



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HUANTA
"Creada por Ley N° 29658"



FONDO
EDITORIAL

UNA ALIMENTACIÓN NATURAL — Saludable — ES TU MEDICINA



Juan Quispe-Rodríguez



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HUANTA
VICEPRESIDENCIA DE INVESTIGACIÓN



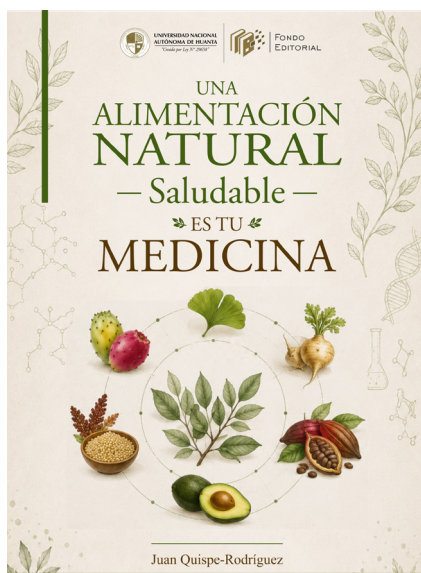
FONDO
EDITORIAL

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HUANTA

UNA ALIMENTACION NATURAL SALUDABLE ES TU MEDICINA

| JUAN QUISPE RODRIGUEZ |

UNA ALIMENTACION NATURAL SALUDABLE ES TU MEDICINA .



Título: Una alimentación natural saludable es tu medicina

Autores:

© Juan Quispe Rodriguez

Editado por:

©Universidad Nacional Autónoma de Huanta, Fondo Editorial. Av. Carlos Ch. Hiraoka S/N - Intay - Huanta, Ayacucho - Perú.

1ª edición Digital – junio 2025

144 pp.; 17x23cm

Version Digital

**HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL
DEL PERÚ N° 2026-06295**

ISBN: 978-612-99039-6-5

Libro electrónico disponible en: <https://fondoeditorial.unah.edu.pe>

DOI: <https://doi.org/10.37073/feunah.59>

Proceso de Revisión

Fue revisado por pares externos en modalidad de doble ciego. autorizado para publicar con Resolución de Vicepresidencia de Investigación N° 002-2026-UNAH

Revisor A: Dr. Isaac Nolberto Aliaga Barrera.

Revisor B: Dr. Guillermo Gomer Cotrina Cabello.

Diseño de cubierta y diagramación de interiores

Antony Aguilar-Ozejo

Publicado en el Perú / Published in Peru

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, sin autorización escrita del autor.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HUANTA

Publicación del libro:

**UNA ALIMENTACION NATURAL SALUDABLE ES TU
MEDICINA**

| **JUAN QUISPE RODRIGUEZ** |

INDICE

INTRODUCCIÓN	13
CAPITULO I.....	19
EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE	19
CAPITULO II.....	23
LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	23
CAPITULO III	25
LOS ALIMENTOS SALUDABLES	25
El Maíz morado muy bueno para la hipertensión arterial	26
El Ginkgo biloba, bueno para la memoria.....	28
La Tuna o nopal es de gran valor nutricional.....	30
La uña de gato fortalece el sistema inmunitario.....	32
La ruda, vaso protectora y antiinflamatoria	34
El aguaymanto, un superalimento bueno para los ojos	36
El diente de león o achicoria bueno para la salud de las personas.....	38
La Moringa un buen antioxidante bueno para la salud.....	40
La lechuga, un alimento alcalinizante.....	42
La linaza, bueno para el hígado graso	44
La sábila con propiedades beneficiosas para la salud	46
Las hojas de aguacate, bueno para afecciones bronquiales.....	48
La papa, un tubérculo alimenticio.....	50
Las hojas de mango, bueno para la salud.....	52

La congona, buena planta antibacterial	54
El matico, excelente contra las úlceras gástricas	56
El marco, bueno contra el dolor de cabeza	58
El cacao, bueno como un superalimento	60
La quinua, un superalimento necesario para la vida.....	62
El limón, un verdadero antioxidante y depurativo.....	64
El Árbol de la quina es medicinal.....	66
El coco, un excelente hidratante y antioxidante.....	68
El molle, bueno para los dolores gastrointestinales	70
La cebolla para calmar la tos y expulsar la flema	72
La canela antifúngico y antiinflamatorio	74
La Oca, un buen antibiótico para los problemas renales.....	76
El café, mejora el desempeño físico	78
El apio, bueno para la salud cardiovascular.....	80
La guayaba, bueno para los que padecen de diabetes.....	82
La aceituna nutritiva para una alimentación equilibrada	84
El orégano ayuda la digestión y problemas cardíacos	86
El brócoli, previsor de enfermedades	88
El frijol de palo, con muchos beneficios para la salud	90
La semilla de calabaza, bueno para el corazón.....	92
La kiwicha, bueno para el desarrollo cerebral	94
Flor de Jamaica, poderoso antioxidante.....	96
El toronjil, bueno contra la ansiedad.....	98
La calabaza, rico en vitaminas y minerales.....	100
El sacha jergón, poderoso fortalecedor del sistema inmunológico	102
La papaya, bueno para el hígado graso	104
El laurel, fortalece el sistema inmunológico.....	106
El clavo de olor, fortalece el sistema inmunológico.....	108

El haba, un alimento esencial para el metabolismo.....	110
El ajo, mejora la salud cardiovascular	112
La chía, bueno para la salud cardiovascular	114
El arándano, un excelente antioxidante	116
El Higo, un poderoso antioxidante y laxante.....	118
La Mashua, alimento bueno para la salud	120
El Melón, un antioxidante natural	122
El Rabanito, poderoso antioxidante	124
La Alcachofa criolla, un superalimento recomendado.....	126
REFERENCIAS.....	131

INTRODUCCIÓN

Es natural que las personas como seres humanos se enfermen, la cual es un proceso biológico que es imposible evitarla, simplemente es una parte natural y normal que tenemos que soportar, sería normal que se de en el tiempo, al estar expuestos al medio natural que nos rodea, sin embargo también es cierto que teniendo conocimiento de cómo prevenir dichos males se puede evitar muchos sufrimientos y ello se da básicamente por la incidencia de mucha propaganda con respecto a las comidas conocidas como "comidas chatarra" que influyen directamente en causar malestares en diferentes partes de nuestro organismo corporal que se expresan tanto internamente como externamente, las misma que se pueden evitar con hacer conocer a la población sobre el riesgo que se corre con el consumo desmedido de estos productos que en su mayoría son azucarados, grasas saturadas, aceites industriales de procedencia vegetal, excesiva utilización de carbohidratos en la preparación de alimentos de consumo diario, la intervención de una salud preventiva con recomendación de dietas alimentarias de los entes respectivos evitaría tanto sufrimiento de las personas de todas las edades, educación en la salud alimentaria sería bueno implementar.

Algunas publicaciones sobre la salud con una buena alimentación publicadas por personas estudiosas y libres de prejuicios manifiestan que la razón de sus enfermedades y una manera natural de curarlas con el consumo de alimentos saludables que son conocidos como nutraceuticos y funcionales, en perfecto acuerdo con la verdad científica, salvo si la enfermedad es consecuencia de una vida antihigiénica que impurifica la sangre y humores del individuo, la que puede desaparecer quitando esta causa que la ha generado es decir por medio de la vida con higiene y practicas que favorezcan la purificación orgánica. Lo que se pretende con esta publicación es dar a conocer algunas alimentos saludables con estudio de las

mismas, sus características naturales de contenidos de vitaminas, proteínas, aminoácidos contenidos de flavonoides y minerales útiles para la buena alimentación de las personas, con referencias de investigadores que concluyeron sobre las bondades de la plantas que contienen muchos beneficios para la alimentación saludable en contraste con los alimentos procesados con contenidos químicos que le dan sabor y aroma a los alimentos pero que en el fondo son dañinos para la salud de las personas, una alimentación inadecuada y toxica.

Al emprender este trabajo de investigación de artículos referidos a las propiedades de las plantas tanto alimenticias y saludables, mi intención es poner a conocimiento de los lectores los buenos beneficios de la cura natural evitando las operaciones y las drogas, algunas recomendaciones son por propia experiencia sobre la cura natural utilizadas y verificadas su efectividad las cuales se dan a conocer en esta publicación,

Presento este documento con el fin de colaborar en la concienciación de una vida más saludable sobre todo para aquellos que no tienen acceso a consultorios de medicina que cada vez suelen ser más caros e inalcanzables así como para los que desean una vida sana y llevadera en esta mundo cada vez más desordenada referente a la alimentación, así como para conocimiento de la comunidad universitaria y público en general, siendo de carácter académico y de consulta titulado “Alimentación saludable tu medicina natural”, preocupado sobre todo por la demanda actual de conocimiento respecto al uso de plantas alimenticias que son funcionales y medicinales en la prevención y cura de muchas enfermedades, siendo utilizado el mismo, como una opción de la medicina alternativa, es fruto de investigación y experiencias propias dentro de mi carrera profesional de Ingeniero Agrónomo y plasmada en las publicaciones mayormente en artículos publicadas en el periódico digital unahALDIA de la Universidad Nacional Autónoma de Huanta – Ayacucho.

