

compAs
Grupo de capacitación e investigación pedagógica



PLANTAS MEDICINALES

Alimentos claves para la vida

PLANTAS MEDICINALES

Alimentos claves para la vida

© Jaime Morante Carriel
Nicolás Cruz Rosero
Mercedes Carranza Patiño
Universidad Técnica Estatal de Quevedo

Título del libro

PLANTAS MEDICINALES Alimentos claves para la vida

ISBN: 978-9942-33-544-9

Publicado 2022 por acuerdo con los autores.

© 2022, Editorial Grupo Compás
Guayaquil-Ecuador

Grupo Compás apoya la protección del copyright, cada uno de sus textos han sido sometido a un proceso de evaluación por pares externos con base en la normativa del editorial.

El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones en las leyes, la producción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquiera de sus medios, tanto si es electrónico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización de los titulares del copyright.

   @grupocompas.ec
compasacademico@icloud.com

PRÓLOGO

Desde tiempos inmemorables, las plantas medicinales se han utilizado en prácticamente todas las culturas como fuente de medicina. El uso generalizado de remedios a base de hierbas y preparaciones para el cuidado de la salud, descritos en textos antiguos como los Vedas y la Biblia, y obtenidos a partir de hierbas y plantas medicinales tradicionales de uso común, se remonta al descubrimiento de productos naturales con propiedades medicinales.

En la actualidad, la creciente dependencia del uso de plantas medicinales en las sociedades industrializadas, atribuido a la extracción y desarrollo de varios fármacos de origen vegetal, así como de los remedios herbarios rurales de uso tradicional, son cada vez más importantes. Además, en estas sociedades, los remedios a base de hierbas se han vuelto más populares en el tratamiento de dolencias menores y también debido a los crecientes costos del mantenimiento de la salud personal. De hecho, la demanda del mercado y del público ha sido tan grande que existe un gran riesgo de que muchas plantas medicinales en la actualidad se enfrenten a la extinción o la pérdida de diversidad genética. En base a lo anterior, este libro recoge información valiosa sobre las plantas medicinales, brinda algunas claves importantes para la salud y contribuye al conocimiento, usos y bondades de las plantas frente a enfermedades comunes que afectan a

la población ecuatoriana. Plantas medicinales

Las plantas medicinales contienen ingredientes activos fundamentales para la vida. Estos ingredientes activos o metabolitos se pueden conseguir por tratamientos de extracción, destilación, purificación, fermentación, etc., también se pueden obtener mediante la mezcla de una o más plantas (Hung et al., 2002).

Historia

A lo largo de la historia, el hombre ha buscado remedios para su salud, encontrando en los recursos naturales una vía para su curación, obteniendo de ellos la energía necesaria para solucionar sus desequilibrios orgánicos y mentales; por ello, el uso de plantas medicinales data de épocas muy remotas en la historia de la humanidad.

El primer intento terapéutico de todos los tiempos fue realizado con plantas medicinales. La observación casual de que una hoja puesta sobre una herida proporcionaba alivio y una curación más rápida, no pasó inadvertida al hombre primitivo (Melgarejo-López et al., 2008)

El uso de prácticas de salud complementarias es tan antiguo como la aparición de la especie humana, porque desde el principio de la

civilización son parte de las prácticas de atención familiar y comunitaria.

Entre las distintas prácticas complementarias utilizadas y difundidas a través de la cultura popular, las plantas medicinales siempre ocupan un lugar destacado.

Durante mucho tiempo fue el principal recurso terapéutico utilizado para tratar la salud de las personas y sus familias. Se cree que el cuidado realizado mediante el uso de las plantas es favorable para la salud humana desde que el usuario tuvo conocimiento de su finalidad, riesgos y beneficios (Badke et al., 2012)

En occidente, durante el Medioevo, los monjes, conocedores del griego y el latín, fueron los primeros en cultivar plantas medicinales en sus huertos. Desde ese momento la fitoterapia se hizo ciencia, pasando durante el Renacimiento a través de la magia y la alquimia, hasta llegar a las difundidas aplicaciones del mundo moderno (Melgarejo-López et al., 2008).

Las plantas medicinales en el contexto tradicional, están ligadas a una concepción distinta del ser humano y de la naturaleza; no es solo que ellas sean menos tóxicas, o más baratas, o más fáciles de conseguir, o incluso sean más eficaces, sino que las plantas medicinales devuelven

la mirada a la naturaleza, a la armonía del ser humano con su entorno y a una cultura donde lo vegetal, en termino de salud, también tiene algo que ofrecer (Vander, 2008). De las 422,000 plantas con flores que se encuentran en todo el mundo, más de 50,000 se utilizan con fines medicinales (Abe y Ohtani, 2013). Tan solo el 15% han sido seleccionadas por su valor terapéutico para estudios farmacológicos.

Importancia

Es indudable la importancia de las plantas y los árboles para la medicina moderna, durante mucho tiempo los remedios naturales y las plantas medicinales fueron el principal e incluso el único recurso del que disponía el médico; todas las culturas, a lo largo y ancho del planeta y en todos los tiempos, han usado las plantas medicinales como base de su propia medicina (Núñez, 1982).

El interés por la medicina tradicional, se ha incrementado considerablemente, por lo que se ha tomado la decisión de ocuparse de las formas tradicionales de medicina y explorar las posibilidades de utilizarlas en la atención primaria de salud (Escalona, 2015).

Hoy, la Organización Mundial de la Salud, la Unión Europea y el resto de países del mundo, reconocen la utilidad de las plantas medicinales y ponen en marcha políticas que tienden a la regulación y normalización de su consumo como recurso de salud para las

poblaciones (Santillán, 2012).

Actualmente se lleva a cabo un resurgimiento de la fitoterapia, nombre que se asigna a la terapia con base en hierbas o partes de plantas con propiedades curativas porque se le considera una medicina natural, y una gran parte de esas plantas contienen los mismos principios activos que los fármacos industrializados (Vásquez, 2014).

Con las investigaciones científicas acerca del uso de las plantas medicinales, tanto en su forma natural como farmacéutica, se consolida y fortalece la Fitoterapia como una ciencia abarcadora del estudio de las plantas medicinales en nuestros días.

En la actualidad alrededor del 80% de la población mundial llega a recurrir a la medicina tradicional herbolaria, para atender la salud, cultivada en sus huertos ante la especulación de los laboratorios y las adulteraciones indebidas. En Asia millones de personas mantienen su salud mediante el uso de hojas, flores, raíces, frutos y corteza de los árboles (Méndez et al., 2015).

Investigaciones

Investigaciones recientes han permitido deducir que el 30% de las medicinas prescritas por los médicos europeos y estadounidenses se derivan de plantas existentes y de la flora botánica de los bosques y

cultivos hortifrutícolas. Según reconocidos investigadores geobotánicos el potencial de las plantas en la salud, se da gracias a la información derivada de su uso en medicina tradicional (Méndez et al.,2015).

La biodiversidad de plantas medicinales disponible varía según las regiones y los ecosistemas de cada zona donde habitan, debido a ello se debe conservar el ambiente que la sustenta. Esta situación ha originado una preocupación creciente por la biodiversidad y por el estado natural de las plantas y árboles con propiedades curativas. Actualmente,el deterioro del ambiente causado por la deforestación, el uso indiscriminado de agroquímicos, la contaminación del aire y del agua y otros factores están agravando las condiciones ecológicas de donde crecen miles de especies con potencial medicinal, en última instancia muchas de estas especies desaparecen aun antes de haberlas identificado o haberlas estudiado (Núñez, 1982).

El desarrollo de la Química y el descubrimiento de procesos de síntesis orgánica desembocaron en la puesta en marcha de la industria farmacéutica, fue entonces cuando se inició un descenso aparente en el uso de plantas medicinales, si bien la mayoría de las drogas tenía un origen vegetal, la síntesis de nuevas sustancias era muy costosa; así como, los costos de investigación. Por estas razones, los laboratorios no parecen estar dispuestos a invertir cuando no existe la seguridad de que las perspectivas de éxito sean buenas; por otro lado, la expansión

en otras ramas industriales, como puede ser la cosmetología, la curtiembre, la industria alimentaria y de bebidas, lleva a prever que las posibilidades de empresas especializadas en la producción de plantas para uso de estas industrias constituyan una buena opción en los países agrícolas en desarrollo (Quesada, 2016).

En los últimos años ha habido notable crecimiento del interés por los fitomedicamentos, lo que no se limita solo, a los países en desarrollo y consecuente, los mercados nacionales e internacionales, son que las autoridades sanitarias y la opinión pública se han interesado por la inocuidad y la calidad de estos medicamentos (Acosta, 2006).

Las plantas contienen múltiples componentes químicos que se pueden tipificar como activos porque provocan diversos efectos o respuestas en el organismo, el perfil que los describe es referido como actividad biológica. En el contexto del uso tradicional de plantas medicinales, en general se propone que la actividad deriva de las combinaciones químicas presentes en las plantas en su forma natural, en lugar de considerar un componente específico como el responsable de la actividad biológica o de los beneficios atribuidos (Sáenz, 2003).

Interés mundial

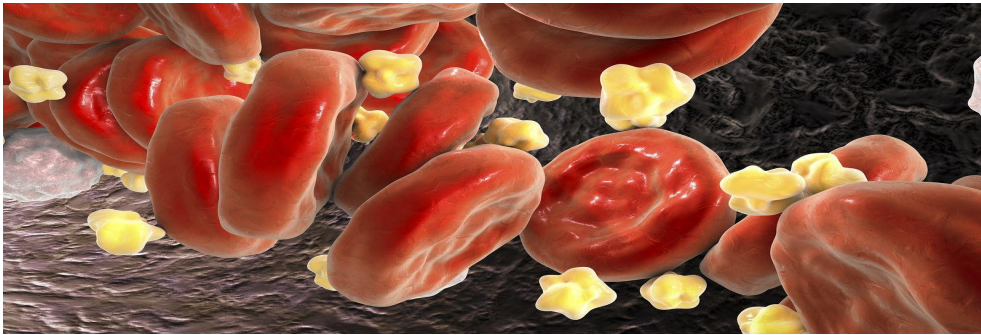
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las plantas medicinales sirven las necesidades de alrededor del 80% de la

población mundial, especialmente para los millones de personas en las zonas rurales de los países en desarrollo (Namsa, et al., 2011).

El interés creciente por el uso de la medicina natural en el mundo ha motivado que las empresas farmacéuticas dirijan sus investigaciones a explorar la biodiversidad vegetal de países del continente Africano y Sudamericano, donde las plantas medicinales son ampliamente utilizadas (Carlson, 2002). Las plantas se han utilizado como fuente de fármacos empleados en la medicina moderna, ya sea proporcionando compuestos puros o como prototipos a modificar, para la síntesis de nuevos fármacos (Maregesi, et al., 2007). Por lo cual, el uso de los medicamentos a base de planta ha crecido profundamente, estimándose que el 80% de la población mundial las utiliza en el cuidado de la salud y aproximadamente el 30% de los fármacos comercializados se clasifican como fitomedicamentos (Oliveira, et al., 2012).

Tal ha sido el éxito de las plantas como fuente para aislar compuesto bioactivos para su uso directo o como precursores de moléculas modificadas por síntesis química para producir nuevas entidades patentables con mayor actividad y/o menor toxicidad que, en la actualidad, casi el 25% de los fármacos que se prescriben contienen uno o más principios activos derivados de alguna planta, según datos del *National Prescription Audit* de los Estados Unidos de América, obtenidos solo de farmacias (Pushpam, 2004).

CONTROL DEL COLESTEROL



Fuente: https://www.65ymas.com/salud/mayores/riesgos-colesterol-bajo_11617_102.html

Definición

El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo. Por tanto, el cuerpo necesita algo de colesterol para producir hormonas, vitamina D y sustancias que le ayuden a digerir los alimentos. El colesterol también se encuentra en alimentos de origen animal, como yemas de huevo, carne y queso (Maldonado, 2012).

El exceso de colesterol en la sangre, puede combinarse con otras sustancias para formar placa. La placa se puede pegar a las paredes de sus vasos sanguíneos. Esta acumulación se llama arterioesclerosis. Puede provocar enfermedad de las arterias coronarias, la que puede estrecharlas o incluso bloquearlas (Maldonado, 2012).

Colesterol alto

La causa más común del colesterol alto es un estilo de vida poco saludable. Esto puede incluir:

- Hábitos alimenticios poco saludables, como comer muchas grasas dañinas. La grasa saturada, se encuentra en algunas carnes, productos lácteos, chocolate, productos horneados y alimentos procesados y fritos.
- Falta de actividad física, con mucho sedentarismo y poco ejercicio. Esto reduce el colesterol bueno (HDL).
- Fumar, reduce el colesterol bueno (HDL), especialmente en las mujeres. También aumenta su colesterol malo (LDL).
- La genética también puede causar que las personas tengan colesterol alto. Por ejemplo, el hipercolesterolemia familiar es una forma hereditaria de colesterol alto.
- Otras afecciones médicas y ciertos medicamentos también pueden causar un elevado colesterol.

A continuación, se detallan los alimentos vegetales más importantes para combatir el colesterol alto.

AGUACATE (*Persea americana*)



El aguacate es un fruto exótico carnosos que se obtiene del árbol tropical del mismo nombre. En algunas partes de América del Sur se conoce como Palta. Presenta unas dimensiones de 5-6 cm de longitud. El peso normal oscila entre 200-400 g, aunque pueden encontrarse piezas de hasta 2 kg de peso. La corteza es gruesa y dura de color verde cuyo tono depende de la variedad. La pulpa es aceitosa de color crema a verde amarillento, con un sabor similar a la nuez. Posee una única semilla redondeada de color pardo claro y 2-4 cm, que aparece recubierta de una delgada capa leñosa (León, 1987).

Contiene una proporción muy escasa de agua (74,2% o menos), para lo que suele ser habitual en los frutos secos.

El aguacate es uno de los frutos más ricos en grasas (hasta un 20% según las variedades)

Es uno de los frutos más rico en proteínas, que, según la variedad, alcanzan el 2% de su peso.

Su aporte en ácido oleico ejerce efectos cardiovasculares beneficiosos, disminuyendo los niveles de colesterol plasmático. Contiene una cantidad importante de minerales y vitaminas, necesarios para el correcto funcionamiento del organismo (Buelvas, 2012).

Información nutricional (100 g)

| Componentes | Aporte |
|----------------------|---------------|
| Agua | 67,90% |
| Calorías | 233 kcal |
| Proteínas | 1,88 g |
| Grasas | 23,50 g |
| Carbohidratos | 0,40 g |
| Fibra | 6,33 g |
| Calcio | 12,00 mg |
| Hierro | 0,49 mg |
| Magnesio | 30,00 mg |
| Fósforo | 43,00 mg |
| Potasio | 487,00 mg |
| Vitamina A | 12 µg |
| Vitamina C | 6,00 mg |
| Vitamina E | 1,30 mg |
| Vitamina K | 19 µg |
| Vitamina B3 | 31,42 mg |

El aguacate posee un alto contenido en grasa, la mayor parte no saturada, en relación con otras frutas y hortalizas. Por tanto, su valor energético es relativamente elevado. Cien gramos de aguacate proporcionan alrededor de 128-233 kcal, de 1 a 2 g de proteína, de 500 a 700 mg de potasio, de 300 a 400 Unidades Internacionales de

vitamina A y de 2 a 3 mg de vitamina E. (Pamplona, 2015).

El aguacate mantiene el corazón sano, reduce los niveles de colesterol, controla la presión arterial, contiene propiedades antiinflamatorias, regula los niveles de azúcar en la sangre, previene defectos de nacimiento, reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares, protege contra el cáncer, es un buen método antienvjecimiento, quita el mal aliento limpiando el intestino, aumenta la absorción de nutrientes (Sanginés, 2008).

FRESA (*Fragaria vesca*)



La fresa o frutilla (en algunos países) es un fruto de color rojo brillante, succulento y fragante que se obtiene de la planta que recibe su mismo nombre.

En Occidente es considerada la "reina de las frutas". Además de poder consumirla cruda se puede consumir como compota, mermelada, etc.

Es empleada con fines medicinales ya que posee excelentes propiedades que ayudan a preservar la salud.

La fresa creció durante mucho tiempo de manera espontánea en los bosques, llegando a tardar en realizarse su cultivo por ser una fruta muy frágil.

La fresa es una de las frutas más bajas en calorías (30 kcal/100 g), por debajo incluso del melón (35 kcal) o la sandía (32 kcal). Su contenido en proteínas, grasas y sodio es muy bajo.

Los nutrientes más importantes de la fresa son los azúcares, con una cantidad moderada que apenas llega al 5% de su peso, la vitamina C, los folatos, el potasio y el hierro (Sagñay, 2009).

Son muy apreciadas por su agradable aroma y efecto estimulante del apetito. Son fácilmente digestibles y tienen un gran efecto laxante debido a su fibra, pigmentos, ácidos y enzimas. Su riqueza en minerales básicos le confiere la propiedad de estimular el metabolismo (Sagñay, 2009).

