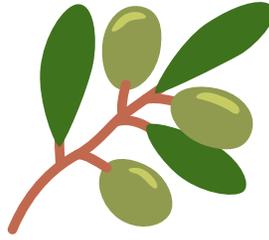


ACEITE DE OLIVA



Nombre Científico: **Olea europaea.**

Nombre común:

Aceite de oliva.
Aceite de oliva virgen. **Aceite de oliva virgen extra.**
Aove.

Descripción química:

Ácido oleico: 55-83 %

Ácido linoleico: 3,5-21 %

Ácido palmítico: 7,5-20 %

Ácido esteárico: 0,5 -5,0 %

Ácido palmitoleico: 0,3-3,5 %

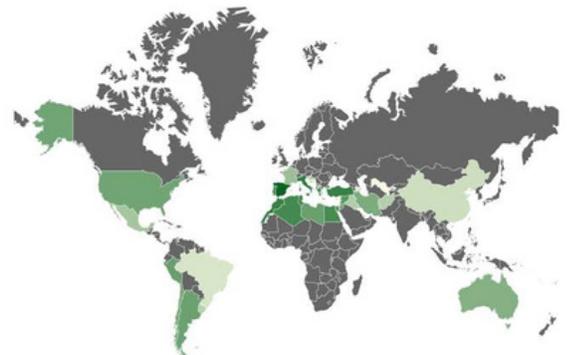
Ácido linolenico: 0,0 – 1,5 %

Descripción terapéutica:

- Ayuda a mantener la presión arterial en su nivel normal.
- Los antioxidantes que se hallan presentes en el aceite de oliva pueden combatir el colesterol.
- El aceite de oliva causa raramente reacciones alérgicas.
- Tiene propiedades emolientes y laxantes, funcionando como purgante.
- Protege contra la enfermedad cardíaca.
- Alivia los síntomas de las úlceras y gastritis.
- Baja la formación de cálculos biliares.
- Equilibra los ácidos grasos en su cuerpo.

Distribución geográfica:

El origen de la producción de aceite de oliva hay que buscarlo en las costas del levante mediterráneo, en toda la región sirio-canaanita, actualmente Siria, Líbano, Palestina e Israel. En México, la producción de aceite de oliva ha sido tradicionalmente inexistente, aunque ha registrado algunos signos de actividad en los últimos años existiendo por ejemplo en los estados de Baja California y Sonora y en menor proporción Hidalgo, Jalisco, Guanajuato, Jalisco, Aguascalientes y Zacatecas.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo:

Si se consume en grandes cantidades sí podría llegar a causar diarrea. Un uso moderado, como el habitual, es muy raro que produzca ese tipo de efectos.

Variedades de especie de distribución local:

Aceite de oliva virgen extra.
Aceite de oliva virgen.
Aceite de orujo de oliva.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla:

Su hábitat está determinado por el clima mediterráneo que se caracteriza por inviernos suaves y veranos secos y calurosos.

El cultivo del olivo se inicia en la Cuenca del Mediterráneo, donde se concentra el 98% del patrimonio oleícola. En España, el cultivo del olivo se inició hace 3000 años. En la época del Imperio Romano, la exportación de aceite de oliva, vía marítima, era muy considerable.

Parte del alimento que se usa:

El aceite de oliva se obtiene del fruto del olivo (*Olea europaea*), denominado oliva o aceituna.

Forma en la que se usa:

Es un aceite vegetal de uso principalmente culinario, se emplea para aliñar ensaladas y verduras (crudas o cocinadas), para acompañar el pan del desayuno, el aperitivo o la merienda, y para elaborar salsas como la vinagreta y el alioli.

LIMÓN



Nombre Científico: **Citrus limon.**

Nombre común:

Limón.