Como bien manifiesta Don Manuel Lezaeta Acharan (1827) en su publicación sobre “La medicina natural al alcance de todos” que si la misión del médico es actuar frente al enfermo y con este objeto se instruye la obra preventiva de la enfermedad o sea la higiene debe estar a cargo de los ingenieros sanitarios o personas especializadas en la materia que no tengan deformado su criterio con las dogmas teorías

y perjuicios que se inculcan en las universidades, siendo la enfermedad consecuencias de vida innatural y principalmente de nutrición inadecuada, solo enseñando desde las escuelas a vivir y a nutrirse naturalmente evitaremos el estado general de enfermedad en que hoy vive la población de las ciudades

Mencionar que en la actualidad hay muchas publicaciones relacionados al tema de los alimentos funcionales que mencionan que el consumo de estos, conlleva a una alimentación adecuada para la salud de las personas, sin embargo los mismos se han ido perdiendo en el tiempo por la influencia de una gastronomía en uso de condimentos en exceso a base de procesos químicos, empeoran más los males de las personas, es muy cierto que muchos males o enfermedades son causados básicamente por una mala alimentación con desconocimiento total de una nutrición saludable a base de productos funcionales como el caso de los cereales denominados los “granitos de oro” que no son más que la quinua, kiwicha y cañihua, solo por manifestar algunos de ellos que existe sobre todo en nuestras zonas andinas e interandinas de Latinoamérica, sumándose a ello muchos más alimentos realmente valiosos para nuestra salud, la idea es consumir cada vez menos harinas, pastas, azúcares, aceites vegetales procesados, entre otros así como el alcohol en sus diferentes presentaciones en el mercado o cervezas procesadas, evitando el consumo de estos productos se pueden prevenir muchos males, con una dieta alimentaria adecuada a base de productos alimenticios saludables como la que presentamos en esta publicación.

Así mismo también hay varios trabajos de investigación sobre las propiedades nutraceuticas de estas plantas que no se está aprovechando en su real dimensión, las mismas existen en muchas zonas de nuestro País con una riqueza en biodiversidad y ecosistemas que permiten se desarrollen estas plantas prodigiosas diría Yo, que prevendrían y curarían muchos males ocasionados por diversas razones, no queda otra que optar por cambiar nuestros hábitos alimentarios de antaño cuando nuestros padres o abuelos conocían sus propiedades alimenticias de la cual se alimentaban y trabajaban en el campo, libre de enfermedades y males, si sufrían de alguna enfermedad acudían a alimentos andinos y otros propios de la zona, y se curaban de sus males con el uso de plantas medicinales existentes en las zonas de sierra y selva básicamente, en si casi todos los alimentos de las zo-

nas andinas e interandinas son saludables y buenos para nuestra salud. Los denominados hoy en día como los “superalimentos” cultivados y considerados desde la época de la cultura milenaria de los Incas y los mayas, se encuentran profundamente arraigados en la tradición culinaria y medicinal de algunos pueblos de Sudamérica y Centroamérica; Frente al avance de muchas enfermedades, la población debe orientar su mirada hacia productos naturales que son alimentos funcionales, ya que es muy conocido que este grupo de alimentos contienen compuestos beneficiosos para la salud.

Muchas de los alimentos incluidos en esta publicación son del grupo de los superalimentos como los denominados: cultivos andinos, frutos andinos, hortalizas y las plantas silvestres, los cuales poseen sustancias que los convierten en productos con un alto valor nutricional y medicinal, con alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales con propiedades beneficiosas para nuestra salud, de las cuales muchas han sido validadas mediante estudios científicos, tienen propiedades antioxidante, antiinflamatorio o regulador del metabolismo lipídico entre otros, los cuales aumentan y favorecen a nuestro sistema inmunológico, algunos de los componentes importantes son la existencia de los polisacáridos, ácidos fenólicos, ácidos linolénicos y ácido linoleico, tocoferoles, fosfolípidos, esfingolípidos y esteroides.

Cabe mencionar que el presente trabajo es de carácter académico, y resultado de trabajos de investigación y de experiencia propia con testimonios de las personas que en su momento participaron en la producción de estos cultivos a través de más 30 años de trabajo en el campo agrícola y cuyo propósito me satisface hacer de conocimiento sobre las propiedades nutritivas y medicinales de estas plantas y productos nutricionales a fin de que se tenga una vida con más salud a base de productos naturales a diferencia de los procesados con contenidos de síntesis química que muchas veces hacen daño a la población, sumado a ello su alto costo que los hacen inalcanzables para la economía popular y afecta significativamente la economía familiar, manifestar que muchos males por una mala alimentación se expresa en las personas con una acidez estomacal, gases estomacales, inflamaciones, etc. Que deben evitarse con una alimentación a base de plantas como la zabila, el tocosh, jugos verdes, penca de tuna, etc. entre muchos otros preparados que le harán sentir bien, evitando el desarrollo de

la enfermedad que conlleva al desarrollo de los radicales libres, causante de muchos males, entre ellos el terrible cáncer y por otro lado por la falta de habito alimentario saludable, el consumo de alimentos denominados “comidas chatarra” van en aumento perjudicando la salud y el facilismo que tienen la mayoría de personas en acudir a las farmacias y boticas (que de un tiempo a esta se han incrementado increíblemente, indicador del incremento de personas enfermas) la alimentación inadecuada en general de la población es aún más incidente por el consumo de alimentos contaminados ya que en el proceso de producción de muchos productos alimenticios utilizan en exceso los agroquímicos, por todo ello es que se trata de alguna manera con el presente documento, motivar y procurar una alimentación saludable con alimentos de gran valor nutricional y medicinal

Por lo mismo manifiesto que la presente producción académica científica busca incidir en la población un cambio de habito alimentario saludable con conocimiento de las propiedades nutritivas y medicinales de plantas vegetales existentes en las zonas en que viven y a la vez promover una alimentación saludable, previniendo así muchos males y reducir gastos en medicinas farmacéuticas, la gran ventaja es que podemos encontrar estas plantas y alimentos en nuestra riqueza en biodiversidad de nuestras zonas andinas, interandinas y selva así como en merito, a la experiencia e investigación en el campo de la agronomía y la seguridad alimentaria, la misma que pongo a disposición del lector, y espero las sugerencias para la mejora de esta publicación en sus ediciones varias.

El autor

Una alimentación natural saludable es tu medicina

CAPITULO I

EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Quisiera citar un fragmento citada por el Dr. Jerry Hoover N.D. (1986) sobre una persona de 75 años de edad (Catherine Cress) que no sufre ninguna enfermedad por llevar una vida saludable, deportista nadadora, de una historia tomada de Healthful living (1986), ha recibido todo tipo de medallas en natación, Ella dice: “nunca pierdo porque nunca me enfermo. Durante 25 años no he visto un médico”. Dice Catherine: Tengo 76 años y vivo feliz de que mi cuerpo funcione tan perfectamente. Todas las personas a las que conozco de mi edad y más jóvenes sufren de una u otra cosa, y toman todo tipo de drogas”. La señora Cress no permanece en forma tan solo por el ejercicio regular... sino que... “deje la carne a los 15 años. Nunca como azúcar”. “La mayoría de las veces como frutas, verduras, semillas y nueces crudas”.

Claramente se nota que es un ejemplo de perseverancia de un estilo de vida saludable que repercute de forma positiva en la salud, incluye hábitos como la práctica regular de ejercicios, una alimentación adecuada y saludable con alimentos sobre todo funcionales que sean nutraceúticos, un espacio de disfrute del tiempo libre, actividades de socialización en el trabajo y en forma familiar, mantener la autoestima alta, entre otras

Es cierto que cuando hablamos el tema de llevar una vida saludable, muchas personas reaccionan con desánimo, se imaginan comidas insípidas, rutinas de ejercicio estrictas, reglas rígidas y una vida sin alegría, porque

tendría que ser así, este libro manifiesta lo contrario a fin de demostrar que la verdadera felicidad es cuando uno se siente bien con uno mismo, al verse saludable y que tiene el control sobre lo que ocurre en su propio cuerpo, a diferencia de las personas que se sienten sin ánimo de hacer nada. En el fondo todos deseamos estar felices, gozar de buena salud y vivir libres del temor a tener enfermedades o infecciones, como el las úlceras, diabetes, cáncer, paros cardiacos, etc. quien no ha sufrido por perdida de familiares a causa de estas enfermedades, siendo la raíz común de estas enfermedades el no haberse mantenido su sistema inmunológico fuerte y saludable



1.1. Algunas recomendaciones para tener una vida saludable

Tener una alimentación equilibrada

- Consumir frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras como el pescado, pollo y legumbres.
- Reduce en su alimentación el consumo de ultra procesados, azúcares añadidos, grasas trans y exceso en sal
- Prefiera el aceite de oliva virgen extra y evitar consumir frituras

Actividad física regular

- Realiza al menos 15 a 30 minutos de ejercicio diario en forma moderada (caminar, bailar, nadar, etc.)
- Busca actividades que disfrutes para mantener la constancia

Hidratación adecuada

- Beba al menos 2 litros de agua al día
- Evita tomar bebidas azucaradas, alcoholes o con cafeína en exceso

Sueño reparador

- Duerma entre 7 a 9 horas por noche
- Debes mantener horarios regulares y trata de crear una rutina relajante antes de dormir

Manejo del estrés

- Practica técnicas de relajación como meditación, respiración profunda o práctica el yoga
- Dedica tiempo a las actividades recreativas y relaciones sociales positivas

Evita consumir sustancias nocivas

- No fumes y limita o elimina el consumo de alcohol
- Evita la automedicación y consulta periódicamente a un profesional de la salud

Prevención y chequeo médico

- Trata de realizarse controles médicos periódicos, sobre su presión arterial, colesterol, glucosa, etc.
- Mantén al día tus vacunas y participa en programas de detección precoz.

Bienestar emocional

- Cuida tu salud mental, controla tus emociones, busca apoyo si lo necesitas.
- Rodéate de personas que sean positivas y aporten comprensión.

CAPITULO II

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es una alimentación con producto natural, es la que proviene directamente de la naturaleza y que han sido mínimamente procesados o no procesados en absoluto. Esto significa que no contienen aditivos artificiales, conservantes, colorantes, saborizantes ni otros compuestos químicos añadidos durante su producción o preparación

Dichos alimentos naturales estarían libres de ciertos tipos de plaguicidas que son potencialmente peligrosos, como el glifosato, los organofosforados y los organoclorados, responsables para mucha gente del aumento de enfermedades degenerativas como el cáncer, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, etc.