Información nutricional (100 g)

| | |
|----------------------|---------|
| Calorías | 32 cal |
| Agua | 90,95 g |
| Proteínas | 0,67 g |
| Grasas | 0,3 g |
| Carbohidratos | 7,68 g |
| Fibra | 2 g |
| Azúcares | 4,89 g |

| Vitaminas | |
|---|----------|
| Vitamina C | 58,8 mg |
| Vitamina B9 | 24 µg |
| Vitamina B5 | 0,125 mg |
| Vitamina B6 | 0,047 mg |
| Vitamina K | 2,2 µg |
| Vitamina B3 | 0,386 mg |
| Vitamina E | 0,29 mg |
| Vitamina B1 | 0,024 mg |
| Vitamina B2 | 0,022 mg |
| Colina y Vitamina A | < 2% VD |
| Minerales | |
| Manganeso | 0,386 mg |
| Hierro | 0,41 mg |
| Cobre | 0,048 mg |
| Magnesio | 13 mg |
| Potasio | 153 mg |
| Fósforo | 24 mg |
| Calcio, Zinc, Selenio, Floruro y Sodio | < 2% VD |

Son bajas en calorías. Una taza de fresas tiene unas 43 calorías. Además, contienen fibra, que ayuda a regular los procesos digestivos y a reducir la sensación de hambre.

Ayudan a disminuir el nivel de colesterol malo en sangre, gracias a la gran cantidad de ácido ascórbico, lecitina y pectina que contiene el fruto.

Son una fuente de vitaminas del grupo B, como la vitamina B6, el niacina, la riboflavina, el ácido pantoténico o el ácido fólico.

Contribuyen a la salud ósea, gracias a su alto contenido en magnesio, potasio y vitamina K.

Potencian la salud ocular. Algunos estudios han señalado que las

fresas mejoran la salud de los ojos al disminuir el riesgo de degeneración macular.

Son una importante fuente de vitamina C. Una taza de fresas contiene el 136% de la cantidad diaria recomendada de esta vitamina, lo que las convierte en un poderoso antioxidante que potencia el sistema inmunitario.

Ayudan a perder peso, por su bajo contenido calórico y su alto contenido en nitrato. Las fresas son un buen aliado para las dietas de pérdida de peso. Ayudan a reducir el apetito, y favorecen la circulación sanguínea.

LIMÓN (*Citrus lemon*)



El limón es un alimento alcalino que permite depurar el organismo, mejora el funcionamiento del hígado y logra un efecto hipolipemiante. Por esta razón, el limón es una alternativa diferente que puede ayudar a bajar el colesterol y triglicéridos altos de forma natural. Pero para lograr esta reducción es importante conocer cómo hacerla.

El limón posee propiedades hipolipemiantes, ya que es un gran depurador natural, no sólo reduce la síntesis de colesterol y triglicéridos ensangre, sino que acelera su combustión y eliminación.

Se recomienda consumir el jugo de limón por 20 días y descansar por dos semanas. Tras este período de descanso se puede volver a comenzar. Es importante acompañar el tratamiento con dieta en la que se incluya frutas, verduras, cereales integrales y pescado.

| Información nutricional (100 g) | |
|--|----------------|
| Energía aportada | 29 kcal |
| Composición | |
| Carbohidratos | 9,32 g |
| Azúcares | 2,5 g |
| Fibra | 2,8 g |
| Grasas | 0,3 g |
| Proteínas | |
| Agua | 1,1 g |
| Vitaminas | 0,04 mg |
| Tiamina (Vit. B1) | 0,02 mg |
| Riboflavina (Vit. B2) | 0,7 mg |
| Niacina (Vit. B3) | 0,1 mg |
| Acido pantoténico | 0,19 g |
| Vitamina B6 | 0,08 g |
| Vitamina C | 53 mg |
| Minerales | |
| Calcio | 26 mg |
| Hierro | 0,6 mg |
| Magnesio | 8 mg |
| Fósforo | 0,03 mg |
| Potasio | 16 mg |
| Zinc | 0,06 mg |

En la composición del limón destaca ante todo la vitamina C, en cantidad similar o ligeramente inferior al de lanaranja.

Estos beneficios los puedes obtener através de un tratamiento natural, denominado la “Cura del limón”.

En este tratamiento se comienza bebiendo el jugo de 1 limón. Tras es el primer día, comience a agregar 1 limón por día hasta llegar a los 10 limones el día número 10. A partir del día 11 comience a disminuir el consumo de limones, hasta llegar a 1 limón el día 20 y se sugiere descansar por dos semanas.

Se recomienda realizar este tratamiento natural en ayunas. No olvide realizar una dieta rica en fibra y baja en grasas junto a actividad física regular (Pamplona, 2015).

UVAS (*Vitis vinífera*)



Las uvas forman parte de la cultura mediterránea desde hace miles de años, se consumen desde la prehistoria.

Lo que hace de la uva una fruta tan singular es que se trata de una baya y, como tal, es rica en fitonutrientes. Las uvas negras son ricas en

antocianinas y resveratrol, mientras que en las blancas destaca la quercetina. Las propiedades beneficiosas y el alto valor nutritivo de estas sustancias están más que demostrado.

En la composición de la uva destacan dos tipos de nutrientes: los azúcares y las vitaminas del complejo B; por el contrario, la uva aporta pocas proteínas y grasas. Las proteínas, aunque en pequeña cantidad (0,63%) contienen todos los aminoácidos esenciales. Los minerales están presentes en una cantidad moderada. Estos son los componentes de la uva que merecen una mención especial: Azúcares, vitaminas, minerales, fibra y sustancias no nutritivas (Pamplona, 2015).

En cuanto a su valor nutricional, la uva, dentro de las frutas, contiene un valor medio de azúcares que van desde los 16,25 g/100 g de fruta siendo la uva blanca la de más baja concentración hasta 21,3 g/100 g de la uva borgoña, el resto de variedades oscilan entre los 16,7 y 18,1 g/100 g.

| Información nutricional (100 g) | |
|---|----------|
| Calorías | 66 kcal |
| Agua | 81,3 g |
| Proteínas | 0,63 g |
| Carbohidratos | 17,15 g |
| Fibra | 0,9 g |
| Azúcares | 16,25 g |
| Vitaminas | |
| Vitamina K | 14,6 µg |
| Vitamina B1 | 0,092 mg |
| Vitamina B6 | 0,11 mg |
| Vitamina C | 4 mg |
| Vitamina B2 | 0,057 mg |
| Vitamina B3 | 0,3 mg |
| Colina, Vitamina A, B9 y E | < 2% VD |
| Minerales | |
| Manganeso | 0,718 mg |
| Hierro | 0,29 mg |
| Cobre | 0,04 mg |
| Potasio | 191 mg |
| Calcio, Fósforo, Magnesio y Zinc | < 2% VD |

La uva no es sólo la materia prima del vino, también es una fruta ideal para darle batalla al colesterol. Diferentes estudios determinaron que tomar jugo de esta fruta retarda la oxidación del colesterol malo y contribuye a mantener un corazón saludable.

NARANJA (*Citrus sinensis*)



La naranja natural es superior a cualquier preparado farmacéutico como fuente de vitamina C. En la naranja se encuentran, además de la vitamina C, alrededor de 170 elementos fitoquímicos que potencian y complementan la acción de esta vitamina sobre el organismo. Todo ello, unido a la sensación de bienestar y hasta de placer que proporciona comer una naranja., hace que sus efectos saludables sean muy superiores a los que cabría esperar de sus 50 mg/100 g de vitamina C. A pesar de lo puedan decir algunos promotores de la química farmacéutica, los 50 mg/100 g de vitamina C de la naranja aportan mucho más al organismo que los 50 mg, o incluso 500, de vitamina C de cualquier comprimido o medicamento. En su composición destacan las siguientes sustancias:

- Azúcares: en una cantidad modesta (unos 9,35 g/100 g), fácilmente aprovechables para el organismo y tolerables por los diabéticos en cantidades controladas.
- Minerales: entre los que destacan el potasio y el calcio.

- Vitaminas: además de la vitamina C (de 45-60 mg/100 g), contiene carotenoides responsables de su color típico (provitamina A), vitamina B1 y vitamina B2.
- Ácido fólico: en cantidad de 30-40 mg/100 g.
- Fibra: vegetal en forma de pectina, de acción anticolesterol.
- Ácidos orgánicos: especialmente el cítrico, que potencia la acción de la vitamina C y facilita la eliminación de residuos tóxicos del organismo, como el ácido úrico.
- Carotenoides: sustancias similares al beta-caroteno, que también se transforman en vitamina A en el organismo.
- Elementos fitoquímicos: son sustancias que se encuentran en pequeña cantidad en los alimentos y que ejercen funciones muy importantes sobre el organismo. Se calcula que existen unos 170 elementos fitoquímicos diferentes en la naranja (Pamplona, 2015).

La pulpa de la naranja, incluida la corteza interior es rica en pectina. El consumo habitual de naranjas, incluyendo la pulpa e incluso el mesocarpo (corteza blanca), se asocia con un nivel reducido de colesterol en la sangre, una presión arterial menor y un riesgo inferior de arteriosclerosis, detrombosis arterial y de afectaciones coronarias (Pamplona, 2015).

| Información nutricional (100 g) | |
|--|-----------|
| Agua | 86.4 g |
| Calorías | 49 kcal |
| Grasas | 0.30 g |
| Proteínas | 1.04 g |
| Carbohidratos | 11.89 g |
| Fibra | 2.5 g |
| Potasio | 179 mg |
| Fósforo | 17 mg |
| Hierro | 0.09 mg |
| Sodio | 0 mg |
| Magnesio | 10 mg |
| Calcio | 40 mg |
| Cobre | 0.037 mg |
| Zinc | 0.06 mg |
| Manganeso | 0.025 mcg |
| Vitamina C | 48.5 mg |
| Vitamina A | 230 UI |
| Vitamina B1 | 0.087 mg |
| Vitamina B2 | 0.040 mg |
| Vitamina B3 | 0.27 mg |
| Vitamina B5 | 0.250 mg |
| Vitamina B6 | 0.063 mg |
| Vitamina B9 | 39 µg |
| Vitamina B12 | 0.0 µg |
| Vitamina D | 0.0 UI |
| Vitamina E | 0.240 mg |

PERA (*Pyrus communis*)



La pera es una fruta refrescante, con abundante agua. Es adecuada para lograr un enriquecimiento vitamínico y favorecer una dieta sana y equilibrada. Su consumo es aconsejable para todas las etapas de la vida por sus propiedades, vitaminas, calcio y nutrientes.

Destaca su contenido en azúcares, es muy pobre en proteínas y en grasas. El azúcar más abundante de la pera es la fructosa o levulosa, lo que la hace la pera es también una buena fuente de fibra vegetal, ligeramente por detrás de la manzana. A diferencia de la manzana, la pera contiene mayor cantidad de fibra soluble rica en lignina (sustancia que le otorga la dureza a la madera y al salvado del trigo).

La fibra soluble es más eficaz contra el colesterol, y la insoluble, presenta un mayor efecto laxante.

En cuanto a componentes no nutritivos, la pera contiene una menor proporción de ácidos orgánicos que la manzana, y algo más de taninos, de efecto absorbente y antiinflamatorio.

La pera es diurética, remineralizante, suavemente astringente y refrescante (Pamplona, 2015). tolerable por los diabéticos.

Información nutricional (100 g)

| | |
|---|---------|
| Energía | 45 kcal |
| Grasas (lípidos) | 0 g |
| Proteínas | 0,4 g |
| Agua | 86,7 g |
| Grasas e Hidratos de Carbono por 100 g | |
| Fibra | 2,3 g |
| Carbohidratos | 10,6 g |
| Ácidos grasos, monoinsaturados | 0,022 g |
| Ácidos grasos, poliinsaturados | 0,044 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Vitaminas por 100 g | |
| Vitamina A | 1 µg |

Contiene una pequeña cantidad de vitaminas C, E y B. Los minerales más importantes son el potasio, el magnesio y el hierro. Es buena fuente de oligoelementos como el cobre y el manganeso y en menor proporción, el cinc. En vitaminas como en minerales, la pera supera ligeramente a la manzana (Pamplona, 2015).

| | |
|----------------------|---------|
| Vitamina D | 0 µg |
| Vitamina E | 0 mg |
| Folato | 11 µg |
| Niacina | 0,2 mg |
| Riboflavina | 0,03 mg |
| Tiamina | 0,03 mg |
| Vitamina B-12 | 0 µg |

| | | |
|----------------------------|---------|---------|
| Vitamina B-6 | 0,02 mg | |
| Vitamina C | | 3 mg |
| Minerales por 100 g | | |
| Calcio | 12 mg | |
| Hierro | 0,2 mg | |
| Potasio | 130 mg | |
| Magnesio | | 7 mg |
| Sodio | | 2 mg |
| Fósforo | 17,5 mg | |
| Ioduro | | 2 µg |
| Selenio | | 0 µg |
| Zinc | | 0,14 mg |

Según estas bondades, se recomienda el uso de la pera para:

- Dietas de adelgazamiento: por su contenido en pectina y su bajo índice de calorías.
- Para los niños ya que facilita el crecimiento óseo, de los tejidos y del sistema nervioso, por su contenido en calcio básicamente.
- Para personas mayores: ya que depura el organismo, aporta calcio y contribuye a descalcificar las arterias.
- Proteger el aparato cardiovascular evita afecciones de tipo cardíaco: gracias a elementos de la vitamina B como la tiamina, riboflavina, niacina y el ácido fólico.
- Para fortalecer los glóbulos rojos por su alto contenido en hierro.
- Favorecer la eliminación de colesterol por su fibra soluble.
- Ayudar a suplir las pérdidas de potasio: por lo que está indicado para los que toman diuréticos (que eliminan potasio).
- Propiciar el descenso de la tensión arterial: por tanto, especialmente

indicada para los que sufren hipertensión arterial.

- Regular la función intestinal. Facilita una buena digestión, es ligeramente astringente: por tanto, apropiado si hay diarrea. Produce un suave efecto diurético: por tanto, indicado si hay retención de líquidos. Buen laxante: bueno para el estreñimiento o problemas de tránsito intestinal, desinflama la mucosa intestinal: buena para estómagos delicados, gastritis y úlcera.
- Recomendada para personas con bocio: por su contenido en yodo.
- No está contraindicada para diabéticos: por ser baja en sodio y alta en potasio.
- Propicia un buen funcionamiento de los riñones: buena para los que sufren enfermedades renales. Pero los que sufren insuficiencia renal deberán tener en cuenta el elevado contenido de potasio de la pera.
- Es buena para la vista, defensas y pimienta molida fresca convierte al aceite y el vinagre o cualquier otro aderezo en una pieza de arte culinario. Cuando cocine, úselo en el último momento para mantener el sabor más pleno de sus aceites esenciales. colágeno (Pamplona, 2015)
-

Información nutricional (100 g)

Calorías
Grasas totales
Colesterol
Sodio
Potasio
Hidratos de
Carbono
Proteínas

PIMIENTA NEGRA (*Piper nigrum*)



La planta de la pimienta negra crece en climas tropicales. Después de unos años, produce pequeñas flores blancas que se convierten en granos conocidos como granos de pimienta. Para los granos de pimienta negra, los granos son cosechados antes de su madurez plena y se vuelven negros al secarse. La pimienta molida mantiene su frescura óptima durante unos tres meses, y a veces se “adultera” con alguna otra cosa que la pimienta negra, fresca o de otra forma. La una onza de esta especia ofrece: 79% del valor diario recomendado de manganeso; 57% de la vitamina K; 45% del hierro, y 30% de la fibra. Es cierto que uno no tomaría jamás tanta pimienta en un día, pero esto ayuda a calcular los nutrientes que adquiriría en una cucharada: 6% del manganeso que se necesita para todo un día.

La pimienta negra ayuda al sistema a retener otros minerales como potasio para controlar el ritmo cardíaco y la presión sanguínea, y calcio para fortalecer huesos y dientes.

JENGIBRE (*Zingiber officinale*)



El jengibre se ha posicionado como uno de los alimentos más saludables y terapéuticos del planeta. Se trata de una raíz de sabor picante, similar al ajo. El jengibre se utiliza en toda clase de elaboraciones: mariscos, encurtidos, salsas, carnes, pescados y los platos más exóticos. Sin embargo, existe una receta que aprovecha y saca el máximo partido a todas las propiedades nutricionales de dicho ingrediente: el agua de jengibre.

| Información nutricional (100 g) | |
|--|------------------|
| Energía | 47 kcal = 196 kJ |
| Proteína | 1,6 g |
| Fibra | 0,9 g |
| Calcio | 44 mg |
| Fósforo | 66 mg |
| Hierro | 1,8 mg |
| Tiamina | 0,02 mg |
| Riboflavina | 0,06 mg |
| Niacina | 0,7 mg |
| Acido ascórbico | 2 mg |

Numerosos estudios demuestran que el jengibre presenta los siguientes beneficios para la salud:

- Previene la acidez
- Mejora el sueño
- Antigripal
- Reduce las náuseas
- Previenen migrañas
- Actúa como calmante
- Reduce el colesterol
- Anti inflamatorio y anticancerígeno

El agua de jengibre también reduce considerablemente el colesterol a través de la disminución de los niveles séricos y hepáticos del mismo. Además, disminuye la presión arterial, previene el estrechamiento de las arterias del corazón, diluye la sangre y lucha contra los radicales libres.