Descripción química:

100gr de Limón	
Calorías: 30	Grasas: 0.3gr
Proteínas: 1.1gr	Hidratos de carbono: 7gr
Colesterol: 0.0mg	Fibra: 1.8gr
Agua: 88.9 gr	

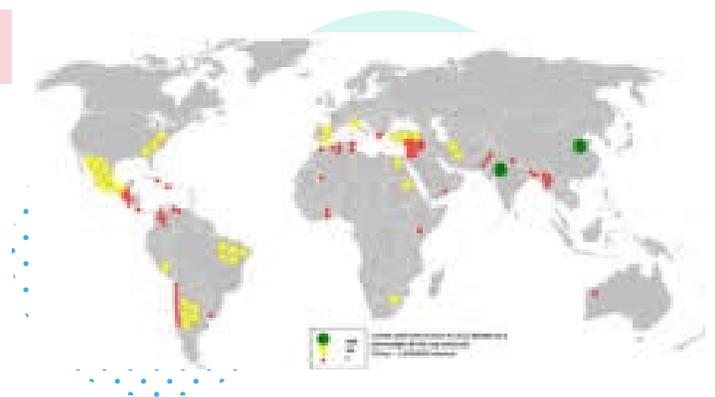
Vitaminas cada 100gr Limón	
B1: 0.05mg	B2: 0.03mg
B6: 0.11mg	B12: 0.00 mcgr
C: 50.0mg	Acido Fólico: 7.00 mcgr
B3: 0.17mg	A: 1.00 mcgr
E: 0.50g	Hierro: 0.4mg
Potasio: 149mg	E: 0.5mg

Descripción terapéutica:

- Aporta vitaminas.
- Elimina toxinas.
- Es un poderoso bactericida.
- Su alto contenido en vitamina C y flavonoides, ayuda a reforzar el sistema inmunológico.
- Esta fruta también previene enfermedades de las vías respiratorias.

Distribución geográfica:

El limón es originario del sureste asiático, aunque actualmente se produce en todas las áreas tropicales y templadas del globo. El principal país productor es México seguido de la India, mientras que España es el primer país exportador de limones y limas.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo:

Problemas digestivos. Los calambres abdominales y las diarreas son parte de los problemas más frecuentes derivados del exceso de jugo de limón en el cuerpo. El consumo excesivo de alimentos o bebidas con gran concentración de ácido daña directamente el esófago, provocando irritaciones e inflamaciones.

Variedades de especie de distribución local:

Limón persa o sin semilla (Citrus latifolia).

Limón mexicano, verde o amargo (Citrus aurantifolia).

Limón amarillo o italiano (Citrus lemon).

Hábitat o lugar en el que se desarrolla:

Su hábitat natural es suelo fresco de tamaño mediano con buena disponibilidad de agua y en áreas no excesivamente ventiladas. El área donde crece se desarrolla en el rango de altitud entre 0 y 800 metros s.l.m .

Parte del alimento que se usa:

Se puede utilizar el zumo o jugo del limón, la cáscara e incluso las semillas.

Forma en la que se usa:

Se utiliza en fresco para usos culinarios, y su zumo en la industria de preparados alimenticios. Para la industria farmacéutica es materia prima para la fabricación de numerosos medicamentos, y en casa se puede utilizar para numerosos remedios caseros.

LIMA



Nombre Científico: **Citrus limetta.**

Descripción química:

Cantidad por 100 gramos			
Calorías 30			
Grasas totales 0.2 g			
Ácidos grasos saturados 0 g			
Colesterol 0 mg			
Sodio 2 mg			
Potasio 102 mg			
Carbohidratos 11 g			
Fibra alimentaria 2.8 g			
Azúcares 1.7 g			
Proteínas 0.7 g			
Vitamina C	29.1 ...	Calcio	33 mg
Hierro	0.6 mg	Vitamina D	0 IU
Vitamina B6	0 mg	Vitamina B12	0 µg
Magnesio	6 mg		

Nombre común:

Limetta dulce.
Limón dulce mediterráneo.
Limón dulce.
Lima dulce.

Descripción terapéutica:

- Pérdida de peso.
- El cuidado de la piel.
- Mejora la digestión.
- Alivia la constipación.
- Cuida de los ojos.
- Es un efectivo tratamiento para el escorbuto, úlcera péptica, trastornos respiratorios, la gota, trastornos urinarios.

Distribución geográfica:

La región de Lima representa cerca del 3% del territorio peruano por su territorio de 35,892.49 km². Está ubicada en la costa central del país.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo:

La lima debe consumirse con moderación. El consumo excesivo de cal puede causar caries porque el ácido de la cal puede erosionar el esmalte de los dientes.

