

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías
Bartolón**

**Nombre del profesor: María de los
Ángeles Venegas Castro**

Nombre del trabajo: Reporte del catalogo

Materia: Nutrición y medicina alternativa

Grado: 5° cuatrimestre

Grupo: "A"

Sandía

(veraniega)

SMART BOOK

1. Hidrata: gran cantidad de agua
2. Mejora el sistema inmunológico y previene de daños celulares: Esta fruta es rica en vitamina C, que es esencial para nuestro sistema inmunológico y, por tanto, protege nuestro cuerpo y nos ayuda a combatir, por ejemplo, los resfriados.
3. Cicatriza las heridas: El papel de la vitamina C en la curación de heridas también se ha observado en numerosos estudios, ya que es esencial para la formación de nuevo tejido conectivo.
4. Mejora la salud ósea: la sandía contiene licopeno, que es especialmente importante para nuestra salud ósea.
5. Mejora la salud cardiovascular: incrementa el flujo sanguíneo a través de la vasodilatación.
6. Ayuda a perder grasa corporal: la sandía contiene citrulina, que ayuda a reducir la acumulación de grasa en nuestras células de grasa. Citrulina es un aminoácido que se convierte en arginina con la ayuda de los riñones.
7. Mejora la salud de los ojos: Esta fruta es un gran fuente de beta-caroteno (por eso ese color rojizo de su interior) que se convierte en vitamina A. Ayuda a producir los pigmentos en la retina del ojo y protege contra la degeneración macular relacionada con la edad.

8. Efecto diurético: la sandía es un diurético natural que ayuda a aumentar el flujo de orina y protege los riñones. Es un diurético y adelgazante natural, ayudara a mantenernos en forma y saludables

9. Antiinflamatorio y antioxidante: es rica en compuestos fenólicos como los flavonoides, carotenoides y terpenoides. El licopeno característico de esta fruta es beneficiosa en la reducción de la inflamación y la neutralización de los radicales libres

10. Previene el cáncer: gracias a la vitamina C y a otros antioxidantes ayuda a combatir la formación de radicales libres asociados al desarrollo del cáncer.

Uva verde

1. Ayuda a mantener a raya al colesterol: la uva ayuda a mantener los niveles de lípidos de triglicéridos. La fruta verde es rica en flavonoides, que permite regular y normalizar los niveles de triglicéridos. Además es muy rica en colesterol HDL o colesterol bueno, cuya función es eliminar el colesterol malo. lo que permite mantener las arterias libre de grasas, es decir, reduce las probabilidades de sufrir un infarto.
2. Ayuda a la prevención de tumores: Una ingesta de un zumo de uva verde al día,

Betabel

SMART BOOK

1. Mejora el flujo de sangre: este alimento es el método más económico y natural para reducir la hipertensión. Al liberar óxido nítrico en el cuerpo ayuda a relajar y dilatar los vasos sanguíneos, mejorando la circulación en la sangre y disminuyendo la presión arterial.
2. Ayuda a mejorar el flujo intestinal:
El betabel se considera un vegetal con un alto contenido de fibra soluble, que lo hace actuar como un laxante natural, regularizando el movimiento intestinal. Sirve también como un limpiador y desintoxicador para el cuerpo.
3. Es un alimento con propiedades únicas:
Su alto contenido en betacianina tiene una función importante, la betacianina ralentiza el crecimiento de tumores en pacientes con cáncer de senos y de próstata.
4. Combate el envejecimiento:
El betabel incrementa los niveles de enzimas antioxidantes en el cuerpo, así como los glóbulos blancos, responsables de eliminar células anómalas y radicales libres causantes del daño y envejecimiento a nuestro cuerpo.

Tomate Verde

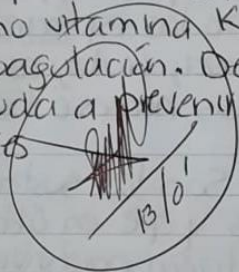
SMART BOOK

Protege la vista

La vitamina A mejora nuestra visión, ayuda a proteger nuestros ojos de enfermedades degenerativas o ceguera nocturna

Mejora la circulación sanguínea

El tomate contiene hierro, un mineral muy saludable para el buen estado de la sangre, así como vitamina K que ayuda a controlar la coagulación. De esta manera el tomate ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares



Composición química de la Sandía

Agua 90-93.45,
Hidratos de carbono (g) 4.5-6.7,
Proteínas (g) 0.61-0.65,
Fibra (g) 0.3-0.5, Potasio (mg) 88.5-116,
Magnesio (mg) 11, Calcio (mg) 7,
Hierro (mg) 0.3, Acido fólico (mcg) 13,
Sodio (mg) 2, Beta-caroteno (provitamina A) (mcg) 18 vit.