Tomar diariamente un vaso de agua de jengibre en ayunas tiene multitud de beneficios para la salud del individuo. Un poder al que podemos añadir las cualidades de otros ingredientes igual de saludables como el limón, la canela o la menta, creando una combinación de lo más potente y satisfactoria. Eso sí, siempre y cuando el consumidor no tenga fiebre, sufra de tensión arterial alta, tome anticoagulantes o, si es mujer, esté embarazada, pues el jengibre es un alimento que aumenta la temperatura corporal.

El agua de jengibre también reduce considerablemente el colesterol a través de la disminución de los niveles séricos y hepáticos del mismo.

Además, disminuye la presión arterial, previene el estrechamiento de las arterias del corazón, diluye la sangre y lucha contra los radicales libres. (Pamplona, 2015).

LINO (*Linum usitatissimum*)



Las semillas de lino son consideradas uno de los más poderosos alimentos de origen vegetal del planeta. Son ricas en micronutrientes, fibra, manganeso, vitamina B1 y omega 3. Las semillas de lino son una gran fuente de ácidos grasos omega 3, antioxidantes y fibra. Estudios recientes han encontrado pruebas que sugieren que pueden ayudar a reducir la diabetes, el cáncer y enfermedades del corazón. Las semillas de lino tienen facultades diuréticas y son un extraordinario remedio para el estreñimiento, solo por esto merecen un hueco en nuestra dieta diaria. Su efecto es notablemente eficaz a corto plazo, esta virtud curativa y purificadora que proviene de su alto contenido en fibra nos proporcionará salud y bienestar.

Estas semillas son ricas en vitaminas B, C y E. Las vitaminas del grupo B proporcionan vitalidad y energía a nuestro cuerpo tan necesaria para mantener el ritmo de vida que llevamos hoy en día. Otra de sus

propiedades es favorecer el correcto funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso, al que con frecuencia también maltratamos y llevamos al estrés, la tensión y la ansiedad.

La vitamina C, bien conocida, tiene efectos antioxidantes, ayuda a regenerar las células del sistema inmunitario y es la mejor vacuna para pasar un invierno sin constipados. La vitamina E es considerada eficaz para tratar el síndrome premenstrual y determinadas afecciones oculares.

Las semillas de lino son el alimento vegetal más rico en ácidos grasos omega 3, estudios recientes han demostrado la eficacia antiinflamatoria y reductora del colesterol de estas pequeñas semillas que son un gran aliado para nuestro corazón.

Las semillas de lino proporcionan magníficos beneficios para la salud:

- Favorece el tránsito intestinal
- Regula el colesterol
- Rico en Omega 5
- Efecto antioxidante

Uno de los efectos más beneficiosos de las semillas de lino son los que produce sobre la salud del corazón. Sin una alimentación equilibrada y con un estilo de vida sedentario el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca se multiplica. El nivel de colesterol es un indicador que nos alerta del peligro de una posible obstrucción arterial,

lo que conlleva un mayor esfuerzo y mayor desgaste de nuestro órgano principal (Pamplona, 1997; Pamplona, 2015).

DIENTE DE LEÓN (*Taraxacum officinale*)



El diente de león es una planta herbácea, perteneciente a la familia de las compuestas, que no suele crecer más allá de los 35 cm de alto. Presenta un rizoma cónico, corto y bastante ramificado, de sabor agridulce. Sus hojas (de sabor amargo cuando son crecidas) son profundamente dentadas y forman una roseta en la base desde donde crecen los tallos floríferos que son huecos y erguidos y acaban en un capítulo floral de color amarillo.

El diente de león no debe utilizarse nunca en caso de problemas biliares sin la supervisión de un médico y está contraindicado en caso de obstrucción de las vías biliares. Debido a que contiene sustancias amargas, el diente de león estimula la producción de jugo gástrico, por lo que a ciertas personas puede causarles molestias gástricas e

hiperacidez.

Para evitar este problema se puede añadir a la mezcla para infusión alguna planta con mucílagos como el malvavisco, y en el caso de tomar un preparado líquido, las gotas pueden añadirse a una infusión de malva o malvavisco. También pueden tomarse con una infusión de estas plantas las cápsulas de polvo o de extracto seco de diente de león.

Diente de león es una planta herbácea cuyas raíces y hojas se utilizan como medicamento natural para trastornos digestivos.

Se empezó a utilizar para estimular la producción de bilis y de orina. Pueden tomarse con una infusión de estas plantas las cápsulas de polvo o de extracto seco de diente de león.

CÚRCUMA (*Curcuma longa*)



La cúrcuma, es nativa del suroeste de la India y pertenece a la misma familia que el jengibre.

Al rallar y desecar su rizoma -tallo y en horizontal, se obtiene un polvo amarillo o naranja que contiene entre un 2 y un 5% de curcumina,

compuesto al que se le atribuyen los beneficios para la salud.

La cúrcuma contiene fibra, proteínas, niacina, vitaminas C, E y K, además de minerales como: sodio, potasio, calcio, cobre, hierro, magnesio, zinc, etc.

La proporción de vitaminas, proteínas, fibra, minerales y demás componentes puede elevarse si se consume cúrcuma en cantidades más elevadas, en forma de suplemento nutricional.

Los nutricionistas resaltan que, su consumo debe ser moderado, puesto que al aumentar la dosis puede ocasionar problemas digestivos. La curcumina puede reducir la producción de mediadores de la inflamación y los radicales libres, lo que hace que popularmente se le atribuyan propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que tendrían efectos beneficiosos en el tratamiento de enfermedades como dislipemia (colesterol alto) entre otras enfermedades.

ALCACHOFA (*Cynara scolymus*)



La alcachofa es una planta medicinal que posee diversos beneficios, siendo capaz de disminuir el colesterol, ayudar en la pérdida de peso,

combatir la anemia, combatir los gases y regular los niveles de azúcar en la sangre.

Es una planta rica en fibras, flavonoides y antioxidantes, que aporta minerales como sodio, potasio, hierro, magnesio y calcio y vitaminas como la C, A y ácido fólico. Esta planta puede comprarse en tiendas de productos naturales, supermercados y mercados municipales.

La alcachofa proporciona diversos beneficios para el organismo, debido a que posee propiedades diuréticas, antiinflamatoria, depurativas, laxante, hipotensora, digestiva, hipoglicemiante, antipirética y antireumática.

Gracias a las propiedades de la alcachofa es utilizada para tratar problemas gastrointestinales como exceso de gases, náuseas y vómitos, enfermedades como la anemia, aterosclerosis, diabetes, enfermedades del corazón Hipercolesterolemia, fiebre, gota, hemorroides, reumatismo y urticaria.

Asimismo, esta planta natural es muy utilizada por personas que desean bajar de peso, lo que ocurre es que es rica en fibras que ayudan a aumentar la sensación de saciedad y a regular el azúcar en la sangre, así como disminuir el colesterol, lo que, en conjunto con una alimentación equilibrada y la realización de actividad física, favorece la pérdida de peso.

La alcachofa no debe ser consumida por personas que posean obstrucción del conducto biliar. Tampoco debe ser consumida durante

el embarazo y la lactancia materna, por niños con menos de 12 años de edad y en casos de alergia a esta planta.

Personas con hipertensión o enfermedades cardíacas deben consultar a su médico antes de ingerirla (Pamplona, 2015).

CONTROL DE LA HIPERTENSION ARTERIAL



Fuete: <http://guiasaludable.net/salud/como-afecta-la-hipertension-arterial-y-que-hacer-para-prevenirla>

Definición

La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las arterias, al ser bombeada por el corazón. La hipertensión puede manifestarse con dolor de cabeza, mareo, palpitaciones e incluso hemorragias nasales, en muchos casos la persona no presenta síntomas, desconociendo que es hipertensa y que su corazón está realizando un esfuerzo superior para bombear la sangre. Este termina dañando el corazón y los vasos sanguíneos de órganos importantes como el cerebro o los riñones.

Alimentación

La alimentación puede hacer mucho por mantener las cifras tensionales dentro de unos límites correctos. Cuando más frutas y verduras se consuman (preparadas de la forma más sencilla posible), menor es el riesgo de padecer hipertensión arterial.

Consejos de salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja las siguientes medidas para prevenir y controlar la hipertensión:

- Seguir una dieta saludable
- Realizar ejercicio físico
- Limitar el consumo de alcohol
- Eliminar el tabaco
- Gestionar el estrés

De forma general, y para conseguir mejores resultados en cuanto a la estabilidad arterial es importante seguir los siguientes consejos:

Aumentar:

- alimentos diuréticos
- frutas
- verduras
- caldo depurativo
- legumbres
- apio
- calabaza
- ajo

- guayaba
- pera
- pomelo
- fibras
- potasio
- calcio
- magnesio
- pescado
- Reducir o eliminar:
- sal
- sodio
- jamón de cerdo
- embutidos
- carne
- proteínas
- bebidas estimulantes
- pimienta
- quesos madurados
- bebidas alcohólicas
- grasas saturadas
- Café
- Huevos

Se detallan los alimentos vegetales más importantes para el control de la hipertensión arterial alta.

BANANO (*Musa paradisiaca*)



El banano o plátano es una plantaperenne con falsos tallos formados por la yuxtaposición de bases foliares engrosadas y endurecidas perteneciente a la familia de las Musáceas. El fruto ayuda a disminuir la presión arterial gracias a que contiene el 13% de la dosis diaria recomendada por ingesta de potasio. Es recomendable que las personas que sufren de presión arterial alta consuman banana regularmente. El potasio es clave a la hora de contrarrestar los efectos adversos del sodio, el cual aumenta el riesgo de presión arterial alta.

El plátano contiene una combinación de propiedades que favorecen la salud del corazón. No sólo ayuda a controlar la presión arterial, también ayuda a normalizar el ritmo cardíaco (Pamplona, 2015).

Información nutricional (100 g)

| | |
|--------------------------|----------|
| Carbohidratos | 22,84 g |
| Azúcares | 12,23 mg |
| Fibra alimentaria | 2,6 g |
| Grasas | 0,33 g |
| Proteínas | 1,09 g |
| Agua | 74,91 g |

VITAMINAS

| | |
|-----------------------------|----------|
| Retinol (Vit A) | 3 µg |
| Tiamina (Vit B1) | 0,031 mg |
| Riboflavina (Vit B2) | 0,073 mg |
| Niacina (Vit B3) | 0,665 mg |
| Vitamina B6 | 0,367 mg |
| Vitamina E | 0,1 mg |
| Vitamina K | 0,5 µg |
| MINERALES | |
| Hierro | 0,26 mg |
| Cobre | 0,078 mg |
| Magnesio | 27 mg |
| Manganeso | 0,27 mg |
| Fósforo | 22 mg |
| Potasio | 358 mg |
| Selenio | 1 µg |
| Zinc | 0,15 mg |

CEBOLLA (*Allium cepa*)



La cebolla es un bulbo, herbácea de la familia de las Liliaceas. El bulbo no es una raíz, sino un engrosamiento subterráneo del tallo de la planta. La verdadera raíz está formada por los filamentos que nacen en la parte inferior del bulbo.

La cebolla es un vegetal muy rico en vitaminas, minerales y proteínas, todas estas sustancias, son necesarias para el cuerpo humano, estas mismas sustancias son necesarias para la constante purificación de la

sangre, la cebolla, puede reducir significativamente la presión arterial alta en pacientes que padecen enfermedades cardiovasculares, todo esto gracias a un pigmento llamado quercetina, que es un flavonoide presente en las frutas y verduras.

La cebolla es muy rica en sustancias no nutritivas dotadas de una gran actividad fisiológica:

- **Aceite esencial:** Es el responsable del típico olor de la cebolla. Es un aceite muy volátil, que se evapora fácilmente. Su composición es muy compleja, está formado por la mezcla de más de cien sustancias diferentes, entre las que destaca el disulfuro de alilo y el tiosulfinato.
- **Flavonoides:** Son sustancias de tipo glucosídico que favorecen la circulación sanguínea, impiden la formación de coágulos y bloquean la oxidación de las lipoproteínas de baja intensidad, causante de la arteriosclerosis.
- **Enzimas:** La cebolla es rica en sustancias enzimáticas como las oxidasas y las diastasas, que tienen una acción dinamizadora sobre los procesos digestivos.
- **Fibra vegetal:** Contiene el 1,8% de fibra que contribuye a su acción hipolipemiante (disminuye la absorción de colesterol) y antidiabética (retrasa el paso de azúcar en la sangre).

En una investigación llevada a cabo en China, y patrocinada por el Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos, mostró que

quienes consumen más cebollas y ajos tienen un riesgo mucho menor de padecer cáncer de estómago.

Otras investigaciones ponen de manifiesto la capacidad de la cebolla, así como del ajo, para inhibir el desarrollo de las células tumorales y neutraliza las sustancias cancerígenas.

Por tanto, el consumo abundante de cebollas como preventivo y como complemento del tratamiento de determinados tipos de cáncer, como el de estómago y el de colon. Sin embargo, otros estudios llevados a cabo en Holanda, muestran que la cebolla carece de efecto en caso de cáncer de mama o de pulmón.

Efectos secundarios

Sin duda alguna la cebolla es un aliento que aporta con muchos beneficios para el cuerpo humano, consumiéndola de distintas formas en especial en el remedio antes mencionado, sin embargo, el exceso de consumo de este remedio puede provocar efectos secundarios.

- Dolor estomacal
- Acidez
- Nauseas
- Agriura

No es recomendable que sea consumido por mujeres embarazadas sin antes consultar con un médico.

Información nutricional (100 g)

| | | |
|--------------------------|---------|-----|
| Calorías | | 25 |
| Grasas | 0,1 g | |
| Carbohidratos | 5,3 g | |
| Fibra alimentaria | | 2 g |
| Proteínas | 1,6 g | |
| Potasio | 18 mg | |
| Magnesio | 4 mg | |
| Hierro | 0,3 mg | |
| Fósforo | 33 mg | |
| Calcio | 25,4 mg | |
| Zinc | 0,3 mg | |
| Vitamina B6 | 0,1 mg | |
| Vitamina C | 7 mg | |
| Vitamina E | 0,5 mg | |
| Folatos | 7 mg | |

GUARANÁ (*Paullinia cupana*)

Su composición química, tiene alto valor nutricional, ha mostrado un efecto positivo dentro del organismo, haciéndolo un producto perfecto

para los procesos metabólicos que se suscitan. Su consumo es muy recomendado en los siguientes casos:

Ideal en pacientes hipotensos, que necesitan de una dosis para subir la tensión.

Estudios recientes revelan que esta fruta, por su alto contenido de vitaminas, es un buen estimulante del sistema nervioso central, ayuda a mejorar la memoria, la cognición, la concentración y reduce extraordinariamente el estrés.

Además, el hecho de que contenga en su composición cafeína, lo hace el elemento perfecto a la hora de perder peso.

Este elemento es conocido por su propiedad de metabolizar de mejor forma las grasas.

Al momento de hacer ejercicios reduce considerablemente las acumulaciones de ácido láctico, mejorando así, a nivel general el rendimiento deportivo y las agujetas (Pamplona, 1997).

| Información nutricional (100 g) | |
|--|-----------|
| Carbohidrato | 1,03 g |
| Azúcares | 0 g |
| Fibra alimentaria | 0 g |
| Grasas | 0 g |
| Proteínas | 0 g |
| Agua | 98,35 g |
| Tiamina (Vit B1) | 0 mg (0%) |

| | |
|------------------------------|----------------|
| Riboflavina (Vit. B2) | 0 mg (0%) |
| Niacina (Vit B3) | 0 mg (0%) |
| Vitamina B6 | 0,833 mg (64%) |
| Vitamina C | 0 mg (0%) |
| Calcio | 0 mg (0%) |
| Hierro | 0 mg (0%) |
| Magnesio | 0 mg (0%) |
| Fósforo | 0 mg (0%) |
| Potasio | 0 mg (0%) |
| Sodio | 85 mg (6%) |
| Zinc | 0 mg (0%) |

REGALIZ (*Glycyrrhiza glabra*)



La raíz de regaliz es uno de los condimentos más antiguos. Tiene un sabor anisado y agri dulce. Se usa mucho en confitería, postres, tartas, dulces y en bebidas. También se hacen caramelos, comprimidos y tiras de oblea de venta en farmacias y puestos de golosinas por su característico y agradable sabor y por sus propiedades para eliminar el mal aliento. Comer mucho regaliz puede causar hipertensión.

El regaliz contiene ácido glicirrónico que tiene un efecto inhibitor de una enzima (11-beta-hidroxiesteroide deshidrogenasa tipo 2) que “inactiva el riñón”. Por su parte, el cortisol, hace que absorbamos mucho sodio, mucha sal y con ello agua y eso hace que aumente el volumen circulante en líquido y por lo tanto la tensión. “Esa respuesta hidrorretentiva es la que lleva a tener esas subidas tensionales”.