“Usted es lo que Usted come”. Los alimentos naturales sin adulterar, tal como vienen del Creador, son los alimentos que dan energía, salud y vida. De otra parte de los productos refinados traen fatiga, enfermedad y muerte. Aunque el hombre haya tratado, ¿Podrá mejorar el alimento natural que Dios nos a dado? ¿Qué deberán comer los americanos para poder conservarse sanos? Simplemente esto, “mientras más natural, mejor”, Harina integral en vez de harina blanca; arroz integral en vez de arroz blanco; duraznos frescos en vez de envasados o enlatados; frijoles y nueces en vez de carne; higos secos en vez de barras de chocolate, etc. (Jerry Hoover N.D. 1986) el mismo autor manifiesta una lista de alimentos nocivos que destruyen la salud de las personas:

- Toda clase o tipo de carne, por la misma razón que el cuerpo del ser humano no fue diseñado para comer carne, la carne trae consigo enfermedades, falta de energía y acorta el tiempo de vida. Se halla mas bacterias en las carnes que en el estiércol. La carne es una fuerte incompleta de nutrición como consecuencia, sostenerse en una dieta a base de carne es más bien riesgoso para la salud humana. No sólo es riesgosa por lo que no tiene sino por lo que contiene como el exceso de proteínas, grasa, colesterol, sangre, gusanos, microbios y virus de cáncer (Scharffendrg, 1979)
- Todos los productos animales como el queso, leche, helados y los huevos, La porción de proteínas del queso es fermentada en péptidos, aminos, amoníaco, indolo y escatol. La grasa del queso es hidrolizada a un irritante ácido grasoso. Los carbohidratos de la leche, principalmente la lactosa es convertida a ácido láctico por putrefacción. La mayoría de los productos de fermentación son tóxicos e irritantes, incluyendo los ésteres, los ácidos y algunas de las aminas. En los helados se usa el Butyraldehido usado para dar sabor a nuez, este es un aceite disolvente de pintura.
- Un gran número de alergias son producidas por el uso de los huevos. Alergias de la vejiga, pareciendo la cistitis, uretritis, varios tipos de inflamaciones de la piel, síntomas gastrointestinales, aún alergias de las conjuntivas, (enrojecimientos de los ojos) resultan por el consumo de huevos. (Thrash, Agatha L. & Calvin MD`s., 1983)
- El consumo de alcohol, café, tes, colas, chocolates, polvo de hornear y sodas: Los condimentos contienen cantidades variadas de químicos irritantes. Los tres tipos de pimientos (roja, negra, blanca) han demostrado causar hemorragias en el estómago. “El curry y otros condimentos picantes puede causar daños en los riñones particularmente cálculos”. (Murphy, 1971) Todas las grasas refinadas son una carga para el cuerpo, espesan la sangre disminuyendo la circulación lo cual afecta el corazón y los vasos sanguíneos. Estos aceites contribuyen al aumento de peso, diabetes, formación y cálculos de la vesícula; y en recientes estudios se relaciona con el cáncer en los senos y el colon. (Broitman, 1977).
- Los azucares y granos refinados son dañinos para nuestra salud, que al ser procesados o refinados pierden todo su valor nutricional y crean inflamación en nuestro organismo.

CAPITULO III

LOS ALIMENTOS SALUDABLES

Aquí damos a conocer diversos alimentos saludables y naturales que se deben considerar en una alimentación sana para mantenernos sanos y saludables.

El Maíz morado muy bueno para la hipertensión arterial



AldiaUNAH - 10 febrero 2024

El maíz morado (*Zea mays* L.) planta originaria de América, de un color característico de morado intenso desde los granos y la coronta o tusa con especial característica por los pigmentos que posee, llamados como las antocianinas perteneciente el grupo de los flavonoides (cianin-3-glucosa C3G que es su principal colorante) y sus compuestos fenólicos que actúan como un poderoso antioxidante natural y a su vez como anticancerígeno, contiene proteínas, minerales y vitaminas como el complejo B y el ácido ascórbico, se recomienda su consumo para contrarrestar enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, reducción del colesterol, contra la diabetes y finalmente como antiarrugas.

Según algunos estudiosos manifiestan que la composición del maíz morado puede llegar a contener un 13% de proteína, bajo en contenido de grasas, un 80% de almidón y muy bajo contenido de un 10% de azúcar además de minerales como el fósforo y vitaminas A, B y C como también betacaroteno, por todo ello retarda el envejecimiento y son beneficiosos para la salud cardiovascular, por lo tanto incorporar el maíz morado en la dieta alimentaria será de alto beneficio para la salud de las personas, protege al sistema digestivo y en especial el intestino grueso ayudando a prevenir enfermedades y sintetizando los ácidos grasos, existen muchas variedades en Sudamérica como son el morado mejorado, morado caraz, arequipeño, cusco morado, negro de Junín y morado tipo canteño

Según el investigador Ortiz, manifiesta que el *Zea mays* L. variedad morada (maíz morado) es un cereal oriundo del Perú y México, cuyas culturas precolombinas lo consideraron sagrado, florece, cultivado o en estado silvestre, en diversos lugares de América, también dice que el maíz morado se cultivaba en el Perú en épocas prehispánicas y era conocido como oro, sara o kulli sara (Ortiz, K., 2013).

Por otra parte, el autor Han et al, menciona que se ha confirmado que algunas de las antocianinas presentes en este alimento poseen efectos potenciadores sobre la expresión de ARNm y la actividad de superóxido dismutasa (SOD), que es una enzima antioxidante importante en los organismos vivos (Han, K. et al., 2006)

Finalmente, el español.com, nos dice como consumir el maíz morado, aunque cada vez se puede apreciar en envasados o en fresco en los supermercados, también en harinas o como suplemento, generalmente se le puede consumir como mazamorra o la chicha morada, para el caso de mazamorra se debe hervir el maíz desgranando con agua, canela, clavo de olor, cascaras de piña y fruta picada, también se puede adicionar frutas secas o harina de camote para espesar.

Por su parte para la chicha se elabora hirviendo las mazorcas también con piña, manzana, clavo y canela, luego agregar azúcar al gusto, complementariamente se puede agregar zumo de limón o trozos de manzana.

El Ginkgo biloba, bueno para la memoria



El *Ginkgo biloba* es un árbol muy antiguo con muchas propiedades para la salud de las personas y que según algunos estudiosos de la medicina natural manifiestan que el ginkgo biloba mejora la circulación sanguínea en el cuerpo, por ello también potencia el rendimiento del cerebro, tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorio, mejora la función eréctil y ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson y otras más enfermedades. La forma de consumir esta planta es de 40 a 80 mg 3 veces al día de un extracto estandarizado que contenga un 24 % de ginkgo, su preparación en forma artesanal para una infusión es de 50 gramos de hojas de este árbol por cada litro de agua hirviendo, dejar reposar por unos minutos y luego se puede beber a razón de 3 tazas por día, también se puede mezclar con el jengibre, hervir en taza y media de agua, mezclar con el jengibre y consumir 1 a 3 veces por día.

En investigación realizada por Buss y otros, menciona que la presencia de ginkgo toxina en G. Los medicamentos y otros productos de biloba plantean la cuestión de si esto podría causar efectos indeseables para la salud, como convulsiones, suponiendo en el peor de los casos que todo el ginkgo toxina (58,6 μg) absorbida por una dosis diaria termina en el suero sanguíneo, se obtendría una concentración de 1 en plasma humano de 53 a 80 nM calculada para 6 o 4L de sangre, respectivamente, esto está en el mismo orden de magnitud que la vitamina B6 es de 114 nM. en el plasma sanguíneo reportado (Buss, K. et al., 2001)

Igualmente, Kogi, también manifiesta que, aunque el árbol de Ginkgo ha existido durante 200 millones de años, solo durante las últimas dos décadas se ha reconocido su verdadero valor, su asombrosa vitalidad ha atraído una exploración cada vez mayor de su posible aplicación en la salud, los alimentos y los suplementos, las partes medicinales del árbol de Ginkgo son hojas y semillas frescas o secas separadas de su capa exterior carnosa. Contiene gran cantidad de compuestos activos, los más importantes de los cuales son los glucósidos de flavonol y las trilactonas terpénicas, el extracto de hojas de Ginkgo está estandarizado para estos dos componentes, los compuestos activos en el extracto de Ginkgo mejoran la circulación sanguínea, desalientan la formación de coágulos, refuerzan las paredes de los capilares y protegen las células nerviosas del daño cuando se les priva de oxígeno, los extractos de hojas se utilizan para tratar trastornos demenciales, como dificultades de concentración y deterioro de la memoria. El extracto también posee propiedades antioxidantes (Koji N. Bioorg & Med Chem., 2005)

Las propiedades del Ginkgo biloba, según [laguiadelasvitaminas.com](#)³, concluye que es una planta medicinal con propiedades medicinales y funciona como un vaso regulador, mejorando el flujo sanguíneo y la circulación de la sangre por su alto contenido de flavonoides. Revitaliza la actividad cerebral, favoreciendo la microcirculación y llevando oxígeno a tejidos finos del cerebro, previniendo derrames cerebrales, hipoxia (falta de oxígeno) favoreciendo a personas de la tercera edad que van padeciendo problemas cognitivos, cansancio mental, pérdida de memoria, etc.

Actúa como antioxidante, por su contenido de flavonoides y terpenos, antioxidantes efectivos que ayudan a erradicar los radicales libres, protegiendo células, esta planta también es conocida como antienviejecimiento, generando resultados muy positivos para la buena vitalidad celular del organismo. Antiagregante, los ginkgófitos B son componentes inhibidores del llamado factor de agregación plaquetaria, también conocido por sus siglas en inglés PAF (Platelet Activating Factor) éste influye en los procesos que desarrollan enfermedades del sistema inmunológico tales como asma, alergias, urticarias, también es antiasmático, ayuda aliviar el dolor causado por el frío, ayuda en casos de varices, flebitis, calambres de pierna y finalmente al revitalizar la actividad cerebral es bueno para los casos de vértigos, mareos, dolores de cabeza, cansancio mental, falta de concentración, etc., cabe anotar que siendo un producto natural, su uso debe ser regular durante 3 a 6 meses para su total efecto en la salud.

