

COLA DE CABALO



Nombre Científico: **Equisetum arvense**

Nombre común:
Cola de caballo

Descripción química:

- ✓ **Calorías:** 1 grs
- ✓ **Carbohidratos:** 0,3 grs
- ✓ **Sodio:** 3 mgs
- ✓ **Hierro:** 0,02 mgs
- ✓ **Fósforo:** 1 mgs
- ✓ **Potasio:** 37 mgs
- ✓ **Vitamina B1:** 0,03 mgs
- ✓ **Vitamina B2:** 0,95 mgs
- ✓ **Vitamina B3:** 0,1 mgs

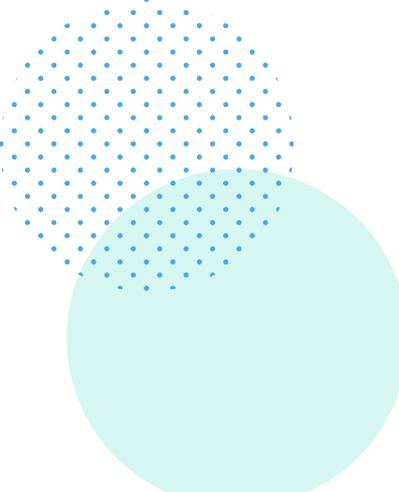
Descripción terapéutica:

- Anti-inflamatorio natural
- Antioxidante, depurativo
- Cicatrizante
- Astringente
- Desintoxica y depura las vías urinarias y la sangre
- Regenerador de células

Distribución geográfica

Es común en toda Europa, Asia, América del Norte hasta la región ártica; pudiendo crecer hasta 2500 metros de altitud. Prefiere los lugares húmedos y los terrenos arenosos.





Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Genera trastornos nerviosos, como palpitaciones, cefaleas, dolores ventrales, cólicos.

Variedades de especie de distribución local

- Equiseto mayor
- *Equisetum robustum engelm*
- *Equisetum laevigatum*

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

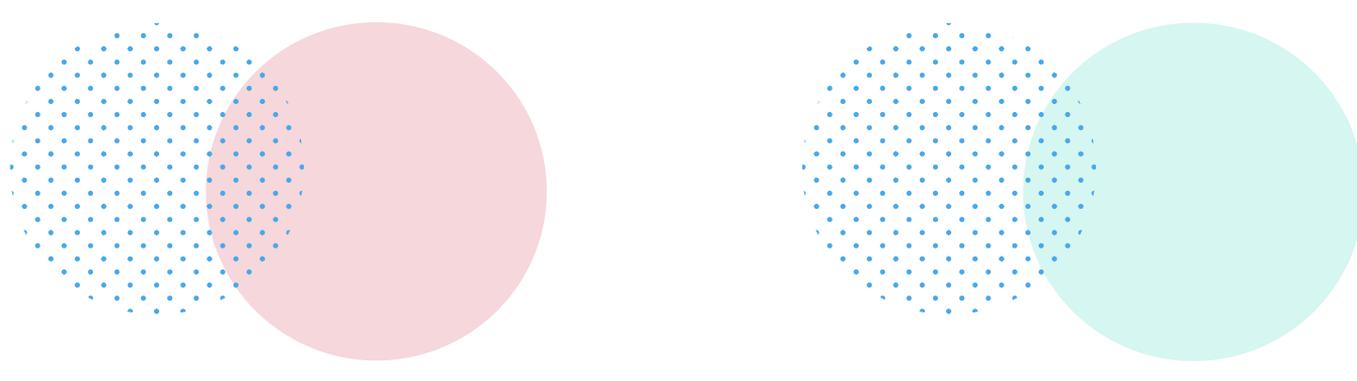
La cola de caballo es una planta medicinal importante en México. Crece en sitios húmedos, tanto en el paisaje cultural (como en zanjas de desagüe) como en sitios con vegetación natural.

Parte del alimento que se usa

Tanto las hojas como el tallo de la cola de caballo se utilizan.

Forma en la que se usa

El té de cola de caballo es la principal forma de consumo de esta planta.



MANZANILLA



Nombre Científico: **Chamaemelum nobile**

Nombre común:
Manzanilla

Descripción química:

Se encuentran los siguientes:

Azuleno

Alfa bisabolol

Ácido cafeico

Ácido tánico

Ácido clorogénico

Umbelliferona

Apigenina

Herniarina

Luteolina

Ligeras cantidades de carotenos

Vitamina C

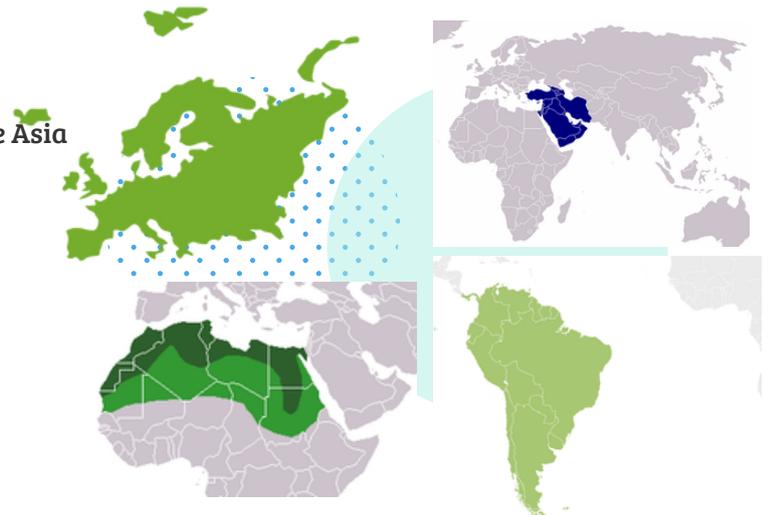
Alcohol sesquiterpético

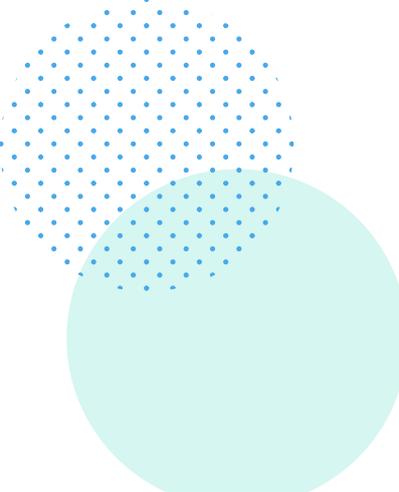
Descripción terapéutica:

- **Antioxidante**
- **Anti-inflamatorio**
- **Antiespasmódicas**
- **Se utilizan para tratar muchos padecimientos incluidos la fiebre, inflamación, espasmos musculares, desordenes menstruales, insomnio, ulcera, herida, desordenes gastrointestinales, dolor reumático y hemorroides.**

Distribución geográfica

Se la cultiva en Europa (España, Yugoslavia y Hungría, cuenca del Danubio), el norte de África (Egipto), oeste de Asia (Turquía) y Sudamérica (Argentina).





Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

El efecto más común son las náuseas y los vómitos, somnolencia

Variedades de especie de distribución local

- **Achilea millefolium**
- **Anthemis arvensis**
- **Helichrysum italicum**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

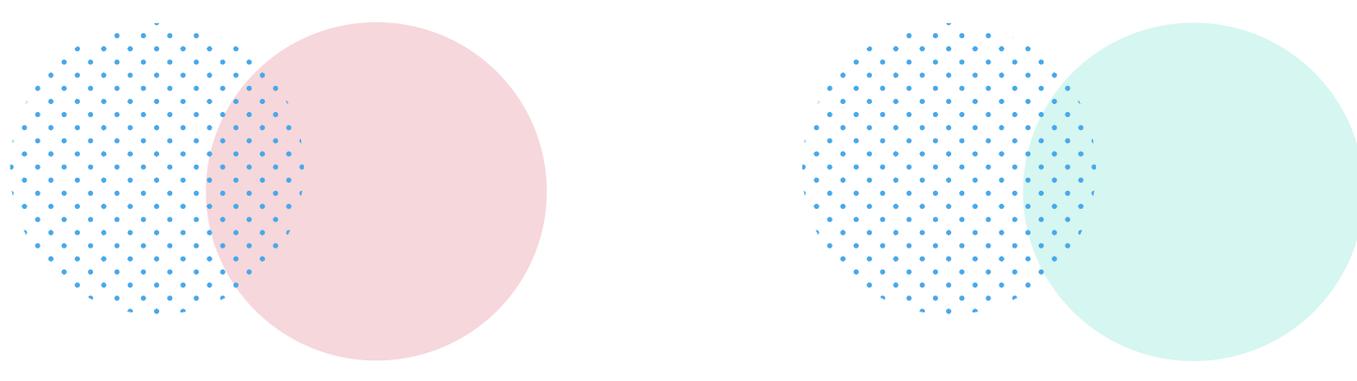
Es muy común en México, Europa y América del Norte. Crece alrededor de prados y lugares con mucha hierba. Habita en terrenos secos elevados, entre mil doscientos y dos mil metros de altitud. Se adapta bien a lugares secos y arenosos como las montañas.

Parte del alimento que se usa

Se emplean las flores y hojas

Forma en la que se usa

El té de manzanilla es la principal forma de consumo de esta planta. La flor se consume en polvo, pero también se hacen preparaciones con agua, etanol y metanol.



TOMILLO



Nombre Científico: **Thymus**

Nombre común:
Tomillo

Descripción química:

En su composición química destacan el aceite esencial y los flavonoides. Según prescripción de la Real Farmacopea Española, el fármaco oficial debe contener un mínimo de 1,2 % (v/p) de aceite esencial y un 0,5 % (v/p) de fenoles volátiles (respecto al fármaco desecado).

El aceite esencial (1,0-2,5%) está constituido principalmente por fenoles monoterpénicos, como timol, carvacrol, p-cimeno, gammaterpineno, limoneno, borneol y linalol.

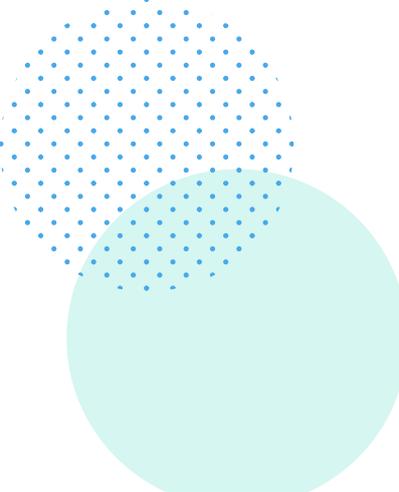
Descripción terapéutica:

- **Antiséptico**
- **Expectorante**
- **Anti-inflamatorio**
- **Desintoxicante**
- **Sirve para aliviar las alteraciones gástricas o intestinales y forma parte de muchos elixires, jugos y gotas contra la tos.**

Distribución geográfica

Área de origen:
Del sur de México a Honduras y Costa Rica





Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Puede causar malestar en el sistema digestivo, dolor de cabeza o mareos

Variedades de especie de distribución local

- Tomillo limón (T. X. Citriodurus)
- Tomillo lanudo (T. Pseudolanuginosus)
- Tomillo rastrero (T. Praecox)

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

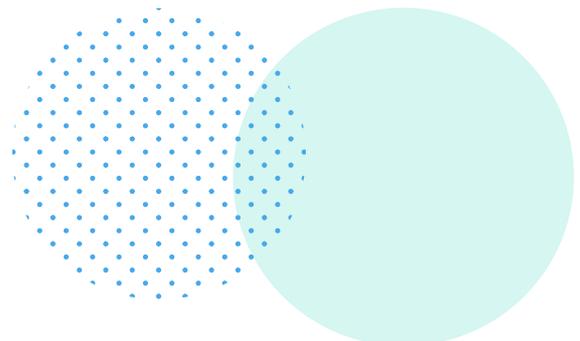
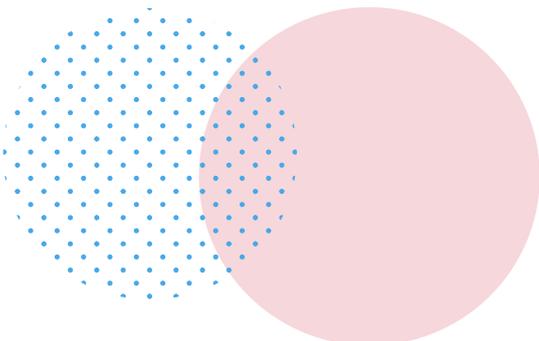
El tomillo es originario de la península Ibérica, los productores líderes de esta planta son España y Francia, aunque también se producen pequeñas cantidades en Marruecos, Algeria y Hungría en EE.

