

Seguridad alimentaria  
nutricional ante  
el COVID-19



# Inventario

Plantas medicinales y cultivos en pro  
de la alimentación



# Plantas medicinales y Cultivos pro alimentación

## Contenido

Introducción-----	04
Términos frecuentes, utilizados en este inventario-----	05
<b>Plantas Medicinales</b>	
Menta-----	07
Zacate de Limón-----	09
Orégano menudo-----	10
Zábila-----	11
Ruda-----	12
Albahaca-----	13
Hierbabuena-----	14
Jengibre-----	15
Llantén-----	16
Romero-----	17
Tomillo-----	18
Canela-----	19
Lavanda-----	20
Melisa-----	21
Insulina-----	22
Altamiz o Ajenjo-----	23
Salvia-----	25
Pimienta -----	26
Achicoria-----	28
<b>Cultivos pro alimentación</b>	
Mango-----	30
Guayaba-----	31
Limón -----	32
Aguacate-----	33
Café-----	34



# Plantas medicinales y Cultivos pro alimentación

Guanábana-----	35
Papaya-----	37
Maracuyá-----	38
Pitahaya-----	39
Piña-----	41
Yuca-----	43
Tomate-----	45
Pipián-----	47
Cebolla-----	48





## Introducción

La naturaleza provee una serie de beneficios a nuestra salud, que muchas veces tenemos a nuestra disposición y no conocemos. Las plantas siempre han tenido un papel clave en la salud de los seres humanos; identificarlas y conocerlas, es el primer paso, para que podamos aprovechar todas sus bondades.

Las plantas tienen una serie de propiedades, que fortalecen la capacidad de nuestro organismo para enfrentar diversos factores que pueden ocasionarnos enfermedades, a su vez, facilitan la absorción de los nutrientes.

Es importante que tengamos en cuenta que existen afecciones que deben ser tratadas con la ayuda de un especialista y hay ciertas precauciones que deben considerarse antes de consumir cada una de las plantas que te mostraremos.

Sin embargo, estamos seguros/as de que en el presente inventario encontrará un excelente aliado, para el cuidado de su salud y la de su familia. También, debemos tener en consideración que cultivarlas en nuestros huertos u hogares, de forma agro-ecológica, libre de químicos, es la mejor manera de potenciar todos sus beneficios.





## Términos frecuentes, utilizados en este inventario

**Antiséptico:** Elimina microorganismos vivos.

**Analgésico:** Reducen o alivian los dolores de cabeza, musculares, artríticos o muchos otros.

**Antioxidantes:** Es una molécula capaz de retardar o prevenir la oxidación de otras moléculas.

**Diurético:** Ayuda a eliminar el exceso de líquido y sal del cuerpo.

**Emoliente:** Que ablanda o relaja una zona inflamada.

**Radicales libres:** Son moléculas inestables que perdieron un electrón y que buscarán reemplazarlo a como dé lugar; causan envejecimiento, alteraciones en el ADN y por tanto, enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, diabetes, entre otras.

**Colesterol bueno:** El HDL, o lipoproteínas de alta densidad, separa el colesterol de la sangre y lo devuelve al hígado.

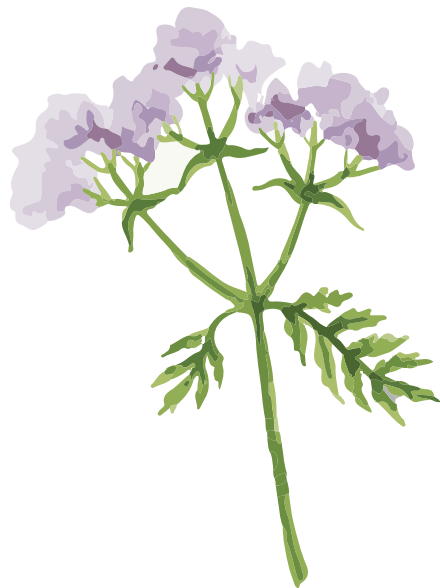
**Colesterol malo:** El LDL, o lipoproteínas de baja densidad, lleva colesterol que puede pegarse a las arterias, acumularse en el revestimiento de los vasos sanguíneos, y a veces, bloquear el flujo de sangre.

**Fibra:** La fibra es una sustancia que se encuentra en las frutas, verduras y granos. Nuestro cuerpo no puede digerir la fibra, así que esta pasa a través de los intestinos rápidamente; sin embargo, proporciona muchos beneficios de salud. La fibra vegetal le aporta volumen a su dieta. Dado que hace que uno se sienta lleno más rápidamente, puede ayudarle con sus esfuerzos para perder peso o para mantener un peso saludable. Para personas con diabetes, la fibra juega un papel importante para lograr mantener el control glucémico. Las dietas ricas en fibra también pueden ayudar tanto con el estreñimiento como con la diarrea. La fibra también puede ayudar a bajar el colesterol.

**Triglicéridos:** Son el tipo de grasa más común en nuestro cuerpo. Son las calorías que comemos, pero que nuestro cuerpo no necesita de inmediato, por este motivo, estas calorías son almacenadas y convertidas en las células de grasa.