La Tuna o nopal es de gran valor nutricional



La tuna o nopal (*Opuntia ficus-indica*) es una planta nutritiva y muy suculenta con muchos tallos modificados denominados paletas o cladodios con tamaños variados desde 30 a 60 cm de largo por 29 a 40 cm de ancho y espesor de hasta 3 cm, pertenece a la familia de las cactáceas, cuyo fruto es espinoso que en su interior contiene una pulpa muy jugosa con abundantes semillas que facilita la digestión, dulce y agradable de varios colores como el amarillo, rojo verde blanco y de tamaños variados, la tuna es de gran valor nutritivo con contenidos de vitaminas, minerales, proteínas y fibras.

Las hojas denominadas también como pencas de color verde, con espinas aunque hay variedades de tuna que no tienen espinas, tiene flores de color amarillo, anaranjado, rojo y rosado consecutivas y distanciadas entre sí en la parte superior y alrededor de la hoja, las mismas que en su madurez darán lugar a los frutos comestibles y agradables, las mismas que son bayas de forma ovoide esférica de colores que se menciona en el párrafo anterior, sin embargo por recientes investigaciones por la FAO, esta fruta sería un aliado importante para tratar la diabetes reduciendo la cantidad de azúcar en la sangre gracias a su capacidad para metabolizarse, posee potasio y un poco de sodio por lo que puede ser consumido por personas con problemas renales o de hipertensión, asimismo, presenta altos niveles de calcio y fósforo, vitaminas fundamentales para la formación de los huesos.

Del mismo modo Frati y otros en su estudio realizado en un centro médico sobre los efectos del nopal en las personas, menciona que utilizando 100g de nopal asado administrado directamente tanto a sujetos sanos como a obesos y a diabéticos tipo 2, la administración de nopal 20 min antes de los alimentos tres veces al día durante 10 días, produjo disminución significativa en el colesterol total, en los triglicéridos y en el peso corporal de los sujetos obesos y diabéticos tipo 2 en el glucemia de sujetos diabéticos, con estos resultados los autores proponen que los efectos observados con el nopal se deben a su contenido en fibra, se sabe que la fibra es una mezcla de lignina, celulosa, hemicelulosa, pectina, mucilago y gomas, capaz de disminuir la absorción gastrointestinal de varios nutrientes y en consecuencia los niveles sanguíneos de colesterol (Fрати-Munari A.C. et al., 1983)

Por último, en el estudio recientemente indexado Wólfram et al, manifiesta que con la administración de 250 g de pulpa fresca de *Opuntia. robusta* por 8 semanas, produjo en pacientes no diabéticos disminución de colesterol total y del colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad y los niveles de glucosa y de insulina disminuyeron en un 11%, para explicar estos efectos, los autores proponen un mecanismo sensibilizante del receptor a la insulina, el argumento que apoya esta hipótesis es el haber obtenido bajos niveles de insulina e importante efecto “hipoglucémico” (Wólfram R. et al., 2003)

La vanguardia.com da a conocer algunas propiedades y beneficios del nopal o tuna para la salud de las personas, en primer término, nos mantiene hidratados por su contenido de gran cantidad de agua, la presencia de fibra en este alimento permite regular el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento.

Del mismo modo, manifiesta además que el contenido del calcio ayuda a fortalecer los huesos y prevenir problemas de la osteoporosis, así como la acción antioxidante de este fruto ayuda a retrasar el envejecimiento, por otra parte, el contenido de fibra del nopal permite reducir los niveles de colesterol y los triglicéridos, y finalmente es bueno que los diabéticos consuman esta fruta ya que disminuye la concentración de azúcar en sangre.

La uña de gato fortalece el sistema inmunitario



La uña de gato (*Uncaria tomentosa*) es una planta originaria de América del sur, principalmente en las zonas tropicales, desde tiempos antiguos los amazónicos han utilizado esta planta para tratar acciones antiinflamatorias, antioxidantes, neuro protectoras, e inmunomodulador, utilizado como medicina natural muy efectivos, algunos estudios científicos modernos han validado alguna de estas aplicaciones, demostrando la eficacia del tratamiento con esta planta en las afecciones antes mencionadas. Inhibiendo el crecimiento de bacterias de manera similar a la clorhexidina, un antiséptico oral con propiedades antimicrobianas

Según algunos autores e investigadores de esta planta medicinal, mencionan que la uña de gato se debe consumir como lo hacen las tribus indígenas amazónicas, en infusiones, en extracto líquido, en tintura y capsulas, básicamente para regular el sistema inmunológico, sin embargo, las infusiones pueden variar en su contenido de alcaloides, mientras que las formas suplementarias como tinturas, extractos líquidos y capsulas generalmente ofrecen dosis estandarizadas.

Algunos investigadores como Sandoval y otros (Sandoval, M. et al., 2000), en su estudio sobre las propiedades medicinales de la uña de gato, manifiesta que además de la capacidad antioxidante, los datos experimentales indican que otro mecanismo podría participar en la actividad antiinflamatoria de la corteza de uña de gato: su capacidad para impedir la

activación de NF-k B, un factor nuclear de transcripción que regula la expresión de más de veintiocho genes diferentes implicados en el proceso inflamatorio, incluyendo moléculas de adhesión y citoquinas.

Del mismo modo Miller (Miller MJS. et al., 1999), después de tener resultados de su investigación de la uña de gato, menciona que ha observado, además, que la corteza de uña de gato previene los daños gastrointestinales tales como gastritis aguda o enteritis crónica, producidos por la administración de dosis altas de AINE, lo cual refleja la utilidad de esta droga vegetal como coadyuvante en el tratamiento de artritis y otros desórdenes inflamatorios. Finalmente, la publicación hecha sobre esta planta medicinal ecocosas.com, nos da a conocer las propiedades medicinales principales de la uña de gato:

Potente antiinflamatorio: por lo que se utiliza para tratar todo tipo de inflamaciones tanto externas como internas del organismo, como los dolores de muelas, dolores menstruales, así como la inflamación de las articulaciones internas y externas de la piel. Fortalece el sistema inmunitario: Las propiedades anti mutagénicas de la planta uña de gato han demostrado ser muy efectivas para fortalecer, mejorar y mantener el sistema inmune, así como evitar enfermedades y resistir las diferentes condiciones climáticas sin enfermarnos por su contenido de los 7 alcaloides, básicamente por el Isopteropodin, que combate a los radicales libres que deterioran las células.

Las alergias: Es muy útil para tratar los problemas relacionados con todo tipo de alergias, dada la propagación de alergias relacionadas con los cambios ambientales de las últimas décadas, así como en los cambios alimenticios y sus reacciones. **Problemas digestivos:** sobre todo para el tratamiento de la gastritis, las úlceras de estómago y la diarrea de forma habitual debido a su poder cicatrizante sin embargo se debe hacer con mucho control y en forma racional.

Poder cicatrizante: Es muy útil para tratar heridas pequeñas, como rasguños, raspaduras, quemaduras superficiales, cortes y demás. **Potente antioxidante:** Cabe destacar como se ha demostrado en diversos estudios científicos junto a otras 5 plantas medicinales en Perú, ha llevado a la conclusión sobre las propiedades antioxidantes de la uña de gato. **La uña de gato y cáncer:** el uso de la uña de gato en pacientes con cáncer se ha extendido por su propiedad de fortalecer el sistema inmunológico, muchas veces debilitado, ya sea por la propia enfermedad o por los tratamientos agresivos que recibe el paciente.

La ruda, vaso protectora y antiinflamatoria



La ruda (*Ruta graveolens*) planta utilizada desde tiempos antiguos en la medicina alternativa e inclusive en la gastronomía para darle mayor sabor, así como en la industria del vino por sus múltiples propiedades y hasta mágicas de protección, pertenece a la familia de la Rutaceae, la planta contiene según algunos investigadores fenoles, flavonoides, alcaloides, aminoácidos, furanocumarinas y saponinas. Mayormente es utilizado por las mujeres para el periodo de su ciclo menstrual que mitiga la sintomatología sobre todo por la presencia de aceites esenciales como los esterres, cumarinas, alifáticas, cetonas y alcoholes, también los alcaloides furoquinólicos como la dictamina, arborotina, rutamina, y furoquinolina, entre los flavonoides están la quercetina y la rutina, mayormente es utilizado la parte de las hojas a través de infusiones, alivia las afecciones y cólicos durante el proceso del flujo menstrual

Al respecto, también el Instituto Salud Pública de Chile sostuvo que “Otros compuestos químicos de la ruda son la resina, goma, ácido ascórbico, ácido málico, taninos, lignanos (raíz), sustancias amargas, glucósidos solubles en agua (-sinapoil-6-feruloilsucrosa, metilcniidósido, metilpicraquasiósido A, 3', 6' -disinapoilsucrosa, cniidósido A, picraquasiósido A, etc.), naftoherniarina, suberona e isorutarina, xantoxina, rutamarina e isopimpenelina”(Instituto Nacional de Chile m., 2020) Igualmente, el investigador Oyoquipa, menciona que la ruda es muy beneficiosa para diversos tratamientos, su cualidad antiespasmódica tiene

la principal función de relajar la musculatura del cuerpo, así como aliviar las patologías presentes como: estreñimientos, contracciones y diarreas. Síntomas provocados por la dismenorrea experimentada por las mujeres durante el ciclo menstrual, estos síntomas son aliviados gracias a la cualidad espasmódica de la ruda.

Al respecto, Jorge Alonso, investigador que desarrolló un libro sobre los “Fitofármacos y nutraceuticos” sostiene: “La actividad antiespasmódica se debe a que entre la composición química de la ruda se encuentran metabolitos secundarios entre ellos: alcaloides furoquinolicos como la arborina y arborinina que poseen actividades antiespasmódica, antihistamínica y antiinflamatoria y cumarinas como la rutamarina” (Oyoquipa, F., 2020) Ecologíaverde.com, nos indica algunas propiedades importantes de la ruda, que en caso se use par la menstruación, estimula los músculos uterinos para promover el flujo por lo que puede ser también abortivo, por lo que no debe ser utilizado como método anticonceptivo fiable y que puede causar sangrados uterinos, se aconseja su uso solamente cuando la menstruación no aparece por causas de estrés, desequilibrios hormonales, pérdida de peso, o exceso de actividad física.

