



Licenciatura en medicina humana

Luis Josué Méndez Velasco

Mariana Catalina Saucedo Domínguez

Infografía del jengibre

Interculturalidad Y Salud II

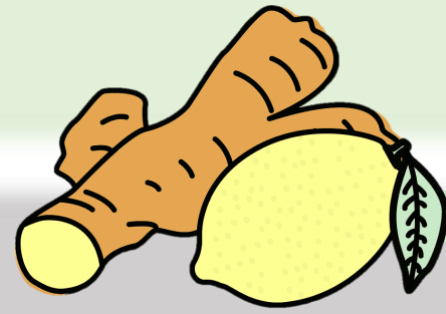
PASIÓN POR EDUCAR

2° "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de septiembre de 2023.

Jengibre

Zingiber officinale



Origen

Procedente de Asia Central y el Sudeste Asiático, en la actualidad, casi el 50% de la cosecha mundial procede de la India.

Uso histórico

Se conoce al menos desde la dinastía Zhou (siglo XI a.C., año 221 a.C.)². Llegó a Francia y Alemania durante el siglo IX y un poco más tarde a Inglaterra. Los portugueses lo introdujeron en África y los españoles lo llevaron a las Antillas.



la forma más común de tomarlo es tomar la raíz fresca o bien usarla en infusiones

Importancia

La importancia nutricional del jengibre reside en su amplísimo espectro de aceites esenciales (2,5-3%) y sustancias picantes no volátiles. Los principales componentes de la fracción de sustancias picantes son los gingeroles, con un 25%.

Aplicaciones farmacológicas

Evita las náuseas y vómitos, aumenta la fuerza de contracción del miocardio, fomenta la secreción de saliva y jugos gástricos, actúa como colagogo, estimula el peristaltismo intestinal, es antiemético, positivamente inotrópico, colagogo y estimulante del tono muscular y el peristaltismo intestinales.



Bibliografía:

Siedentopp, U. (2008). El jengibre, una planta medicinal eficaz como medicamento, especia o infusión. *Revista internacional de acupuntura*, 2(3), 188-192.

Alonso, I. D. (2023). Cómo tomar el jengibre: infusión, receta y usos en la cocina.