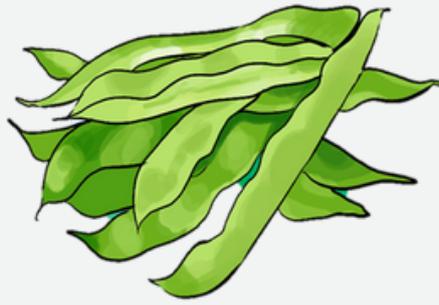


# EJOTE



Nombre Científico: **Phaseolus vulgaris**

Nombre común:

- **Judías verdes**
- **Vainitas**
- **Habichuela**

Descripción química:

VITAMINAS	CANTIDAD (MG)	CDR (%)
A	0.07	7.8 %
B1	0.06	5 %
B2	0	0 %
B3	1.45	0%
B12	0	0 %
C	23.4	26 %

MINERALES	CANTIDAD (MG)	CDR (%)
SODIO	1.5	0.1%
CALCIO	51.7	4.3%
HIERRO	1	12.5%
MAGNESIO	0	0%
FOSFORO	37	5.3%
POTASIO	238	11.9%

Descripción terapéutica:

- **FUENTES DE VITAMINA A Y C:** Ayudan a combatir infecciones, gripas y a fortalecer el sistema inmunológico.
- **ALTOS NIVELES DE FOLATOS:** Contribuyen a prevenir defectos neuronales del feto.
- **CONTIENEN HIERRO, CALCIO Y MAGNESIO:** Esenciales para el metabolismo del cuerpo.
- **SALUD OCULAR:** Gracias al caroteno zeaxantina, protege a los ojos de los rayos UV y ayuda a proteger de la degeneración macular.
- **CONTRA EL COLESTEROL:** Su alto contenido de fibra ayuda a contrarrestar el colesterol. Además, reduce la inflamación y la presión arterial.
- **VITAMINA K:** Juega un papel importante en la coagulación de la sangre.
- **ANTIOXIDANTES:** Contienen flavonoides como catequinas (que también se encuentran en el té verde) poderosos antioxidantes.

Distribución geográfica

Es originario de México y Centroamérica.

En México el estado con mayor producción es Morelos y le siguen Sinaloa e Hidalgo, y está dentro de los cultivos que más se exportan.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

Exceso de vitamina C en la dieta pueden causar lo siguiente: Diarrea. Náuseas. Vómitos.

Variedades de especie de distribución local

1. **Habas:** (Vicia faba).
2. **Ejotes largos chinas:** (Phaseolus vulgaris).
3. **Ejotes de Fava:** (Phaseolus vulgaris)

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Los ejotes se desarrollan bien bajo pleno sol, por lo tanto, ya sea en el jardín o una maceta, deben colocarse donde reciban al menos ocho horas de luz solar directa al día.

Parte del alimento que se usa

Se come cuando aún está verde con todo y vaina

Forma en la que se usa

- Suelen salcocharse , hervirse o dejarse crudas para complementar la presentación y sabor de las recetas o platos de ensaladas, hervidos y parrillas.
- El ejote se puede consumir cocido o incluso crudo en un estado adecuado.
- Es importante no sobrecocerlo para mantenerlo crujiente y con la mayor densidad de nutrimentos.

# CHAYOTE



Nombre Científico: **Sechium edule**

Nombre común:

- **Papa del aire**
- **Pataste**
- **Patastillo**

Descripción química:

COMPOSICION	CANTIDAD (GR)	CDR (%)
KCAL	26	1.4 %
CARBOHIDRATOS	3.9	1.3 %
PROTEINAS	0.82	1.7 %
FIBRA	1.7	5.7%
GRASAS	0.13	0.2 %

VITAMINAS	CANTIDAD (MG)	CDR (%)
A	0	0 %
B1	0.03	2.1 %
B2	0.03	2.2 %
B3	0.47	0%
B12	0	0 %
C	7.7	8.6 %

MINERALES	CANTIDAD (MG)	CDR (%)
SODIO	2	0.1%
CALCIO	17	1.4%
HIERRO	0.34	4.3%
MAGNESIO	0	0%
FOSFORO	18	2.6%
POTASIO	125	6.3%

Descripción terapéutica:

- Aporta una gran cantidad de fibra que ayuda a regular la digestión y combate el estreñimiento.
- Evita la retención de líquidos.
- Su vitamina C ayuda a fortalecer las defensas del cuerpo y previene enfermedades respiratorias.
- Sus minerales como el calcio y hierro ayudan al desarrollo en general.
- Su potasio ayuda a regular los niveles de presión sanguínea.
- Contiene antioxidantes flavonoides que combaten los radicales libres.
- Aporta pocas calorías, por lo que es muy bueno para perder peso.
- Reduce los niveles de colesterol.
- Su vitamina B2 y el hierro son ideales para prevenir la anemia.

Distribución geográfica

En México, los estados que mantienen una producción importante son Veracruz, Jalisco, Michoacán, Nayarit, San Luis Potosí y Chiapas



## Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- **REDUCCION EN LA ABSORCION DE CIERTOS MINERALES:** Puede tener un efecto antinutritivo por afectar a la absorción de algunos minerales como el calcio, el hierro o el zinc.
- **EFFECTOS A NIVEL GASTROINTESTINAL:** El concepto de fibra incluye todos aquellos carbohidratos que no pueden ser digeridos por las enzimas digestivas, llegando intactas al colon.

## Variedades de especie de distribución local

1. **Chayote de erizo:** (*Sechium edule*)
2. **Chayote blanco:** (*Sechium edule*)
3. **Chayote sin espinas:** (*Sechium edule*)

## Hábitat o lugar en el que se desarrolla

El chayote crece en ámbito de temperatura más adecuado varía entre 13 y 21°C; temperaturas inferiores a 13°C reducen la producción, ya que daña los frutos pequeños; las superiores a 28°C favorecen el crecimiento excesivo, la caída de flores y de frutos pequeños, que disminuyen la producción. Requiere alta humedad relativa entre 80 y 85%.

## Parte del alimento que se usa

Además del fruto, también se aprovechan sus guías, sus hojas y su raíz llamada chinchayote o cueza.

## Forma en la que se usa

- Su sabor combina fácilmente con otros alimentos, ya sea que lo comas crudo, hervido, al vapor, horneado, frito o en puré. Incluso, sus hojas tiernas son aprovechadas en sopas, guisos o ensaladas; también, sus tallos se comen cocidos, y, hasta su semilla y raíz.

# CALABAZA



Nombre Científico: **Cucúrbita maxima**

Nombre común:

- **Auyama**
- **Ayote**
- **Joko**

Descripción química:

COMPOSICION	CDR %
CARBOHIDRATOS	2,2 %
PROTEINAS	0,6 %
LIPIDOS	0,2 %
FIBRA	0,5 %

VITAMINAS	CANTIDAD (MG)
A	90 mg/100 g
C	22 mg/100 g
B9	13 mg/100 g

MINERALES	CANTIDAD (MG)
SODIO	3 mg/100 g
POTASIO	300 mg/100 g
CALCIO	24 mg/ 100 g
FOSFORO	28 mg/ 100 g

Descripción terapéutica:

- **PARA LA PIEL:** Contienen antioxidantes, como alfa-caroteno, betacaroteno y beta-criptoxantina. Estos pueden neutralizar los radicales libres, evitando que dañen las células de la piel.
- **PARA LA VISTA:** Antioxidantes protegen contra las enfermedades oculares y otras afecciones.
- **BUENA DIGESTION:** Buena fuente de fibra, que puede ayudar a controlar el apetito y hacer buena digestión.
- **BUEN ESTADO DE ANIMO:** Las semillas tienen una gran cantidad de triptófano, que mejora el estado de ánimo llamado serotonina.
- **REDUCE LA INFLAMACION:** Aceite de semilla de calabaza podría aliviar la artritis y reducir otros efectos inflamatorios.
- **FORTALECE LOS HUESOS:** Hay variedad de minerales que se encuentran en las calabazas, lo que las convierte en un componente importante para aumentar la densidad mineral ósea.

Distribución geográfica

En las costas tropicales: Veracruz y Tamaulipas en el Golfo y Sonora a Chiapas en el Pacífico: Chiapas, Guerrero, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Oaxaca, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas y Veracruz.



## Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Las semillas de calabaza, al contener tantísima fibra, puede provocar indigestión debido a su pesadez y diarrea.
- En las semillas de calabaza se han dado casos de personas a las que les han dado alergia.
- La calabaza, sus pipas tienen un nivel mayor que puede derivar en una subida de peso.

## Variedades de especie de distribución local

1. Chilacayote o chilacayota: (*Cucurbita ficifolia*)
2. Calabaza kabosha, zapallo: (*Cucurbita maxima*)
3. Calabaza de pellejo: (*Cucurbita moschata*)

## Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Crece bien en zonas costeras más frías, así como en las zonas más cálidas del valle interior (tiene pocas limitaciones climáticas en la región de la Costa Central). Crece bien en la mayoría de los tipos de suelo y requiere niveles bajos de fertilidad del suelo.

## Parte del alimento que se usa

Se consumen los frutos tanto maduros como tiernos, y se aprovechan las semillas popularmente conocidas como pepitas, las flores masculinas y las puntas tiernas de los tallos.

## Forma en la que se usa

- La calabaza es muy versátil y se presta a muchas preparaciones y cocciones. Con ella podemos preparar sopas, cremas, purés, guarniciones, flanes, pasteles, confituras y la podemos cocinar al horno, hervida, salteada, rehogada, gratinada, entre otros.

# CAFE



Nombre Científico: **Coffea**

Nombre común:

- **Coffea arabica**
- **Coffe blossom**
- **Coffea robusta**

Descripción química:

COMPOSICIÓN	CDR %
CARBOHIDRATOS	59,9 gr
PROTEINAS	1,96 gr
FIBRA	0 g

VITAMINAS	CANTIDAD (MG)
A	14 mg/100 g
K	3,8 mg/100 g
B9	1 mg/100 g

MINERALES	CANTIDAD (MG)
SODIO	0 mg/100 g

Descripción terapéutica:

- **RICO EN ANTIOXIDANTES:** Rica en antioxidantes, especialmente polifenoles que actúan contra los radicales libres y algunos metales pesados que provocan el envejecimiento de los tejidos y ayudan a prevenir enfermedades y mantener una buena salud en general.
- **ACTIVA LA MENTE:** Responsable de mejorar algunas funciones cognitivas, como acelerar los procesos cerebrales y mejorar la memoria.
- **CAFÉ CONTRA EL DOLOR DE CABEZA ESPORÁDICO:** Ayuda a combatir cefaleas y aumenta el efecto de los antianalgésicos.
- **ES ADECUADO PARA DEPORTISTAS:** La cafeína actúa sobre el sistema nervioso y provoca que se perciba el cansancio más tarde y, por tanto, aumente el rendimiento.
- **CONTRIBUYE A LA PÉRDIDA DE PESO:** Ayuda a quemar mayor cantidad de grasa. Ayudar a perder peso, pero siempre como complemento a una dieta equilibrada y rica en productos vegetales y la práctica de ejercicio físico.

Distribución geográfica

República Mexicana, situados en la parte centro-sur del país. Estos estados son: Colima, Chiapas, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Nayarit, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Tabasco y Veracruz.



## Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Inquietud y temblores
- Insomnio
- Dolores de cabeza
- Mareos
- Ritmo cardíaco rápido o anormal
- Deshidratación
- Ansiedad
- Dependencia, por lo que necesita tomar más de ella para obtener el mismo efecto.

## Variedades de especie de distribución local

1. **Criollo.** (Coffea arabica L.)
2. **Bourbón.** (Coffea arabica)
3. **Caturra.** (Coffea arabica)

## Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Crece en zonas tropicales, de temperaturas templadas donde se alternan ciclos húmedos y secos.

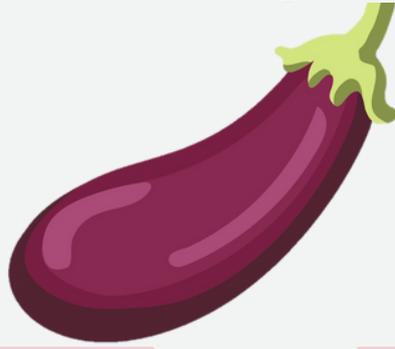
## Parte del alimento que se usa

El fruto del cafeto se ingiere entero. También se ha consumido café utilizando las hojas del cafeto para preparar infusiones.

