

## Presentación

El catálogo es el resultado del trabajo de investigación que fue colectada gracias a la participación de un grupo de estudiantes de la universidad UDS con la licenciatura de nutrición y ayuda de la Bióloga María de los Ángeles Venegas Castro; con el fin de poder brindar información a todo el público en general acerca de las propiedades medicinales de plantas y alimentos, desde su nombre científico, como se utilizan, si hay algún efecto tóxico al tener un consumo excesivo hasta cuál es su distribución geográfica.

Esperamos que esta lectura abra puertas a la información y el conocimiento.

Autor. Elisa Fernanda Navarro Arizmendi.

Elaborado en abril de 2022. Comitán de Domínguez, Chiapas.

## Introducción

Este catálogo no es una guía para automedicarse ni para sustitución de medicamentos. Las dosis y modos de aplicación son generales, y, por lo tanto, no contemplan reacciones alérgicas o reacciones propias de cada persona.

Antes de utilizar cualquier planta o alimento que sea medicinal para tratar algún padecimiento, sobre todo aquellos que son de alto riesgo, se sugiere primero consulten con un médico ya que no se recomienda sustituir un tratamiento prescrito por un remedio casero que involucre cualquier planta medicinal.

Los procedimientos de la Medicina Natural Tradicional tienen en común el objetivo de prevenir y tratar las enfermedades. Este tipo de medicina es una mezcla de todas aquellas artes curativas que han formado parte del patrimonio cultural de cada nación. Su empleo data desde los tiempos más remotos en los que el hombre buscaba remedio para sus males en la flora de su hábitat.

Existen numerosas razones para emplear la medicina tradicional en nuestra actividad diaria, actualmente es un recurso fundamental para la salud humana. Las plantas y árboles empleados son la base para el desarrollo de la medicina moderna, y en algunas zonas rurales e indígenas, son el único recurso del que disponen a falta de instituciones médicas y recursos monetarios para la adquisición de medicina moderna.

Desde el punto de vista investigativo, las plantas son una importante fuente de productos biológicamente activos, muchos de los cuales han servido como modelo para la síntesis de un gran grupo de fármacos; por lo tanto, la investigación de las plantas medicinales ha propiciado importantes avances en la terapéutica de varias enfermedades. Se estima que mundialmente cerca del 25% de todos los medicamentos modernos son derivados de plantas medicinales.

En México, el uso de plantas medicinales a través de la medicina tradicional es ancestral. Se utilizan las diferentes partes de la planta, según sea la afectación o la receta en cuestión. Lo más común es usar las hojas y las flores y esporádicamente, el tallo o la raíz. Las plantas medicinales se consumen directamente o pueden prepararse como infusiones o en presentación homeopática. El uso de terapias complementarias, que incluyen los remedios con plantas, es una práctica común y continúa extendiéndose a nivel mundial. Los alimentos poseen propiedades terapéuticas que podrían ser aprovechadas. La selección de los vegetales que incluimos en nuestra dieta sería una estrategia sencilla para mejorar o mantener la salud. El uso de los alimentos con fines terapéuticos no es reciente y este concepto forma parte del conocimiento humano desde la antigüedad.

Es importante establecer que las plantas o alimentos suelen presentar nombres diferentes en cada región y que incluso un mismo nombre puede ser dado a varias especies, por lo que es importante que se utilicen las especies de la zona. Es por eso que decidimos mencionar cada especie desarrollada en dos páginas mencionando lo siguiente:

En la primera se ha colocado lo concerniente a nombre científico, nombre común, descripción química, descripción terapéutica y distribución geográfica ahí encontrarán un mapa que ejemplifica la distribución de la especie en el país y en algunos casos en distintos continentes; en la segunda hoja encontraremos acción negativa o efecto tóxico en el consumo, variedades de especie de distribución local, hábitat o lugar en el que se desarrolla, parte del alimento que se usa y forma en la que se usa.