Parte del alimento que se usa

Se suelen utilizar las hojas frescas o secas

Forma en la que se usa

Infusión



VAPORUB



Nombre Científico: **Plectranthus tomentosa**

Nombre común:
Vaporub

Descripción química:

Metabolitos secundarios	mg /g de hoja seca
Fenoles totales	29
Flavonoides	2.7
Esteroides	7.9
Actividad antioxidante Cl ₅₀ (μM)	34.2

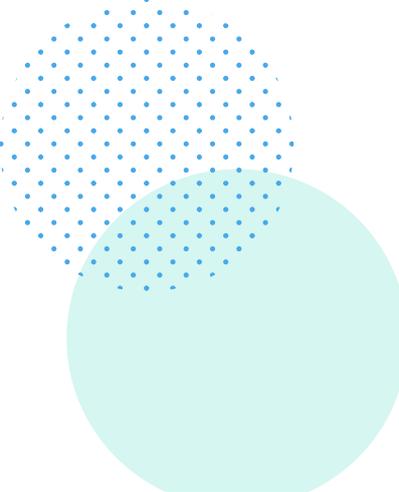
Descripción terapéutica:

- Anti-inflamatorio
- Anti-diabéticas
- Descongestionante
- Anti-ansiedad
-

Distribución geográfica

El género *Plectranthus* pertenece a la familia Lamiaceae y tiene numerosas especies anuales o perennes, originarias de África, de Madagascar, de Asia, de Australia y de las islas del Océano Pacífico.





Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Si se inhala mucho puede estimular la producción de mucosidad e inflamación de las vías respiratorias

Variedades de especie de distribución local

- **Var. Hadiensis**
- **Var. Tomentosus**
- **Var. Woodii**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

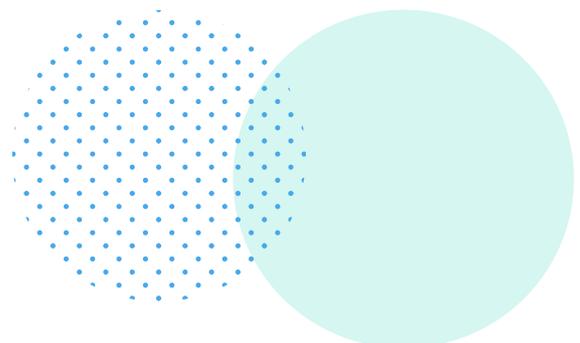
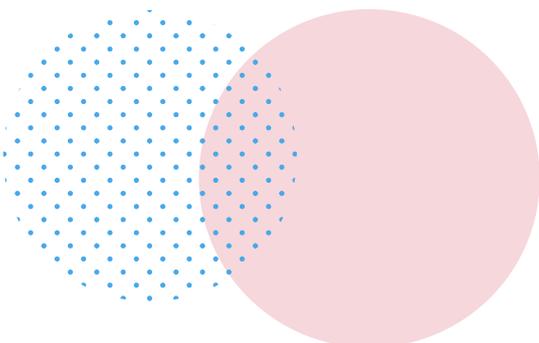
Son originarias de África, Madagascar, Asia y de algunas Islas del océano pacífico. Específicamente *Plectranthus tomentosus* se cree que viene de Sudáfrica.

Parte del alimento que se usa

Hojas y ramas

Forma en la que se usa

Si hierves algunas hojas y ramas de la planta en agua, podrás hacerte una vaporización para descongestionar la nariz y eliminar problemas de respiración. Si lo preparas como infusión, esta planta de vaporub es perfecta para bajar los niveles de glucosa. Además de ayudar a aliviar los síntomas de gripe.



HINOJO



Nombre Científico: **Foeniculum vulgare**

Nombre común:
Hinojo

Descripción química:

Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 31 kcal 130 kJ	
Carbohidratos	7.29 g
Grasas	0.20 g
Proteínas	1.24 g
Tiamina (vit. B ₁)	0.01 mg (1%)
Riboflavina (vit. B ₂)	0.032 mg (2%)
Niacina (vit. B ₃)	0.64 mg (4%)
Ácido pantoténico (vit. B ₅)	0.232 mg (5%)
Vitamina B ₆	0.047 mg (4%)
Ácido fólico (vit. B ₉)	27 µg (7%)
Vitamina C	12 mg (20%)
Calcio	49 mg (5%)
Hierro	0.73 mg (6%)
Magnesio	17 mg (5%)
Fósforo	50 mg (7%)
Potasio	414 mg (9%)
Zinc	0.20 mg (2%)
Manganeso	0.191 mg

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Los frutos del hinojo contienen un 10% de aceite esencial

Compuesto de anetol (50-60 %)

Sabor dulce similar al anís fenochona (20 %)

Sabor amargo y áspero

El resto se reparte entre metilchavicol (3.78%-5.29%)

Otros componentes, como flavonoides, cumarinas, incluyendo bergapteno, y esteroides.