Entre las propiedades más importantes para el uso de la ruda están: Para tratar las varices, porque ayuda a la condición de los vasos sanguíneos, fortaleciéndolo y tonificándolo, mejorando la circulación y el flujo sanguíneo. Disminuye el dolor de muelas, a través de gárgaras por su capacidad analgésica y desinflamante. Para tratar las heridas, por su propiedad antiséptica, utilizado como agua de lavado para eliminar cualquier patógeno alojado en las heridas. Su consumo común es como te de ruda o en infusión, para el caso de promover la menstruación se prepara 2 gramos de planta y adicionando 10 gramos de una mezcla de eperico y artemisa, de esta mezcla adicionar una cucharada por cada taza, hervir por un minuto y se retira por 10 minutos, la dosis es de 2 vasos al día por 9 días antes de la esperada menstruación.

El aguaymanto, un superalimento bueno para los ojos



El aguaymanto (*Physalis peruviana*) es un superalimento originario del Perú, de frutos pequeños denominados berrie o baya, de color amarillo cuando está maduro de 1 a 2 cm de diámetro, esta encapsulado en un capullo por los pétalos originales, para consumirla es necesario sacarlo de su encapsulado, tiene un sabor agridulce y perfumado, según mencionan algunos entendidos en la materia que este fruto es digestivo, su consumo previene el cáncer del estómago, colon y del intestino, reconstituye y fortifica el nervio óptico, algunas veces se puede aplicar en forma externa el jugo del aguaymanto en los ojos para curar las cataratas, es muy rica en vitamina C, contribuye también a aliviar las infecciones de la garganta y la próstata.

El aguaymanto es una fruto que ofrece muchos beneficios para la salud de las personas por su contenido en antioxidantes, vitaminas A y C, proteínas y fosforo que incide en el retardamiento del envejecimiento celular, así como el stress y la hipertensión arterial, tiene propiedades beneficiosas para reforzar el sistema inmunológico y las infecciones respiratorias por su contenido de nutrientes y compuestos activos así como del sistema urinario, sobretodo es bueno para los que tienen problemas de diabetes porque estabiliza los niveles de azúcar en la sangre

El investigador Wu et al, menciona que existe numerosas publicaciones que confieren a la especie *Physalis peruviana* propiedades beneficiosas para el ser humano, tanto medicinales como nutricionales por sus propiedades antiinflamatorias, hipoglicemiantes, anti hepatotóxica, antioxidante, tonifica el nervio óptico y purifica la sangre (Wu, sj. et al., 2006)

Del mismo Vidal A et al, manifiesta que los compuestos fenólicos constituyen uno de los más numerosos y representativos grupos de metabolitos secundarios de las plantas y su relevancia radica en su participación en la fisiología y el metabolismo celular como morfología, crecimiento, reproducción, defensa contra plagas y depredadores, y procesos germinativos, entre otros. Estos compuestos están presentes en la mayoría de los productos naturales consumidos por el hombre y en estudios recientes se ha demostrado una significativa actividad antioxidante, que evidencia su potencial benéfico sobre la salud humana (Vidal A. et al., 2001)

Según herbanica.com, menciona que el aguaymanto tiene como componentes principales del grupo de lactona esteroideal de origen natural denominada “Withanolidos” que incluyen beneficios para el sistema endocrino y contra el cáncer, por ello mencionamos algunas propiedades curativas del aguaymanto:

- Efectos antioxidantes
- Efecto protector contra el cáncer
- Contadores de bacterias
- Efecto protector al riñón
- Efecto protector al hígado
- Disminuye la fiebre
- Disminuye el azúcar en la sangre
- Modula la función inmune
- Reduce la inflamación

Ayuda a perder peso entre otros.

El diente de león o achicoria bueno para la salud de las personas



El diente de león o achicoria amarga, cuyo nombre científico es (*Taraxacum officinale*), es una planta herbácea y hortícola con muchas propiedades medicinales, perteneciente a la familia de las asteráceas, es diurética, estimulante, antioxidante y un potente desintoxicante, bueno contra el acné, parte importante de la medicina tradicional, pocas personas conocen de sus múltiples propiedades y beneficios para el organismo, es una herbácea perenne mientras haya humedad suficiente. Se desarrolla en climas variados, sobre todo en climas templados

Aunque muchas personas no la conocen esta plantita medicinal, es muy utilizado en el tratamiento de afecciones del estómago, gases, dolor articular, eczemas y erupciones de la piel sobre todo por infecciones virales, por su contenido de hierro es una parte esencial de la hemoglobina de la sangre, mientras la vitamina B y las proteínas base de la formación de glóbulos rojos y otros componentes de la sangre, consecuentemente la achicoria o diente de león puede ayudar a superar la anemia de las personas, finalmente como suplemento alimenticio puede favorecer el flujo adecuado de bilis, estimulando el buen funcionamiento del hígado ayudando la buena digestión, la misma que favorece a reducir el riesgo de la aparición del estreñimiento y los problemas gastrointestinales graves.

Según Canto et al, manifiesta que la importancia nutricional del diente de león o achicoria desde el punto de vista médico reside en su alto contenido de principios amargos (taraxicina, eudesmanolidos), triterpe-

nos, flavonoides, xantofilas, carotinoides, vitamina B2 y C, así como potasio (contenido en las hojas 483 mg) la raíz es especialmente rica en inulina (40%) en el otoño (Canto et al., 2021)

Así mismo el autor Gasca, menciona que el diente de león actúa como fármaco amargo de suave acción, colerético, diurético y estimuladora del apetito y como coadyuvante en las patologías hepáticas, las colecistopatías y los trastornos de la digestión, especialmente cuando existe una mala digestión de las grasas (Gasca J. G., 2000)

Psicologiyamente.com, caracteriza los principales usos y propiedades del diente de león en lo siguiente:

Mejora la salud de los huesos por ser rica en calcio, mineral básico en el desarrollo y fortalecimiento de los huesos, además de ser rico en vitamina C y luteolina, dos antioxidantes que protegen al deterioro de los huesos por mayoría de edad por efecto de los radicales libres; Es bueno para el tratamiento de las alteraciones hepáticas por su contenido de antioxidantes que los protegen contra el envejecimiento de las células; El zumo de diente de león puede estimular la producción de insulina en personas diabéticas, manteniendo bajo los niveles de azúcar en la sangre; del mismo modo la savia del diente de león es bueno para las afecciones de la piel causadas por bacterias y hongos así como para el acné causada por afecciones hormonales; El diente de león por su naturaleza diurética favorece la micción y ayuda a eliminar el exceso de agua de nuestro organismo disminuyendo la retención de líquidos y favoreciendo la pérdida de peso; por el alto contenido de fibra del diente de león es beneficiosa para una digestión y alud intestinal reduciendo las posibilidades del estreñimiento y diarrea; es previsor de la anemia por su contenido alto en hierro, vitamina B y proteínas, la cual ayuda a las personas anémicas a mantener una condición regulada y bajo control; finalmente nos dice también que el jugo del diente de león aumenta la micción tanto en cantidad como en calidad ayudando a reducir la presión arterial alta.

La Moringa un buen antioxidante bueno para la salud



El árbol de la moringa (*Moringa oleífera*) utilizado desde tiempos antiguos tiene valiosas propiedades nutricionales y medicinales, aparte de que es energizante, puede ser bueno para combatir la fatiga, el colesterol, procesos inflamatorios evitando las infecciones, digestivas, es antihistamínicas, antibacterianas, hipolipemiantes, hipoglucemiantes, eupépticas, como emolientes, dermoprotectoras y antifúngicas, confirmada por recientes estudios de investigación, aunque queda mucho por explorar

La moringa es un árbol que crece muy rápido de hasta 12 m. de altura en buenas condiciones climáticas y de suelo, alcanza a florecer a los 6 a 7 meses después de plantado, de flores muy fraganciasas de color crema a blanco, su rusticidad facilita mucho su cultivo.

Anwar et al (2006), manifiesta que en el año 2006 se publicó en la revista *Phytotherapy Research* por Farooq Anwar y otros, un artículo de revisión que señala las propiedades medicinales de la Moringa, entre ellos antihipertensivas, diuréticas, en la disminución del colesterol, antiespasmódicos, antiulcerosas, hepatoprotectoras, antibacteriales, entre otras en proceso de investigación. La FAO en su publicación digital señala los beneficios de la moringa en procesos de nutrición y destaca como cualidades especiales que «los productos de moringa tienen propiedades contra el tripanosoma, la hipotensión, antiespasmódicas, antiulcerosas, antiinflamatorias, hipocolesterolemias e hipoglucémicas.» avalando así las investigaciones científicas al respecto.

Según Wikipedia.com, manifiesta que el sabor de la moringa es agradable y sus partes se pueden comer crudas, especialmente las hojas y flores (que son de color crema y aparecen principalmente en épocas de sequía, cuando el árbol suele perder las hojas) o cocidas de varias formas (como pueden ser en guisos), las flores son ricas en carbohidratos y tienen un buen sabor, las hojas pueden usarse para hacer jugos y tienen un gusto suavemente picante (una mezcla entre el berro y el rabanito) además da fruto en forma de vainas que, estando verdes, se pueden cocer y tienen gusto parecido a las judías o chauchas, cuando están maduras se hierven con un poco de sal, se abren y se extraen las semillas ya listas para consumir, de sabor parecido al garbanzo y también se pueden tostar, sin embargo su sabor amargo puede permanecer tiempo después del consumo, las raíces son comestibles, parecen zanahorias pero de gusto picante.

Psicologiymente.com, nos da algunas indicaciones y beneficios de la moringa para la salud y son las siguientes

- Los extractos de sus hojas y semillas muestran una intensa capacidad antioxidante, muy útil para frenar la acción de los radicales libres y para evitar las infecciones.
- Tiene una alta capacidad antiinflamatoria, efectiva contra la diabetes, la artritis y la **artrosis**, pero también en inflamaciones digestivas, hepáticas y renales.
- Te ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL en sangre y a la larga previene los accidentes cardiovasculares.
- Combate los síntomas de los procesos alérgicos y te ayuda a desinflamar las mucosas del tronco respiratorio, esta planta está indicada en alergias respiratorias, alergias por contaminantes y por intolerancias alimentarias
- Las hojas se usan como laxante y como purgante en estreñimientos crónicos o severos.
- Favorecen la emisión de orina, alivian la inflamación del riñón y la que se presenta en las vías urinarias como la vejiga.