# Plantas Medicinales





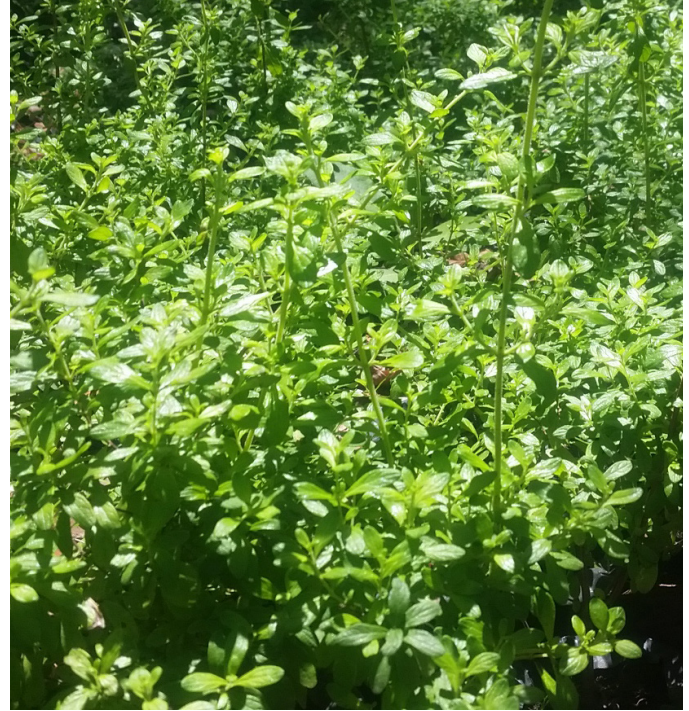
## Menta

Existen diferentes variedades de menta, sin embargo, en ese caso veremos dos de estas:

### - Menta de arbusto

**Nombre científico:**  
**Satureja viminea**

**Propiedades:**  
Se utiliza en infusiones para combatir cólicos y facilitar la digestión.



También, se utiliza en baños relajantes, ya que, tiene propiedades tonificantes, antisépticas, anti-bacterianas y relajantes.

Aporta vitamina A, B y C; así como: hierro, calcio, magnesio, entre otros.



## - **Menta piperita**

### **Nombre científico: Mentha × piperita**

De esta planta se extrae el mentol que se utiliza en la fabricación de medicamentos, dulces y otros productos.

### **Propiedades**

Se utiliza para descongestionar las vías respiratorias, mejorar la digestión y eliminar gases.

Alivia dolores reumáticos, de cabeza y musculares.

Es un remedio natural contra la diarrea.

### **Precaución**

No se recomienda usar durante el embarazo o la lactancia, ni en menores de 6 años.



## Zacate de Limón

**Nombre científico:**  
**Cymbopogon citratus**

En apariencia es similar a otros tipos de zacate, pero con la diferencia, que sus hojas desprenden un agradable aroma a limón. Crece prácticamente en cualquier tipo de terreno, sin muchas exigencias de cultivo.



### **Propiedades**

La infusión se utiliza para estimular la digestión, ayuda a eliminar gases y alivia cólicos. Combate la acidez, estreñimiento, náuseas y vómitos.

Es relajante, diurético, disminuye la fiebre y el dolor de cabeza.

Es un antioxidante.

Ayuda a disminuir los niveles de glucosa en la sangre.

Combate el insomnio.

### **Precaución**

No se recomienda usar durante el embarazo o la lactancia.





## Orégano menudo



**Nombre científico:**  
**Origanum vulgare**

Es una planta que tiene una hoja muy fina y pequeña.

### **Propiedades**

Es digestivo y diurético.

Se utiliza en el tratamiento de: Gripe, tos, bronquitis y asma.

Contiene una gran cantidad de antioxidantes.

Evita el desarrollo de parásitos intestinales.

Contribuye a reducir los niveles de azúcar en la sangre.

Alivia dolores menstruales.

Favorece la circulación sanguínea.

### **Precaución**

Evitar en personas alérgicas al polen, mujeres embarazadas y lactantes.



## Zábila

**Nombre científico:**  
**Aloe vera L.**

### **Propiedades**

Es una planta muy conocida, puede usarse tanto de forma externa, como interna. Ayuda a cicatrizar heridas y en el tratamiento de quemaduras leves. Es útil en casos de inflamaciones y úlceras. Tiene efecto purgante.



El jugo de Zábila es un buen emoliente, es decir que suaviza la piel y alivia irritaciones.

Fortalece y previene enfermedades del sistema inmunitario.

Combate problemas digestivos.

Ayuda a controlar la presión arterial.

Reduce los niveles de azúcar en la sangre.

Mejora la circulación.

### **Precaución**

Puede causar irritación, ardor o picazón en algunos tipos de piel.

No aplicar en heridas profundas o quemaduras graves.

No consumir durante el embarazo o lactancia.



## Ruda



**Nombre científico:**  
**Ruta graveolens**

Es una planta con múltiples beneficios para la salud, sin embargo, es muy sensible a cambios de clima.

### **Propiedades**

Combatir dolores de oído

Ayuda a tranquilizar el sistema nervioso, por lo que, es efectiva contra el estrés y el insomnio.