Información nutricional (100 g)

| | |
|--|----------------|
| Energía | 323,0 |
| | kcal |
| Carbohidratos | 71,5 g |
| Proteínas | 3,9 g |
| Grasas | 1,9 g |
| Fibra | 2,0 g |
| Ácidos grasos Monoinsaturados | 0,5 g |
| Colesterol | 0,0 mg |
| Hierro | 8,1 mg |
| Vitamina A | 0,0 µg |
| Ácido fólico | 0,0 µg |
| Azúcares | 65,5 g |
| Ácidos grasos Saturados | 0,6 g |
| Ácidos grasos Polinsaturados | 0,7 g |
| Calcio | 63,0 mg |
| Zinc | 0,5 mg |
| Vitamina C | 0,0 g |
| Sal (Sodio) | <u>75,0 mg</u> |

PREVENCIÓN DE LA DIABETES



Fuente: <https://www.almirall.es/tu-salud/mas-que-piel/diabetes>

Descripción

La diabetes “mellitus” o diabetes sacarina es un trastorno del metabolismo de la glucosa, que se da con bastante frecuencia en los países occidentales. En realidad, este término incluye dos enfermedades cuya característica común es la de presentar un nivel elevado de azúcar en la sangre:

- ✓ **Diabetes tipo I:** se llama también diabetes juvenil o insulino dependiente. Debido a una infección vírica, a una toxina o a una reacción autoinmune, todo ello favorecido por una predisposición hereditaria, se destruyen las células productoras de insulina en el páncreas. Estos diabéticos suelen ser delgados y necesitan administrar insulina desde la infancia.

- ✓ **Diabetes tipo II:** también llamada **diabetes de adulto** o no insulino dependiente. Sus causas se desconocen, aunque se sabe que esta favorecida por una alimentación rica en productos dulces y refinados, y pobre en cereales integrales

Causas de la diabetes

Una de las principales causas es el envejecimiento y los cambios en los estilos de vida, sobre todo en los hábitos alimentarios y falta de ejercicio. La obesidad y el sobrepeso se han posicionado como los grandes impulsores de la patología. Asimismo, se debe valorar la posibilidad de la influencia del consumo de alcohol, algunos fármacos (corticoides, antiinflamatorios, anticonceptivos en mujeres), enfermedades renales y otras (Matey, 2016).

Entre los principales síntomas se encuentra el aumento de la sed y de las ganas de orinar, así como un mayor apetito, fatiga o cansancio, visión borrosa, entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies, úlceras que no cicatrizan, pérdida de peso sin razón aparente, dolor de estómago, náuseas y vómitos (Matey, 2016).

TRATAMIENTO

Se basa en tres pilares: dieta, ejercicio físico y medicación. En pacientes con diabetes tipo II no sería necesaria esta última si se logra un control del peso junto a la práctica de ejercicio regular y llevar una

dieta sana. Sin embargo, es necesario en ocasiones recurrir a una terapia sustitutiva con insulina o la toma de fármacos hipoglucemiantes por vía oral (Matey, 2016).

Prevención para la diabetes

La prevención de la diabetes es tan básica como comer de forma más saludable, hacer más actividad física y adelgazar un poco. Nunca es demasiado tarde para empezar. Hacer algunos cambios sencillos en tu estilo de vida ahora puede ayudarte a evitar las complicaciones graves de la diabetes en el futuro, tales como daños a los nervios, los riñones y el corazón.

Hacer más actividad física

La actividad física rutinaria tiene muchos beneficios. El ejercicio puede ayudarte a:

- Bajar de peso
- Bajar tu azúcar en sangre
- Aumenta tu sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a mantener tu azúcar en sangre dentro de un rango normal
- La fibra puede ayudarte con lo siguiente:
- Reducir el riesgo de padecer diabetes al mejorar el control de la glucemia.
- Reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.
- Promover la pérdida de peso ayudándote a sentirte lleno.

No está claro el motivo, pero los granos integrales reducen el riesgo de padecer diabetes y ayudan a mantener los niveles de azúcar en sangre. Trata de que al menos la mitad de los granos que consumas sean granos integrales.

Si tiene sobrepeso, la prevención de la diabetes podría depender de la pérdida de peso. Por cada kilo que pierda, le sorprenderá cuánto mejorará su salud.

Alimentación

Los alimentos cuyo consumo se recomienda aumentar contribuyen significativamente al control de la diabetes y a evitar sus complicaciones. Para ellos, es preciso que su uso se inserte en el marco de una planificación dietética establecida por un especialista.

Los alimentos cuyo consumo se recomienda reducir o eliminar han demostrado favorecer la aparición de diabetes, y/o empeorar su evolución. Un diabético que simplemente tenga en cuenta estas sencillas recomendaciones, ya tiene mucho ganado en el control de su enfermedad.

Para mejor eficiencia de los alimentos es importante:

Aumentar:

- Cereales integrales
- Frutos secos
- Alcaucil
- Legumbres

- Frutas
- Verduras
- Apio
- Cebolla
- Champiñón
- Papa (patata)
- Germen de trigo
- Champiñón
- Papa (patata)
- Trigo
- Aguacate
- Cebolla

Reducir o eliminar:

- Grasas saturadas
- Chocolates
- Mariscos
- Carne
- Leche
- Azúcares
- Bollería refinada miel
- Bebidas alcohólicas
- Sal

NONI (*Morinda citrifolia*)



Se recomienda consumir noni concentrado para controlar la diabetes.

Se han estudiado numerosos casos de personas con diabetes que han tomado el noni concentrado. Hay estudios que revelan que el noni tiene un efecto reforzador del sistema inmune. Esto también podría ayudar en el caso de las infecciones, las cuales son un factor desencadenante de la diabetes 2, ya que el sistema inmune protege al organismo de las suficientes, o en las células que deben reconocerla. Con respecto a las complicaciones crónicas, el noni tendría una mayor influencia debido a la escopoletina, sustancia contenida en el noni con acción antiplaquetaria y dilatadora de los vasos sanguíneos contraídos. La acción estimulante de la producción de óxido nítrico, permite que los vasos sanguíneos tengan una mayor elasticidad (González y González, 2003).

Información nutricional (100 g)

infecciones. También se sugiere que el noni tiene un efecto adaptogénico o normalizador, lo que podría ayudar a la célula que falla a mejorar su rendimiento, sea esto en la célula B a producir insulina en calidad y cantidad

| | |
|-----------------------|------|
| Proteína | 5,8% |
| Grasa | 1,2% |
| Fibra dietética total | 36% |
| Hidratos de carbono | 71% |

Por 1200 mg

| | |
|------------|----------|
| Vitamina A | 2,26 IU |
| Niacina | 0,048 mg |
| Hierro | 0,02 mg |
| Calcio | 0,88 mg |
| Sodio | 2,63 mg |
| Potasio | 32,0 mg |

GINSENG (*Panax ginseng*)



Diversas especies de ginseng se utilizan de forma habitual en fitoterapia, aunque los más usados comida (3 gramos al día). De forma paralela, la administración de 2 gramos de raíces de ginseng rojo coreano administrados 40 minutos antes de las comidas (6 gramos al día) demostró actividad antihiper glucemiante de forma aguda y crónica. En otro estudio, en el que se evaluó la seguridad y eficacia de ginseng rojo coreano, se concluyó que este producía reducción de la insulina glicosilada a corto plazo, pero no a largo plazo (Gallego y Ferreira 2015). Son los del género *Panax*. Otras especies de ginseng de diferentes familias botánicas (por ejemplo, siberiano) se venden como una alternativa más económica. Sin embargo, existe menos evidencia con respecto a la eficacia. Los efectos hipoglucemiantes que presentan las plantas del género *Panax* se atribuyen principalmente a sus ginsenósidos, aunque otras moléculas presentes, como el peptidoglucano y los glicanos, también contribuyen.

Información nutricional (100 g)

| | |
|----------------------------|----------|
| Calorías | 401 kcal |
| Grasas | 4,7 g |
| Hidratos de carbono | 89 g |
| Proteínas | 0,3 g |

Por otro lado, la eficacia hipoglucémica a largo plazo de ginseng americano se evaluó con la administración de 1 gramo de extracto, 40 minutos antes de cada

Existen muchos remedios naturales para la diabetes tipo II, aunque siempre es mejor aplicarlos bajo la supervisión de un médico. Actualmente hay dos hierbas muy eficaces. El ginseng, su raíz disminuye la absorción de los hidratos de carbono y estimula la secreción de insulina en el páncreas. El ginsengrojo es eficaz con el bazo para mejorar el tratamiento de la diabetes. Provoca la caída de los niveles de azúcar en sangre y promueve la secreción de insulina, reponiendo líquidos para saciar la sed causada por la diabetes. Baja el riesgo de niveles excesivos de azúcar en sangre para las personas con la diabetes y las que toman drogas sintéticas.

El ginseng americano podría disminuir el azúcar en la sangre. Si está tomando medicamentos para la diabetes el agregar ginseng americano podría bajar demasiado el azúcar en la sangre. Si tiene diabetes y usa ginseng americano controle con cuidado su nivel de azúcar en la sangre.

Los medicamentos para la diabetes también se usan para bajar el azúcar en la sangre. El tomar ginseng americano junto con medicamentos para la diabetes puede disminuir demasiado el azúcar en la sangre.

AJO (*Allium sativum*)



Esta planta procede de Asia Central. En el renacimiento el ajo fue prácticamente el único remedio contra la cólera y la peste. Desde entonces se usa como condimento en los pueblos del Mediterráneo y los Balcanes.

Una de las mayores ventajas de utilizar el ajo para la diabetes es que tiene la capacidad de reducir los niveles de glucosa en la sangre. Esto se debe a que tiene propiedades potentes que pueden estimular al páncreas a producir más insulina. El uso de 600 mg de esta especia cada día puede beneficiar a un diabético en el control de este trastorno.

Hay muchas maneras de incluir el ajo en los alimentos para curar la diabetes. Una manera es masticando el ajo crudo, pero tiene la desventaja de que puede ser demasiado fuerte para ti, así que puedes incluir el ajo salteado en tus comidas o haciendo que sea una parte de tu ingrediente principal en la mayoría de tus platos.

Las personas diabéticas muy a menudo desarrollan complicaciones

como colesterol y triglicéridos elevados. Esto en la mayoría de veceses resultado de una dieta alta en azúcar y grasa, que incita la aparición de la diabetes tipo II. En el caso de los diabéticos tipo I, los hábitos alimenticios poco saludables agravarán la enfermedad que resulta en complicaciones como aumento del riesgo de un ataque al corazón.

Además, el uso del ajo para el tratamiento de la diabetes se ha demostrado eficaz en la reducción de la presión arterial, la dilución de la sangre, y en la dilatación de los vasos sanguíneos. Esto se traduce a una mejor circulación de la sangre o de enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer

Los beneficios del ajo se pueden aprovechar en conjunto o por separado. Cuando se usan como remedio para la diabetes, estas son algunas de las opciones más populares:

1. Cortar un diente de ajo crudo en rebanadas finas, reposar durante 5 minutos y tragarlas con el estómago vacío como si se tratara de una pastilla
2. Infundir ajo picado en aceite de oliva para untar en tostadas integrales o aderezar ensaladas, sopas, vegetales asados, etc.
3. Preparar un té de ajo y limón, agregando ambos ingredientes a un vaso de agua tibia (Pamplona, 2015).

Aporte nutricional por 100 g

| | |
|-------------------|----------|
| Calorías | 139 kcal |
| Proteínas | 4,7 g |
| Grasas | 0,2 g |
| Carbohidratos | 30,5 g |
| Fibras vegetales | 1,2 g |
| Contenido de agua | 62% |

Minerales

| | |
|-----------|---------|
| Sodio | 63 mg |
| Potasio | 510 mg |
| Calcio | 35 mg |
| Fósforo | 156 mg |
| Hierro | 1,4 mg |
| Yodo | 3 µg |
| Zinc | 1000 µg |
| Cobre | 260 µg |
| Manganeso | 460 µg |

Vitaminas

| | |
|----|---------|
| A | 5 mg |
| E | 0,01 mg |
| B1 | 0,22 mg |
| B2 | 0,12 mg |
| B3 | 0,5 mg |

ARÁNDANO (*Vaccinium spp.*)

| | |
|----------------|----------|
| Calcio | 6,00 mg |
| Fosforo | 10,0 mg |
| Magnesio | 5,00 mg |
| Hierro | 0,170 mg |
| Potasio | 89,0 mg |
| Cinc | 0,110 mg |
| Grasa total | 0,380 g |
| Grasa saturada | 0,032 g |
| Colesterol | - |
| Sodio | 6,00 mg |

El arándano es una fruta en baya pequeña y humilde, cuyo diámetro

no suele superar el centímetro, y que nace de una planta también pequeña y poco llamativa.

Tradicionalmente, su uso alimentario ha quedado relegado al de simple guarnición de platos succulentos, o al servir, con sus confituras de relleno de tartas y pasteles.

Información nutricional (100 g)

| Componente | Concentración |
|---------------------|----------------------|
| Energía | 56,0 kcal=236 kj |
| Proteínas | 0,670 g |
| H. de C. | 11,4 g |
| Fibra | 2,7 g |
| Vitamina A | 10,0 µg ER |
| Vitamina B1 | 0,048 mg |
| Vitamina B2 | 0,050 mg |
| Niacina | 0,409 mg EN |
| Vitamina B6 | 0,036 mg |
| Folatos | 6,4 µg |
| Vitamina B12 | - |
| Vitamina C | 13,0 mg |
| Vitamina E | 1,00 mg EαT |

Entre los beneficios que podemos obtener incluyendo los arándanos en nuestra dieta, los más importantes son los siguientes:

- Su alto contenido en antocianinas y vitamina C hacen que tenga propiedades antioxidantes y rejuvenecedoras, eliminando radicales libres en la piel y más órganos.
- Disminuye el azúcar en sangre gracias a que mejora la

sensibilizada la insulina, facilitando la metabolización de los carbohidratos.

- Tiene propiedades antiinflamatorias gracias a las proantocianidinas.
- Ayuda contra las enfermedades neurodegenerativas.
- Mejoran la memoria y las funciones cognitivas.
- Tiene propiedades astringentes y antidiarreicas gracias a los taninos.

Los arándanos aportan grandes beneficios además de su sabor, y cuentan con valores nutricionales muy interesantes que los convierten en una fruta muy a tener en cuenta.

WEREKE (*Ibervillea sonora*)



Se conoce popularmente como wereke, wareque, guareque o choyalhuani, pertenece a la familia Cucurbitaceae y es una planta trepadora nativa del noroeste de México y del sur de Estados Unidos. Sus hojas y raíces se han aprovechado con fines medicinales (Morales,

2013).

Además de su uso terapéutico, la raíz se caracteriza por su gran tamaño, puede pesar más de 22 libras (casi 10 kilos). En la medicina tradicional mexicana se deshidrata para pulverizarla y luego se disuelve en agua o en alcohol, apenas se usan unas gotas de la solución, ya que es muy amarga. Aunque, a pesar de su sabor, hay quienes la comen entrocitos (Morales, 2013).

Información nutricional (100 g)

| Componentes | Concentración | |
|----------------------|----------------------|-------|
| Calorías | 39 kcal | |
| Caroteno | 52 mg | |
| Vitamina A | | 30 UI |
| Vitamina E | 0,17 mg | |
| Fosforo | 179mg | |
| Calcio | 156 mg | |
| Hierro | 1,6 mg | |
| Acido | 1,25 mg | |
| Pantoténico | | |
| Acido Acético | 0,89% | |
| Acido Láctico | 0,68% | |

El wereke se comercializa como hierba, suplemento, y jarabe para preparar té e infusiones medicinales. Uno de sus atributos más populares es la capacidad de contrarrestar los efectos de la diabetes mellitus, siendo avalado por diferentes estudios. El wereke es una planta de cuya raíz se extraen propiedades en capsulas que sirven para supervisar la diabetes, bajar niveles de glucosa y para inconvenientes relacionados con el incremento de glucosa, tiene un sabor amargo y

asimismo se presenta seco para masticar (Ramírez, *at al.*, 2017).

ESTEVIÁ (*Stevia rebaudiana*)



| | |
|-----------------------------|--------------|
| Fosforo | 200 mg |
| Calcio | 120mg |
| Hierro | 1,3 mg |
| Sodio | 22 mg |
| Potasio | 2200 mg |
| Ácido Pantoténico | 1,8 mg |
| Ácido Acético | 0,37% |
| Ácido Láctico | 0,85% |
| Metales Pesados (Pb) | 10 ppm |
| Cafeína | No detectado |
| Arsénico | No detectado |

La estevia es un pequeño arbusto herbáceo que no suele sobrepasar los 80 centímetros de alto, de hoja perenne, y de la familia de las Asteráceas, que normalmente crecen en Sudamérica y, mientras que el extracto es 200 veces más dulce que el azúcar, no provoca el aumento de los niveles de insulina en la sangre. Eso es lo que la hace tan popular.