Ejerce un efecto protector y desintoxicante sobre el riñón, por cuanto contribuye a atenuar el daño generado por agentes tóxicos, como es el caso de algunos medicamentos y metales pesados, entre otras propiedades.

La lechuga, un alimento alcalinizante



La lechuga (*Lactuca sativa*), llamada también como la reina de las hortalizas de hoja, cultivado hace más de 2000 años es una planta anual de la familia Asteraceae, utilizado comúnmente por la población como una verdura de hoja, utilizando preferentemente en preparados de ensaladas, en sándwiches, emparedados y envoltorios, además de ello en la bibliografía comentan que también son utilizados en otros tipos de comidas, se dice también que se usa en eventos religiosos y en la medicina popular, siendo preferentemente un alimento alcalinizante, refrescante, remineralizaste, además que ayuda a conciliar el sueño y que también suele actuar como analgésicas frente el dolor, tiene acción aperitiva, estimulando las glándulas digestivas por su gran contenido en fibra

Según cuerpomente.com, al igual que ocurre con otras hortalizas de hoja, existe una amplia variedad disponible en los mercados, siendo algunos de los tipos de lechuga más comunes como son:

- **Romana:** la «lechuga de toda la vida», muy económica pero también de las más nutritivas, de fácil reconocimiento por sus hojas alargadas y su gran nervio central.
- **Escarola:** por su sabor amargo y su textura gruesa, esta lechuga rizada es ideal para aportar cuerpo a una ensalada.
- **Hoja de roble:** sus características hojas de color marrón rojizo son más sua-

ves y crujientes; es ideal para combinarla con otros tipos de lechuga.

- **Iceberg:** aunque esta variedad redonda es también muy frecuente, se trata de una de las lechugas menos nutritivas.

Una de las propiedades más destacables de la lechuga es que se trata de una de las verduras con mayor contenido de agua: 94%, también de minerales, especialmente potasio (264 mg/100 g), calcio (35 mg), fósforo (26 mg) y magnesio (16 mg), así como oligoelementos (cobre, manganeso, níquel, zinc, etc.), también es rica en vitaminas: **A** (970 mcg, en forma de carotenoides), del grupo **B** (su contenido en ácido fólico es de 21 mg), Vit. **C** (8 mg) y **E** (0,06 mg). Complementado con otra sustancia de interés como es la *lactucarium*, que actúa como calmante sobre el sistema nervioso, la cual confiere a la lechuga propiedades relajantes y favorecedoras del sueño.

Según lo descrito por los investigadores Noreña, Aguilar, Malagón, Molano, Arguello & Arroyave. La lechuga tiene funciones medicinales tales como virtudes calmantes y notable eficacia para combatir los nervios, el insomnio, la irritabilidad, el mal humor, etc. Macerada otros productos tales como la avena y el pepino, sirve como pomada que alivia alergias e irritaciones de la piel, quemaduras y erupciones (Noreña J. et al., 2014)

Igualmente, el autor Alvarado et al. (2011), manifiesta que el consumo de hojas frescas se utiliza para aliviar el estreñimiento, la debilidad del estómago, la dispepsia, la mucosidad de la garganta y del pecho, asimismo complementa que las hojas producen efectos refrescantes, tranquilizadores, fortificantes y aperitivos, usando para proporcionar un sueño tranquilo y reparador, pues fortifican los nervios; además son ideales para reducir el nivel de azúcar en la sangre, su látex es utilizado como calmante y narcótico.

La linaza, bueno para el hígado graso



La linaza o lino, cuyo nombre científico es (*Linum usitatissimum*) es una planta de carácter herbáceo, de tallos delgados, hojas delgadas y con flores pequeñas de color violáceo a azul, de crecimiento erecto hasta una altura promedio de 80 a 100cm a las semillas del lino se le suele denominar como linaza, aunque comúnmente se le suele llamar en ambos términos lino o linaza, de estas semillas se suele extraer el aceite de linaza o también se puede moler para obtener la harina

Esta semilla tiene propiedades diversos a beneficio de la salud de las personas como el de reducir el colesterol, los triglicéridos y los niveles altos de azúcar, sus propiedades según estudios de investigación provienen de sus contenidos de fitoactivos como son los mucilagos, glucósidos, cianogenéticos, ácidos grasos insaturados como es el ácido linoleico y oleico, flavonoides y los fitoesteroles, es bueno para tratar el estreñimiento por su abundante contenido de fibras, también es bueno, la linaza por su contenido de omega-3, vitamina E y magnesio, cuyas propiedades son de ser relajantes y antiinflamatorias mejorando la salud cardiovascular y mejorando males como la hipertensión, la arteriosclerosis.

El investigador Basset C. (2009) menciona que en diversos estudios han demostrado que los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 ($\omega 3$) pueden proveer efectos beneficiosos previniendo la hipertensión, agregación plaque-

taria, dislipidemia, aterosclerosis y arritmias. El aceite de pescado es una buena fuente de ácidos grasos omega 3, sin embargo, los limitantes de su uso en la dieta pueden ser sus características como el sabor, los contaminantes y la disponibilidad. Del mismo modo el autor Horris D. (2007) manifiesta que la fibra dietética es una agente esponjante en el intestino, aumenta el peso fecal, la viscosidad y disminuye el tiempo del tránsito intestinal, dentro de sus propiedades se encuentran que controla el apetito, controla los niveles de glucosa y lípidos en sangre, y laxante, por lo tanto, disminuye el riesgo de padecer de diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y la obesidad

La publicación Tuasaude.com, nos recomienda el uso de la semilla linaza en sus diferentes presentaciones para combatir los siguientes males:

Para combatir el estreñimiento, por ser rica en fibras insolubles, un tipo de fibra que aumenta el volumen de las heces y promueve los movimientos naturales del intestino. Ayuda a mantener la salud de los ojos, por su contenido de luteína y zeaxantina, carotenoides con acción antioxidante que protegen la retina de los ojos contra los rayos ultravioletas del sol y la luz emitida por la computadora y celulares. Por ser rica en fibras controla los niveles de glucosa en la sangre, previniendo así la resistencia a la insulina y la diabetes, así como también ayuda a disminuir el colesterol y los triglicéridos en la sangre, reduciendo la absorción de la grasa de los alimentos en el intestino. Es un adelgazante, porque la semilla de linaza prolonga la sensación de saciedad, ayudando a reducir la ingesta de alimentos a lo largo del día, promoviendo la pérdida de peso. Evita las enfermedades cardiovasculares, por su contenido de omega-3, selenio, omega-6 y vitamina E, nutrientes con propiedades, antioxidantes y antiinflamatorias que mejoran la salud de las arterias y previenen las inflamaciones.

Por las fibras presentes en las semillas de linaza sirven de alimento para las bacterias buenas del intestino, que reducen las inflamaciones y combaten las bacterias malas, manteniendo la flora intestinal equilibrada y ayudando a evitar el surgimiento de cáncer en el intestino, previene la osteoporosis por sus buenas cantidades de fósforo, calcio y magnesio, por su omega-3 se mantiene la salud del cerebro ayudando a prevenir la pérdida de memoria y el surgimiento de la enfermedad de Alzheimer. Combate la ansiedad y la depresión por su contenido de triptófano.

El consumo se debe hacer en harinas o trituradas, y adicionadas en yogur, jugos y ensaladas e incluso puede ser utilizada en preparaciones como pasteles, panes y galletas.

La sábila con propiedades beneficiosas para la salud



La sábila, cuyo nombre científico es (*Aloe vera*) es una planta medicinal, muy utilizada en diversos tratamientos de cosmetología y de belleza, porque proporciona beneficios en la piel y el cabello por su alto contenido de mucilagos y la quercetina las mismas que actúan como un emoliente renovando las células dañadas sobre la piel previniendo infecciones de la piel por su alto contenido de polifenoles, antioxidantes, antiinflamatorio y antibacteriano, cicatriza las heridas y las quemaduras se usa en forma de gel, cremas y jugos, es rico en vitaminas como las vitaminas A,B,C y E, minerales como el calcio, magnesio, potasio, selenio, zinc y fosfatos actuando este último sobre el crecimiento de los tejidos como cicatrizante, fortaleciendo el sistema inmune

Según el estudioso Cabrera R. y Mantilla J. (1996) mencionan que el *Aloe vera* es antiviral (es decir actúa contra la gripe, la hepatitis, la neumonía y la meningitis vírica y el herpes), equilibra la presión arterial, evita las arritmias cardiacas, disminuye el riesgo de infarto, es usado también para tratar la gota, osteoporosis la diabetes, cáncer de piel y mejora además las cataratas reforzando el sistema inmunológico

El investigador Guevara D.J. et al. (1955) manifiestan que la Sábila entre otras características es antitóxico y antimicrobiano (usado en caso de tiña, pie de atleta, infecciones estafilocócicas, gastroenteritis, colitis, enterocolitis, cólera, disentería, vaginitis, candidiasis, tricomoniasis, cervicitis,

blenorragias, sífilis y otras enfermedades venéreas, sarampión , varicela, escarlatina), astringente, analgésico (dolor de golpes, esguinces y luxaciones, dolores musculares, artríticos, reumáticos y dentales, neuralgias, jaquecas y migrañas) , anticoagulante, estimulante del crecimiento celular, aftas, laringitis, disfonía, amigdalitis, anginas, placas y cualquier afección bucal o faríngea; verrugas, eczema, psoriasis, dermatitis seborreica, erisipela, reduce los efectos de alergias, indigestión, acidez estomacal, gastritis, úlcera duodenal y estomacal, úlceras oculares y las hemorroides

Así mismo, tuasaude.com, nos dice como la sábila aporta varios beneficios para el organismo, sirviendo como estimulante del crecimiento del cabello, para ello se utiliza 2 claras de huevo con 2 a 3 cucharas del gel interior de las hojas de sábila, mezclar bien y aplicar sobre el cabello por 5 minutos y retirar con agua fría y champú.