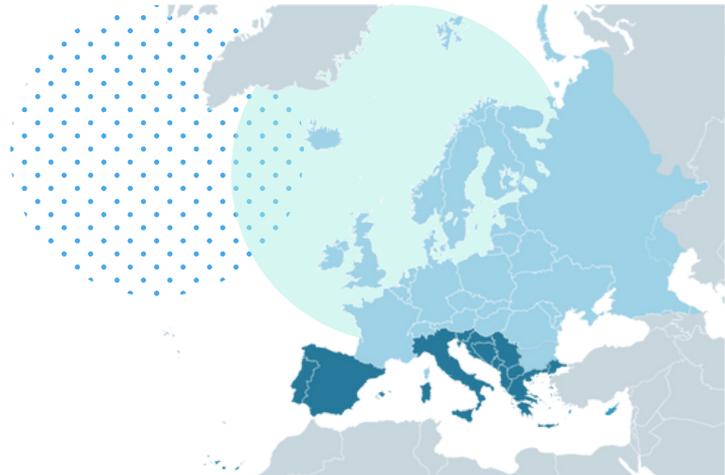
El análisis fitoquímico del extracto demostró la presencia de alcaloides (2.80 - 4.23%), flavonoides (8.58 - 15.06%), taninos (19.71-27.77%) y saponinas y glucósidos cardíacos (0.55-0.70%)

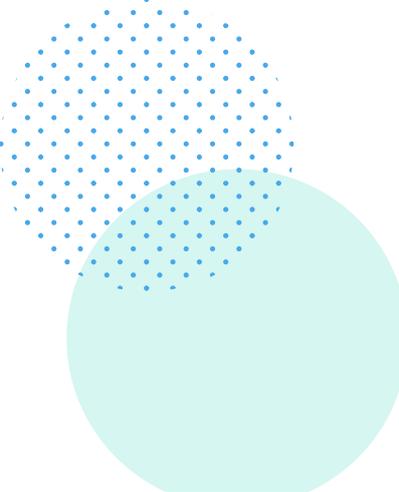
Descripción terapéutica:

- Ayuda con la digestión
- Alivia resfriados
- Alivia conjuntivitis
- Antioxidante
- Anti-inflamatorio
- Contiene vitamina C

Distribución geográfica

Se encuentra distribuida por las zonas templadas de todo el mundo, aunque nativa de la zona meridional de Europa, en especial la costa del mar Mediterráneo, donde crece en estado silvestre.





Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Alucinaciones, espasmos musculares y alteraciones del sistema nervioso

Variedades de especie de distribución local

- **Hinojo herbáceo-Foeniculum**
- **Hinojo dulce**
- **Purperum**
- **Rubrum**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

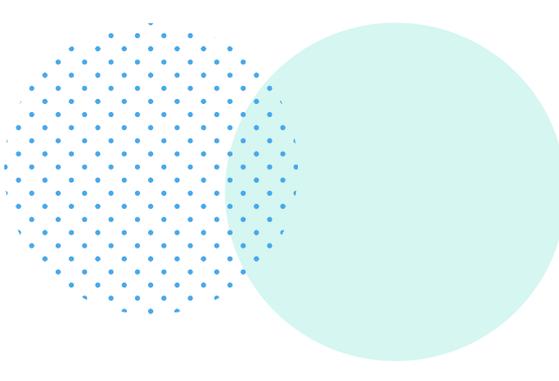
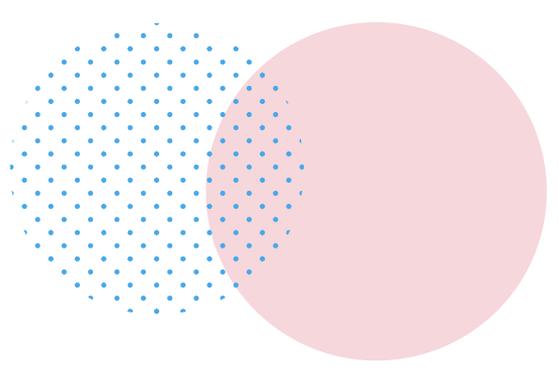
Esta planta es de origen europeo se cultiva ampliamente en las casas y huertos de clima templado de México por sus propiedades medicinales

Parte del alimento que se usa

Se puede utilizar toda la planta dependiendo del uso que se quiera dar

Forma en la que se usa

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida



AVENA



Nombre Científico: **Avena sativa**

Nombre común:
Avena

Descripción química:

Componente (/100g)	Vitaminas (/100g)	Minerales (/100g)
Energía (Kcal): 383	B1 (tiamina) (mg): 0,5	Calcio (mg): 60
Proteína (g): 13	B2 (riboflavina) (mg): 0,14	Fósforo (mg): 372
Lípidos (g): 7,5	B3 (niacina) (mg): 1,3	Hierro (mg): 3,8
Fibra (g): 10,3		Zinc (mg): 3,9
Cenizas (g): 3,1		Iodo (mg): 16
Humedad (%): 13,3		

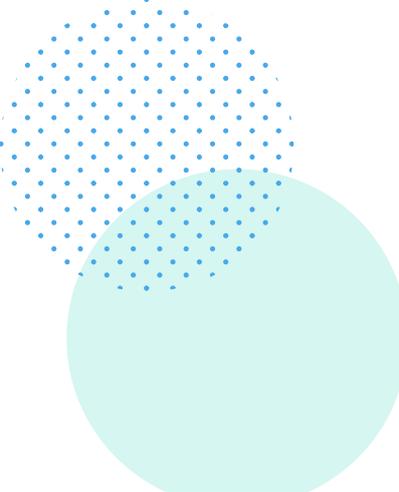
Descripción terapéutica:

- Disminuye factores de riesgo de enfermedades crónicas como: diabétes, obesidad, cáncer
- Antiinflamatoria
- Antioxidante

Distribución geográfica

De origen algo incierto (Asia menor o SE de Europa), y de domesticación posterior a otros cereales como el trigo o la cebada. Su cultivo está muy extendido en Europa y América del Norte. En la Península Ibérica es el cereal más utilizado en las zonas con bajo riesgo de heladas intensas





Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Aumento de la frecuencia cardíaca
Ocasiona insomnio
Hinchazón gástrica
Gases

Variedades de especie de distribución local

- **Avena abyssinica**
- **Avena barbata**
- **Avena brevis**
- **Avena fatua**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

