

INTRODUCCION

Como punto de partida, la planta medicinal se comienza formando una parte importante en la historia y la cultura de los pueblos indígenas. El uso y aplicaciones para el remedio de enfermedades, constituye un conocimiento que son transmitidos de generación en generación. Esto se empezó desde épocas muy antiguas para hacer un buen tratamiento de numerosas enfermedades. Desde el inicio han ayudado al hombre ofreciendo distintos tipos de medicinas capaces de curar alguna dolencia con el fin de proporcionar su bienestar, este ha sido gracias a la ayuda del reino vegetal y a los compuestos naturales que contiene.

Antes en Mexico existía una gran riqueza de medicina tradicional practicada por grupos indígenas. Estos poseían un gran conocimiento acerca de vegetales o hierbas lo que permitía curar con certeza muchas de las patologías que se presentaba. A partir de la aparición de la medicina inmediatamente la aplicación fue considerada en relación con el tipo de enfermedad que se solicitara, es así como los médicos se limitaron y se olvidaron del uso de plantas medicinales.

En los alimentos se localizan numerosas razones para emplearlas en nuestra actividad diaria, sobre todo consigue ayudar en algún tipo de malestar, a condición de que se realice con la seriedad y la profundidad científica. Desde el punto de vista investigativo son una importante fuente de productos orgánicamente activos, muchos de los cuales han servido como muestra para un gran grupo de fármacos; por lo tanto, la investigación ha causado importantes avances en la terapéutica de distintas enfermedades. Después de una amplia revisión, consideramos que en nuestro país estamos en presencia de abundantes alimentos con una extensa variedad y con una gran posibilidad de lograr emplearlas.

A continuación, el catalogo lo relacionamos con su nombre científico y expresamos en nombres comunes junto con las propiedades terapéuticas y químicas acompañadas con sus respectivas tablas nutrimentales, y su distribución geográfica en el país.

En el segundo apartado de cada alimento encontraras una sección donde abarca el efecto toxico que se obtiene a través de un mal control excesivo del él, seguidamente se precisa el hábitat en el que se desarrolla incluyendo su tipo de clima e ubicación, para posteriormente identificar la parte que se llega a utilizar y por ultimo conocer la forma de emplear al alimento.

Una de las ventajas de consumir alimentos que se encuentran en el catálogo es que son muy accesibles para su uso y recolección, se encuentra una gran variedad que se estima en mexico, tiene relación con el medio cultural, no implica mucho gasto ni mucho tiempo en su preparación y son muy eficaces para los problemas de salud.

El catalogo se elaboró como una manera de sintetizar la información más importante, concisa y de fácil lectura, por ende, se almacenaron 110 alimentos implicando una serie de investigación a una magnitud más relevante donde se incluye alimentos que son más consumidos en la dieta, por tal razón nosotros con el tiempo lo podamos manejar e instruir con gran facilidad a nuestros pacientes para que se estime un mejor habito.

PRESENTACION

En tus manos tienes un catálogo fundamentado en alimentos curativos que es parte del esfuerzo de los alumnos de 5º cuatrimestre de la licenciatura en nutrición, cuya finalidad es proporcionarles a ti y al público una herramienta que les ayudara en su formación académica, de igual manera tendrán noción de la gran importancia que tiene para la vida diaria.

Al conocer la importancia de los alimentos consideramos que aprenderán a valorar cada parte de su uso, las propiedades terapéuticas y químicas esto le incluye tablas nutricionales de nutrientes que lo componen. Así mismo su distribución geográfica a nivel nacional, efecto toxico, variedades, hábitat en el que se desarrolla, parte que se usa y finalmente se especifica el modo en la que se debe emplear para consumirlo con la intención de que sean capaz de cuidar su propia salud y buscar un óptimo bienestar colectivo.

Las personas que intervinieron en la elaboración de este libro fueron los estudiantes de la universidad del sureste campus Comitán y el catedrático María de los Ángeles Venegas Castro, que hicieron una excelente recolección de datos en su investigación. El uso que le des a este material fortalecerá tus conocimientos y de tal manera espero que al cerrar este catálogo se haya abierto tu afición al plegado de papel.