Elimina la caspa mezclando 2 cucharadas de sábila con 1 cucharada de miel y 2 cucharadas de yogur natural, mezclar y masajear el cuero cabelludo durante unos 15 minutos, solo una vez por semana. Es bueno para tratar el reflujo y la gastritis como jugo de sábila 100g de Aloe y 1 litro de agua y tomar 3 vasos por día; para evitar la caída de cabello, 2 cucharadas de gel de sábila más 2 cucharas de aceite de coco, aplicar sobre el cabello por 15 minutos y luego enjuagar con champú; para las infecciones de la piel, aplicar el gel de sábila con algodón 3 veces al día; para combatir las arrugas, aplicar con los dedos una pequeña porción de gel de sábila, hacer un ligero masaje por 10 minutos y lavar con jabón neutro; para prevenir la caries hacer un enjuague bucal con gel de sábila en agua tibia, añadir una pizca de bicarbonato de sodio, enjuagar 2 a 3 veces por día; para reducir el estreñimiento tomar hasta 3 vasos de jugo de sábila, añadiendo una cucharada de miel y unas gotas de limón; para el control de la diabetes tomar 200ml de jugo de sábila solamente por 3 días.

Las hojas de aguacate, bueno para afecciones bronquiales



Las hojas de palta (*Persea americana*) generalmente no tomados en cuenta aun, a pesar de sus propiedades medicinales y utilizados desde antaño por la medicina popular y muy efectivas para el tratamiento de ciertas enfermedades, con buenos contenidos de nutrientes beneficiosos para la salud, se dice que es muy rica en antioxidantes como el caso de los flavonoides y polifenoles, sus hojas son utilizados para tratar afecciones respiratorias como resfríos, tos, catarrros y bronquitis, así como para tratar males del estómago, del mismo modo para la menstruación escasa y con dolores, el uso de las hojas se hace a través de las infusiones, generalmente preparados con una cucharada de hoja frescas o secas para un litro de agua hervida, se debe tomar este preparado 3 veces en el día.

El contenido nutricional de las hojas de palta en realidad contiene muchos nutrientes beneficiosos para la salud de las personas, como el caso de combatir el estrés oxidativo y el riesgo de enfermedades crónicas por su contenido de compuestos bioactivos como los ácidos grasos omega-3 y omega-6, esenciales para la salud del corazón y los nervios cerebrales, es fuente de fibra dietética, favorece la salud digestiva y contribuye a la sensación de saciedad por su contenido en pequeñas cantidades de vitaminas y minerales como la vitamina E, vitamina K y potasio.

Según el autor Bravo, J. (2010) menciona que el procesamiento industrial del aguacate genera por productos y residuos como hojas (poda)

y cáscaras, tanto sin valor comercial, sin embargo, de acuerdo con este último señalados, estos podrían ser utilizados como fuentes potenciales de antioxidantes naturales o frutos Ingredientes alimentarios ionales.

Del mismo modo según el investigador Kosinska, A. et al. (2010) manifiestan que el palto (*Persea americana*), también conocido como aguacate, es una fruta tropical americana originaria de Centroamérica y México, es producido por un árbol de hoja perenne (15 – 20 m de altura), el aguacate ha sido un alimento básico en la dieta humana, pertenece a la familia Lauraceae, el aguacate es una especie con varios taxones o subespecies, que incluyen a la mexicana (*P. Americana drymifolia*), al oeste de la ciudad y guatemalteco (*P. Nubigena* Var. *nubigena* y *P. Nubigena*, Var. Guatemala) variedades botánicas, cada variedad presenta características típicas en cuanto a hojas, frutos, período de floración, etc. en Chile, crece a partir de la I a la VII región, siendo la misma el segundo más grande productor de aguacate en el mundo después de México

Según J. Agric Food Chem, menciona que la fruta del palto goza de mucha popularidad como alimento por sus cualidades nutricionales, pero este árbol tiene también otra parte muy beneficiosa para las personas, según expone ‘La prensa gráfica’, las hojas del aguacate pueden ser utilizadas para curar varios males, desde la tos hasta el malestar estomacal.

Para aliviar la tos beber una infusión de hojas de aguacate, hervir cinco hojas, reposar por cinco minutos y tomar tres veces por día. Para curar moretones y hematomas, cocerlas a fuego lento por unos minutos, triturar hasta lograr una masa y aplicar sobre la piel.

La infusión de las hojas del palto también puede aliviar el malestar estomacal, porque estimula los jugos gástricos y disminuye la acidez estomacal. Para la eliminación de los parásitos intestinales, beber una infusión de las hojas del aguacate en ayunas dado que esta tiene propiedades antihelmínticas. Estimula el flujo sanguíneo en el área de la pelvis en las damas, tomando la infusión de las hojas para aliviar el dolor de menstruaciones y hacerla más regulares.

La papa, un tubérculo alimenticio



La papa (*Solanum tuberosum*) es una planta herbácea originaria del género *Solanum*, originaria de América del sur, específicamente del altiplano de los Andes centrales, un importante alimento considerado en la gastronomía mundial que se puede consumir inclusive sin acompañar con otro producto, de sabor y textura muy agradable, se dice que a partir del siglo XVI fue llevado a Europa y expandido a todo el mundo y es a la fecha un alimento importante en diversos platillos o acompañante de algún otro para el consumo poblacional a nivel global, se pueden preparar desde papas a la francesa, papas fritas, pure de papas, tortillas de papa, entre muchos otros

Algunos nutricionistas mencionan que la papa es un alimento muy nutritivo por ser fuente de energía potente, por cuanto contiene muchos minerales como el potasio, manganeso y magnesio, que favorecen a la salud de nuestro organismo, posee un alto contenido de carbohidratos ubicándolo como un alimento de alto valor energético y en menor cantidad aporta proteínas con alto nivel de antioxidante y nutrientes esenciales, contiene vitamina C, B6, B3, B9 y fibra dietética, hoy en día la papa se ha convertido en un alimento básico de todo el mundo.

Según el estudioso Ivries, C.A. et al. (1992) mencionan que la producción de papa por unidad de superficie y unidad de tiempo es una de las más interesantes entre los alimentos básicos, la papa puede producir

entre dos y cuatro veces más alimento que el arroz o el trigo y presenta numerosas propiedades nutritivas, hasta un 85 % de la planta es comestible, mientras que, en los cereales, esta proporción es de más o menos 50%. El elevado rendimiento por hectárea de la papa permite obtener además una producción de energía digestible diaria comparable a los cereales

Así mismo la Fao.org, Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura, manifiesta que el concepto de seguridad alimentaria se puede dividir en cuatro dimensiones: 1. Disponibilidad de alimentos, esencial que la gente tenga alimentos suficientes para su subsistencia, 2. Calidad y valor nutricional de los alimentos, los alimentos deben ser seguros para su consumo y de buena calidad nutricional. 3. Estabilidad en la oferta de alimentos, los hogares y los individuos deben tener acceso a los alimentos en todo momento, sean frescos o almacenados. 4. Acceso a los alimentos. en ocasiones las personas no tienen acceso a los alimentos incluso cuando están disponibles a nivel nacional, aspectos que se debe tener en cuenta para garantizar la seguridad alimentaria

Finalmente, según ngenespanol.com, nos invita a conocer todos los beneficios de la papa, resaltando que los expertos recomiendan que, si optas por incluirlas en una comida, evita el consumo de otros alimentos ricos en carbohidratos: La papa es una fuente de energía 100% natural, poseen un alto nivel de antioxidantes y nutrientes esenciales, tiene vitamina C, B6, B3 y B9, es antiinflamatorio, por lo que, es una gran opción para tratar artritis y reumatismo, el ácido fólico y hierro de este alimento ayudan a tratar la anemia, los mismos que también estimulan y producen glóbulos rojos en el organismo, al comer la papa hervida o al vapor te ayudará a tratar el estreñimiento, bueno para las erupciones, quemaduras e irritaciones causadas en la piel por factores externos, el jugo de la papa te ayudará a aliviar cualquiera de estas molestias que podrían afectarte, ya que, tiene propiedades antiirritantes y desinflamatorias, la papa te ayudará a tratar cualquier afección relacionada con el sistema cardiovascular y la hipertensión, esto se debe a que su contenido en ácido clorogénico actúa como diurético natural, el jugo de la papa te ayudará a curar eczemas, piel seca y manchas en la piel, lo que trae como consecuencia evitar algunos rasgos de envejecimiento gracias a la vitamina C; esta combinación ayuda a producir y generar colágeno y elastina, lo que provoca la renovación de las células rápidamente, también es un excelente exfoliante natural.

Las hojas de mango, bueno para la salud



En la naturaleza existen plantas que además de ser alimenticios son buenos para la salud como el caso de las hojas de mango (*Mangifera indica*) que son ricas en fenólicos, antioxidantes, hipoglucemiantes y antiinflamatorias por su contenido de la mangiferina y kaempferol, las mismas pueden ser consumidas en forma de té con hojas frescas o secas de mango, se recomienda su consumo bajo la recomendación de un médico naturista especializado en el uso de plantas medicinales

Es comprensible saber que muchas personas no conocen sobre las bondades de las hojas de mango que son ricos en vitamina C, si bien es cierto que las hojas de mango son amargas, pero tienen un aroma especial y muy bueno para los que sufren de diabetes, además de las frutas que son muy agradables, las hojas tienen propiedades nutricionales y muy eficientes y beneficiosas para la salud humana dentro del espacio de la medicina natural, algunos estudiosos mencionan que las hojas de mango en su contenido tienen taninos, alcaloides, glikosid, esteroides, triterpenoides, saponinas, magnifireina, fenólicos y flavonoides, además de que estas tienen propiedades antimicrobianas utilizados como alimento funcional, que inhibirían el crecimiento de bacterias y más aún, por su contenido de antocianinas.

