

## INTRODUCCIÓN

Los objetivos de un catálogo son identificar, controlar y recuperar información, además de facilitar a los usuarios el acceso a la información adecuada, concreta y realista.

Así mismo dar a conocer de manera ordenada, creativa y clara la información acerca de los alimentos y plantas, su efecto toxico, la forma en la que se usan, que parte se usan, el valor nutrimental que estos nos aporta para que así el lector tenga un poco de conocimiento acerca de las ventajas y desventajas del consumo de dichos alimentos y plantas. Así mismo la intención del catalogo es dar a conocer a los lectores o usuarios los beneficios de la medicina alternativa, explicar que como su nombre lo indica es tomar una alternativa a los tratamientos a los que estamos acostumbrados, ya que esto es una ayuda o complemento al tratamiento de un médico.

Los alimentos mencionados en este catalogo son solamente algunos de los muchos que existen en la medicina alternativa siendo estos los más relevantes, tanto por su composición como por los beneficios que brinda a los consumidores. En tiempos actuales la medicina alternativa es uno de los métodos mas aceptados y de los mas elegidos por la población gracias a sus múltiples beneficios que aporta al organismo, por ser un método accesible para todo el público, por ser menos invasivo y toxico para nuestro organismo al tratarse de el uso de plantas y alimentos de manera curativa.

Esta rama de la medicina cada vez es mas conocida y adoptada por mas personas, aunque muchas de ellas no tienen el conocimiento de la utilización de dichas plantas y alimentos ya que en la antigüedad nuestros abuelos y antepasados tenían conocimiento de dichas plantas y los beneficios pero no conocían el aporte nutricional y la composición de cada una de ellas ya que el conocimiento era empírico sin embargo en la actualidad, gracias a la utilización de un herbario ha sido posible el estudio de muchas plantas y así mismo tener un conocimiento más científico acerca de la composición, beneficios y desventajas del consumo excesivo de dichas plantas o alimentos.

Esta catalogo aportara información valiosa e importante para cada persona que se interese por este método alternativo, ayudando en gran manera a resolver o despejar las dudas que pudiera tener en el proceso de la adopción de este método, de igual manera brindarle información acerca de las múltiples opciones que tenemos para aplicar este método como por ejemplo: infusiones, utilizarlo en la cocina, de moto espiritual, en pomadas o de manera homeopática, para tratar distintas enfermedades, malestares o simplemente para darle un sabor diferente a nuestros alimentos. De igual manera aportar un poco de información mas especifica e importante que quizá el lector aun no conocido como lo es: el nombre científico de los alimentos o plantas, en que parte de la República Mexicana se cosecha o se distribuye, composición

química, los nombres comunes y la descripción terapéutica de las plantas y alimentos de los que hablaremos a continuación, toda esta información es muy importante para todas las personas interesadas en el tema de la medicina alternativa.

Roxana Belen López López - abril del 2022

## PRESENTACIÓN

El siguiente catalogo es el resultado de muchos meses de trabajo, investigación y mucho esfuerzo del grupo de la licenciatura en Nutrición del quinto cuatrimestre, con el objetivo de dar a conocer los beneficios del uso de la medicina alternativa, brindar opciones e información adecuada a toda aquella persona que esté interesada en el tema.

Es una recopilación de información acerca de diversos alimentos y plantas de igual manera dar a entender a las personas acerca de la medicina alternativa y como podemos utilizarla para tratar cualquier enfermedad o malestar, brindar al lector información suficiente y buena para así despejar dudas acerca del nombre científico de cada planta y de cada alimento, la distribución y su uso terapéutico, esperando que todo esto sea útil y ayude a resolver las dudas de todos los lectores y personas que tomen este catálogo.

Haciendo énfasis en la recopilación de aproximadamente 110 alimentos en los cuales incluimos varios puntos importantes de todos y cada uno de los alimentos que estos seguros son puntos importantes e interesantes acerca de esta rama de la medicina como lo es la alternativa. Presentamos una variedad de alimentos, plantas y opciones para poner en práctica este método, esta recopilación de alimentos se hizo con el objetivo de dar a conocer la manera en la cual se usan los alimentos y plantas de manera curativa y así con el paso del tiempo mas personas se informen acerca de los usos de cada uno de ellos.

Pudiendo así adoptar nuevas técnicas y opciones para curar distintas patologías que se lleguen a presentar, o simplemente por el hecho de informarnos mas acerca de este maravilloso tema y así poder transmitir esta información de generación en generación.

Las plantas, alimentos medicinales y aromáticas juegan un papel importante en el cuidado de la salud de las personas en el mundo, especialmente en países en desarrollo. Hasta el advenimiento de la medicina moderna, el hombre dependió de ellas para el tratamiento de

sus enfermedades y las de los animales. La sociedad humana, en todas las épocas, ha acumulado un vasto arsenal de conocimientos tradicionales sobre el uso de las plantas como medicinas y su aplicación también en la pesca y la caza, para purificar agua, controlar plagas y enfermedades de cultivos alimenticios y del ganado. Aproximadamente el 80 % de la población de la mayor parte de los países en desarrollo todavía usan la medicina tradicional derivada de plantas y alimentos para tratar enfermedades en humanos

Algunos de los problemas que alivian los alimentos y plantas que mencionamos en el catálogo son los siguientes:

- Problemas cardiovasculares
- Problemas respiratorios
- Problemas gastrointestinales
- Dolores derivados a la menstruación
- Dolores de cabeza
- Problemas inflamatorios
- Ayudan al fortalecimiento del sistema nervioso
- Combaten el estreñimiento
- Combaten problemas de anemia
- Ayudan a regular a la glucosa
- Anticancerígenos
- Fuente de antioxidantes
- Reguladores de presión arterial

Y esos son algunos de muchos puntos de los cuales mencionamos en nuestro catálogo, asegurándole al lector que la información es verídica y de fuentes de consulta seguras.

Esperando que el catalogo sea de su agrado, agradecemos de ante mano su tiempo e interés al leerlo.

