



Nombre de la alumna: Sarina López González.

Nombre del profesor: María de los ángeles Venegas.

Nombre del trabajo: Avances del catalogo.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición y medicina alternativa.

Grado: 5° Cuatrimestre

Alimentos de origen natural y propiedades curativas.

Berro



Es una planta rica en antioxidantes, vitaminas y minerales que proporcionan beneficios para la salud, ayudando a prevenir la anemia, reducir la presión arterial y mantener la salud de los ojos y de la piel.

Nombre científico *Nasturtium officinale*

- 1.- Mejora la salud de los ojos y de la piel debido a la cantidad de vitA.
- 2.- Favorece la pérdida de peso por ser bajo en calorías y fibra.
- 3.- Fortalecer el sistema inmune, por ser rico en vitamina C
- 4.- Tratar la tos, la gripe y enfermedades respiratorias porque posee propiedades expectorantes.
- 5.- Previene enfermedades cardíacas por ser rico en vitamina C y K.
- 6.- Previene la anemia, es rico ácido fólico
- 7.- Fortalece los huesos, debido a la presencia de vitamina K.

Brocoli

Es una hortaliza con un gran valor nutritivo, aporta al organismo vitaminas C, B1, B2, B3 y B6, pero también una cantidad de provitamina A. Su alto poder antioxidante se debe a los beta-carotenos, los cuales protegen frente a los radicales libres.



- 1.- Ideal para luchar contra la anemia por el alto aporte de hierro
- 2.- Mejora la salud del corazón por el alimento bajo en grasas
- 3.- Ideal para la salud de los huesos por el alto aporte en minerales
- 4.- Reduce el estreñimiento por el aporte de fibra
- 5.- Recomendado para el embarazo o menopausia por su contenido en ácido fólico.

Repollo



Se conoce como el nombre común de repollo, repollo liso o repollo de queso. Nombre científico *Brassica Oleracea* var. Es una hortaliza que se destaca por su alto contenido de mineral los cuales son: hierro, magnesio, calcio, zinc y fósforo, también destaca el elevado contenido en vitamina C.

- 1.- El repollo contiene vitaminas y minerales que ayudan al aparato digestivo.
- 2.- Ayuda a personas con obesidad y diabetes puesto que el repollo produce una importante sensación de saciedad.
- 3.- Protege contra el cáncer.
- 4.- Regula la presión arterial por el alto contenido en potasio, tiene grandiosas propiedades vasodilatadoras que facilitan el flujo de la sangre por las arterias y venas.

Piña

Es una fruta tropical. Nombre científico *Ananas comosus*.



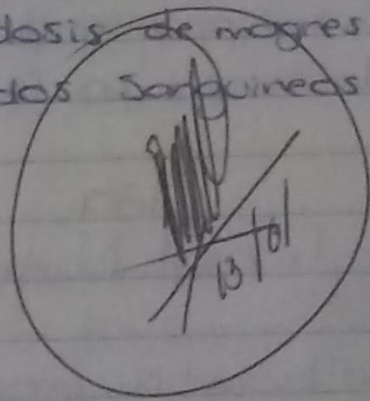
- 1.- La enzima bromelina, presente en la piña, facilita la digestión de las proteínas que beneficia a personas que sufren de indigestión, gases o acidez.
- 2.- Es excelente fuente de fibra dietética lo cual disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de colon, estreñimiento e tránsito intestinal.
- 3.- Fuente alta en vitamina y minerales como el magnesio que ayuda a fortalecer los huesos, reduce el riesgo de gingivitis ya que es un anti-inflamatorio natural.
- 4.- Beneficiosa para la circulación pues poseen propiedades anti-coagulantes.

Calabaza



Es un fruto en baya de la calabacera. Nombre científico *Cucurbita máxima*. Posee altas dosis de agua y fibra, por lo que resulta ideal para combatir el estreñimiento y evitar la retención de líquidos.

1. Su beta-caroteno protege a los rayos solares, eliminan las células muertas de la piel.
2. Cuida la salud de los ojos y reduce los riesgos de cáncer de pulmón y próstata.
3. Los que padecen diabetes se ven favorecidos, puesto que disminuyen la glucosa de la sangre e incrementa la insulina que produce el organismo.
4. Protege el corazón por sus dosis de magnesio y favorece la producción de tejidos sanguíneos.



Ejotes



También llamados judías verdes o habichuelas son vainas aplanadas y alargadas de algunas especies de frijol en estado verde, es decir, que aún no han madurado.

1.- Fuentes de vitamina A y C.

Ayudan a combatir infecciones, gripas y a fortalecer el sistema inmunológico.

2.- Altos niveles de folatos.

Contribuyen a prevenir defectos neuronales del feto.

3.- Contienen, hierro, Calcio y magnesio.

Esenciales para el metabolismo del cuerpo.