Alivia dolores de cabeza y de estómago.

Eficaz contra cólicos estomacales y menstruales.

Diurética.

Reduce los dolores reumáticos.

### **Precaución**

No usar en caso de tomar fármacos para la circulación.

Es abortiva, ¡No tomar durante el embarazo!





# Albahaca

**Nombre científico:**  
**Ocimum basilicum L.**



## **Propiedades**

Ayuda a combatir náuseas, gases intestinales y disentería (inflamación del intestino grueso).

Recomendada en casos de falta de apetito.

Excelente para irritaciones en la piel.

Ayuda a reducir los dolores de cabeza y disminuir la fiebre.

Relaja los nervios y combatir el insomnio.

Es efectiva en casos de agotamiento físico y mental.

De forma externa, se puede aplicar para combatir el acné y en gárgaras para aliviar los dolores de garganta.

## **Precaución**

No se recomienda usar durante el embarazo o la lactancia.



## Hierbabuena



**Nombre científico:**  
**Mentha spicata**

Es una planta aromática muy popular, muy utilizada en la gastronomía y perfumería.

### **Propiedades**

Ayuda a combatir problemas digestivos como: Indigestión, gases, dolores y cólicos estomacales.

Es efectiva contra el mal aliento.

Es utilizada en el tratamiento de la gripe, resfriados, bronquitis y resfriados; ya que, ayuda a eliminar la mucosidad del cuerpo.

Alivia dolores menstruales, mareos y dolores de cabeza.

Ayuda a calmar los calambres musculares.

### **Precaución**

No se recomienda su uso en personas que presentan úlceras, acidez estomacal o problemas gastrointestinales.

No se recomienda usar durante el embarazo o la lactancia.



## Jengibre

**Nombre científico:**  
**Zingiber officinale**

Puede alcanzar como máximo 2m. Desarrolla una raíz que es muy apreciada por su sabor y aroma. Muy utilizada en la gastronomía mundial.



### **Propiedades**

Tiene un efecto directo en el tracto gastrointestinal. Reduce náuseas y vómitos.

Contiene propiedades antiinflamatorias beneficiosas para reducir dolores de cabeza, reumáticos y menstruales.

Mejora la circulación y ayuda a reducir la acumulación de colesterol malo en el hígado.

Combate el envejecimiento prematuro.

Ayuda a mejorar la absorción de nutrientes.

Refuerza el sistema inmunitario, siendo indicado para el tratamiento de gripes y resfriados.

### **Precaución**

No se recomienda usar durante el embarazo o la lactancia.

No se recomienda consumir, si se toma medicamentos contra la tensión.

No ingerir el aceite esencial.



## Llantén



**Nombre científico:**  
**Plantago major**

Es una planta pequeña que puede alcanzar aproximadamente 3 pulgadas.

### **Propiedades**

Es utilizada para tratar afecciones respiratorias, como: Gripes, resfriados, sinusitis, asma, etc.

Alivia problemas digestivos como: Dolor de estómago, diarrea, gastritis y colon irritable.

Las semillas son laxantes, por lo que, ayudan a combatir el estreñimiento.

Es efectivo contra la retención de líquidos y posibles infecciones urinarias.

Ayuda a reducir la fiebre.

### **Precaución**

Evitar durante el embarazo.

Infusiones muy concentradas pueden producir un efecto que cause, que se baje la presión.

Puede ser un potente laxante (purgante).





## Romero

**Nombre científico:**  
**Salvia rosmarinus**

Es una planta muy ramificada que puede alcanzar hasta 1.5m de altura. Sus flores suelen ser de color azul pálido o blancas. Se utiliza como condimento, ya que, desprende una fuerte fragancia gracias a sus aceites esenciales.



### **Propiedades**

Ayuda a mejorar la agilidad mental, previniendo efectos degenerativos.

Alivia dolores de cabeza.

Es eficaz en el tratamiento de enfermedades como: Colon irritable, diarrea y colitis.

Ayuda a perder peso.

Favorece la recuperación de enfermedades respiratorias, ayudando a combatir infecciones y a aliviar la tos.

Mejora la digestión, reduciendo gases y acidez.

Es uno de los mejores antibióticos naturales.

Ayuda a tratar la anemia.

Reduce el azúcar en la sangre y el colesterol malo.

### **Precaución**

No se recomienda en casos de estreñimiento, ni insomnio.

Evitar durante el embarazo y en casos de gastroenteritis.



## Tomillo



**Nombre Científico:**  
**Thymus vulgaris**

Es una planta pequeña arbustiva, que alcanza entre 10 y 40 cm de altura.

### **Propiedades**

Destaca por ser un excelente remedio contra la tos y afecciones como: Bronquitis, dolores de garganta y asma.

Estimula el sistema inmunitario, ayudando a incrementar las defensas naturales del organismo.

Se recomienda para aliviar dolores menstruales.

Favorece la digestión, eliminando la hinchazón, espasmos gástricos, cólicos y gases.

Favorece la circulación.

Ayuda a tratar la anemia y es antirreumático.

Contiene propiedades antiinflamatorias.

### **Precaución**

Evitar en caso de embarazo o lactancia.

Está contraindicado en casos de insuficiencia cardíaca y úlceras.