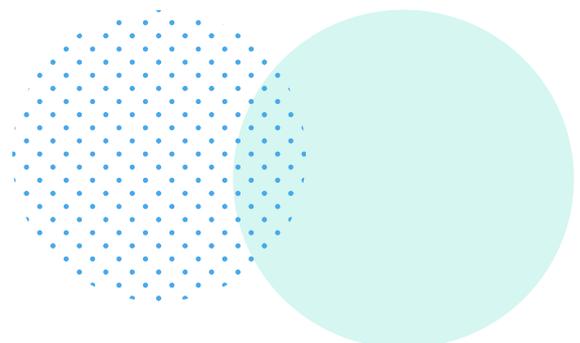
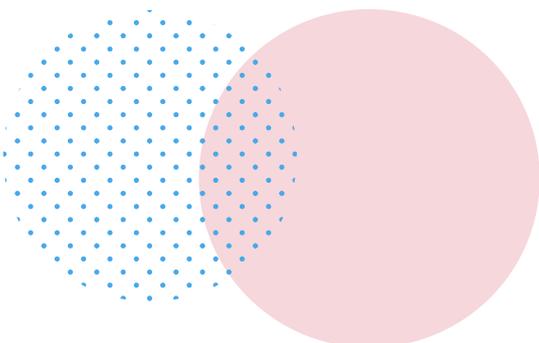
Prefiere los climas frescos y húmedos, aunque se desarrolla también en ambientes mediterráneos con suficientes lluvias primaverales. Es poco exigente en cuanto a suelos, prefiere los terrenos profundos que retengan bien la humedad sin encharcarse.

Parte del alimento que se usa

Se usan las hojuelas de avena

Forma en la que se usa

Se puede utilizar de diferentes formas: licuados, atoles, pancakes...



ARNICA



Nombre Científico: **Arnica montana**

Nombre común:
**Acáhutal,
acahual, árnica**

Descripción química:

Las flores de árnica contienen lactonas sesquiterpénicas tipo guayanólidos (80,2-0,8%), especialmente helenalina y 11-alfa,13-dihidrohelenalina, y sus ésteres con ácidos de bajo peso molecular como el ácido tíglico, acético, etc.

Contienen además diterpenos, triterpenos, flavonoides (flavonoles y derivados), ácidos fenólicos (ácido cafeico y derivados), cumarinas, carotenoides (responsables del color de las flores), aceite esencial (con ácidos grasos, hidrocarburos terpénicos, timol y derivados) y alcaloides pirrolizidínicos

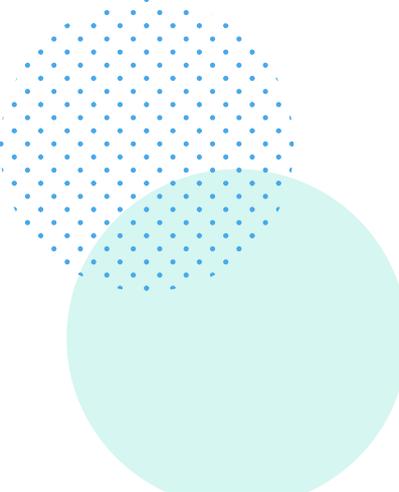
Descripción terapéutica:

- **Han sido recomendadas para tratar cuadros inflamatorios o como antimicrobianas y antioxidantes así como para el tratamiento de contusiones, esguinces y problemas reumáticos, heridas, hematomas, dolor y angina**

Distribución geográfica

Es originaria del Sur de México hasta Centroamérica y el norte de Sudamérica (Colombia, Ecuador y Venezuela), incluyendo las Antillas.





Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

La intoxicación con árnica, sobre todo en dosis altas, puede provocar, en efecto, irritación de las mucosas gástricas, trastornos digestivos acompañados de vómitos o diarreas, pero también alteraciones nerviosas, vértigo, alucinaciones, disnea y fallos cardíacos.

Variedades de especie de distribución local

- **Heteroteca inuloides o árnica mexicana**
- **Arnica montana L.**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

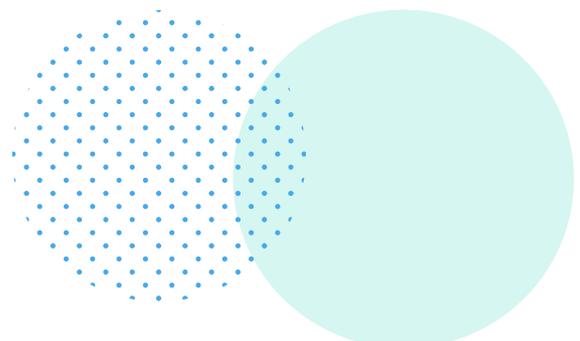
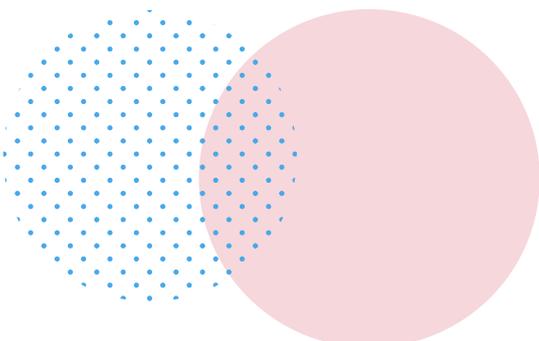
Su hábitat está en altitudes desde los 700 hasta los 2 500 metros (la subespecie atlántica crece entre 0 y 1 000 m); en prados alpinos o en bosques de coníferas en las regiones montañosas frías o templadas de Europa y América del Norte

Parte del alimento que se usa

Ramas, hojas

Forma en la que se usa

Para heridas, hervir unas ramas añadiendo ramas de hierba cancerina y golondrina, y limpiar la herida con la preparación. Para dolores, machacar hojas y untar en la zona de dolor.



QUINUA



Nombre Científico: **Quinoa Chenopodium**

Nombre común:
Quinoa, quínoa, quinqua, kinoa, triguillo, trigo inca, arrocillo, arroz del Perú.