4.- Salud ocular

Gracias al caroteno zeaxantina, protege a los ojos de los rayos UV y ayuda a proteger de la degeneración macular.

5.- Contra el colesterol

Su alto contenido de fibra ayuda a contrarrestar el colesterol. Además reduce la inflamación y la presión arterial.

6.- Vitamina K.

Juega un papel importante en la coagulación de sangre.

7.- Antioxidantes

Mejoran la salud del corazón y ayudan a prevenir el cáncer y la diabetes.

Berro

Rico en vitaminas y minerales como:

- ✓ Vitamina A: 17,8%
- ✓ Betacaroteno: 38,3%
- ✓ Vitamina C: 47,8%
- ✓ Vitamina K: 208,3%
- ✓ Potasio: 13,2%
- ✓ Calcio: 12%
- ✓ Manganeso: 12,2%

o Vitamina A: Responsable del desarrollo normal, la función reproductiva, la salud de la piel y los ojos y el mantenimiento de la inmunidad.

o B- caroteno: Es provitamina A y tiene propiedades antioxidantes. 6 mcg de betacaroteno equivalen a 1 mcg de vitamina A.

o Vitamina C: Participa en reacciones redox, el funcionamiento del sistema inmunológico, promueve la absorción de hierro.

o Vitamina K: Regula la coagulación de la sangre.

o Potasio: Principal ion intracelular que participa en la regulación del equilibrio de agua, ácido y electrolitos, participa en los procesos de impulsos nerviosos, regulación de la presión.

o Calcio: Componente principal de nuestros huesos, actúa como regulador del sistema nervioso.

o Manganeso: Participa en la formación de huesos y tejidos conjuntivos.

Brocoli

Es un gran aliado para combatir los signos de la edad provocados por la oxidación natural del organismo, ya que esta hortaliza aporta una gran cantidad de vitamina C y E, flavonoides, betacaroteno o isotiocianatos, componentes que se destacan como antioxidantes.

La producción de colágeno, que ayuda a mantener la piel joven, se ve impulsada por la vitamina C, mientras que la vitamina E, refuerza las células de la piel. El brócoli es un buen agente desintoxicante, que te puede ayudar a eliminar toxinas como el ácido úrico y otras, gracias a que mejora las funciones del hígado.

✓ **Vitaminas:** Es una fuente vitamina C, ácido ascórbico, niacina y vitamina A.

✓ **Minerales:** Potasio y menores cantidades de calcio, sodio y magnesio.

Tiene una importante proporción de azufre y fibra.

Repollo

✓ Agua: 91%.

✓ Hidratos de carbono: 5% (fibra 1%).

✓ Proteínas: 2,6%.

✓ Lípidos: 0,2%.

✓ Potasio: 210 mg/100

✓ Sodio: 28 mg/100

✓ Fósforo: 23 mg/100

✓ Calcio: 42 mg/100

✓ Hierro: 5 mg/10

✓ Vitamina E: 46 mg/100

✓ Vitamina A: 6 mg/100

Piña

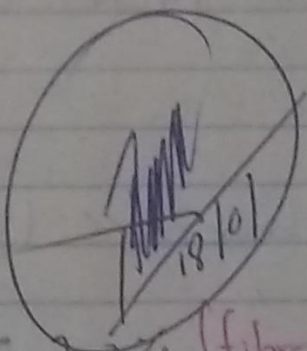
Es una fruta muy diurética e ideal para disfrutarla sola o como parte de nuestros platos.

Facilita la digestión de las proteínas gracias a su contenido en la enzima bromelina.

✓ **Vitaminas:** Vitamina C, B1, B6, B9 y un poco de vitamina E.

✓ **Minerales:** Potasio, fósforo, magnesio, yodo, cobre y manganeso, entre otras.

✓ **Ácidos:** Ácido cítrico, ácido málico, ácido oxálico y enzima bromelina.



Calabaza

✓ Agua: 96%.

✓ Hidratos de carbono: 2,2%. (fibra 0,5%)

✓ Proteínas: 0,6%.

✓ Lípidos: 0,2%.

✓ Sodio: 3 mg/100g

✓ Potasio: 300 mg/100g

✓ Calcio: 24 mg/100g

✓ Fósforo: 28 mg/100g

✓ Vitamina A: 90 mg/100g

✓ Vitamina C: 22 mg/100g

✓ Ácido fólico: 13 mg/100g

Ejote

Calorías	16
Grasa total	0g
Grasa saturada	0g
Grasa trans	0g
Colesterol	0mg
Sodio	3mg
Carbohidratos	3g
Fibra dietética	1g
Azúcar	2g
Proteína	1g
Vitamina A	7%
Vitamina C	10%
Calcio	2%
Hierro	3%
Vitamina K	9%

Berro

+ Dosis elevadas del berro y tratamientos prolongados de su extracto pueden conllevar irritación gástrica e inflamación renal. Se desaconseja en caso de úlcera gástrica y gastritis.