Información nutricional (100 g)

| Componentes | Concentración |
|---------------------|----------------------|
| Calorías | 47 kcal |
| Caroteno | 54 mg |
| Vitamina A | 30 UI |
| Vitaminas B2 | 0,28 mg |
| Vitaminas B6 | 0,36 mg |
| Vitamina E | 0,17 mg |
| Niacina | 3,9 mg |
| Biotina | 17,4 mg |

Según la Asociación Americana de Diabetes, la estevia es un sustituto excelente para el azúcar, especialmente para los diabéticos. La hoja contiene un compuesto llamado “Glucósido de Steviol”, que no es absorbida ni derribado por el cuerpo, por lo que es expulsado directamente de nuestro sistema. Es bueno para los diabéticos, ya que estabiliza el nivel de azúcar en la sangre de un paciente mediante el aumento de resistencia a la insulina, inhibe la absorción de glucosa en el cuerpo y mejore la salud del páncreas (Escutia, *et al.* 2020).

Infusiones o Té de Stevia es una de las mejores mezclas que uno puede tomar para mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control. Solohay que poner unas hojas de Stevia en agua caliente durante unos cinco asiete minutos y tomársela de formacaliente o fría (Escutia, *et al.* 2020).

El primer interés de la stevia natural para un diabético es que su extracto ousado en infusión no aporta calorías nicarbohidratos alguno.

Además, no tiene ninguna repercusión en los niveles de glucosa en sangre o en la respuesta a la insulina (Escutia, *et al.* 2020).

Composición de la stevia. Glucósidos de la stevia natural

La Stevia está compuesta por carbohidratos (62%), proteínas (11%), fibra (16%) y minerales como potasio, calcio, magnesio, zinc y hierro, contiene además fitoquímicos con importantes propiedades terapéuticas, como terpenos, flavonoides y taninos (Vázquez, 2017).

Pero lo que ha extendido el consumo de la stevia son sus glucósidos, moléculas con gran capacidad para endulzar que se encuentran en la hoja de la planta. Si bien la stevia tiene unos 40 glucósidos (también llamados glucósidos de esteviol), los más utilizados son los dos primeros (Vázquez, 2017).

La ingesta de estos glucósidos no aumenta la glucosa en sangre, ya que su índice glucémico es cero. Es decir, no son energizantes, no aportan calorías, pero su sabor es intensamente dulce. Lo que debemos tener en cuenta es que, si consumimos la stevia en hojas o en preparación pulverizada podemos disfrutar también de sus virtudes medicinales, pero si utilizamos extracto líquido de stevia tenemos un edulcorante natural sin las propiedades medicinales (Vázquez, 2017).

CHAMPIÑÓN (*Agaricus bisporus*)

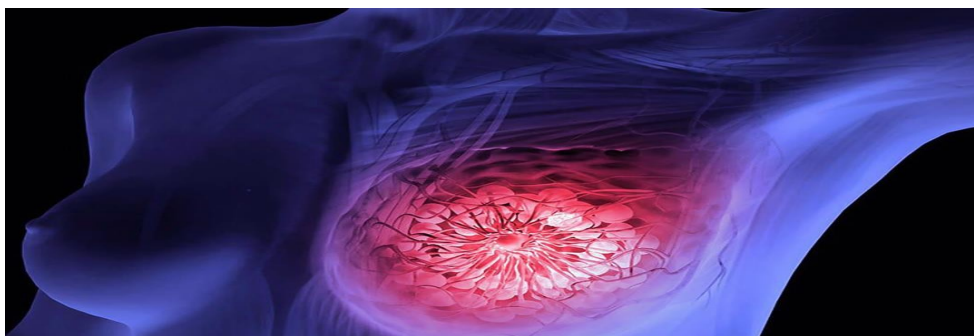


Los champiñones son los hongos o lasetas más apreciados por su grato sabor e inconfundible aspecto blanquecino. Su uso culinario data de principios del siglo XX, cuando empezó a consumirse en la capital de Francia (de ahí, su nombre de seta de París).

Propiedades e indicaciones: Contienen un bastante 2,1% de proteínas completas, aproximadamente las mismas que la patata, pero menos de la tercera parte de sus calorías (25 kcal/100g). Sin embargo, los champiñones fritos aumentan mucho su aporte calórico.

Son bastantes ricos en vitaminas B1, B2, niacina y folatos; así como, en los minerales potasio, fosforo y hierro, y en oligoelementos. Sin embargo, son pobres en vitamina C y en calcio, y apenas contienen provitamina A y vitamina E (Pamplona, 2015).

PREVENCIÓN DEL CÁNCER



Fuente:<https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/los-hombres-con-cancer-de-seno-necesitan-mas-opciones-de-tratamiento-y-acceso-la-asesoria-genetica>

Definición

El cáncer es posiblemente la enfermedad más temida y temible de cuantas afectan al ser humano. Ingentes esfuerzos se llevan a cabo en todo el mundo para tratar de descubrirlos factores que lo causan.

Los alimentos como causa de cáncer

La alimentación es actualmente el principal factor causante de cáncer. Constituye una autentic contradicción el hecho de que los alimentos, que debieran proporcionarnos salud y vida, se hayan convertido en la principal causa de cáncer y de muerte.

Algo debe estar allanado en los hábitos alimentarios de la mayor parte de la población de los países desarrollados. Se están ingiriendo demasiados alimentos de origen animal, que en general son favorecedores del cáncer, en relación a los de origen vegetal, que ejercen un factor de protección.

Para mejor protección del cáncer se debe considerar los siguientes aspectos:

Reducir o eliminar:

- Las carnes curadas (embutidos, jamón, panceta, etc.), las asadas a la parrilla, y las muy hechas o fritas).
- Exceso de calorías procedentes de proteínas o de grasas, especialmente las de origen animal en forma de carne, pescado, huevos o leche.
- Ahumados, encurtidos, salazonados y alimentos muy condimentados.
- Comidas y bebidas muy calientes.
- Alcohol, café y tabaco: cuando se combinan entre sí, se potencia su acción cancerígena.

Aumentar:

- Provitamina A y vitaminas C y E.
- Fibra
- Elementos fitoquímicos

COL (*Brassica oleracea*)



Las coles contienen sustancias capaces de impedir la formación de tumores malignos, e incluso de detener su crecimiento.

Preparación y empleo:

- **Cruda:** las hojas tiernas en ensalada, picadas bien finas, y aderezadas con aceite (a ser posible de oliva) y limón.
- **Jugo fresco:** Se elabora con una licuadora. Tomar de dos cucharadas a medio vaso antes de cada comida (con el estómago vacío), 3 o 4 veces al día.
- **Cocinada:** Con fin de conservar al máximo las propiedades
-

Elementos Fitoquímicos: se encuentran en frutas, verduras y hortalizas en cantidades muy pequeñas, y que realizan importantes funciones en el organismo medicinales de la col, se recomienda evitar el exceso de cocción.

Aplicaciones medicinales:

- **Úlcera gastroduodenal:** capacidad cicatrizante de las hojas de col sobre la piel.
- **Otros trastornos del estómago:** Unas cucharadas de jugo de col tomadas con el estómago vacío 5 a 10 min antes de las comidas, alivia la inflamación.
- **Afecciones intestinales:** ejerce una suave acción laxante y reguladora de tránsito intestinal.
- **Parásitos intestinales:** jugo de col en ayunas usado como vermífugo, para expulsar los parásitos intestinales.
- **Afecciones cardiocirculatorias:** las coles son ricas en potasio y bajas en sodio; este último mineral influye en la génesis de la hipertensión arterial.
- **Obesidad:** aportan pocas calorías y sin embargo producen una notable sensación de saciedad.
- **Osteoporosis y decalcificación:** tiene una notable cantidad de calcio y especialmente a lo bien que ese calcio es absorbido por el organismo.

- **Diabetes:** Por su escaso contenido de hidratos de carbono, y su riqueza en vitaminas y minerales, la col es muy bien tolerada por los diabéticos.
- **Afecciones cancerosas:** son muchos los estudios que muestran como un consumo regular de coles, evita la formación de cánceres en los animales de experimentación.

Porcentaje de la CDR (100 g)

| Composición por cada 100 g de parte comestible cruda | |
|--|---------------------------|
| Energía | 25,0 kcal = 105 kJ |
| Proteínas | 1,44 g |
| Carbohidratos | 3,13 g |
| Fibra | 2,30 g |
| Vitamina A | 13,0 µg ER |
| Vitamina B1 | 0,050 mg |
| Vitamina B2 | 0,040 mg |
| Niacina | 0,550 mg EN |
| Vitamina B6 | 0,096 mg |
| Folatos | 43,0 µg |
| Vitamina B12 | |
| Vitamina C | 32,2 mg |
| Vitamina E | 0,105 mg EdT |
| Calcio | 47,0 mg |
| Fósforo | 23,0 mg |
| Magnesio | 15,0 mg |
| Hierro | 0,590 mg |
| Potasio | 246 mg |
| Zinc | 0,180 mg |
| Grasa total | 0,270 mg |
| Grasa saturada | 0,033 mg |
| Colesterol | |
| Sodio | 18,0 mg |

RABANO (*Raphanus sativus*)



Todas las variedades de rábano contienen una esencia sulfurada de sabor picante, a las que se atribuyen sus propiedades coleréticas (aumentan la secreción de bilis en el hígado), colagogas (facilitan el vaciamiento de la vesícula biliar), digestivas, antibióticas y mucolíticas (Pamplona, 2015).

Propiedades e indicaciones: El rábano está formado casi en un 95% de agua. Apenas contiene proteínas (0,6%) y grasas (0,54%), y su porcentaje de hidratos de carbono es también bajo (1,99%). También es muy pobre en provitamina A y en vitaminas del grupo B, excepto en folatos, que contienen 27 µg/100 g. tampoco aporta vitamina E. La vitamina C es la más abundante (22,8mg/100 g). Los minerales están preparaciones. De esta forma se reduce mucho su contenido vitamínico y sus propiedades.

Aplicaciones:

- Afecciones hepáticas y biliares.
- Trastornos digestivos de tipo funcional (digestión lenta), por su efecto aperitivo y tonificante.
- Sinusitis y bronquitis.
- Preventivo de cáncer: el rábanochino, y posiblemente el común también, impide las mutaciones que conducen al cáncer.

Porcentaje de la CDR (100 g)

presentes en pequeñas cantidades, excepto el potasio. Todo ello hace que su valor desde el punto de vista nutritivo sea escaso.

Preparación y empleo

Cruda: es la forma habitual de consumir. Contribuye con una nota de vivo color (cuando es rojo) al plato de ensalada. Su sabor suavemente picante lo hace aperitivo y digestivo.

Conservas: en de lejano oriente se lo conserva en vinagre y también fermentado en diversas

Composición por cada 100 g de parte comestible cruda

| | |
|----------------------|-------------------|
| Energía | 17,0 kcal = 69 kJ |
| Proteínas | 0,600 g |
| Carbohidratos | 1,99 g |
| Fibra | 1,60 g |
| Vitamina A | 1,00 µg ER |
| Vitamina B1 | 0,005 mg |
| Vitamina B2 | 0,045 mg |
| Niacina | 0,367 mg EN |
| Vitamina B6 | 0,071 mg |

GUANABANA (*Annona muricata*)



| | |
|----------------|--------------|
| Folatos | 27,0 µg |
| Vitamina B12 | |
| Vitamina C | 22,8 mg |
| Vitamina E | 0,001 mg EaT |
| Calcio | 21,0 mg |
| Fósforo | 18,0 mg |
| Magnesio | 9,0 mg |
| Hierro | 0,290 mg |
| Potasio | 232 mg |
| Zinc | 0,300 mg |
| Grasa total | 0,540 mg |
| Grasa saturada | 0,030 mg |
| Colesterol | |
| Sodio | 24,0 mg |

La guanábana es una fruta utilizada como fuente de fibras y vitaminas, siendo recomendado consumirla por personas que posean estreñimiento, diabetes y obesidad.

La fruta posee un formato oval, posee una cáscara de color verde oscura y está cubierta de espinas. La parte interna está formada por una pulpa blanca con un sabor levemente endulzado y un poco ácido, siendo muy utilizada en la preparación de batidos y de postres. Las hojas de guanábana pueden ser utilizadas para la preparación de té.

La pulpa de la guanábana está constituida principalmente por agua; además proporciona sales minerales, potasio, fósforo, hierro, calcio, lípidos, tiene un alto valor calórico debido a la presencia de hidratos de carbono; además es rica en vitamina C y provitamina A, así como de vitamina B.

La pulpa de la fruta puede consumirse en jugo o en agua y suele ser diurética. Las hojas se pueden consumir en té al igual que la corteza del árbol; las semillas pulverizadas sirven como repelente de insectos untándose en la piel; el agua de las hojas de la guanábana también está indicado contra los piojos.

| Información nutricional (100 g) | | |
|--|-----------|-------|
| Energía | 31,8 kcal | |
| Grasa | | 0,3 g |
| Carbohidratos | 16,8 g | |
| Fibra | | 3,3 g |
| Potasio | 278 mg | |
| Sodio | 14 mg | |
| Fósforo | 27 mg | |
| Magnesio | 21 mg | |
| Hierro | 0,6 mg | |
| Provitamina A | 3,5 µg | |
| Vitamina C | 5,7 mg | |
| Vitamina E | 0,4 mg | |
| Vitamina A | | 2 mg |
| Vitamina B | 0,07 mg | |
| Vitamina B2 | 0,05 mg | |
| Calcio | 14 mg | |
| Niacina | 0,9 mg | |
| Ácido fólico | | 0 mg |

Estudios recientes demostraron que la guanábana es rica en acetogeninas, que es un grupo de productos metabólicos que poseen efecto citotóxico, siendo capaces de actuar directamente en las células cancerígenas. Además de esto, se ha observado en algunos estudios que su consumo a largo plazo genera un efecto preventivo como potencial terapéutico para diversos tipos de cáncer.

A pesar de esto, es necesario la realización de estudios más específicos que incluyan la guanábana y sus componentes, de manera de verificar el verdadero efecto que posee esta fruta contra el cáncer, ya que su efecto puede variar de acuerdo con el modo de cultivar la fruta y la concentración de sus compuestos bioactivos.

Propiedades y beneficios

La guanábana posee diversas propiedades para el organismo, siendo considerada diurética, hipoglucemiante, antioxidante, antirreumática, anticancerígena, antiinflamatoria y antibacteriana. Gracias a estas propiedades, esta fruta puede ser utilizada en diversas situaciones como:

- Disminución del insomnio, ya que posee en su composición compuestos que promueven relajación y somnolencia.
- Mejorar el sistema inmune, debido a que es rico en vitamina C.
- Mantener el organismo hidratado, ya que la pulpa de la fruta está constituida principalmente por agua
- Disminución de la presión arterial, debido a que actúa como un diurético, ayudando así a regular la presión
- Podría combatir enfermedades del estómago como la gastritis y la úlcera, ya que posee propiedades antiinflamatorias que disminuyen la hinchazón y a su vez alivia el dolor
- Prevención de la osteoporosis y anemia, ya que es una fruta muy rica en calcio, fósforo y hierro

- Podría ayudar a regular el azúcar en la sangre, siendo benéfico para personas que sufren de diabetes, ya que posee fibras que impiden que la glucosa aumente rápidamente en la sangre.
- Retardar el envejecimiento, ya que posee propiedades antioxidantes, que ayudan a proteger las células del organismo del daño causado por los radicales libres.
- Podría aliviar el dolor que causa el reumatismo, ya que posee propiedades antirreumáticas y antiinflamatorias que ayudan a disminuir la inflamación y el malestar.
- Además de esto, algunos estudios demostraron que la guanábana puede ser utilizada como complemento en el tratamiento contra el cáncer, ya que posee una sustancia antioxidante capaz de destruir las células cancerígenas sin provocar daños a las células normales.
- La guanábana también puede ser utilizada en el tratamiento de la obesidad, estreñimiento, enfermedades del hígado, migraña, gripe, parasitosis y depresión, ya que es un excelente modulador del humor.

BRÓCOLI (*Brassica oleracea*)



El brócoli o brécol es una planta de la familia de las brassicáceas. Entre otros vegetales de la misma especie se encuentran el repollo, la coliflor y la col de Bruselas. Esta hortaliza proviene de cultivos en climas frescos, por lo que no suele ser muy próspera durante el verano. El brócoli es reconocido por ser un alimento rico en elementos que nos protegen del cáncer, particularmente el sulforafano.

También se han visto efectos positivos en personas con diabetes tipo 2. La mejor manera de consumirlo es crudo, para aprovechar sus nutrientes.

Científicos en Estados Unidos aseguran que el sulforafano, un compuesto que se encuentra en el brócoli y otras plantas crucíferas, no sólo posee propiedades anticancerosas sino también puede matar selectivamente a células cancerosas sin afectar a las células sanas.

El hallazgo, dicen los científicos de la Universidad del Estado de Oregon, demuestra por primera vez que este compuesto es seguro y

quizás podría utilizarse para desarrollar un tratamiento contra la enfermedad, particularmente cáncer de próstata y mama.