## Canela

**Nombre científico:**  
**Cinnamomum verum**

Es un árbol tropical de hoja perenne, que alcanza ente 10 y 15m de altura. De la corteza se obtiene la canela, que es una especia muy popular en todo el mundo, por sus excelentes propiedades medicinales.



### **Propiedades**

Destacan sus propiedades digestivas, evita la intoxicación alimentaria, combate la diarrea y ayuda a para eliminar los gases y estimula ácidos gástricos, reduciendo el exceso de acidez. Se utiliza para tratar náuseas y vómitos.

Anti-bacteriana y anti-microbiana. Ayuda a combatir enfermedades respiratorias como: bronquitis, tos y resfriados.

Mejora la capacidad de concentración.

Disminuye los niveles de azúcar en la sangre y mejora la circulación.

Estimula el apetito y combate el mal aliento.

Contribuye a la relajación.

Regula la menstruación.

### **Precaución**

Está contraindicado durante el embarazo y la lactancia.

Puede producir reacciones alérgicas y dolores estomacales.

El aceite esencial no debe utilizarse para uso interno.

Evitar el consumo excesivo.



## Lavanda



**Nombre científico:**  
**Lavandula angustifolia**

Es una planta perenne que llega a alcanzar 1.5m de altura. Sus flores son de color morado, en forma de espiga.

### **Propiedades**

Antiinflamatoria y sedante.

Anti-bacteriana y anti-vírica.

Ayuda a aliviar los nervios y el estrés; así como el insomnio y el agotamiento mental.

Alivia la indigestión y gases.

Es un buen remedio natural contra la hipertensión.

Es diurética.

### **Precauciones**

Su uso excesivo puede ocasionar:

Aumento del ritmo cardíaco.

Problemas gastrointestinales, náuseas y vómitos.

Dolores de cabeza y alucinaciones.

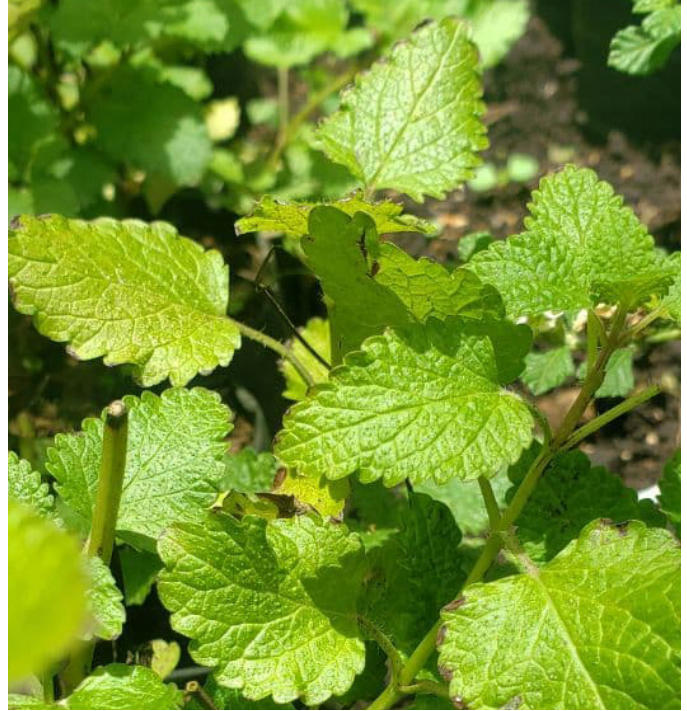




## Melisa

**Nombre científico:**  
**Melissa officinalis**

Es una planta perenne con tallos herbáceos que tienen entre 50 y 80 cm de altura. Tiene un aroma similar al del limón.



### **Propiedades**

Digestiva, ayuda a aliviar espasmos, vómitos, dolores de estómago y malas digestiones.

Ayuda a tratar estados de estrés, insomnio y ansiedad.

Alivia dolores como: Cabeza, menstruales, muelas y oído.

Antibacteriana.

Alivia la tos y síntomas del asma.

Tiene beneficios para el hígado.

### **Precauciones**

Evitar el uso en personas con problemas mentales o que toman fármacos para tratar síntomas nerviosos.

No usarse durante el embarazo o lactancia.

Tomar con precaución, ya que produce somnolencia.



# Insulina



**Nombre científico:**  
**Costus igneus**

## **Propiedades**

Es una planta que tradicionalmente se ha utilizado en el tratamiento de la Diabetes tipo II, precisamente es por esto, que se le conoce como insulina y esto ha sido respaldado por estudios científicos. En todos los estudios realizados con esta planta se ha demostrado su efectividad para el control de la glucemia.

Se utiliza en el tratamiento del asma, bronquitis y fiebre.

## **Precaución**

Aún es necesario que se realicen más estudios que demuestren la efectividad de esta planta.



## Altamiz o Ajenjo

**Nombre científico:**  
**Ambrosia peruviana**



### **Propiedades**

Analgésica, antiparasitaria, anti-convulsiva, antiséptica, emoliente, anti-bacteriana y calmante.

Fortalece el sistema inmunitario.

Es efectiva cuando hay ausencia de menstruación. Ayuda a normalizar desequilibrios hormonales.