Descripción química:

COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LA QUINUA (promedios)

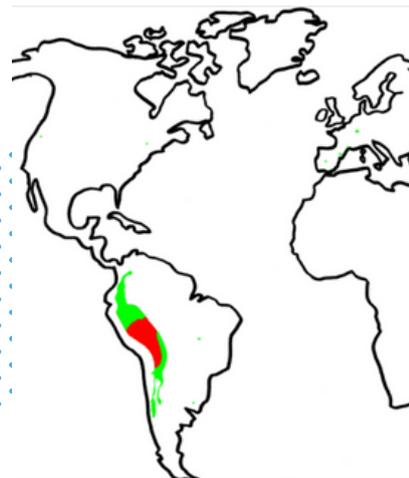
SUBSTANCIA	KOZIOT (1)	VARIOS (2)
Proteínas	15.72	14.61
Grasas	7.16	3.38
Hidratos de carbono	61.70	60.95
Ceniza	3.29	3.36
Humedad	9.61	11.72
Fibra	2.91	3.35
Saponinas	0.65	1.43

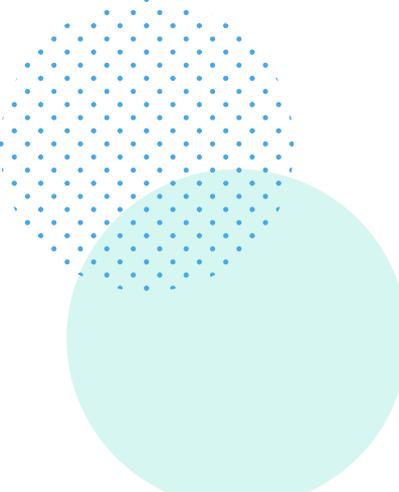
Descripción terapéutica:

- **Previene enfermedades. Como el càncer de mama, diabetes de tipo 2, cardiovasculares, gonorrea y tuberculosis entre otras. Contiene altas cantidades de magnesio, que relaja los vasos sanguíneos. Se usa para tratar la ansiedad, los dolores de cabeza, la diabetes y la osteoporosis**

Distribución geográfica

En la actualidad se cultiva mayormente en el Perú y Bolivia, y en menor magnitud en algunas zonas de Colombia, Ecuador, Chile y Argentina.





Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Tiene muchas calorías y una gran cantidad de proteínas, lo que puede influir negativamente en personas que padecen trastornos intestinales

Variedades de especie de distribución local

- Quinoa blanca
- Quinoa roja
- Quinoa negra
- “Chullpi” de colores rojo, naranja y blanca; la “Cuchiwila”, “Kancolla”, “Cheweca”, “Q’oito” y “Misa” de colores rojo y rosado; la “Flor” de color lila, y la “Pasankalla” de tono azulado

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Prefiere suelos neutros aunque se le suele cultivar en suelos alcalinos (hasta pH 9) y ácidos (hasta pH 4.5).

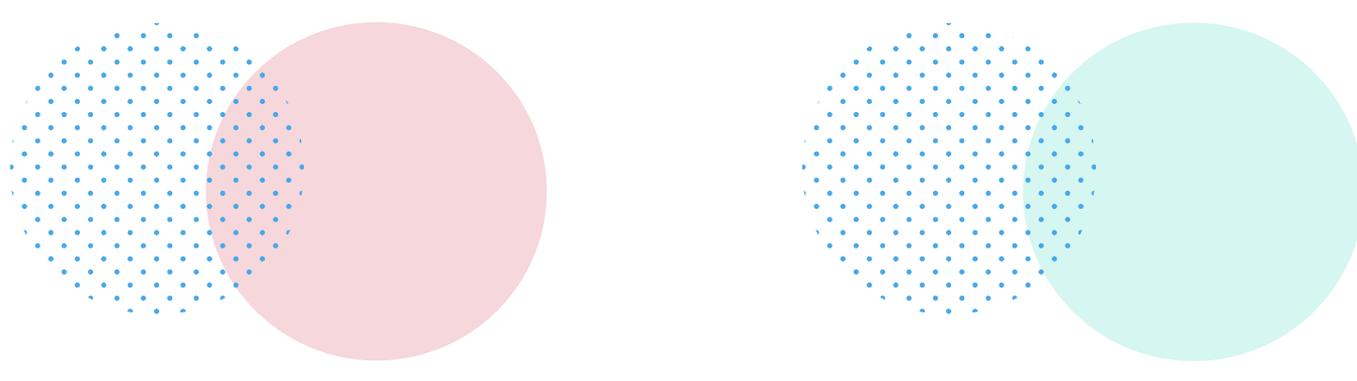
- Clima: desérticos, calurosos y secos, fríos y secos, templados y lluviosos, calurosos con mayor humedad relativa y la puna y zonas cordilleranas de grandes altitudes. Para cada clima existen variedades o ecotipos adecuados.

Parte del alimento que se usa

Semillas

Forma en la que se usa

Se puede cocinar en platos muy diversos porque se consume como cualquier otro cereal, por ejemplo mezclándolo con frutas o pasas en el desayuno o incorporándola a un yogur natural, con sopas y cremas en la comida y con una ensalada en la cena .



MANDARINA



Nombre Científico: **Citrus reticulata**

Nombre común:
Mandarina

Descripción química:

Valor nutricional de la mandarina en 100 g de sustancia comestible

Agua (g)	87
Proteínas (g)	0.8
Lípidos (g)	0.2
Carbohidratos (g)	11.6
Calorías (Kcal)	46
Vitamina A (U.I.)	420
Vitamina B1 (mg)	0.07
Vitamina B2 (mg)	0.02
Vitamina B6 (mg)	0.07
Ácido nicotínico (mg)	0.2
Vitamina C (mg)	31
Sodio (mg)	2
Potasio (mg)	110
Calcio (mg)	40
Magnesio (mg)	11
Manganeso (mg)	0.04
Hierro (mg)	0.4
Cobre (mg)	0.1
Fósforo (mg)	18
Azufre (mg)	10
Cloro (mg)	2



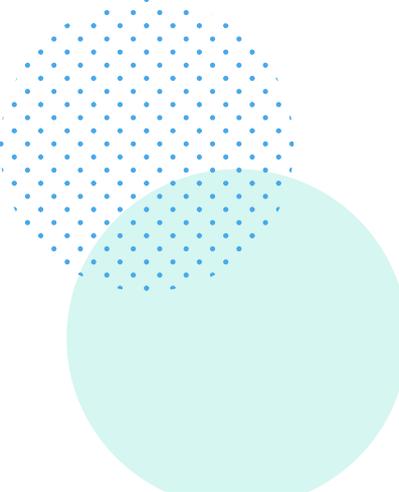
Descripción terapéutica:

- Ayuda a mejorar el sistema inmunológico
- Equilibrar el nivel de azúcar en sangre
- Reducir el colesterol malo y la presión arterial.
- Así también, a prevenir el exceso de grasa, sobre todo el hígado.
- Antioxidantes.