+ En caso de avitaminosis - anemia y fatiga crónica, consulta con tu médico antes de iniciar tratamientos con esta planta.

+ En mujeres puede aumentar el riesgo de aborto. También el consumo excesivo causa irritación en el estómago y en la vías urinarias, estando contraindicada para mujeres al inicio del embarazo y en personas con gastritis o problemas renales.

Brocoli

✓ En exceso genera irritaciones en el tejido renal, entumecimiento de extremidades, arritmias y dilataciones cardiacas

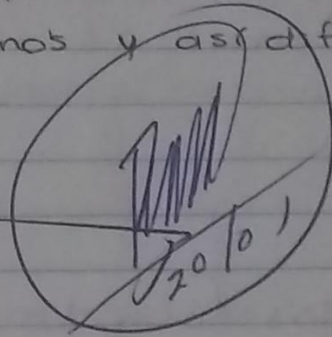
✓ El efecto secundario es la irritación del gas o del intestino, causada por altas cantidades de fibra del brocoli.

Repollo

□ Puede producir flatulencias esto debido a sus compuestos de azufre y fibra, por lo que no está recomendado en personas con problemas en el intestino o en la digestión, en la etapa aguda, como gastritis, úlceras, colon irritable, diverticulitis.

□ Por tener demasiadas fibras puede ser muy perjudicial para la salud, ya que contribuyen en los síntomas de la diarrea o bloquear los intestinos y así dificultar la absorción de nutrientes.

Pina



○ Puede generar sensibilidad en la boca, incluso alergias.

○ Puede provocar reflujo es por eso que no se recomienda a pacientes con gastritis, con úlceras o con estómago irritable.

○ Puede causar erupciones en la piel o ciclos menstruales irregulares.

Calabaza

✓ Provoca indigestión debido al exceso y diarrea por el exceso de fibra.

Plantas medicinales

Berro

- Nombre científico: *Nasturtium officinale*
- Variedades:
 - Berro de agua
 - Berro coclearia
 - Berro mastuerzo
- Distribución geográfica: Baja California norte, Baja California sur, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Colima, Distrito federal, durango, guanajuato, hidalgo, Jalisco, estado de Mexico, michoacán, morelos, nuevo león, oaxaca, querétaro, sonora, tlaxcala, Veracruz.
- Propiedades curativas:
 - ✓ Combaten la anemia
 - ✓ Combaten el estreñimiento
 - ✓ Reducen la inflamación
 - ✓ Mejoran el funcionamiento del hígado.

Brocoli

- Nombre científico: *Brassica oleracea var. italica*
- Variedades:
 - Brocoli calabrese
 - Brocoli romanesco
 - Brocoli bimi
- Distribución geográfica: Los estados destacan son: Guanajuato, Puebla, Michoacán, Jalisco, sonora y Aguascalientes. El destino a las exportaciones es principalmente, los Estados Unidos de America.
- Propiedades curativas:
 - Protege al corazón
 - Protege los huesos
 - Cuida de los ojos.

Repollo

- Nombre científico: *Brassica oleracea* var. capitata
- Variedades:
 - Col blanca
 - Col de milán
 - Col de china
- Distribución geográfica: Puebla, Nuevo León y Chapas
- Propiedades curativas: Destacan por su contenido en vitaminas C y K, ácido fólico, potasio y magnesio. Además, al ser rico en fibra y potasio, y pobre en sodio, es muy recomendable para la dieta de las personas que tienen hipertensión, estreñimiento o colesterol elevada.

Piña

- Nombre científico: *Ananas comosus*
- Variedades:
 - Piña satwos
 - Piña Champaka
 - Piña esmeralda
- Distribución geográfica: Veracruz, Oaxaca, Tabasco, Quintana Roo y Jalisco.
- Propiedades curativas:
 - ✓ Tiene propiedades antiinflamatorias
 - ✓ Es digestiva
 - ✓ Mejora la circulación
 - ✓ Fortalece el sistema inmunológico
 - ✓ Ayuda a bajar de peso
 - ✓ Previene el cáncer.

Calabaza

- Nombre científico: *Cucurbita máxima*
- Variedades:
 - Calabaza pipiana
 - Calabaza Kabocha
 - Calabaza de pellejo
- Distribución geográfica: Guerrero, Mexico y Mesoamérica
- Propiedades curativas:
 - ✓ Refuerza nuestras defensas. Mantiene en buen estado el sistema inmunitario y previene gripes y catarrros.

Ejote

- Nombre científico: *Phaseolus Volgaris*
- Variedades:
 - Ejotes verdes
 - Ejotes de Fava
 - Habas
- Distribución geográfica: Morelos, Sinaloa e Hidalgo.
- Propiedades curativas:
 - ✓ Ayudan a mantener sano el sistema inmunológico.
 - ✓ Son una buena fuente de fibra, la cual ayuda a mejorar el tránsito intestinal.