Variedades de especie de distribución local:

- **liLima kafir, *Citrus × hystrix*.**
- **Lima ácida, *Citrus × aurantifolia*.**
- **Lima persa, *Citrus × latifolia*.**
- **Lima dulce, *Citrus × limetta*.**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla.

Cultivado en regiones tropicales y subtropicales.

Parte del alimento que se usa:

El jugo de lima, la cáscara y en ocasiones las hojas.

Forma en la que se usa:

Desde la antigüedad se utilizaba con fines terapéuticos (contra problemas pulmonares, intestinales y otros). El aceite esencial de cidra se considera un antibiótico. Su fruto (incluida la piel) es objeto de comercio internacional y se utiliza mucho como ingrediente en la industria agroalimentaria.

FRESA



Nombre Científico: **Fragaria vesca.**

Nombre común:

**Fresa.
Frutilla.**

Descripción química:

Contenido	por 100 g de porción
Calorias	32.24 kcal
Grasa	0.40 mg
Colesterol	0 mg
Sodio	1.40 mg
Carbohidratos	5.50 g
Fibra	1.68 g
Azúcares	5.50 g
Proteínas	0.81 g
Vitamina A	3 ug
Vitamina C	54.93 ,g
Vitamina B12	0 ug
Calcio	21.47 mg
Hierro	0.46 mg
Vitamina B3	0.79 mg

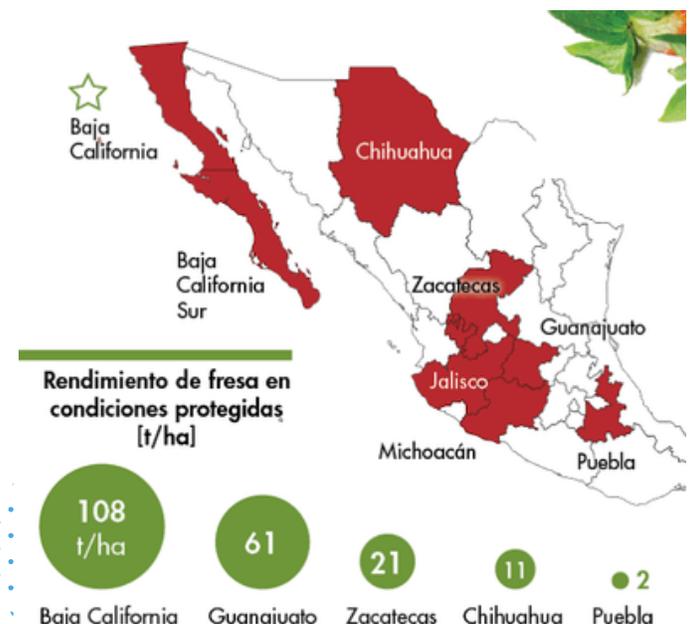
Descripción terapéutica:

- Es una estupenda fuente de vitamina C.
- Tiene efecto antioxidante.
- Refuerza los huesos.
- Aumenta las defensas.
- Es antiinflamatoria.
- Ideal en dietas para perder peso.
- Es depurativa y diurética.
- Regula el tránsito intestinal.

Distribución geográfica:

La fresa es la frutilla de mayor producción y exportación en México. Según cifras de Sagarpa/SIAP en el 2014 el 91% de todas las fresas del país se produjeron entre Baja California y Michoacán. Sin embargo, Baja California es el estado con mayor superficie de producción protegida de fresas.

México es el tercer productor más importante de fresas en el mundo .



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo:

Las personas alérgicas a esta fruta pueden sufrir hinchazón, entumecimiento, enrojecimiento de la piel e incluso dificultad para respirar.

Variedades de especie de distribución local:

- **F. vesca.**
- **F. chilensis.**
- **F. virginiana.**
- **F. moschata.**
- **F. indica.**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla:

La planta de la fresa aparece en bordes de caminos, setos, orlas forestales, claros de bosques y matorrales de Europa, Asia templada y Norteamérica.

Parte del alimento que se usa:

El fruto comestible se denomina vulgarmente "eterio". Se trata de un falso fruto formado por el receptáculo, en el que se hallan los aquenios (pepitas). También se utilizan las hojas en algunas ocasiones.