## Forma en la que se usa

- El café se hierva dos veces, retirándolo del fuego entre las ebulliciones.
- Se puede beber en taza o en vaso y cuando el calor apremia también se puede tomar con hielo.
- Por infusiones.

# BERENJENA



Nombre Científico: **Solanum melongena**

Nombre común:

- **Terong**
- **Berenjena del jardín**
- **Melanzana**

Descripción química:

COMPOSICION	VALOR POR 85 GMS
AGUA	75.78 g
ENERGIA	20 kcal
TOTAL GRASAS	0.16 g
CARBOHIDRATOS	4.67 g
PROTEINAS	0.83 g
FIBRA DIETETICA	2.8 g
AZUCAR	1.93 g
GRASA SATURADA	0.29 g
GRASA MONOSATURADA	0.013 g
GRASA POLISATURADA	0.062 g
COLESTEROL	0 mg

VITAMINAS	CANTIDAD (GMS)
C	1.8 mg/82 mg
B1	0.032 mg/82 mg
B2	0.030 mg/82 mg
B3	0.532 mg/82 mg
B5	0.230 mg/82 mg
B6	0.069 mg/82 mg
B12	0.00 mg/82 mg
A	22 IU/82 mg
E	0.25 mg/82 mg
K	2.9 mg/82 mg

MINERALES	CANTIDAD (GMS)
CALCIO	7 mg/82 mg
HIERRO	0.20 mg/82 mg
MAGNESIO	11 mg/82 mg
FOSFORO	21 mg/82 mg
POTASIO	189 mg/82 mg
SODIO	2 mg/82 mg
ZINC	0.13 mg/82 mg

Descripción terapéutica:

- **SALUD DEL CORAZÓN:** La fibra, el potasio, la vitamina C, la vitamina B-6 y los antioxidantes en las berenjenas ayudan a la salud del corazón.
- **COLESTEROL EN LA SANGRE:** Contiene fibra y esto puede ayudar a reducir los niveles de colesterol.
- **CÁNCER:** Los polifenoles de la berenjena pueden ayudar a proteger al cuerpo del cáncer. Las antocianinas y el ácido clorogénico protegen a las células del daño causado por los radicales libres.
- **FUNCIÓN COGNITIVA:** Ayudar a proteger las membranas de las células cerebrales del daño que causan los radicales libres.
- **CONTROL DE PESO:** La fibra dietética puede ayudar a las personas a controlar su peso. Una persona que sigue una dieta alta en fibra tiene menos probabilidades de comer en exceso, ya que la fibra puede ayudarla a sentirse satisfecha por más tiempo.
- **SALUD DE LOS OJOS:** Desempeña un papel en la salud ocular y puede ayudar a prevenir la degeneración macular.

Distribución geográfica

- Nayarit
- Oaxaca
- Puebla
- Querétaro
- Quintana Roo
- Sinaloa
- Tamaulipas
- Veracruz
- Yucatán



## Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- No es recomendable consumirla cruda, ni siquiera licuada, puesto que contiene alcaloides (solanina), que pueden ocasionar problemas digestivos y si se consumen en exceso podrían resultar tóxicos.

## Variedades de especie de distribución local

1. Berenjena tipo larga: **Mirabelle** (*Prunus domestica* subsp. *syriaca*)
2. Berenjena tipo listada: **Bandera** (*Solanum melongena*)
3. Berenjena tipo redonda: **Bonica** (*Solanum melongena*)

## Hábitat o lugar en el que se desarrolla

El cultivo de Berenjena se produce principalmente en el noroeste del país. Su demanda ha propiciado su cultivo en zonas de bajo potencial. Originaria de las zonas tropicales y subtropicales asiáticas.

## Parte del alimento que se usa

La parte comestible son los frutos.

## Forma en la que se usa

- La mejor forma es consumirlas al horno, combinadas con otras hortalizas para realzar su sabor.
- Comerlas hervidas, pero se ennegrecen con facilidad por su contenido en flavonoides.
- Rebozadas o a la plancha.
- En rodajas e introducir unas horas en agua fría con sal.
- El agua de berenjena (berenjena macerada en agua durante 12h).