Composición química de la Uva Verde

El químico más abundante en la uva es el potasio, seguido el calcio y el magnesio; por último, el sodio, presente en mayor cantidad sólo en los viñedos cultivados a la orilla del mar.

Composición química del Mango

Entre las propiedades del mango tiene los siguientes nutrientes: Hierro, calcio, potasio, Yodo, Zn, Magnesio, Sodio, vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, vitamina B5, vitamina B6, vitamina B9, vitamina C, vitamina E, vitamina K y fósforo. Es antioxidante y anticancerígeno.

Efectos de alto consumo de...

Sandía: El consumo de más de 30 mg de licopeno al día podría causar náuseas, diarrea, indigestión e hinchazón, según la Sociedad Estadounidense del Cáncer.

Uva verde:

- Una de las contradicciones de la uva es que un consumo excesivo puede generar diarrea, molestia estomacal, vómitos o dolores de cabeza.
- Otra de las contradicciones de la uva es que en aquellas personas que sufren trastornos hemorrágicos debido a que una de las propiedades de la uva es que disminuye la coagulación de la sangre.

Mango

- Sequedad en la boca, diarrea y cólicos, dolor de cabeza,

Betabel

El betabel contribuye a tener piedras en los riñones. Si eres propenso a tener piedras en los riñones, las hojas de remolacha tienen oxalatos, una sustancia que desarrolla pequeños cristales los cuales se pueden volver en piedras.

Tomate

Cuando se come en exceso los tomates causan ciertos efectos secundarios como: diarrea, problemas renales y dolores corporales. Los tomates son susceptibles a la can. Por germeneta que causa diarrea.

Chicharo

SMART BOOK

El Chicharo posee un alto nivel de nutrientes en especial proteínas que benefician el crecimiento de los niños y jóvenes, su consumo favorece el control de los niveles de azúcar en la sangre, ayuda a prevenir la anemia, a fortalecer el sistema inmunológico y promueve la salud cardiovascular.

El chicharo fresco es una fuente de minerales y de fibra, y aporta una cantidad importante de azúcares.

Muy buena fuente de vitamina C, también rica en vitamina A.

Provee cerca de un tercio de las necesidades de vitamina K, que promueve la salud cardiovascular.

Sandía

SMART BOOK

Nombre científico: *Citrullus lanatus*
o sus sinónimos *C. vulgaris* y *Colocynthis*
Citrullus.

1. Crimson sweet
2. Reina India
3. Reina negra

- Comenzó a cultivarse en África, desde donde se extendió por Europa. Actualmente es cultivada en A., África, Europa y Norteamérica.

Uva Verde

Nombre científico: *Vitis vinifera* L.

- Perle
- Flame
- Black seedless

- Continente productor Europa.

Mango

Nombre científico: *Mangifera indica*
Se han extendido a casi todas las áreas tropicales: hacia el sur y sudeste de Asia, a Australia, Madagascar, al este de África, Brasil y Centroamérica, también crece en zonas subtropicales de clima favorable.

Betabel

Nombre científico: Beta vulgaris
La repultan en Baja California Norte, Baja California Sur, Chiapas, Coahuila, Distrito Federal, Michoacán y Veracruz

Tomate

Nombre científico: Lycopersicon
Se distribuye de México a Sudamérica

Chícharo

Nombre científico: Pisum Sativum
El chícharo posee un alto nivel de nutrientes, en especial proteínas que benefician el crecimiento de los niños y jóvenes. Su consumo favorece el control de los niveles de azúcar en la sangre, ayuda a prevenir la anemia, a fortalecer el sistema inmunológico y promueve la salud cardiovascular.

Se distribuye en Baja California Sur, Campeche, Guerrero, Hidalgo, Oaxaca, Puebla, Sonora y Veracruz.