Promueve la secreción de jugos biliares ayudando a descongestionar el hígado y mejorar sus funciones.

Alivia migrañas y dolores de cabeza. Tiene propiedades sedantes suaves que pueden ayudar a calmar el sistema nervioso.

Ayuda contra úlceras, estreñimiento y problemas digestivos. En infusión es efectiva contra los parásitos intestinales.

Ayuda a calmar la fiebre y en el tratamiento de resfriados.

Mejora la circulación y ayuda a estimular la función cardíaca.

Aplicada sobre la piel, se utiliza para suavizar, humectar la piel y combatir la dermatitis.

Los cataplasmas elaborados con la flor, se utilizan contra el reumatismo, hemorroides, hematomas e inflamación en las piernas.



### **Precauciones**

Contraindicado para mujeres embarazadas o durante el periodo de lactancia.

Puede tener efectos secundarios como: Dolor abdominal, diarrea, náuseas y vómitos. Su uso externo puede causar irritación, urticaria y erupción.

Consultar al médico en caso de tomar medicamentos para el corazón.





## Salvia

**Nombre científico:**  
**Salvia officinalis**

Es una planta arbustiva y perenne.

### **Propiedades**

Expulsa flemas del organismo, tanto en forma de infusión como de inhalación, por lo que es recomendado en casos de bronquitis, rinitis o resfriados.



Ayuda a reducir la fiebre y la tos.

Regula la menstruación y ayuda durante la menopausia.

Ayuda contra la retención de líquidos de origen hormonal.

Mejora la digestión, reduciendo la hinchazón y la diarrea.

Es útil contra la depresión, el insomnio y la pérdida de memoria. Estimula el funcionamiento cerebral.

Ayuda a reducir el colesterol alto.

Fortalece los huesos.

Regula la liberación de la glucosa almacenada en el hígado.

Limpia el organismo de los radicales libres y otras toxinas, provocadas por el humo y los pesticidas. Estos efectos previenen el envejecimiento precoz, el cáncer y las enfermedades cardíacas.

### **Precaución**

Su uso excesivo puede ser peligroso.

Algunas contraindicaciones son: convulsiones y daños en el hígado.

Se recomienda no exceder el consumo de un vaso al día.



## Pimienta



**Nombre científico:**  
**Piper nigrum L.**

Es una de las especias más utilizadas

### **Propiedades**

Es aperitiva y digestiva, aumenta la salivación y las secreciones gástricas. Ayuda en el caso de personas con digestiones lentas y para la eliminación de gases.

Ayuda contra la hipertensión.

Disminuye el colesterol malo.

Antiinflamatoria, por lo que ayuda al tratamiento de la artritis, dolores menstruales y obesidad.

Antiséptica. Antioxidante, por lo que ayuda contra el envejecimiento prematuro. Aumenta la absorción de sustancias beneficiosas.

Inhibe la proliferación de células cancerígenas.



### **Precauciones**

Debe evitarse su uso excesivo, porque puede producir irritación o efectos adversos.

No se recomienda su uso a personas con enfermedades intestinales, como colon irritable.

Está contraindicada en caso de hemorroides, porque puede incrementar el dolor.

En niños, se recomienda usar en pequeñas cantidades, debido a que son más sensibles.

No consumir en exceso en caso de gastritis, úlceras y acidez en el estómago.

El consumo excesivo de su aceite esencial puede ocasionar convulsiones.



## Achicoria



**Nombre científico:**  
**Cichorium intybus**

La popularidad de la achicoria se debe a las propiedades beneficiosas y la composición de las sustancias que se encuentran en sus raíces. Para fines médicos, se utiliza la raíz de achicoria, en la cocina usamos la raíz y las hojas.

### **Propiedades**

Tiene un alto contenido de inulina (hasta el 60% del peso seco de la raíz), por lo que, conduce a una disminución del azúcar en la sangre. Las preparaciones de achicoria ayudan a mejorar los procesos metabólicos en el cuerpo y fortalecen el sistema nervioso, que es útil para las personas enfermas o debilitadas y para aquellas que desean perder peso. Es un poderoso diurético, beneficioso para las personas con presión arterial alta. También, se puede usar para tratar enfermedades de la piel como: Acne, varicela, heridas, verrugas, entre otras afecciones.

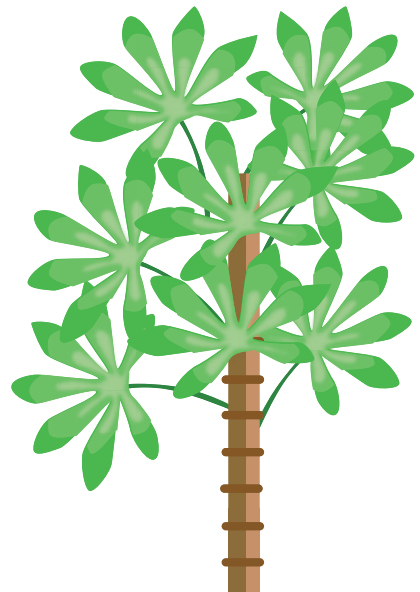
### **Precaución**

Como se trata de un diurético muy fuerte. Esta planta no debe ser consumida en exceso en té o infusión. menos aún por aquellas personas que padezcan presión baja o con tendencia a sufrir anemias. Debe evitarse en casos de presentar úlceras gastroduodenales o acidez estomacal y en aquellas personas que padezcan de problemas en las articulaciones





# Cultivos pro Alimentación





## Mango



**Nombre científico:**  
**Mangifera indica**

Destaca por la cantidad de nutrientes y sustancias que se encuentran en su composición.