Forma en la que se usa:

Algunas marcas de cosmética las usan como ingredientes de sus productos. Son excelentes para acompañar tus bebidas, tanto en zumos o batidos como en cócteles, por su mezcla de sabor ácido y dulce. Puedes encontrarla en infusiones en las que se aprovechan incluso sus hojas para tratar algunas infecciones o la cicatrización de algunas heridas. Gracias al xylitol que contiene, esta fruta nos ayuda a combatir las bacterias que se alojan en el interior de la boca.

CURARINA



Nombre Científico: **Rauvolfia tetraphylla.**

Descripción química:

En ella se han identificado los alcaloides isocondodendrina, curina, ciclanolina, cicleanina, dicentrina, hayatina, hayatinina, insularina, tetrandrina y dimetil-tetrandrina y además un esteroles de estructura desconocida.

Nombre común:

Hierba de la víbora.
Alcotán.
Bejuco de cerca.
Bejuquilla.
Curalina.

Descripción terapéutica:

- Los alcaloides de esta planta reducen la presión arterial, y baja la actividad del sistema nervioso central.
- se utiliza en el tratamiento, control, prevención, y la mejora de las siguientes enfermedades, afecciones y síntomas:
- Malaria
- Tifoidea
- Ictericia
- Lepra
- Dolor reumático
- Perturbaciones gastrointestinales

Distribución geográfica:

Se ha registrado en Baja California Sur, Campeche, Chiapas, Colima, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Estado de México, Michoacán, Morelos, Nayarit, Oaxaca, Puebla, Querétaro, Quintana Roo, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tabasco, Tamaulipas, Veracruz y Yucatán.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo:

- **Acción paralizante.**
- **Pérdida total de movimiento.**
- **Insuficiencia respiratoria.**

Variedades de especie de distribución local;

- **Rauvolfia hirsuta Jacq.**
- **Rauvolfina tomendosa Jacq.**
- **Rauvolfina heterophylla.**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla:

Abundante en toda centro América, de crecimiento en distintas zonas de Guatemala, cultivadas como plantas en jardines de viviendas y decorativos naturales, cultivadas en huertos botánicos para construir barreras vivas y cortinas rompe vientos.

Parte del alimento que se usa:

Hoja y Semilla.

Forma en la que se usa:

Para elaboración de medicamento.
Para Cosméticos.
Aromatizantes.

NÍSPERO



Nombre Científico: **Mespilus vulgaris.**

Descripción química:

Energía	40 kcal
Agua	86,73 g
Carbohidratos	12,14 g
Fibra	1,70 g
Proteínas	0,43 g
Grasas	0,20 g
Vitaminas	
Vitamina C	14 mg
Vitamina B3	0,18 mg
Vitamina B6	0,10 mg
Vitamina B2	0,03 mg
Vitamina B1	0,02 mg
Minerales	
Fósforo	27 mg
Potasio	266 mg
Calcio	16 mg
Folatos	14 mcg
Magnesio	13 mg

Nombre común:

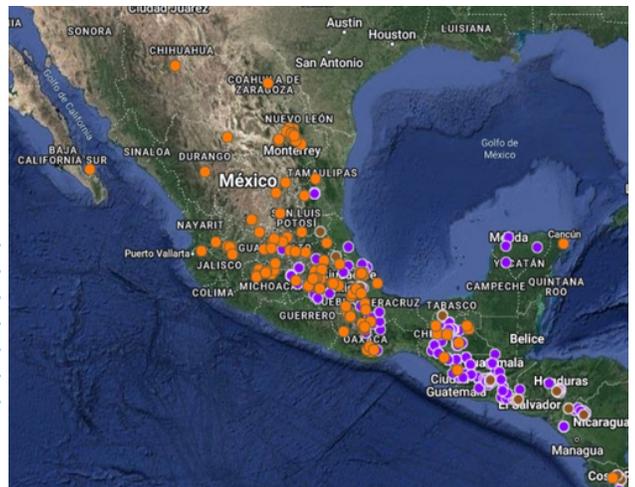
Níspero.
Néspera.
Nispola.

Descripción terapéutica:

- Son diuréticos.
- Ayuda a retrasar el envejecimiento.
- Para la diarrea.
- Para el cuidado del riñón.
- Cáncer.
- Enfermedades Cardiovasculares.
- Enfermedades Respiratorias.
- Dolor de garganta.