Estudios en el pasado habían demostrado que el sulforafano que se encuentra en niveles concentrados en el brócoli, col, coliflor o repollo, nabo y otros crucíferos es una de las sustancias fitoquímicas más ricas en nutrientes que se encuentran en los vegetales.

Información nutricional (100 g)

| Cantidad por 100 gramos | |
|--------------------------------|--------|
| Calorías | 34 |
| Grasas totales | 0,4 g |
| Colesterol | 0 g |
| Sodio | 33 mg |
| Potasio | 316 mg |
| Carbohidratos | 7 g |
| Fibra alimentaria | 2,6 g |

| | | |
|------------------|--------|-----------------------|
| Azúcares | | 1,7 g |
| Proteínas | | 2,8 g |
| Vit. A | 623 IU | Vit. C 89,2 mg |
| Calcio | 47 mg | Hierro 0,7 mg |
| Vit. D | 0 IU | Vit. B6 0,2 mg |
| Vit. B12 | 0 µg | Magnesio 21mg |

De acuerdo con algunas investigaciones, la mejor forma de comer el brócoli es crudo, ya que los procesos de cocción destruyen la enzima necesaria para obtener el ingrediente activo (antes mencionado) llamado sulforafano. Hay una manera de evitar la pérdida de esta enzima y es picando el brócoli antes de cocerlo. La cocción no debe ser mayor a 5 minutos.

Otra forma de beneficiarse de las propiedades del brócoli es consumir germinado de brócoli.

Beneficios

- Fortalece los huesos
- Previene el cáncer de mama
- Salud cardiaca
- Salud en el embarazo
- Vitalidad intestinal
- Reduce el impacto de la glucosa

Propiedades e indicaciones: Entre todas las coles pertenecientes a la familia botánica de las Crucíferas, el

brócoli destaca por ser una de las más ricas en proteínas, en calcio y en provitamina A (beta-caroteno) y vitamina C. Es también rico en potasio y bajo en sodio. Contiene, al igual que otras Crucíferas, elementos fitoquímicos sulfurados de acción anticancerígena. He aquí sus aplicaciones dietoterápicas más destacables:

- **Afecciones cardiacas:** Por el escaso aporte calórico, por carecer prácticamente de grasas y sobretodo, por su óptima relación entre los minerales sodio y potasio, el brócoli es un alimento que resulta muy adecuado para quienes padecen insuficiencia cardíaca en cualquiera de sus grados. Favorece la eliminación del exceso de líquidos retenidos en los tejidos (edemas), descongestionando así el sistema circulatorio y el corazón.
- **Obesidad y diabetes:** Por ser muy bajo en calorías y azúcares, y por producir cierta sensación de saciedad, no debería faltar en la mesa de los obesos y diabéticos.
- **Afecciones cancerosas:** Su gran contenido en **beta-caroteno** (provitamina A) y en elementos fitoquímicos, hacen del brócoli, al igual que de otras coles, un poderoso alimento anticancerígeno, cuya eficacia ha sido probada en numerosas investigaciones científicas.

PIÑA (*Ananas sativus*)



Las vitaminas más abundantes en la piña americana son la E, B1 y B6. Es también una buena fuente de folatos. Entre los minerales, destaca el manganeso, con 1 ,65 mg / 100 g. seguido del cobre, potasio, magnesio y hierro.

Los componentes no nutritivos de la piña son los más significativos desde el punto de vista dietoterápicas:

Ácidos cítrico y málico: Son los responsables de su sabor ácido, y como ocurre con los cítricos, potencian la acción de la vitamina C.

**Porcentaje de la CDR (cantidad diariarecomendada) por
100 g**

**Composición por cada 100 g de
parte
comestible cruda**

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Energía | 49,0 kcal = 207 kJ |
| Proteínas | 0,390 g |
| Carbohidratos | 11,2 g |
| Fibra | 1,20 g |
| Vitamina A | 2,00 µg ER |
| Vitamina B1 | 0,092 mg |
| Vitamina B2 | 0,036 mg |
| Niacina | 0,503 mg EN |
| Vitamina B6 | 0,087 mg |
| Folatos | 10,6 µg |
| Vitamina B12 | |
| Vitamina C | 15,4 mg |
| Vitamina E | 0,100 mg EdT |
| Calcio | 7,00 mg |
| Fósforo | 7,00 mg |
| Magnesio | 14,0 mg |
| Hierro | 0,370 mg |
| Potasio | 113 mg |
| Zinc | 0,080 mg |
| Grasa total | 0,430 mg |
| Grasa saturada | 0,032 mg |
| Colesterol | |
| Sodio | 1,00 mg |

Se ha demostrado que el O₂ presente en ananás es un potente inhibidor de la formación de nitrosaminas. Estas sustancias de marcada acción cancerígena, se forman en el estómago como consecuencia de una reacción química entre los nitritos y ciertas proteínas contenidas en los alimentos.

PIMIENTO (*Capsicum annuum*)



Los pimientos contienen un porcentaje escaso de proteínas (0,89%) e hidratos de carbono (4,43%), y apenas grasa (0,19%). Por ello aportan tan solo 27 kcal/100g. Contienen pequeñas cantidades de vitaminas del grupo B, de vitamina E y de todos los minerales. Pero en su composición destacan sobre todo dos vitaminas: provitamina A y vitamina C.

El pimiento destaca también por otras sustancias no nutritivas:

- ✓ **Flavonoides:** Son potentes antioxidantes que actúan como antiinflamatorios y protectores del sistema circulatorio.
- ✓ **Capsacina:** Es la sustancia responsable del picor. Los pimientos dulces la contienen en una proporción del 0,1%, diez veces menos que los picantes (1% o más). A bajas dosis, como las que se encuentran en el pimiento dulce, la capsacina es aperitiva y estimulante digestiva, aunque en dosis elevadas es rubefaciente.

Preventivo del cáncer digestivo

Por su extraordinaria riqueza en vitaminas antioxidantes (A y C), que protegen a las células de la acción mutágena de las sustancias cancerígena más, 10 el consumo habitual de pimientos contribuye a evitar el cáncer, especialmente el de los órganos digestivos (estómago y colon).

Preparación

La piel del pimiento puede resultar indigesta a los que tienen estómago delicados. Para quitarla, se asa entero en el horno hasta que la piel empiece a separarse, y después se enfría rápidamente sumergiéndolo en agua fría.

Una vez asado, se puede aliñar con aceite, un poco de sal, limón, ajo y perejil.

Las semillas y sobre todo las membranas que las recubren pueden dar sabor amargo, así que conviene eliminarlas.

Porcentaje de la CDR (cantidad diaria recomendada) por 100 g

| Composición por cada 100 g de parte comestible cruda | |
|---|--------------------|
| Energía | 27,0 kcal = 112 Kj |
| Proteínas | 0,890 g |
| Carbohidratos | 4,43 g |
| Fibra | 2,00 g |
| Vitamina A | 570 µg ER |
| Vitamina B1 | 0,066 mg |
| Vitamina B2 | 0,030 mg |
| Niacina | 0,692 mg EN |
| Vitamina B6 | 0,248 mg |
| Folatos | 22,0 µg |

| | |
|-----------------------|--------------|
| Vitamina B12 | |
| Vitamina C | 190 mg |
| Vitamina E | 0,690 mg EαT |
| Calcio | 9,00 mg |
| Fósforo | 19,00 mg |
| Magnesio | 10,0 mg |
| Hierro | 0,460 mg |
| Potasio | 177 mg |
| Zinc | 0,120 mg |
| Grasa total | 0,190 mg |
| Grasa saturada | 0,028 mg |
| Colesterol | |
| Sodio | 2,00 mg |

AJO (*Allium sativum*)



El ajo es mucho más que un condimento, es un espantaenfermedades cargado de propiedades nutritivas y beneficios para la salud (los compuestos sulfúricos y sus múltiples fitonutrientes, le dieron esta fama).

En la Antigua Grecia, Hipócrates, padre de la medicina moderna, lo

utilizaba para tratar distintas enfermedades. Su consumo habitual puede ayudar a hacer mejor la digestión, a absorber mejor los nutrientes de los alimentos, y también optimiza las funciones del páncreas y del hígado (Flores, 2018).

Valor nutricional

El ajo posee un alto valor nutritivo y contiene muy pocas calorías. 28 gramos contienen 42 calorías, y mucha vitamina C, vitamina B6 y manganeso. Tomar un diente de ajo en ayunas puede sonar a remedio de abuela, pero desde la Fundación Española del Corazón (FEC) se recomienda incluir ajo en la dieta no solo para reducir el colesterol malo y proteger nuestro corazón, sino como remedio depurativo, antiséptico y antibacteriano (Flores, 2018).

Previene:

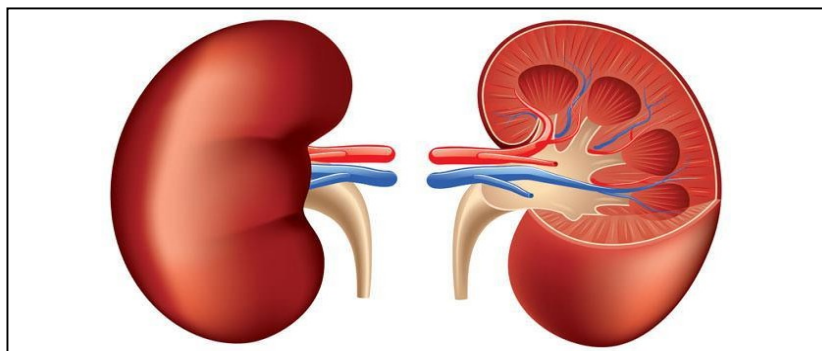
- **Cáncer de pulmón:** Las personas que consumen ajo crudo al menos dos veces a la semana tienen un 44% menos de riesgo de desarrollar cáncer de pulmón.
- **Tumor cerebral:** Diversos compuestos orgánicos del azufre que contiene el ajo han sido identificados como eficaces en la destrucción de las células en glioblastomas, un tipo de tumor cerebral mortal
- **Cáncer de próstata:** un estudio publicado en la revista Journal of Cancer Prevention y llevado a cabo por un equipo de científicos del departamento de Urología del Hospital de la Amistad en Beijing

(China), concluyó que las verduras Allium, especialmente el ajo, se relaciona con un menor riesgo de cáncer de próstata (Romero, 2015).

Información nutricional por 100 g

| | |
|------------------------------------|----------|
| Energía aportada | 119 kcal |
| Composición | |
| Carbohidratos | 24,30 g |
| Azúcares | 1 mg |
| Fibra | 1,20 mg |
| Grasas | 2,23 g |
| Saturadas | 0,1 g |
| Monoinsaturadas | 0 g |
| Poliinsaturadas | 4,30 g |
| Proteínas | 0,20 g |
| Agua | 70 g |
| Vitaminas | |
| Retinol (Vit. A) | 1 µg |
| Tiamina (Vit. B1) | 0,16 mg |
| Riboflavina (Vit. B2) | 0,02 mg |
| Niacina (Vit. B3) | 1,02 mg |
| Ácido pantoténico (Vit. B5) | 0,59 g |
| Vitamina B6 | 0,32 g |
| Ácido fólico | 4,80 µg |
| Vitamina C | 14 mg |
| Minerales | |
| Calcio | 17,80 mg |
| Hierro | 1,20 mg |
| Magnesio | 24,10 mg |
| Fósforo | 153 mg |
| Potasio | 446 mg |
| Zinc | 1,10 mg |

CUIDADO DE LOS RIÑONES



Fuente:

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/urologicas/2002/04/04/son-calculos-renales-7421.html>

- **Descripción:**

Los riñones son de gran importancia para nuestro organismo. Es necesario aprender a cuidarlos, ya que son los encargados de filtrar la sangre y eliminar los desechos que genera nuestro cuerpo (Danelis, 2015).

Con el transcurso de los años los riñones se van deteriorando, y como consecuencia, pudieran producir distintas enfermedades: cáncer, quistes, piedras e infecciones. Uno de los problemas renales más comunes son los cólicos nefríticos por la presencia de piedras (Danelis, 2015).

Las plantas medicinales son fundamentales para el cuidado correcto de este órgano tan importante para nuestra vida con una salud óptima.

Hay que tener presente que los riñones se encargan de depurar nuestra sangre, por lo que un problema en el riñón suele generar graves enfermedades que suelen necesitar tratamientos muy peligrosos y agresivos (Danelis, 2015).

Los riñones son los órganos encargados de procesar los desechos del cuerpo para luego ser expulsados por el sistema urinario. El correcto funcionamiento de los mismos es indispensable para que el cuerpo este saludable, y teniendo en cuenta la variedad de enfermedades e infecciones que pueden sufrir. La mayoría de las plantas con propiedades medicinales adecuadas para el cuidado de nuestros riñones suelen tener propiedades diuréticas, de este modo pueden ayudarnos a depurar los riñones y limpiarlos, de modo que puedan realizar a su vez sus funciones de limpieza sanguínea fundamental para que la salud del resto de nuestros órganos no se vea afectada (Danelis, 2015).

¿Salud de los Riñones?

Puede proteger sus riñones evitando o controlando los problemas de salud que producen daño de los riñones, tales como la diabetes y la presión arterial alta. Las medidas descritas a continuación pueden ayudar a mantener su cuerpo saludable, incluyendo a sus riñones. Durante su próxima consulta médica, pudiera querer preguntar a su médico sobre la salud de sus riñones. La enfermedad de los riñones de

estadio inicial no presenta síntomas, de manera que hacerse un chequeo puede ser la única manera de saber si sus riñones están sanos. Su médico lo ayudará a decidir qué tan frecuente se debe hacer la prueba. Vea a un médico de inmediato si desarrolla una infección del tracto urinario (ITU), la cual produce daño en los riñones si no se trata (Danelis, 2015).

Causas

La diabetes y la presión arterial alta son las causas más comunes de la enfermedad de los riñones (Danelis, 2015).

La diabetes tiene demasiada glucosa, también llamada azúcar en su sangre, daña los filtros de sus riñones. A menudo, el primer signo de la enfermedad de los riñones por diabetes es la presencia de proteínas en la orina. La nefropatía diabética es el término médico para la enfermedad de los riñones producida por la diabetes (Danelis, 2015).

La presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos en los riñones de modo que no funcionen tan bien (Danelis, 2015).

PEREJIL (*Petroselinum crispum*)



El perejil evita la aparición de piedras en el riñón. Es ideal a través de infusiones. Hay quienes prefieren masticarlo, ya que sirve de diurética. Si usted está tomando anticoagulantes, evite consumir esta planta, debido a su alto contenido de vitamina K (Villamueva *et al.*, 20220).

Propiedades de perejil

Previene y combate las piedras en los riñones por estimular la eliminación de líquidos y ayudar a limpiar los riñones (Villanueva *et al.*, 2015).

Información nutricional (100 g)

| Composición nutricional por 100 g | |
|--|--------|
| Calorías | 59,1 |
| Carbohidratos | 7,4 g |
| Proteínas | 4,43 g |
| Fibra | 4,25 g |
| Grasa | 0,36 g |

| Minerales | |
|---------------------|---------|
| Sodio | 37 mg |
| Calcio | 179 mg |
| Hierro | 3,6 mg |
| Magnesio | 0 mg |
| Fósforo | 87 mg |
| Potasio | 811 mg |
| Vitaminas | |
| Vitamina A | 0,87 mg |
| Vitamina B1 | 0,14 mg |
| Vitamina B2 | 0,3 mg |
| Vitamina B3 | 2,48 mg |
| Vitamina B12 | 0 |
| Vitamina C | 161 mg |

COLA DE CABALLO (*Equisetumarvense*)



La cola de caballo es un antioxidante y diurética. Se utiliza para tratar problemas de piedras y cálculos renales, reduce el edema y la vejiga, cura las infecciones urinarias y ayuda con la incontinencia

(Alvarado, 2019).

Propiedades

Actúa como un diurético potente y resolutivo. Se indica para favorecer la emisión de orina y la eliminación de toxinas desde el hígado y el riñón (Alvarado, 2019).

| Composición nutricional 100 g | |
|--------------------------------------|---------|
| Calorías | 1 g |
| Carbohidratos | 0,3 g |
| Proteínas | 0 g |
| Fibra | 0 g |
| Grasas | 0 g |
| Minerales | |
| Sodio | 3 mg |
| Calcio | 0 mg |
| Hierro | 0,02 mg |
| Magnesio | 0 mg |
| Fósforo | 1 mg |
| Potasio | 37 mg |
| Vitaminas | |
| Vitamina A | 0 mg |
| Vitamina B1 | 0,03 mg |
| Vitamina B2 | 0,95 mg |
| Vitamina B3 | 0,1 mg |
| Vitamina B12 | 0 mg |
| Vitamina C | 0 mg |

DIENTE DE LEON (*Taraxacumofficinale*)



El diente de león tiene un efecto diurético y antioxidante que evita la aparición de piedras. Facilita el buen funcionamiento no solo del riñón, sino del hígado y la vesícula biliar. Adicionalmente, mejora el aparato digestivo evitando el estreñimiento. Se puede tomar en te, capsula o tintura (Navarro, 2007).