# LECHUGA



Nombre Científico: **Lactuca sativa**

Nombre común:

- **Lechuga iceberg**
- **Escarola**
- **Cos**

Descripción química:

COMPOSICION	CANTIDAD (GMS)
CARBOHIDRATOS	2,97 g/100 mg
PROTEINA	0,9 g/100 mg
GRASA	0,14 g/100 mg
GRASA SATURADA	0,018 g/100 mg
GRASA POLIINSATURADA	0,074 g/100 mg
GRASA MONOINSATURADA	0,006 g/100 mg
ENERGIA	14 kcal

MINERALES	CANTIDAD (GMS)
CALCIO	10 mg
COLESTEROL	0 mg
POTASIO	141 mg

Descripción terapéutica:

- Es un alimento alcalinizante, refrescante, remineralizante.
- Tiene cualidades hipnóticas, que ayudan a conciliar el sueño, y también analgésicas frente al dolor.
- Presenta propiedades calmantes sobre la excitación nerviosa.
- Posee una acción aperitiva, estimulando las glándulas digestivas, así como una suave actividad laxante por su contenido en fibra.
- También posee propiedades hipoglucemiantes (reduce el azúcar en sangre), lo que hace aconsejable su consumo por los diabéticos.
- Como es rica en betacaroteno, contribuye a la prevención del cáncer, especialmente de colon y pulmón.

Distribución geográfica

- Guanajuato
- Zacatecas
- Puebla
- Aguascalientes
- Baja California



## Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Puede provocar gases, lo cual nos puede ocasionar hinchazón abdominal y dolores en la zona. Por lo tanto, aunque parezca un alimento sumamente ligero, inofensivo y nutritivo.
- Puede provocar daños en el organismo, ya que tendremos una sobrecarga de un mismo compuesto.

## Variedades de especie de distribución local

1. **Lechuga italiana** (*Lactuca sativa*)
2. **Lechuga romana** (*Lactuca sativa*)
3. **Lechuga iceberg** (*Lactuca sativa* var. *capitata*)

## Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Es uno de los pocos vegetales que tolera un poco de sombra y el lugar de siembra ideal es el que recibe pleno sol y sombra al final de la tarde, especialmente al acercarse el verano. Crece en la Mayor parte de las zonas templadas del planeta, por lo que su origen geográfico no está claro.

## Parte del alimento que se usa

Las hojas y parte del tallo constituyen el órgano de consumo de la lechuga, es decir, se utiliza la parte aérea completa de la planta, de tamaño máximo y cabeza compacta en variedades que la forman.

## Forma en la que se usa

- La lechuga combina de maravilla con otros vegetales y frutas para preparar nutritivos batidos.
- Puede consumirse cruda, cocida o asada, aunque los dos últimos es menos frecuente.

# ORÉGANO



Nombre Científico: **Origanum vulgare**

Nombre común:

- **Oreganón**
- **Orégano brujo**
- **Orégano orejón**

Descripción química:

COMPOSICION	CANTIDAD (GMS)
HIDRATOS DE CARBONO	49,5 g/100 g
GRASA	10,3 g/100 g
PROTEINA	11 g/100 g
ENERGIA	335 kcal

VITAMINAS	CANTIDAD (GMS)
A	690 mg/100 mg
E	18,9 mg/100 mg
B1	0.17 mg/100 mg
B2	0.52 mg/100 mg
B3	6.2 mg/100 mg
B6	0.17 mg/100 mg

MINERALES	CANTIDAD (GMS)
HIERRO	44 mg/100 mg
MAGNESIO	270 mg/100 mg
ZINC	4,4 mg/100 mg
SODIO	15 mg/100 mg
POTASIO	1670 mg/100 mg
FOSFORO	200 mg/100 mg
CALCIO	1580 mg/100 mg

Descripción terapéutica:

- **ALIVIA LA RINITIS Y SINUSITIS:** Sirve como antihistamínico. Por lo cual pueden hallar mucho alivio al consumirlo, especialmente en forma de té. También es recomendable hacer inhalaciones periódicas para abrir las vías respiratorias.
- **PROTEGE CONTRA LAS BACTERIAS:** Sirve como un antibiótico de gran efectividad. Gracias a él, es posible eliminar por completo tanto la aparición de las bacterias, como de las enfermedades que estas producen.
- **CUIDA LA PIEL:** Actúa con sus propiedades antioxidantes y ayuda a mantener por mucho más tiempo la capacidad de regeneración de la piel. Esto a su vez permite lucir una piel sana y hermosa.
- **MEJORA EL SISTEMA CARDIOVASCULAR:** Ayuda a mejorar el funcionamiento del corazón. Gracias a la gran cantidad de potasio, se logra mantener bajo control la presión arterial.
- **FORTALECE LOS LOS HUESOS:** Gracias a la gran concentración de vitamina K, calcio y hierro, toda la estructura ósea resulta beneficiada.

Distribución geográfica

- Durango
- Chihuahua
- Coahuila
- Zacatecas
- Jalisco
- Puebla
- Hidalgo
- Veracruz
- Querétaro
- Guerrero
- Oaxaca



## Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- El orégano no representa ningún riesgo para ninguna persona. A excepción de:
- **Embarazadas:** Es muy fuerte su concentración y podría afectar al bebe.
- **Niños:** También debido a lo potente que resulta en esta presentación, es mejor no utilizarlo.

## Variedades de especie de distribución local

1. **Orégano mexicano** (*Lippia graveolens*)
2. **Orégano Turkestan** (*Oregano tyttanthum*)
3. **Orégano sirio** (*Oregano maru*)

## Hábitat o lugar en el que se desarrolla

- Crece en herbazales secos y cerca de los bosques. También se puede sembrar en jardines y macetas en el interior de los hogares. Es muy resistente, soporta las altas temperaturas y los ambientes fríos. Su temperatura óptima está entre los 20°C y los 30 °C.
- Aunque se adapta a la sombra, su desarrollo será menor que cuando se dispone expuesta al sol. No necesita mucha agua y prefiere los suelos secos.

## Parte del alimento que se usa

La hoja de orégano fresca y seca y el aceite de orégano se consumen comúnmente en los alimentos.

## Forma en la que se usa

- Planta seca para infusión, generalmente mezclada con otras hierbas.
- Extractos secos y fluido.
- En tintura alcohólica.
- El aceite esencial por vía oral.
- La infusión isotónica (depurada) para aplicar en forma de enjuagues.
- El aceite esencial en uso tópico en forma de oleato.
- El aceite esencial incorporado en un vaporizador o difusor.

# PAPA



Nombre Científico: **Solanum tuberosum**

Nombre común:

- **Papa**
- **Patata**
- **Papa silvestre**

Descripción química:

COMPOSICION	CANTIDAD (GMS)
HIDRATOS DE CARBONO	17,6 g /100 mg
PROTEINAS	2.0 g/100 mg
GRASAS	0.1 g/100 mg
GRASAS SATURADAS	0.0 g/100 mg
AGUA	76.7 g/100 mg
ENERGIA	85 kcal

VITAMINAS	CANTIDAD (GMS)
A	0.0 mg /100 mg
B1	0,11 mg/100 mg
B2	0,04 mg/100 mg
B6	0,32 mg/100 mg
B11	20,0 mg/100 mg
B12	0 mg/100 mg
C	16,0 mg/100 mg
D	0 mg/ 100 mg

MINERALES	CANTIDAD (GMS)
SODIO	2,0 mg/100 mg
POTASIO	450,0 mg/100 mg
CALCIO	5,0 mg/100 mg
FOSFORO	50,0 mg/100 mg
HIERRO	0,5 mg/100 mg
MAGNESIO	20,0 mg/100 mg
COBRE	0,20 mg/100 mg
ZINC	0,30 mg/100 mg

Descripción terapéutica:

- Este tubérculo posee antioxidantes que protegen a nuestro cuerpo de radicales libres.
- Tiene propiedades anticancerígenas.
- Ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre.
- Favorece la disminución de colesterol en el cuerpo.
- Útil para incrementar las defensas del organismo.
- Contiene emolientes que suavizan la piel.
- Ayuda a aumentar la energía.
- Su cáscara posee propiedades medicinales que permiten curar heridas y prevenir la diabetes, presión alta, enfermedades del corazón y el cáncer; ésta también se emplea para hacer crecer el cabello y controlar el peso.
- Por su alto contenido en fibras es saludable para el sistema digestivo, al ingerirse con cáscara.