Distribución geográfica:

Se encuentran en las regiones tropicales, especialmente en India, Pakistán, Birmania, Siam y Java. Comprende 198 especies descritas y de estas, solo 74 aceptadas.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo;

- **Insuficiencia respiratoria.**

Variedades de especie de distribución local:

- **Níspero Argelino (Algar).**
- **Níspero Tanaka (Mespilus germánica).**
- **Golden Nugget (Eryobotroa Japonica).**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla:

Es originaria del sureste de China. Se desarrolla de forma silvestre en ambientes subtropicales al sureste de China sobre los 900 y 2.000 msnm. Requiere un clima templado.

Parte del alimento que se usa:

La Pulpa, Cáscara, Semilla y Hoja.

Forma en la que se usa;

**En Té.
Ensaladas.
salsas y Aliños.**

AGUACATE



Nombre Científico: **Persea americana.**

Nombre común:

**Aguacate Hass.
Aguacate de mono.
Aguacate guatemalteco.**

Descripción química:

Descripción terapéutica:

Valor nutricional del aguacate por 100 gramos

Calorías: 160 kcal

Grasas totales: 15 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 7 mg

Potasio: 485 mg

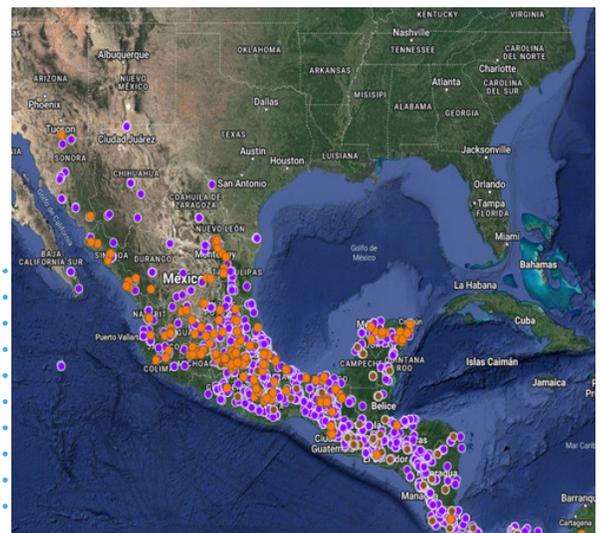
Hidratos de carbono: 9 g

Proteínas: 2 g

- Una elección inteligente durante el embarazo y la lactancia.
- Puede ayudar a reducir el colesterol.
- Ayudan a la absorción de otras frutas y verduras.
- Un potente antioxidante y antiinflamatorio.
- Para facilitar el parto, evitar cólicos menstruales.

Distribución geográfica:

El mayor nivel de producción y productividad se obtiene en América, siendo México el primer productor de aguacates a nivel mundial.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo:

- **Aumento de peso.**
- **Déficit de nutrientes.**
- **Alergias.**
- **Daños en el hígado.**
- **Dificultades en la digestión.**

Variedades de especie de distribución local :

- **Pinkerton.**
- **Bacon.**
- **Zutano.**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla:

Es originario del centro de América. Siendo sus 3 razas principales procedentes del Sur de Méjico, Guatemala y las Antillas y crece muy bien en zonas de altitud moderada.

Parte del alimento que se usa:

La pulpa carnosa y La cáscara de la semilla.

Forma en la que se usa

En Shampoo, Ensaladas y Aceites.

LLANTÉ



Nombre Científico: **Plantago major**

Descripción química:

Mucílago, pectina, taninos, glicósidos como aucubina y catalpol.

Nombre común:

