:

Aliado para tratar enfermedades Cardiovasculares Para tratar DM, Reduce malestares respiratorios.

Ajo: Blanco:

Varietal tradicional. Mejora: Circulación Sanguínea

Morado:

Mayores compuestos organosulfurados de bajo peso molecular Volátiles y de gran reactividad

Negro:

Aporte de energía.

Albaricoque:

Carrot, Galla, Pavio t.

Contienen hierro, potasio, calcio magnesio y vit. B3.

Tx anemia, estreñimiento, Pérdida de peso.

Arroz: Integral:

más equilibrado, aporta energía de larga duración regula el org. Fortalece el páncreas y el bazo para casos de diarrea y náuseas.

Bianco:

muy digestivo,

Vaporizado:

Rico en minerales y vitaminas que el arroz blanco.

Cebolla: Blancas y amarillas:

Adeglaza la sangre, disminuyen los niveles de colesterol, propiedades antivirales y bactericidas.

Morada:

más rica en antioxidantes, previene tumores malignos, favorece la circulación sanguínea.

Pepino: Pepinillo.

Son fuente de Pt y vit B6, aporta vit C, potasio etc.

Pepino Americano

Cosmetóloga, hidratante de la piel, mejora PH del estómago.

Pepinos (Cortos) persa.

Bajo en calorías, mucilagos, vit B y C. Carotenos y a.a.

Propiedades pepino:

Favorece el impulso nervioso y salud celular

Contiene ácido fólico, vit C, calcio, hierro, magnesio fósforo, potasio, zinc.

Valor nutricional:

Calorías: 11.73

Pt: 0.70g.

grasa: 0.20g.

HC: 1.90g.

Fibra: 0.50g.

Bueno para el cerebro

Antiinflamatorio.

Combate cansancio y estrés.

mejora tu salud digestiva.

quita nuestro peso

protege el corazón.