Propiedades

Debido a sus propiedades diuréticas, el diente de león es muy utilizado para los problemas renales. Esto, unido a que los riñones e hígado trabajan juntos en la limpieza y excreción de toxinas, es una planta muy beneficiosa para limpiar todo el organismo (Navarro, 2007).

APIO (*Apium graveolens*)



Composición nutricional 100 g

| | |
|----------------------|----------|
| Energía | 16 kcal |
| Grasa total | 0 g |
| Carbohidratos | 3,0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 80 mg |
| Agua | 95,43 mg |
| Proteína | 0 g |
| Vitaminas | |
| Vitamina A | 449 IU |
| Vitamina B-6 | - |
| Vitamina B-12 | - |

La raíz del apio es un estimulante de los riñones, debido a su contenido de potasio y sodio. Es comestible y nutritiva, que puede consumirse como un extracto o capsula. También es útil para reducir las articulaciones rígidas, combate el cáncer de colon y equilibra los niveles de sangre en personas anémicas. Ayuda con la digestión y los movimientos intestinales regulares (Ruiz, 2010).

Información nutricional

Composición nutricional 100 g

| | |
|----------------------|----------|
| Energía | 16 kcal |
| Grasa total | 0 g |
| Carbohidratos | 3,0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 80 mg |
| Agua | 95,43 mg |
| Proteína | 0 g |

| | |
|-----------------------|--------|
| Vitaminas | |
| Vitamina A | 449 IU |
| Vitamina B-6 | - |
| Vitamina B-12 | - |
| Vitamina C | 3,1 mg |
| Vitamina D | - |
| <hr/> | |
| Vitamina E | |
| Vitamina K | |
| Vitamina B-1 | |
| Vitamina B-2 | |
| Vitamina B-3 | |
| Vitamina B-5 | |
| Vitamina B-9 | |
| Minerales | |
| Calcio | |
| Hierro | |
| Potasio | |
| Fósforo | |
| Sodio | |
| Zinc | |
| Cobre | |
| Flúor | |
| Manganeso | |
| <u>Selenio</u> | |
| <hr/> | |

GUAYABA (*Psidium guajava*)



La guayaba, es un astringente que calma y tonifica las vías urinarias, y hay evidencia que sirva para limpiar los riñones. Generalmente se toma como un té o en una capsula

Propiedades e indicaciones:

La guayaba posee propiedades medicinales que son de gran utilidad a la hora de ofrecer una amplia opción de beneficios para tu salud. Entre sus propiedades se encuentra su basta capacidad como antioxidantes, ya que las hojas de guayaba son ricas en polifenoles, carotenoides y flavonoides.

La pulpa de la guayaba es pobre en proteínas, grasas (menos del 1% de amabas) e hidratos de carbono (6%), pero destaca por su contenido de: vitamina C, carotenoides y fibra vegetal (Pamplona, 2015).

Información nutricional

| Cantidad por 100 gramos | | |
|--------------------------------------|----------|------|
| Calorías | | 68 |
| Grasas totales | | 1 g |
| Ácidos grasos Saturados | 0,3 g | |
| Ácidos grasos poliinsaturados | 0,4 g | |
| Ácidos grasos monoinsaturados | 0,1 g | |
| Colesterol | 0 mg | |
| Carbohidratos | 14 g | |
| Fibra alimentaria | | 5 g |
| Azúcares | | 9 g |
| Proteínas | 2,6 g | |
| Vitamina A | 624 IU | |
| Vitamina C | 228,3 mg | |
| Vitamina B6 | 0,1 mg | |
| Vitamina D | | 0 IU |
| Vitamina B12 | 0 µg | |
| Sodio | 2 mg | |
| Potasio | 417 mg | |
| Calcio | 18 mg | |
| Magnesio | 22 mg | |
| Hierro | 0,3 mg | |

ALOE VERA (*Aloe barbadensis*)



El aloe vera un remedio popular para tratar las infecciones de riñones. Es un limpiador natural con múltiples beneficios para los riñones, por lo que debemos consumir el jugo de aloe vera al menos dos veces al día para curar las infecciones y mantener los riñones en correcto funcionamiento (Castro, 2006).

Información Nutricional

| | 100 g de Corteza | 100 g de Gel |
|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Valor energético | 91,8 kcal (382,5kj) | 175,7 kcal (732,1 kj) |
| Lípidos | 2,71 g | 5,13 g |
| Proteínas | 6,33 g | 7,26 g |
| Carbohidratos | 11,22 g | 26,8 g |
| Azúcares | 0,43 g | 0,82 g |
| Fibra alimentaria | | |
| Oligoelementos | | |
| Calcio | 2,80 g | 4,30 g |
| Sodio | 0,16 g | 0,22 g |
| Potasio | 2,60 g | 3,41 g |
| Magnesio | 0,46 g | 3,41 g |

| | | |
|----------------|---------|--------|
| Fósforo | 0,21 g | 0,21 g |
| Hierro | 9,91 mg | 15,5 |
| | | mg |

ORTIGA (*Urtica dioica*)



La ortiga puede ayudar a purificar los riñones. Debido a sus propiedades diuréticas, aumenta la producción de orina, ayuda a eliminar los desechos metabólicos y promueve la excreción renal.

Al mismo tiempo, esta hierba ayuda a mantener las bacterias a la distancia para reducir el riesgo de infección renal. Para depurar tus riñones, se puede tomar dos tazas al día de infusión de ortiga durante dos semanas (Poaquiza, 2018).

Propiedades

Trata las infecciones de riñón y vejiga: gracias a sus propiedades diuréticas, la ortiga contribuye a la micción frecuente, lo que puede ser

muy eficaz tratando infecciones renales y devejiga (Poaquiza, 2018).

Información nutricional

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Valor calórico | 37 kcal = 157 KJ |
| Grasas | < 0,1 g |
| Grasas Saturadas | 0,0 g |
| Grasas monoinsaturadas | 0,0 g |
| Grasas poliinsaturadas | 0,0 g |
| Carbohidratos | 6,7 g |
| Azúcares | 0,2 g |
| Proteínas | 2,4 g |
| Fibra alimentaria | 6,1 g |
| Colesterol | 0,0 mg |
| Sodio | < 0,1 g |

SAW PALMETTO (*Serenoa repens*)



El saw palmetto es una variedad de palmera que ofrece unas

propiedades ideales para problemas de riñones, ideal también para prevenir enfermedades de próstata, además de ser un regulador diurético natural (Hwon, 2019).

Propiedades

Saw Palmetto ayuda a fortalecer los órganos urinarios para prevenir la incontinencia al mismo tiempo que mejora la salud de los riñones previniendo, además, cálculos renales o la formación de piedras en el riñón (Kwon, 2019).

Información nutricional

| Composición nutricional 100 g | |
|--------------------------------------|---------|
| Calorías | 47 g |
| Carbohidratos | 8 g |
| Proteínas | 2,8 g |
| Fibra | 0 g |
| Grasas | 0,3 g |
| Vitaminas | |
| Vitamina A | 0 mg |
| Vitamina B1 | 0,07 mg |
| Vitamina B2 | 0,09 mg |
| Vitamina B3 | 0 mg |
| Vitamina B12 | 0 mg |
| Vitamina C | 7 mg |
| Minerales | |
| Sodio | 620 mg |
| Calcio | 44 mg |

| | |
|-----------------|--------|
| Hierro | 0,4 mg |
| Magnesio | 0 mg |
| Fósforo | 71 mg |
| Potasio | 71 mg |

RAIZ DE MALVAVISCO

(Althaea officinalis)



La raíz de malvavisco es una hierba para tratar problemas en los riñones, pero de forma indirecta: si estamos siguiendo algún tratamiento natural para eliminar los cálculos renales, el té de esta planta calmara el tracto urinario y hará que sea más fácil expulsar las piedras (Gonzales, 2020).

La raíz de malvavisco es una hierba para tratar problemas en los riñones, pero de forma indirecta: si estamos siguiendo algún tratamiento natural para eliminar los cálculos renales, el té de esta planta calmara el tracto urinario y hará que sea más fácil expulsar las

piedras (Gonzales, 2020).

Información nutricional

| Tamaño de la Porción 100 g | |
|-----------------------------------|--------------------|
| Energía | 318 kcal = 1331 kJ |
| Proteína | 1,8 g |
| Carbohidratos | 81,3 g |
| Fibra | 0,1 g |
| Azúcar | 57,56 g |
| Grasa | 0,2 g |
| Grasa Saturada | 0,056 g |
| Grasa Poliinsaturada | 0,047 g |
| Grasa Monoinsaturada | 0,08 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 80 mg |
| Potasio | 5 mg |

Propiedades

Analgésicas, demulcentes, emolientes, antibacterianas, antiinflamatorias, anti irritantes, antisépticas, antitusivas, descongestivas, diuréticas, expectorantes, hipoglucémicas, inmunoestimulantes, vermífugas, laxantes, mucogénicas, parasiticidas, tónicas y vulnerarias.

SANDIA (*Citrullus lanatus*)



La sandia es una fruta muy refrescante. Al igual que el melón, lleva calmando la sed de los humanos desde hace varios milenios.

Propiedades e indicaciones

Su composición es muy similar a la del melón, aunque contiene menos vitamina C, folatos, hierro y potasio, y algo más de beta-caroteno (provitamina A), vitamina B1 y vitamina B6.

Sus propiedades son muy similares a las del melón: hidratante, remineralizante, alcalizante, diurética y laxante. Posiblemente la sandía ejerce todavía un mayor efecto diurético que el melón (Pamplona, 2015).

Está indicada principalmente en las dolencias de los riñones y de las vías urinarias (insuficiencia renal, litiasis, infecciones), y siempre que se desee realizar una cura depurativa para eliminar toxinas de la sangre. La cura de sandía se puede hacer alternando el fruto fresco con su jugo,

que resulta mejor tolerado por el estómago (Pamplona, 2015).

Los diabéticos toleran bien la sandía, debido a su bajo contenido en azúcares. Puesto que solo aporta 32 kcal/100 g, y produce sensación inmediata de saciedad, se recomienda en las curas de adelgazamiento.

Información nutricional (100 g)

| | |
|-----------------------|------------------|
| Energía | 32,0 kcal=132 kj |
| Proteínas | 0,620 g |
| H. de C. | 6,68 g |
| Fibra | 0,500 g |
| Vitamina A | 37,0 µg ER |
| Vitamina B1 | 0,080 mg |
| Vitamina B2 | 0,020 mg |
| Niacina | 0,317 mg EN |
| Vitamina B6 | 0,144 mg |
| Folatos | 2,20 µg |
| Vitamina B12 | - |
| Vitamina C | 9,60 mg |
| Vitamina E | 0,150 mg EdT |
| Calcio | 8,00 mg |
| Fosforo | 9,0 mg |
| Magnesio | 11,00 mg |
| Hierro | 0,170 mg |
| Potasio | 116 mg |
| Cinc | 0,070 mg |
| Grasa total | 0,430 g |
| Grasa saturada | 0,048 g |
| Colesterol | - |
| Sodio | 2,00 mg |

CUIDADOS PARA EL CORAZÓN



Fuente: <https://www.redaccionmedica.com/recursos-salud/diccionario-enfermedades/arritmias-cardiacas>

ESPINO BLANCO (*Crataegus monogyna*)



De hoja caduca, con ramas espinosas y flores blancas, tanto sus hojas como sus flores y sus frutos se utilizan con fines medicinales gracias a su contenido en taninos, polifenoles, flavonoides y vitaminas.

Además, sus hojas se emplean en ensaladas y sus frutos también se utilizan para elaborar mermeladas y licores. Fue mencionada por primera vez como planta del corazón por Uercétanus, médico particular del rey de Francia Enrique IV. Sus componentes la convierten en un fiel aliado de la salud cardiovascular.

Tiene una acción cardiotónica y antiarrítmica

Los componentes del espino blanco consiguen aumentar la eficiencia de la función cardíaca aumentando la fuerza de contracción cardíaca, disminuyendo la excitabilidad cardíaca, regulando la frecuencia de las contracciones, prolongando el periodo refractario de la célula miocárdica y aumentando la velocidad de conducción intracardiaca de la excitación.

Mejora la circulación coronaria

La planta del espino blanco posee actividad sobre la circulación y ayuda al corazón a bombear la sangre con mayor intensidad protegiéndolo frente a fenómenos de isquemia miocárdica. Prueba su uso como coadyuvante en el tratamiento de alteraciones de la función cardíaca o circulatoria.

Alivia palpitaciones

Gracias a sus propiedades relajantes y sedantes, el espino blanco actúa sobre el sistema nervioso simpático. Tiene aprobadas las indicaciones

para su uso tradicional para el alivio de los síntomas cardíacos temporales, como las palpitaciones o la percepción de los latidos del corazón, derivados de cuadros leves de ansiedad.

Regula la tensión arterial

El espino blanco es una planta medicinal que contribuye a regular la tensión arterial por lo que se la conoce como la planta de la salud cardiovascular o del corazón.

El espino blanco se puede encontrar en forma de preparados fitoterápicos de planta fresca y recolección silvestre que se elaboran con los frutos de esta planta. Resulta útil como vasodilatador coronario y anti-escleroso y permite mejorar la circulación coronaria.

Información nutricional

| Valor nutricional por 100 g | Valor nutricional por 1 cápsula |
|-------------------------------------|--|
| Valor energético | Valor energético |
| 321,28 kcal = 1343 Kj | 1,86 kcal = 7,79 Kj |
| Grasas: 0,7 g | Grasas: 4,06 mg |
| saturadas: 0,05 g | |
| Hidratos de carbono: 62,36 g | Hidratos de carbono: 361,7 mg |

| | | | |
|--------------------------|-------|-------------------|-------|
| Azúcares: | 1,1 g | Proteínas: | 95 mg |
| Proteínas: | 16,38 | | |
| ^g Sal: | 0,01 | | |
| _g | | | |

Causa

Puede ser debido al exceso de grasa acumulada en las venas del corazón debido al consumo de comidas chatarras y bebidas alcohólicas o energizantes.

Alimentación

Una alimentación balanceada y el consumo de aceite de oliva. La Fundación Española del Corazón reconoce que la ingesta diaria de aceite de oliva ayuda a proteger la salud cardiovascular gracias a su composición en ácidos grasos y por sus antioxidantes.

MORINGA (*Moringa oleífera*)



La moringa y otras especies afines, son árboles de porte modesto, de entre 5 y 12 metros de alto, de tronco erecto, copa piramidal o cónica,

y hojas compuestas, de foliolos ovalados. Las flores son muy llamativas, de pétalos alargados, de color blanco marfil y estambres amarillos. Los frutos son ciertamente grandes, unas cápsulas alargadas de hasta 40 cm de largo, de forma trilobulada, que recuerdan a los bastones de un tambor. En América central fue introducido a principios de los años 20 del siglo pasado, como árbol ornamental, y para producir cercas con las que proteger los cultivos. Encontramos cultivos de moringa en Méjico, Honduras, Nicaragua, El Salvador y las Antillas. Es un árbol resistente y muy adaptable, que tolera los climas húmedos en torno a los Trópicos, y los propios de ambientes de montaña hasta los 1.800 metros de altitud.

De la moringa se aprovechan los frutos, la corteza, las flores y la madera, pero con fines medicinales son las hojas, y también las semillas, su parte más valiosa.

Los principios activos de la moringa que le dotan de importancia medicinal y curativa son los siguientes:

- Flavonoides como el kaempferol, la rutinina y la quercitina; sustancias con un alto valor antioxidante, importantes para la salud cardiovascular y el sistema inmunitario.
- Ácido clorogénico, sustancia que permite a la planta responder a las agresiones ambientales, y que actúa como antioxidante y antiinflamatorio.

- Ácido ascórbico (vitamina C).
- Vitaminas A, E y del grupo B.
- Sales minerales (potasio, calcio, hierro, magnesio, cinc).
- Ácidos grasos insaturados en las semillas (ácido oleico).
- Proteínas (en el fruto y en las semillas, entre un 47 y un 60% de su peso).
- Aminoácidos, la moringa contiene hasta 18 de los 20 esenciales para la salud.

CÚRCUMA (*Curcuma longa*)



La cúrcuma es más que una especia aromática, ayuda a cuidar el corazón, el hígado y las articulaciones, y representa una prometedora esperanza en la lucha contra el cáncer.

La cúrcuma es una de las especias más apreciadas, es un elemento

imprescindible de la cocina india. Se considera el ingrediente central del curry, la prodigiosa mezcla de especias que aromatiza tantos y tantos guisos de la cocina oriental.

Tiene un sabor intenso, ligeramente amargo, picante y un color amarillodorado que hace de ella un condimento identificable.

La cúrcuma en la India se considera un símbolo de salud y de prosperidad, así como un purificador físico y espiritual.

La cúrcuma está profundamente arraigada en la práctica ayurveda y en el sistema Siddha de la medicina tradicional india se destina a tratar los dolores reumáticos, aliviar los problemas digestivos y hepáticos, y como un tónico energético y reconstituyente.