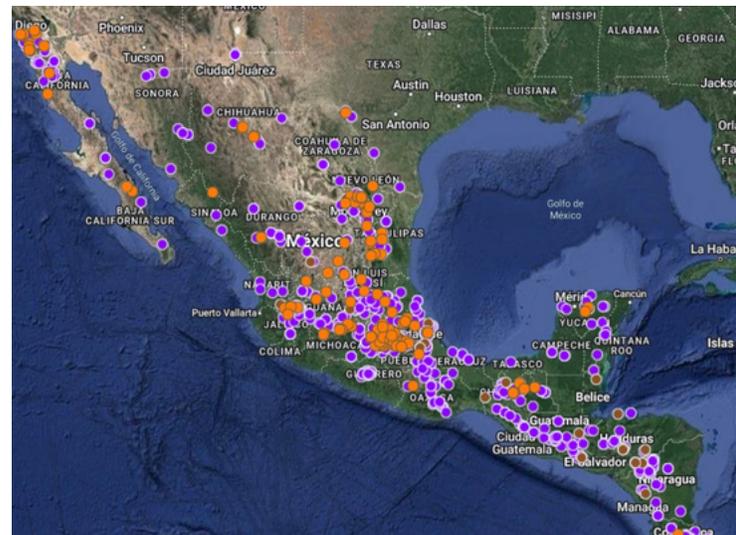
Lantén
Orejas de burro
Plantajo

Descripción terapéutica:

- Mejora el sistema respiratorio.
- Cuida el estómago y el tránsito intestinal.
- Protege el hígado.
- Trata las heridas.

Distribución geográfica:

Se ha registrado de Baja California Norte, Baja California Sur, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Colima, Distrito Federal, Durango, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Estado de México, Michoacán, Morelos, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tabasco, Tamaulipas, Tlaxcala, Veracruz, Yucatán (Villaseñor y Espinosa, 1998).



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo:

- **Nauseas.**
- **Vomitós.**
- **Diarreas.**
- **Hipersensibilidad.**
- **Anorexia.**
- **Dermatitis.**

Variedades de especie de distribución local :

- **Llantén mayor (Plantago major).**
- **Llantén menor (Plantago lanceolata L.).**
- **Llantén mediano (Plantago media L).**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla:

Originaria de Europa y naturalizada en todo el sur de América.

Parte del alimento que se usa:

Las hojas y Semillas .

Forma en la que se usa:

Laxantes.
Infusión.
Antioxidantes.
Enjuagues bucales.

RICINO



Nombre Científico: **Ricinus communis.**

Nombre común:

**Niguera del diablo.
Niguera infernal.
Higuerillo.**

Descripción química:

Accesión	Aceite (%)	Proteína ^a (%)	Fibra cruda (%)	Cenizas (%)	Humedad (%)	CHO (%)
SLPS11C1	51.04±0.44 ^a	16.02±0.36 ^a	17.88±0.03 ^a	2.96±0.05 ^a	5.13±0.23 ^{bcde}	12.1±0.55 ^c
SLPS6C1	43.66±2.15 ^{bc}	13.11±0.15 ^a	12.68±0.01 ^b	3.41±0.09 ^a	5.38±0.1 ^{abcde}	27.14±1.99 ^a
SLPS3C1	41.52±2.06 ^c	12.8±0.13 ^{cd}	12.92±0.18 ^b	3.13±0.1 ^{abc}	4.87±0.16 ^{cd}	29.63±1.97 ^a
AGSS3C1	42.1±.56 ^c	12.61±0.43 ^{cd}	14.02±0.3 ^a	3.08±0.1 ^{bc}	5.55±0.15 ^{abc}	28.18±2.17 ^a
AGSS2C1	48.67±2.44 ^{ab}	14.81±0.09 ^{cd}	16.95±0.24 ^{cd}	2.24±0.11 ^c	5.75±0.27 ^a	17.33±2.46 ^{bc}
AGSS4C1	42.5±0.89 ^c	14.75±0.12 ^{cd}	14.62±0.29 ^d	2.89±0.04 ^{cd}	5.64±0.26 ^{ab}	25.24±0.64 ^a
ZACS3C1	50.52±1.43 ^a	15.05±0.26 ^{bc}	17.08±0.32 ^d	3.36±0.16 ^{ab}	5.74±0.25 ^a	13.99±1.53 ^{bc}
ZACS2C1	48.84±2.62 ^{ab}	15.39±0.26 ^{bc}	16.52±0.21 ^{de}	2.98±0.09 ^d	4.51±0.17 ^f	16.27±2.53 ^{bc}
ZACS1C1	46.8±2.31 ^{abc}	14.4±0.2 ^d	16.9±0.07 ^{cd}	3.11±0.02 ^{bc}	5.01±0.15 ^{abcd}	18.79±2.51 ^b
JALS2C1	50.14±1.01 ^a	15.16±0.02 ^{bc}	16.67±0.16 ^{de}	2.6±0.13 ^d	4.49±0.19 ^f	15.43±1.15 ^{bc}
JALS1C1	48.31±2.37 ^{ab}	15.16±0.07 ^{bc}	16.35±0.03 ^d	3.32±0.13 ^{ab}	4.96±0.12 ^{def}	16.87±2.28 ^{bc}
JALS3C1	46.78±1.18 ^{abc}	14.79±0.35 ^{cd}	21.15±0.16 ^a	3±0.11 ^c	5.54±0.24 ^{abcd}	14.29±1.53 ^{bc}