Distribución geográfica

No es claro el origen de la mandarina, se considera nativa del suroeste de China aunque otros afirman que proceden de países del sureste asiático como Laos o Filipinas.





Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

El ácido oxálico que contienen las mandarinas puede formar sales con ciertos minerales como el calcio y formar oxalato cálcico, por lo que su consumo se ha de tener en cuenta si se padecen este tipo de cálculos renales, ya que se podría agravar la situación.

Variedades de especie de distribución local

- Afourer y Nadorcott
- Tango
- Valley Gold
- Orri
- Clementina

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

El árbol de la mandarina es pequeño, espinoso y de hoja perenne. Los mandarinos son normalmente más resistentes al frío que los naranjos, sin embargo el fruto del mandarino es más sensible a sufrir lesiones por frío que la mayoría de naranjas y pomelos.

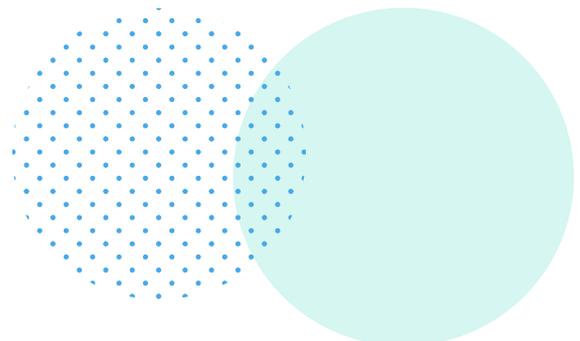
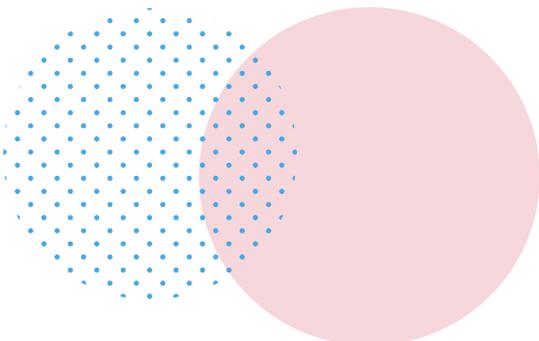
Es un árbol que se adapta con gran facilidad a condiciones climáticas desérticas, semitropicales y subtropicales. Sin embargo en algunas variedades como la Clementina, para alcanzar buenos rendimientos de producción y calidad necesitan unas condiciones climáticas determinadas.

Parte del alimento que se usa

Aparte de los gajos, se pueden aprovechar la cáscara, el jugo e incluso las hojas en infusión.

Forma en la que se usa

Se utiliza la cascara para hacer infusión y otra forma de consumirlo es solo el fruto, en jugo o agua



ELOTE

Nombre Científico: **Zea mays**

Nombre común:

**Choclo, jojoto,
corn, milho o elote
y maíz**

Descripción química:

Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 86 kcal 360 kJ	
Carbohidratos	19 g
• Azúcares	3,2 g
Grasas	1,2 g
Proteínas	3,2 g
Retinol (vit. A)	10 µg (1%)
Tiamina (vit. B ₁)	0.2 mg (15%)
Niacina (vit. B ₃)	1.7 mg (11%)
Ácido fólico (vit. B ₉)	46 µg (12%)
Vitamina C	7 mg (12%)
Hierro	0.5 mg (4%)
Magnesio	37 mg (10%)
Potasio	270 mg (6%)

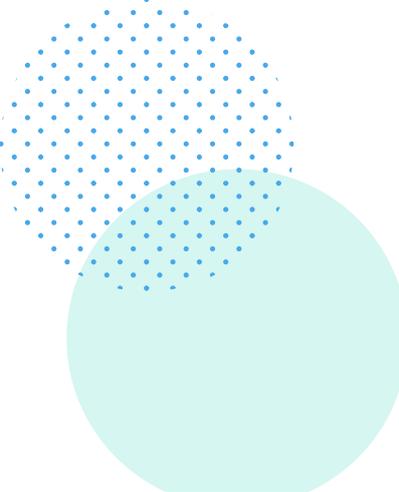
Descripción terapéutica:

- **Desempeñe un papel importante en la prevención de enfermedades digestivas como el estreñimiento.**
- **Además, los antioxidantes presentes también actúan como agentes anticancerígenos y previenen la enfermedad de Alzheimer.**

Distribución geográfica

Originario de México





Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Uno de los principales inconvenientes del consumo de maíz es que es un alimento rico en almidón. Esto puede generar un aumento del azúcar en la sangre y puede ser contraproducente si se quiere perder peso. Tampoco se recomienda un consumo excesivo en personas fumadoras, por su alto contenido en betacaroteno.