Distribución geográfica

- Distrito federal
- Chihuahua
- Tlaxcala
- Hidalgo
- Durango
- Veracruz)
- Mexico
- Coahuila
- Michoacán
- Aguascalientes
- Oaxaca
- San Luís Potosí
- Querétaro
- Zacatecas



## Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Las papas tienen un índice glucémico alto, que, cuando se consume, aumenta la concentración de glucosa en el cuerpo. Y esta elevación se ha asociado con la inflamación y el estrés oxidativo, dos posibles precursores de la hipertensión.

## Variedades de especie de distribución local

1. **Papa galeana:** (*Solanum tuberosum*)
2. **Papa cambray:** (*Solanum tuberosum* ssp *andigena*)
3. **Papa Tollocan:** (*Solanum tuberosum*)

## Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Puede crecer en la mayoría de los suelos, aunque son recomendables suelos con poca resistencia al crecimiento de los tubérculos. Los mejores suelos son los francos, franco-arenosos, franco-limosos y franco-arcillosos, con buen drenaje y ventilación, que además facilitan la cosecha.

## Parte del alimento que se usa

Rizomas o tallos subterráneos que producen tubérculos. Estos tubérculos son los órganos comestibles de la planta, formados por tejido en el que se acumulan las reservas de almidón y del que nacen las yemas u ojos.

## Forma en la que se usa

- Las papas frescas se cuecen al horno, hervidas o fritas, y se utilizan en una asombrosa variedad de recetas: en puré, tortitas, bolas de masa, croquetas, sopas, ensaladas o gratinadas, entre muchas otras modalidades de preparación.

# PERA



Nombre Científico: **Pyrus communis**

Nombre común:

- **Perejea**
- **Peral**
- **Pera común**

Descripción química:

COMPOSICION	CANTIDAD (GMS)
HIDRATOS DE CARBONO	15 g /100 mg
FIBRA	3 g/100 mg
ENERGIA	57 kcal

VITAMINAS	CANTIDAD (GMS)
A	1 mg /100 mg
B1	0,3 mg/100 mg
B2	0,3 mg/100 mg
B5	0,3 mg/100 mg
B6	0,3 mg/100 mg
C	4,3 mg/100 mg
K	4,5 mg/100 mg

MINERALES	CANTIDAD (GMS)
POTASIO	116 mg/100 mg
FOSFORO	12 mg/100 mg
CALCIO	9 mg/100 mg
MAGNESIO	7 mg/100 mg
SODIO	1 mg/100 mg
FOLATO	7 mg/100 mg

Descripción terapéutica:

- **TRATA LA DIVERTICULOSIS:** Podría prevenir diversos malestares.
- **AYUDA A LA DESINTOXICACIÓN:** Por su alto contenido de agua, las peras pueden ser una excelente opción para regular los movimientos intestinales y con ello ayudar a eliminar aquellas toxinas biliares y heces diarias que podrían ayudar a limpiar el organismo.
- **CONTRA RADICALES LIBRES:** Las peras resultan ser de las frutas más ricas en antioxidantes, vitaminas del tipo C y K, y cobre, por lo tanto podrían ser de las combinaciones más destacables para contrarrestar los efectos de las radicales libres, protegiendo las células.
- **PREVIENE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES:** Se dio a conocer que aquellas personas con el síndrome metabólico que obtuvieron una reducción considerable en la presión arterial, aunado a ello, también se noto una disminución en la presión del pulso.

Distribución geográfica

- Puebla
- Michoacán
- Morelos



## Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- **ALERGIAS:** Puede ser el desencadenante de una reacción alérgica alimentaria, ya que sus proteínas suelen ser identificadas como perjudiciales por el sistema inmunológico.
- **SINTOMAS GASTROINTESTINALES:** Son densas en oligosacáridos, polioles y otros carbohidratos que son fermentables en el sistema digestivo. Por ello, puede ser un desencadenante de dolor estomacal, diarrea, hinchazón abdominal o un exceso de gases intestinales.