Descripción terapéutica:

- Una elección inteligente durante el embarazo y la lactancia.
- Puede ayudar a reducir el colesterol.
- Ayudan a la absorción de otras frutas y verduras.
- Un potente antioxidante y antiinflamatorio.
- Para facilitar el parto, evitar cólicos menstruales.

Distribución geográfica:

Ampliamente distribuida en las zonas tropicales, Algunas de ellas; India, China y Brasil.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo:

- **Problemas respiratorios.**
- **Fiebre.**
- **Tos.**
- **Presión en el peso.**
- **Náusea.**

Variedades de especie de distribución local:

- **Ricinus vulgaris.**
- **Ricinus medicus.**
- **Ricinus inermis.**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla :

Oririgen tropical, entre África y Asia. Hoy en día se cultiva en todo el mundo (en particular en Asia y América del Sur) y en todos los climas templados o tropicales.

Parte del alimento que se usa:

Tallo y Semilla.

Forma en la que se usa:

En aceites, lubricantes, jabones y tinturas.

PITHAYA



Nombre Científico: **Hylocereus undatus.**

Nombre común:

Pitahaya orejona.
Reina de la noche.
Tasajo.

Descripción química:

Composición de 100 g

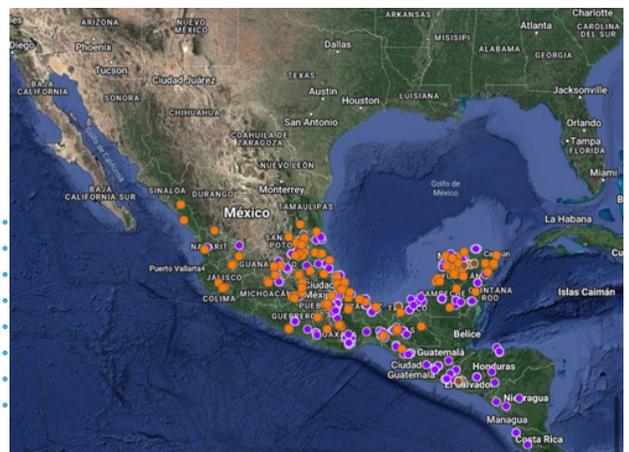
Calorías	36.00
Agua	89.40 g
Proteínas	0.50 g
Grasas	0.10 g
Carbohidratos	9.20 g
Fibra	0.30 g
Cenizas	0.50 g
Calcio	6.00 g
Fósforo	19.00 mg
Hierro	0.40 mg
Tiamina	0.01 mg
Riboflavina	0.03 mg
Niacina	0.20 mg
Acido ascórbico	25.00 mg

Descripción terapéutica:

- Favorecer la pérdida de peso.
- Protege las células del organismo.
- Fortalece los huesos.
- Mejorar la digestión.
- Regular el azúcar en sangre.
- Disminuye el colesterol.
- Fortalece el sistema inmune.
- Previene la anemia.

Distribución geográfica:

Jalisco, Chiapas y Oaxaca tienen el mayor número de registros y junto con Michoacán y Guerrero son los de mayor riqueza.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo:

- Aumento de peso.
- Déficit de nutrientes.
- Alergias.
- Daños en el hígado.
- Dificultades en la digestión.

Variedades de especie de distribución local:

- Pitaya Alicia (*Hylocereus undatus*).
- Pitaya Belleza Americana (*Hylocereus guatemalensis*).
- Pitaya puesta de sol costarricense (*Hylocereus spp*).

Hábitat o lugar en el que se desarrolla:

En terrenos pedregosos, costas y mogotes y sobre las plantas y otros árboles en las sabanas.

Parte del alimento que se usa:

La pulpa y Semilla.

Forma en la que se usa:

En Bebidas, Ensaladas y Batidos.