### **Propiedades**

Una sola pieza de 200 gr., aporta la cantidad diaria recomendada de vitamina C y el 60% de provitamina A.

Una pieza aporta el 23% de la cantidad diaria recomendada de vitamina E.

Aporta magnesio y potasio.

Protege la piel, las mucosas, los ojos y el corazón; frente a los radicales libres.

Mantiene los huesos y músculos en forma, previniendo la osteoporosis y calambres musculares.

Alcaliniza y da fluidez a la sangre.

Favorece la asimilación de nutrientes.

Aporta fibra.



## Guayaba

**Nombre científico:**  
**Psidium guajava**

Es una fruta que contiene una gran cantidad de antioxidantes y más vitaminas que la mayoría de los cítricos.



### **Propiedades**

Protege las defensas naturales de la piel.

Reduce significativamente los niveles de colesterol y triglicéridos, por lo que favorece el tracto intestinal.

Es rica en potasio, por lo que se recomienda a las personas que tienen problemas de retención de líquidos.

Ayuda en la lucha contra la diabetes, porque reduce significativamente los niveles de azúcar en la sangre.

### **Precaución**

En raras ocasiones, puede causar trastornos de la mucosa del tracto gastrointestinal.

Por su contenido en potasio deben ser utilizada bajo observación médica en el caso de los pacientes con tratamiento cardíaco.



## Limón



**Nombre científico:**  
**Citrus x limon**

Puede alcanzar los 4m de altura, se le atribuye el nombre de “alimento medicina, por las propiedades medicinales de las que dispone.

### **Propiedades**

Excelente diurético.

Indicado en casos de artritis, obesidad y gota.

Ayuda a equilibrar el pH del organismo.

Es un poderoso antioxidante.

Aporta una gran cantidad de vitamina C al organismo.

Ayuda en la pérdida de peso.

Mejora el apetito y las digestiones.

Ayuda a conservar la salud de los huesos y la vista.

### **Precaución**

Por su alto contenido de ácido, puede producir daños e irritación en los dientes.

Evitar en personas con úlceras en el estómago, gastritis y acidez estomacal.

Si se aplica sobre la piel, no debe exponerse al sol.





## Aguacate

**Nombre científico:**  
**Persea americana**

Las grasas constituyen el 23% de su peso, pero son saludables, como en el caso del aceite de oliva.

Destaca por su vitamina E que previene enfermedades degenerativas como el cáncer y aporta el 22% de necesidades de vitamina C.



Ayuda en la salud cardiovascular, ya que, reduce el colesterol.

Proporciona energía.

Relaja el sistema nervioso.

Protege la vista.

Se recomienda para afecciones de la piel como: Arrugas, dermatitis y quemaduras.

Reduce los gases intestinales.

Regula la menstruación.

Previene la osteoporosis.

Protege al corazón.

Mejora problemas de estreñimiento.

Retrasa el envejecimiento y mejora el aspecto de la piel.

Previene enfermedades crónicas.

### **Precauciones**

No se recomienda a personas con problemas renales.

Moderar su ingesta, en caso de dietas para adelgazamiento, aunque no es necesario eliminarlo totalmente.



## Café



**Nombre científico:**  
**Coffea**

Es un árbol pequeño que puede alcanzar los 10m de altura. Sus granos son uno de los productos más importantes del mercado global.

### **Propiedades**

Es un estimulante del sistema nervioso, ayuda a regular estados de ánimo, estrés y depresión; así como, mejorar el rendimiento físico y mental.

Previene enfermedades degenerativas como el Alzheimer y Parkinson. Mejora la memoria a corto plazo.

Alivia dolores de cabeza, cuello, hombros y ayuda a combatir inflamaciones y sobrecargas musculares.

Reduce los niveles de ácido úrico de forma natural.

Tiene efectos diuréticos, por lo que ayuda a bajar de peso.

Es rico en antioxidantes.

Favorece la digestión de los alimentos.

### **Precaución**

En niños puede causar alteraciones nerviosas como: Ansiedad, insomnio o nerviosismo.

Evitar su consumo excesivo, superando dosis de 250 a 300mg al día.

No se recomienda consumir mucho durante el embarazo.



## Guanábana

**Nombre científico:**  
***Annona muricata* L.**

Es un árbol, cuya fruta tiene una cascara verde cubierta de espinas.



### **Propiedades**

Algunos estudios han demostrado que los ingredientes activos de la planta poseen efectos antioxidantes, anti-cancerígenos, anticonvulsivos, anti-artríticos, antiparasitarios, antipalúdicos, protegen al hígado y son anti-diabéticos.

Tiene compuestos que causan relajación y somnolencia, por lo que combate el insomnio.