## Variedades de especie de distribución local

1. **Anjou:** (*Pyrus communis* 'D'Anjou')
2. **Bartlett:** (*Pyrus communis* 'Williams')
3. **Bosc:** (*Pyrus communis* 'Bosc')

## Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Necesario reposo invernal del árbol y las exigencias muy distintas de éste respecto a las diversas variedades. Florece a 7°C y resiste temperaturas de -18°C a -20°C y hasta -40°C en pleno reposo invernal. Los perales requieren cerca de 900 a 1000 horas de frío, por debajo de 7.2°C durante el invierno para salir de su reposo. Es un frutal exigente en suelo. Sólo prospera bien en las tierras limosas y silíceo-arcillosas, sanas y permeables.

## Parte del alimento que se usa

La parte de la fruta

## Forma en la que se usa

- Puedes comerlas crudas, cocidas o en ensaladas, las peras son uno de los frutos más versátiles que hay.

# TRIGO



Nombre Científico: **Triticum**

Nombre común:

- **Trigo común**
- **Trigo duro**
- **Cuchuco**

Descripción química:

COMPOSICION	CANTIDAD (GMS)
HIDRATOS DE CARBONO	68,0 g /100 mg
PROTEINAS	15,40 g/100 mg
GRASAS TOTAL	1,92 g/100 mg
COLESTEROL	0 g/100 mg
AGUA	12,76 g/100 mg
ENERGIA	329 kcal

VITAMINAS	CANTIDAD (GMS)
B1	- mg /100 mg
B2	- mg/100 mg
B3	5,7 mg/100 mg
B5	- mg/100 mg
B6	- mg/100 mg
B9	43 mg/100 mg
B12	- mg/100 mg
A	9 mg/ 100 mg
C	- mg/ 100 mg
D	- mg/ 100 mg
E	1,01 mg/ 100 mg
K	1,9 mg/ 100 mg

MINERALES	CANTIDAD (GMS)
CALCIO	25 mg/100 mg
HIERRO	3,60 mg/100 mg
POTASIO	340 mg/100 mg
FOSFORO	332 mg/100 mg
SODIO	2 mg/100 mg
ZINC	2,78 mg/100 mg
COBRE	- mg/100 mg
FLUOR	- mg/100 mg
MANGANESO	4,05 mg/100 mg
SELENIO	70,7 mg/100 mg

Descripción terapéutica:

- Su contenido en hierro nos ayuda a prevenir la anemia y a mejorar el sistema circulatorio y sanguíneo.
- Los lignanos que contiene fomentan la regulación del flujo hormonal y pueden ayudarnos a reducir los síntomas de la menopausia o incluso, a evitar ciertos tipos de cáncer en el futuro.
- El potasio nos ayuda a eliminar toxinas.
- Combate el envejecimiento cutáneo y nos ayuda a mantener la elasticidad y la salud de la piel por su alto contenido en vitaminas de tipo B. Además también cuida los tejidos nerviosos y los musculares y conserva nuestras defensas.
- Su alto contenido en fósforo nos ayuda a tener la mente despejada, así como a mantener en correcto estado las funciones cerebrales y respiratorias.
- Los ácidos grasos que contiene este cereal mantienen a raya el colesterol impidiendo su acumulación en las paredes de los vasos sanguíneos.
- Reduce el estreñimiento.

Distribución geográfica

- Sonora
- Guanajuato
- Baja California
- Sinaloa
- Michoacán
- Tlaxcala
- Jalisco.



## Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Permeabilidad intestinal
- Favorece las enfermedades del hígado
- Hipotiroidismo
- Asma
- Enfermedad de Crohn
- Convulsiones

## Variedades de especie de distribución local

1. **Trigo duro:** (*Triticum durum*)
2. **Trigo blando:** (*Triticum aestivum* o *T. vulgare*)
3. **Trigo harinero:** (*Triticum aestivum*)

## Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Se desarrolla en climas subtropicales, templados o ligeramente fríos. Las plantas requieren una cantidad moderada de agua, entre 229 y 762 milímetros de lluvia. Los trigos de invierno se cultivan en zonas templadas. La temperatura mínima para que crezca bien es de 13°C.

## Parte del alimento que se usa

El grano de trigo.

## Forma en la que se usa

- La mejor forma de comer trigo es germinado.