La parte medicinal de la cúrcuma son las raíces tuberosas o rizomas secundarios de forma cilíndrica, tiernos, de color amarillo por fuera, anaranjado por dentro.

El color característico, amarillo dorado de la cúrcuma le viene dado por la curcumina, a la que se le atribuyen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Pero además, puede contener otras sustancias terapéuticamente activas.

Sus principios activos se utilizan cosmética a modo de mascarillas con efectos antioxidantes y antiinflamatorios.

En las últimas tres décadas se han publicado más de cinco mil artículos sobre esta especia o sobre alguno de sus componentes. Las cuales se relacionan con:

| | |
|----------------------------|----------|
| Vit. B1 Tiamina | 0,002 mg |
| Vit. B2 Riboflavina | 0,004 mg |
| Eq. Niacina | 0,041 mg |
| Vit. B6 Piridoxina | 0,003 mg |
| Folatos | 1 µg |
| Vitamina K | 0,4 µg |
| Vitamina E | 0,13 µg |

- Curcuminas y curcumoides, sustancias colorantes que presentan efectos antioxidantes y antiinflamatorios.
- Cetonas sesquiterpénicas, como el turmerol.
- Aceite esencial, con zingibereno, borneol y cineol, con efectos tónicos y estimulantes.
- Polisacáridos.
- Sales minerales, como hierro y potasio.
- Ácidos valérico y caprílico.
- Principios amargos.
- Resinas.

Información nutricional

Aporte por 1 cucharadita de té (3 g) de cúrcuma en polvo

| | |
|-------------------------|---------|
| Energía | 9 kcal |
| Proteína | 0,29 g |
| Hidratos carbono | 2,01 g |
| Fibra | 0,7 g |
| Grasa total | 0,10 g |
| Agua | 0,39 g |
| Azúcares totales | 0,10 g |
| Minerales | |
| Potasio | 62 mg |
| Fósforo | 9 mg |
| Calcio | 5 mg |
| Magnesio | 6 mg |
| Zinc | 0,14 µg |
| Sodio | 1 mg |
| Hierro | 1,65 mg |
| Vitaminas | |

ABEDUL (*Betula spp.*)



Las hojas del abedul y también su savia constituyen uno de los principales recursos de herbolario para tratar las dolencias vinculadas al riñón y al corazón.

El abedul está considerado por los expertos como el gran aliado de nuestros riñones y tal vez uno de los mejores antisépticos herbarios con el que podemos contar. Los herbolarios lo incorporan en muchas de sus formulaciones fitoterapéuticas para tratar las dolencias que afectan a este órgano, esencial para el filtraje de toxinas y metales pesados y para facilitar su eliminación con la orina.

A las hojas del abedul se le atribuyen propiedades diuréticas, antisépticas a nivel urinario, febrífugas, antiinflamatorias, antirreumáticas, antihipertensivas, analgésicas, astringentes, hemostáticas, cicatrizantes, remineralizantes, vitamínicas y desintoxicantes:

Se revela como un antiséptico urinario de primer orden, indicado en infecciones urinarias como la cistitis, la uretritis, la prostatitis.

Previene la formación de piedras en el riñón y te ayuda a disolverlos o eliminarlos en una primera fase si ya los has desarrollado. Puede aliviar el dolor, a veces intenso, que provoca el cólico nefrítico, aunque será una solución complementaria.

- Muestra un gran poder antiinflamatorio, especialmente efectivo en caso de inflamación renal (pielonefritis).
- Te ayuda a eliminar el exceso de cloruros, urea y ácido úrico por la orina, despliega una notable acción depurativa y desintoxicante.

- Alivia el dolor provocado por la inflamación de las articulaciones, se muestra como un analgésico y antiinflamatorio eficaz en tratamientos de largo alcance de la artritis, la artrosis y la gota. El abedul es muy útil, como alternativa a los antipiréticos de síntesis, para bajar la fiebre en infecciones urinarias, hepáticas y digestivas.
- Estimula la emisión de orina, favorece la eliminación de toxinas, previene la retención de líquidos y se señala como terapia de apoyo contra el sobrepeso.
- Ayuda a controlar la tensión sanguínea.
- Reduce el dolor y la inflamación en contracturas musculares, tendinitis, fibrositis, bursitis y neuralgias.
- Se ha indicado como apoyo en el tratamiento natural de la fibromialgia.
- Alivia las cefaleas, y se impone como una alternativa interesante a los analgésicos y antiinflamatorios de síntesis (ibuprofeno).
- Se indica como solución natural para reducir los estados febriles y aliviar el trancazo en procesos gripales, resfriados y alergias respiratorias.
- Por su efecto astringente y antidiarreico, te ayuda a combatir la diarrea y los cólicos.
- Aunque el abedul se presente como una posible alternativa de determinados fármacos, en especial antiinflamatorios y analgésicos, no se debe tomar a la ligera. Es necesario seguir la dosis recomendada por un especialista, sobre todo si lo tomas en forma de extracto. Además, hay precauciones o contraindicaciones en el uso del abedul:

-
- Por la presencia de salicilato de metilo, el abedul debe ser consumido siempre con moderación o incluso evitado por pacientes propensos a desarrollar hemorragias internas, como hemorroides internas o que estén siguiendo tratamientos hemostáticos o anticoagulantes. Esta alerta cabe hacerla sobre todo cuando se consumen extractos concentrados.
- Si eres hipertenso o has padecido alguna cardiopatía, o bien si tomas medicación por problemas cardiovasculares, no dejes de consultar con tu cardiólogo antes de empezar un tratamiento con abedul un diurético muy resolutivo a fin de evitar incompatibilidades o descompensaciones de la tensión sanguínea.

Por la presencia de taninos, se desaconseja su toma por personas propensas a padecer de gastritis, colon irritable, úlceras gastroduodenales, al menos en sus presentaciones más concentradas (jarabes, extractos).

Debes evitar los extractos y el jarabe de abedul durante el embarazo y la lactancia.

OLIVO (*Olea europaea*)



El consumo de aceite de oliva virgen reduce el colesterol y previene los accidentes cardiovasculares. Además, sus hojas contienen un principio activo, la oleuropeína, con propiedades vasodilatadoras y antihipertensivas.

Existen numerosas propiedades medicinales de la hoja del olivo, todas ellas muy beneficiosas para nuestro organismo. Seguidamente le enumeramos algunas:

- Se utiliza normalmente como hipotensor, ya que consigue disminuir la tensión arterial.
- Actúa como hipoglucemiante, muy ventajoso para los diabéticos, ya que ayuda conjuntamente a los tratamientos, y logran mantener
- Equilibra el azúcar en sangre.
- La hoja de olivo es muy buena como antifúngico, para determinados tipos de hongos, especialmente las candidas, y en algunos casos a nivel intestinal.

Se recomienda el uso de hojas frescas, ya que conservan mejor sus

principios activos.

Para evitar infartos e ictus. Además de aumentar la producción de óxido nítrico (que mantiene relajadas las arterias) y reducir el colesterol LDL, estudios indican que el extracto de hojas de olivo actúa como antiinflamatorio y antiagregante plaquetario, lo que evita la formación de trombos causantes de infartos

Una alimentación balanceada y el consumo de aceite de oliva ayuda a proteger la salud cardiovascular gracias a su composición en ácidos grasos y por sus antioxidantes.

| COMPOSICIÓN QUÍMICA (%) | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------|----------------|---------------|-----------------|-------------------|---------------------------|----------|
| Humedad | Cenizas | | | PB | EE | Grasas verd. (%EE) | |
| 8,7 | 10,9 | | | 8,4 | 5,0 | 30 | |
| Σ= 85,3 | FB | FND | FAD | LAD | Almidón | Azúcares | |
| | 19,3 | 43,0 | 30,8 | 18,7 | 0,0 | 9,0 | |
| Ácidos grasos | C14:0 | C16:0 | C16:1 | C18:0 | C18:1 | C18:2 | C18:C≥20 |
| % Grasa verd. | 2,7 | 20,6 | 0,0 | 3,2 | 23,8 | 15,7 | 33,9 |
| % Alimento | 0,04 | 0,31 | 0,00 | 0,05 | 0,36 | 0,24 | 0,51 |
| Macrominerales (%) | | | | | | | |
| Ca | P | Pfítico | Pdisp. | Pdig. Av | Pdig. Porc | | |
| 1,00 | 0,09 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | | |
| Na | Cl | Mg | K | S | | | |
| 0,14 | 0,45 | 0,20 | 0,76 | 0,24 | | | |

Referencias bibliográficas

- Abe R, Ohtani K. 2013. An ethnobotanical study of medicinal plants and traditional therapies on Batan Island, the Philippines. *J Ethnopharmacol* 145: 554 - 565.
- Acosta L, Rodríguez C. 2006. *Plantas Medicinales. Bases para su producción sostenible*. Ciudad de La Habana: Ed. AGRINFOR.
- Badke M, Budó M, Alvim N, Zanetti G y Heisler E. 2012. Saberes e prácticas populares de cuidado em saúde com o uso de plantas medicinais. *Texto and Contexto Enfermagem*. [online] 21(2): 363. Disponible en: <http://www.index-f.com/textocontexto/2012pdf/21-363.pdf> [acceso: 22/12/2014].
- Buelvas S, Patiño J, Cano J. 2012. valoración del proceso de extracción de aceite de aguacate hass (Persea americana Mill. utilizando tratamiento enzimático *Revista Lasallista de Investigación.*). Vol. 9 Núm. 2
- Carlson T. 2002. Medical ethnobotanical research as a method to identify bioactive plants to treat infectious diseases. *Adv Phytomed* 1: 45-53.

- Castro R. 2006. El Aloe vera. Impotancia en los riñones.
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?scri
pt=sci_arttext&pid=SO717-75182005000300005](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=SO717-75182005000300005)
- Danelis J. 2015. ECURED.[https://www.ecured.cu/index.php?title
=Plantas_medicinales_para_los_ri%C3%B1ones&action=history](https://www.ecured.cu/index.php?title=Plantas_medicinales_para_los_ri%C3%B1ones&action=history)
- Escalona C, Tase, Estrada M, et al. 2015. Uso tradicional de plantas medicinales por el adulto mayor en la comunidad serrana de Corralillo Arriba. Guisa, Granma. Rev Cubana Plant Med, 20(4):429-439.
- González N y González J. 2003. Morinda citrifolia Linn.: potencialidades para su utilización en la salud humana. Rev.Cubana Farm. v.37 n.3.
- Hung O, Lewin N, Howland M. 2002. Herbal preparations. In: Goldfrank LR, Flomenbaum NE, Lewin NA, et al, eds. Goldfrank's toxicologic emergencies. 7th Ed. New York: McGraw-Hill, 2002:1129-49.
- León J. 1987. Botánica de los cultivos tropicales. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA), Segunda Edición San José, Costa Rica

- Maldonado O, Ramírez I, García J, Ceballos G y Méndez E. 2012. Colesterol: Función biológica e implicaciones médicas. *Revmex. cienc. farm* vol.43 no.2. Maregesi S, Ngassapa O, Pieters L, Vlietinck A. 2007. Ethnopharmacological survey of the Bunda district, Tanzania: Plants used to treat infectious diseases. *J Ethnopharmacol* 113: 457 - 470.
- Matey P. 2019. Diabetes: causas, síntomas y tratamientos. https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2020-08-01/diabetes-que-es-sintomas-tratamientos-diagnostico_1535405/
- Melgarejo N, Álvarez G, Alonso A. 2008. Plantas medicinales. Guía para su uso en la atención primaria de salud. Argentina: Corpus [Links].
- Méndez, J, Gutiérrez, R, Lazalde B., Rodríguez J y Reyes C. 2015. Usos Terapéuticos De La Guanábana (*annona muricata*). Participación De La Mujer En La Ciencia, 1-5. Recuperadode http://congresos.cio.mx/memorias_congreso_mujer/archivos/extensos/sesion4/S4-MCS24.pdf
- Namsa N, Mandal M, Tangjang S, Mandal S. 2011. Ethnobotany of the Monpa ethnic group at Arunachal Pradesh, India. *J Ethnobiol Ethnomed.* 7:1–14. Núñez E. 1982. Plantas medicinales de Costa

Rica y su folclore. 3^a. ed. San José, Edit. Univ. Costa Rica.

Oliveira S, De Moura F, Demarco F, Da Silva P, Del Pino F y Lund R. 2012. An ethnomedicinal survey on phytotherapy with professionals and patients from Basic Care Units in the Brazilian Unified Health System. *J Ethnopharmacol* 140: 428 – 437.

Pamplona R. 1997. Enciclopedia de las plantas medicinales. Barcelona: Editorial Safeliz, S.L.. ISBN:8472081516

Pamplona R. 2015. El poder medicinal de los alimentos. Madrid: Editorial Safeliz, S.L. ISBN:9789505739592.

Pushpam K. 2004. Valuation of medicinal plants for pharmaceutical uses. *Curr Sci* 86: 930-937. Quesada A. 2016. Las plantas medicinales. *Biocenosis*, 21(1-2). Recuperado a partir de <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/biocenosis/article/view/1268>

Sáenz-Campos D. 2003. Medicamentos, plantas medicinales y productos naturales. *Fármacos*, V16, N1-2. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/farmacos/v16n1-2/art3.pdf>

Sagñay N. 2009. Control de la calidad de la frutilla (*Fragaria vesca*) deshidrata por método de microondas a tres potencias. Tesis de Grado, Bioquímica Farmacéutico. <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/209/1/56T00181.pdf>

Sanginés L. 2008. Aguacates en alimentación humana y Animal. Una reseña corta. Revista Computadorizada de Producción Porcina. Volumen 15 (número 3)

Santillán M. 2012. El uso tradicional de las plantas medicinales, un aporte para la ciencia. Salud Ciencia UNAM

Vander A. 2008. Plantas medicinales, las enfermedades y su tratamiento por las plantas. Editorial y Librería Sintés, Barcelona, España, 253.

Vásquez M, García P, Cerquín L. 2016. Efecto del aceite esencial de *Melissa officinalis* L. «toronjil» y meditación mindfulness en niveles de ansiedad estado y ansiedad. *Crescendo*. 7(1):21-30.

Gallego C, Ferreira FJ. 2016. Plantas medicinales en el tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo 2: una revisión. *Farmacéuticos Comunitarios*. 7(4):27-34. doi:10.5672/FC.2173-

9218.(2015/Vol7).004.05

Morales, D.M. y S. Siles. 2013. Identificación de los principales componentes de la raíz de wereque, extraíbles en medio acuoso, por GC-MS. *Avances en Ciencias e Ingeniería* 4: 15-21.

Ramírez-Ortiz, M.E., Rodríguez-Carmona, O.Y., Hernández Rodríguez, O.S., Chel-Guerrero, L. y Aguilar-Méndez, M.A. 2016. Estudio de la actividad hipoglucemiante y antioxidante de la tronadora, wereque y raíz de nopal. En: *Alimentos Funcionales de hoy*. M.E. Ramírez Ortiz (ed), pp 143-180. OmniaScience. Barcelona, España.

Escutia-López, K. N., González-Montoya, M., Cruz -Ortiz, R., Cano-Sampedro, E., Rodríguez- Rivero, Y., Sánchez-Pardo, M. E., Mora- Escobedo, R. 2020. Effect of aqueous *Stevia rebaudiana* Bertoni extract in antioxidant and antiglycation capacity *in vitro*. *Revista Bio Ciencias* 7, e875. doi: <https://doi.org/10.15741/revbio.07.e875>

Cueva Vásquez, A. E. 2017. Formulación de salsas dulces bajas de calorías.

Flores Tito, E. M. 2018. Evaluación del efecto antiviral del *Allium Sativum* (ajo) en la parvovirus canina.

Romero Godoy, R. L. 2018. Evaluación de diferentes dosis de silicio, para el rendimiento en ajo (*Allium sativum* L.) en la provincia de Barranca, región Lima año 2015.

Villanueva-Solis, I., Arreguín-Sánchez, M. L., Quiroz-García, D. L., & Fernández-Nava, R. (2020). Plantas medicinales que se comercializan en el mercado 8 de julio y uno tradicional, ambos localizados en el Centro de Actopan, Hidalgo, México. *Polibotánica*, (50), 209-243.

Alvarado Rivera, E. L., & Romero Lopez, S. J. 2019. Uso de la planta cola de caballo (*equisetum arvense*) en el alivio de signos y síntomas de edema en personas de 30 a 50 años con afecciones renales crónicas-Huayllay.

Poaquiza Paguna, J. S. 2018. Uso de plantas medicinales en la labor de parto en la parroquia de Salasaca (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Enfermería).

Kwon, Y. 2019. Use of saw palmetto (*Serenoa repens*) extract for benign prostatic hyperplasia. *Food science and biotechnology*, 28(6), 1599-1606.

Gonzales Sarmiento, C. F. 2020. Efectividad e impacto de las plantas medicinales sobre la calidad de vida del poblador de Otuzco, La Libertad, Perú, 2019.

ISBN: 978-9942-33-544-9



compAs
Grupo de capacitación e investigación pedagógica

   @grupocompas.ec
compasacademico@icloud.com