Fortalece el sistema inmunitario, debido a que es rica en Vitamina C. Mantiene al organismo hidratado.

Disminuye la presión arterial.

Combate enfermedades del estómago como gastritis y ulcera.

Previene la osteoporosis y la anemia.

Regula el azúcar de la sangre.

Retrasa el envejecimiento.

Alivia los dolores que cambia el reumatismo.





### **Precauciones**

No ingerir las semillas.

El té de hojas no debe ser ingerido durante el embarazo.

No tomar el té por periodos prolongados de tiempo y evite su uso en niños pequeños.

Debido a que esta planta puede disminuir los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, las personas que usan medicamentos antidiabéticos deben tener cautela si toman productos hechos a base de guanábana.





## Papaya

**Nombre científico:**  
**Carica papaya**

Tiene un sabor dulce y agradable que la convierte en una fruta muy popular.

### **Propiedades**

Ayuda a prevenir el asma.  
Anticancerígena.  
Ayuda a filtrar los rayos dañinos de la luz azul.



Favorece la salud de los huesos.  
Ayuda a regular la glucosa.  
Favorece la digestión.  
Tiene un alto contenido de fibra y agua.  
Ayuda a prevenir enfermedades cardíacas.  
De forma externa, hidrata el cabello, ayuda en la cicatrización de heridas y mejora la apariencia de la piel.  
Ayuda a combatir el estreñimiento.

### **Precaución**

No se recomienda su uso durante el embarazo y lactancia.  
Laxante.  
Sus altas concentraciones de vitamina C, pueden contribuir al desarrollo de cálculos renales.  
Contiene una enzima llamada carpina, la cual está considerada como tóxica en niveles muy altos.



## Maracuyá



**Nombre científico:**  
**Passiflora edulis**

La variedad amarilla es la más rica en provitamina A. Es una buena fuente de vitamina C, potasio, fósforo y magnesio.

### **Propiedades**

Rica en nutrientes.

Es un antioxidante natural. Ayuda a combatir los radicales libres.

Combate la anemia.

Fortalece el sistema inmunitario.

Regula el índice de glucosa.

Estimula un sistema gastrointestinal sano.

Contribuye a la salud cardíaca.

Mejora la apariencia del cabello y la piel.

Favorece a salud ósea.

Combate el estreñimiento.

Tiene efectos relajantes.

### **Precauciones**

No se recomienda en personas alérgicas al látex.

Su consumo excesivo puede ocasionar diarrea.

Puede generar acidez.

Su consumo en exceso puede bajar la presión.

# Pitahaya

**Nombre científico:**  
**Selenicereus undatus**

En algunos países también se le conoce como fruta del dragón.

## **Propiedades**

Destaca por su alto contenido de vitamina C, ayudando a fortalecer el sistema inmunitario.



Sus antioxidantes aumentan la resistencia a padecer infecciones y destruyen radicales libres del cuerpo.

Reducen el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y degenerativas.

Hidrata la piel y combate enfermedades cutáneas.

Es una buena fuente de fibra y regula el sistema digestivo.

Reduce el colesterol y el azúcar en la sangre.

Controla la anemia.

Fortalece los huesos y los dientes.

La infusión de flores alivia problemas del sistema nervioso.

Durante el embarazo, por su contenido de hierro favorece la producción de glóbulos rojos, manteniendo los niveles adecuados de hemoglobina que son parte importante del suministro de oxígeno que necesitan tanto la madre como el feto; también contiene folatos que puede prevenir que el feto desarrolle problemas congénitos; además la presencia de la fibra alimenticia evita el estreñimiento de la madre durante el embarazo.



### **Precauciones**

El consumo excesivo de esta fruta puede producir diarreas y dolores estomacales por la gran cantidad de fibra que contienen sus semillas. Posee altos niveles de fructosa que en algunas personas podrían elevar la presión arterial, aumento de colesterol, triglicéridos y ácido úrico.

No se recomienda consumir la pitahaya en pacientes que tengan tratamiento alopático para afecciones crónicas, tales como diabetes, enfermedades cardíacas, respiratorias o gástricas, ya que podría obstaculizar el tratamiento médico.





## Piña

**Nombre científico:**  
**Ananas comosus**

La pulpa jugosa de la piña, de exótico aroma y refrescante sabor entre dulce y ácido, es una buena fuente de vitamina C. El principal componente nutritivo de la piña, al igual que la mayoría de las frutas, es el agua (85 %).



La piña fresca es rica en vitaminas, principalmente en vitamina C (12 mg/100 g). Asimismo, contiene vitaminas A, B1 y ácido fólico, pero en porcentajes inferiores. También, aporta una buena cantidad de minerales como son el potasio, magnesio y calcio.

### **Propiedades**

Fortalece el sistema inmunitario.

Su alto contenido en agua la hace un alimento diurético. Es baja en calorías por lo que es ideal para perder peso. Estimula la producción de jugos gástricos, por lo que, está especialmente indicada para digerir las proteínas.

Ayuda a reducir el riesgo de la degeneración muscular que se produce generalmente en las personas mayores.

Su consumo frecuente en porciones moderadas ayuda en la prevención del asma.