Variedades de especie de distribución local

- *Z. mays huehuetenangensis* Iltis & Doebley
- *Z. mays mays*
- *Z. mays mexicana* (Schrad.) Iltis in Galinat
- *Z. mays parviglumis* Iltis & Doebley
- *Z. mays var. striatiamylacea* Leizerson

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

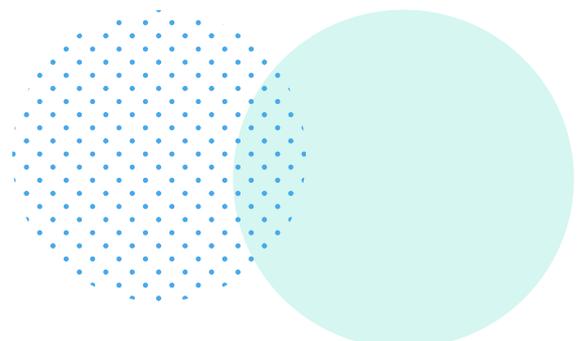
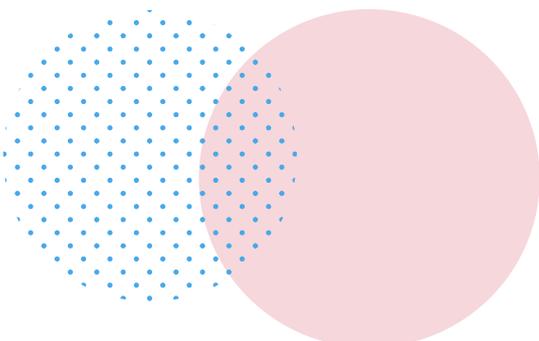
Cultivo monófito de verano. Se siembra en regadíos y en secanos frescos. En la actualidad, es un cultivo muy empleado en las rotaciones forrajeras intensivas, óptimo de crecimiento entre los 20-30 °C. No tolera el frío ni la sequía. Es exigente en agua. Se adapta a distintas condiciones edáficas, pero resiste mal el encharcamiento.

Parte del alimento que se usa

Pelo de elote y maíz

Forma en la que se usa

Se utiliza el pelo del elote para hacer infusiones y el maíz como alimento funcional con capacidad de disminuir niveles de colesterol y antioxidante



Bibliografía:

<https://nutricionyfarmacia.es/blog/salud/fitoterapia/cola-de-caballo-propiedades-beneficios/>

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552019000300403

[https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-tomillo-13083626#:~:text=En%20su%20composici%C3%B3n%20qu%C3%ADmica%20destacan,\(respecto%20al%20f%C3%A1rmaco%20desecado\).cocinavital.mx/blog-de-cocina/tips-de-estilo-de-vida/increibles-beneficios-y-usos-de-la-planta-de-vaporub/2021/07/](https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-tomillo-13083626#:~:text=En%20su%20composici%C3%B3n%20qu%C3%ADmica%20destacan,(respecto%20al%20f%C3%A1rmaco%20desecado).cocinavital.mx/blog-de-cocina/tips-de-estilo-de-vida/increibles-beneficios-y-usos-de-la-planta-de-vaporub/2021/07/)

https://smbb.mx/congresos%20smbb/acapulco09/TRABAJOS/AREA_VIII/CVIII-26.pdf

<http://www.medizzine.com/plantas2/hinojo.php#:~:text=Los%20frutos%20del%20hinojo%20contienen,%2C%20incluyendo%20bergapteno%2C%20y%20esteroles.>

https://www.naturalista.mx/taxa/53052-Foeniculum-vulgare?utm_source=canva&utm_medium=iframely

<https://botplusweb.portalfarma.com/documentos/2016/8/11/101363.pdf>

<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/contraindicaciones-de-la-arnica-y-precauciones-de-uso>

<https://www.gob.mx/inifap/articulos/plantas-medicinales-tradicion-ancestral#:~:text=Existen%20dos%20especies%3A%20Heteroteca%20inuloides,%2C%20heridas%2C%20hematomas%20y%20dolor.>

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-11322014000500008#:~:text=Su%20h%C3%A1bitat%20est%C3%A1%20en%20altitudes,de%20las%20monta%C3%B1as%20Rocallosas%2C%20en

conabio.gob.mx/malezasdemexico/asteraceae/heterotheca-inuloides/fichas/ficha.htm

<https://www.midagri.gob.pe/portal/download/pdf/sectoragrario/agricola/lineas-decultivosemergentes/QUINUA.pdf>

http://fitomedicina.org/old/archivos/quinoa_y_amaranto___estudios_comparativos.pdf

<https://www.elle.com/es/belleza/salud-fitness/a622878/quinoa-beneficios/#:~:text=Previene%20enfermedades,natural%20para%20esguinces%20y%20torceduras.>

<https://www.fao.org/in-action/quinoa-platform/quinoa/produccion-sostenible/en/>

<https://unisima.com/salud/quinoa/>

<https://prodominicana.gob.do/wp/wp-content/themes/ceird/documents/ficha-mandarina.pdf>

Bibliografía:

<https://www.mspbs.gov.py/portal/23275/mandarina-ideal-para-consumir-en-esta-temporada.html#:~:text=Contiene%20alta%20concentraci%C3%B3n%20de%20Vitamina,grasa%2C%20sobre%20todo%20del%20h%C3%ADgado.>

<https://www.botanical-online.com/alimentos/mandarina-contraindicaciones>

<https://www.frutas-hortalizas.com/Frutas/Presentacion-Mandarina.html>

<https://andina.pe/agencia/noticia-mandarina-conoce-las-propiedades-nutritivas-y-medicinales-este-delicioso-superalimento-843969.aspx>

<https://www.fao.org/3/t0395s/T0395S04.htm#CUADRO%209>

https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20200113/radiografia-maiz-razones-consumirlo-no-hacerlo/458705152_0.html

<https://www.naturalista.mx/taxa/48448-Zea-mays#Origen>

https://www.unavarra.es/herbario/pratenses/htm/Zea_mays_p.htm

file:///C:/Users/52963/Downloads/1044_4729_Plantas_medicinales_la_realidad_de_una_tradicio%CC%81n_ancestral.pdf

<file:///C:/Users/52963/Downloads/Manual%20plantas%20medicinales.pdf>

file:///C:/Users/52963/Downloads/Plantas_medicinales_Seminario_Final_Silva_Nataly.pdf

[https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-tomillo-13083626#:~:text=En%20su%20composici%C3%B3n%20qu%C3%ADmica%20destacan,\(respecto%20al%20f%C3%A1rmaco%20desechado\).](https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-tomillo-13083626#:~:text=En%20su%20composici%C3%B3n%20qu%C3%ADmica%20destacan,(respecto%20al%20f%C3%A1rmaco%20desechado).)