Es un hidratante natural y una alta fuente de fibra.

Es ideal para evitar la anemia o para combatirla.



Excelente ayudante para fluidificar la sangre y evitar episodios de trombosis.

Es ideal para articulaciones adoloridas y traumatismos.

Se ha demostrado que la bromelina que posee la piña tiene la posibilidad de inhibir el crecimiento de células tumorales.

### **Precauciones**

Su ingesta no moderada por día puede conllevar a la acumulación en el cuerpo de grandes cantidades de vitamina C. Las consecuencias de esto pueden resultar en varios malestares físicos como: diarrea, ardor estomacal, vómitos, náuseas, entre otros.

Puede ocasionar problemas de reflujo y acidez.



## Yuca

**Nombre científico:**  
**Manihot esculenta**

La yuca, también conocida como mandioca, es un arbusto perenne, que alcanza unos 2m de altura.

### **Propiedades**

Destaca su alto contenido en vitamina K.



Ayuda a proteger los huesos y prevenir el desarrollo de osteoporosis.

Es una buena fuente de carbohidratos.

Fortalece el sistema inmunitario, aportando una gran cantidad de vitaminas y minerales, importantes en la regulación de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Es una buena fuente de proteínas, ideal en situaciones donde se requiera de un gran esfuerzo físico y mental.

Ayuda a regular el sistema digestivo, siendo útil para aliviar problemas de acidez estomacal, gastritis, colitis, entre otros.

Ayuda a saciar el apetito y es baja en grasas.

Reduce los niveles de colesterol malo, debido a su alto contenido de fibra dietética

Protege el hígado y limita el daño hepático.

Cuando se utilizan externamente, las hojas de yuca tienen una acción antibacteriana particularmente interesante para mejorar los problemas de la piel.



### **Precauciones**

No se debe consumir cruda, ya que, puede ocasionar mareos, dolor de cabeza y trastornos del sueño.

Puede afectar al correcto funcionamiento de la glándula tiroides.

Puede ocasionar: Dolores de cabeza, dolores de estómago, vómitos y diarrea.





# Tomate

**Nombre científico:**  
**Solanum lycopersicum**

El tomate, no sólo enriquece nuestras recetas, sino que aporta muchos beneficios para la salud. En el mundo se han desarrollado más de 20,000 variedades de tomates.



## Propiedades

Protege la vista, por su contenido de vitamina A.

El tomate contiene hierro, un mineral muy saludable para el buen estado de la sangre, así como vitamina K que ayuda a controlar la coagulación. De esta manera el tomate ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Al ser un antioxidante, es un remedio natural contra el envejecimiento y un gran aliado para el cuidado de nuestra piel, pelo y dientes.

Su contenido en fibra que cuida del tránsito intestinal y evita la aparición de enfermedades que tengan que ver con los órganos gastrointestinales como el estreñimiento.

Diurético.



### **Precauciones**

No se recomienda su consumo en personas que tienen llagas en la boca; así como: reflujo, acidez, úlceras estomacales o han pasado por una cirugía digestiva.

Por su contenido en potasio, la ingesta de tomate está también contraindicada en aquellas personas que deban restringir el consumo de este mineral, como es el caso de los enfermos con patología renal, como insuficiencia renal aguda o crónica, daños graves en tejidos y déficit de insulina.



## Pipián

**Nombre científico:**  
**Cucúrbita Mixta**

Este cultivo tiene un alto contenido de fibra, calcio y fósforo. Demanda bastante agua, inclusive más que la sandía, por lo que se debe garantizar el riego preferiblemente por gravedad (o tuberías) o por goteo.



### **Propiedades**

Es un alimento rico en fibra.

Contiene una gran cantidad de agua (95%); además es una buena fuente de potasio, proteínas, lípidos, hidratos de carbono, vitaminas A y C.

Es un alimento que no solo regula las calorías a ingerir, sino que también él es bajo en las mismas. En 100 gramos de pipián apenas se consumen entre 12 a 15 calorías.

Diurético.

Antioxidante.



## Cebolla



**Nombre científico:**  
**Allium cepa**

Sin duda, el aspecto más negativo de la cebolla es que nos hace llorar, pero por lo demás, es un auténtico tesoro nutritivo e imprescindible de nuestra gastronomía. Es un alimento muy antiguo, y entre sus capas esconde numerosas

propiedades nutritivas y medicinales. La mejor forma de aprovechar sus beneficios es consumirla cruda.

### **Propiedades**

Contiene cantidades considerables de algunos minerales, como calcio, fósforo y potasio.

Fortalece el sistema inmunitario.

Bactericidas y fungicidas.

Diurética.

Es una fuente de fibra.

Mejora la circulación sanguínea.

Favorece la digestión, al estimular el hígado, la vesícula y el páncreas.

Cicatrizante.

Regula los niveles de azúcar en la sangre.

Antioxidante.

Disminuye la producción de colesterol malo

Se puede utilizar para tratar la tos y el dolor de garganta.





### **Precauciones**

Puede causar acidez estomacal.

Causa mal aliento.

Deben evitarla aquellas personas con problemas gastrointestinales, reflujo o alguna patología renal.

Puede interferir con los medicamentos anticoagulantes.