Según manifiesta el autor Mostacero, G. (2002), existen partes de las plantas frutales como las hojas del mango (*Mangifera indica*) que, si brindan efectos beneficiosos como antiinflamatorios, antihipertensivos y en la prevención de enfermedades respiratorias preferentemente por su contenido en quercetina.

Del mismo modo el investigador Garrido, G. (2018) manifiesta que investigó los avances farmacológicos y toxicológicos de hojas de mango llevadas a cabo con un extracto acuoso estandarizado de la composición química principal, que comprende un total de nueve derivados polis fenólicos y diferentes microelementos como zinc, cobre y selenio. El extracto demostró, fundamentalmente, actividades antioxidantes, antiinflamatoria e inmunomodulador, analgésica y antialérgica. Se realizaron varios estudios clínicos aleatorizados, estudios piloto, serie y reporte de casos con diferentes formas farmacéuticas (Vimag) que corroboraron los hallazgos encontrados en la fase preclínica o aportaron nuevos conocimientos que le atribuyen al extracto un valor agregado importante. El extracto es seguro para su administración en humanos debido a su bajo potencial de toxicidad que a su vez ayuda a evitar la diabetes.

Según tuasaude.com, menciona algunas propiedades de las hojas de mango para una buena salud de las personas como:

Ayudan a prevenir la diabetes porque contiene mangiferina, un compuesto fenólico que ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre al inhibir la α -amilasa y la α -glucosidasa, enzimas que participan en la digestión de los carbohidratos y que provocan el aumento de glucosa después de las comidas, aumenta la inmunidad debido a las buenas cantidades de mangiferina y kaempferol, que son compuestos fenólicos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, tienen una poderosa acción antioxidante que previene la oxidación de las células de grasa y equilibra los niveles de colesterol total en la sangre, previniendo así la aparición de enfermedades cardiovasculares como el infarto, la angina y el derrame, mantienen la salud del hígado porque tiene una acción hepatoprotectoras previniendo el estrés oxidativo, ayudando a evitar la esteatosis hepática, una condición causada por la acumulación de grasa en el hígado que puede causar dolor abdominal, hinchazón abdominal, náuseas, vómitos y malestar general, por su contenido de mangiferina, también ayudan a complementar el tratamiento de problemas respiratorios como gripe, resfriado y sinusitis, ayudan a controlar el metabolismo de la grasa en el organismo, lo que contribuye a prevenir el aumento de peso excesivo y a mantener un peso ideal, por su potente efecto antioxidante y antiinflamatorio, las hojas de mango protegen las células sanas contra el daño causado por los radicales libres, lo que ayudan a prevenir el desarrollo de cáncer, ayudan en el tratamiento de la gastritis y las úlceras, ya que poseen una potente acción antioxidante y antiinflamatoria que reduce las lesiones en el estómago, el preparado de te con las hojas de mango se hace con 2 hojas frescas o secas puesta en agua hervida por 5 minutos y tomar una taza.

La congona, buena planta antibacterial



La congona (*Peperomia inaequalifolia*) es una planta nativa de hojas carnosas presente en los países de: Perú, Ecuador, Colombia entre otros de clima tropical, muy utilizado por la medicina popular para la otitis y la conjuntivitis, actúa como antibacterial y cicatrizante así como problemas de hígado y riñones, su crecimiento se da en entornos húmedos de la zona de sierra, de tallos circulares, nudosos y ramificados, las hojas son de color verde brillante, de forma redonda y de altura de planta hasta los 50 cm. de tallos redondas y hojas basales más grandes que las superiores, siendo muy utilizada por contener alcaloides y resinas, también es utilizada en bebidas como chicha e infusiones.

Según algunos estudiosos mencionan que las hojas de congona contienen numerosos aceites esenciales como la miristicina, elimicina, alfa-bisabolol y el safrol, su contenido químico es que actúa como un pesticida natural, los mismos manifiestan que tiene efectos antifúngicos y antibacteriales, con efectos calmantes y cicatrizantes, muy utilizado para aliviar dolores y tratar infecciones como el caso de la otitis, con las hojas trituradas se emplean como cicatrizantes tópicos, sobre todo para tratar la gingivitis, la infusión es utilizada también para aliviar la estomatitis, en infusión se utiliza para aliviar la estomatitis.

Según Armijos, C. et al. (2020) mencionan que la *Peperomia inaequalifolia* es comúnmente conocida como “congona”, “pataku yuyu”, “congo-

nilla” y “cuncuna”. En cuanto a sus usos y aplicaciones, la planta se utiliza para preparar chicha y aguas aromáticas, y las hojas se utilizan como aditivo alimentario (condimento) y para el aseo personal (champú)

Del mismo modo el autor Torre, L.D. et al. (2008) manifiestan sobre la congona que en la cultura antigua, los chamanes utilizaban esta hierba para tratar la enfermedad popular del “mal aire” o “mal viento”. Otras aplicaciones en la medicina tradicional incluyen el uso del jugo de las hojas y el líquido del tallo caliente para tratar el dolor de oído y la sordera, así como la ingestión de una infusión de las hojas para tratar afecciones cardíacas. Esta especie también se utiliza como estimulante cardíaco, para tratar dolores de cabeza, esterilidad, calambres menstruales, afecciones posparto y afecciones renales y hepáticas

Según curaybienestar.com menciona que la congona tiene preferentemente dos usos principales:

Como medicamento, se dice que el contenido químico de esta planta actúa como un pesticida natural y algunas investigaciones han comprobado que tiene efectos antifúngicos y antibacterial, también tiene efectos calmantes y cicatrizantes por lo que es muy utilizada para aliviar dolores de la cabeza y tratar infecciones como la otitis. Las hojas pueden aplicarse tibias sobre heridas, el consumo de la infusión combate la esterilidad, los cólicos menstruales, problemas postparto y problemas de hígado y riñones, también se puede aplicar el aceite sobre el cuero cabelludo para fortalecer el cabello.

En el aspecto culinario, se utiliza como canela en las islas canarias, sobre todo en postres locales que llevan arroz y leche, para el caso de la otitis se aplica directamente en la zona afectada, para utilizarla externamente debes machacar hojas limpias en un mortero para extraer su jugo interno, este jugo se aplica directamente en el oído con un gotero para así almacenarlo para un uso posterior.

El matico, excelente contra las úlceras gástricas



En la naturaleza existen muchas plantas medicinales que a través del tiempo han servido de mucho para el tratamiento de enfermedades y la salud de las personas, y una de ellas de vital importancia es el llamado matico (*Buddleja globosa*) planta originaria de América latina, es un pequeño arbusto que crece en forma silvestre, esta planta ofrece muchos beneficios para la salud del organismo, sobre todo en la regulación de la digestión protegiendo la mucosa intestinal, inhibiendo las alteraciones causadas por los gases y la flatulencias, problemas de la piel, trastornos respiratorios, alteraciones genitourinarias y hasta problemas odontológicos. A esta planta también se la conoce como la hierba del soldado

El matico, comúnmente llamado así, últimamente fue utilizado por la población merced a la aparición del COVID 19 por su capacidad de amenguar diferentes afecciones o molestias como los trastornos respiratorios y problemas odontológicos, fue muy beneficioso por sus propiedades antitusígenas, bactericida y antiinflamatoria, los estudiosos manifiestan que mayormente se utiliza contra las afecciones de las amigdalitis, bronquitis, neumonías así como contra los resfriados comunes, a nivel odontológico se recomienda por sus propiedades antiinflamatorias, calmantes, antibacterianas, analgésicas y antihemorrágicas, alivia molestias de las encías y para aliviar los fuertes dolores después de una extracción de muelas.

El estudioso investigador Brack Egg A. (1999) menciona que, en

el Perú, desde tiempos ancestrales, las hojas de diversas especies del género *Piper* o *Buddleja* se usan en infusión para tratar tanto malestares estomacales como úlceras estomacales.

Asimismo, Luziatelli, G. (2010) han señalado que los flavonoides (vitexina, isovitexin, rhamnopyranosylvitexin e isoembigenin) aislados de *Piper carpunya* (*Carpundia*, *ccarpunya*, *jarpunya*, *baso sach*), especie de amplia distribución en la Amazonía y en el valle del Marañón, tendrían efectos anti mieloproliferativos (anti-MPO) y anti-*Helicobacter pylori*²

Finalmente, onsalus.com nos da a conocer algunas propiedades importantes del matico, para la salud de las personas:

Por sus propiedades antitusígenas antiinflamatorias y bactericidas, contribuye en el tratamiento de las infecciones respiratorias comunes, como la amigdalitis, bronquitis, refriados comunes o neumonías, contiene elementos que contribuyen a mejorar las lesiones de la piel como infecciones producto del acné, heridas, úlceras y raspones, forúnculos y calmar picaduras, utilizado en los casos de cálculos renales e inflamaciones urinarias ayuda a desinflamar los órganos del sistema urinario, utilizado para tratar heridas y para disminuir el sangrado posterior a las extracciones dentarias, tiene la capacidad de disminuir el dolor en los casos de heridas e inflamaciones, es antimicótico empleado para tratar las infecciones causadas por hongos, tiene propiedades antibacterianas, astringentes y cicatrizantes, su uso es excelente en casos de caspa, sequedad del cuero cabelludo y seborrea, es utilizado con excelentes resultados en casos de molestias de las encías debidas a la extracción de piezas dentarias.

El marco, bueno contra el dolor de cabeza



El marco (*Ambrosia peruviana*) es una planta originaria del Perú que crece hasta los 50 a 60 cm de altura, es una planta medicinal de la familia asteráceas, utilizada principalmente en otros países y zonas andinas contra el “mal de aires” caracterizado por dolores de cabeza, mareos y sensación de vómitos, se aplica tintura alcohólica de las hojas y flores de marco, o también sahumeros, calentando las hojas en fuego o molidas para la realización de limpiezas. Se dice que también se utiliza en problemas digestivos, para la bilis, contra la falta de apetito y parásitos intestinales, para ello se toma en infusión de las hojas, también bueno para aliviar los granos de la cara, untando las hojas machacadas con alcohol cuando hay dolor de pecho o pulmón

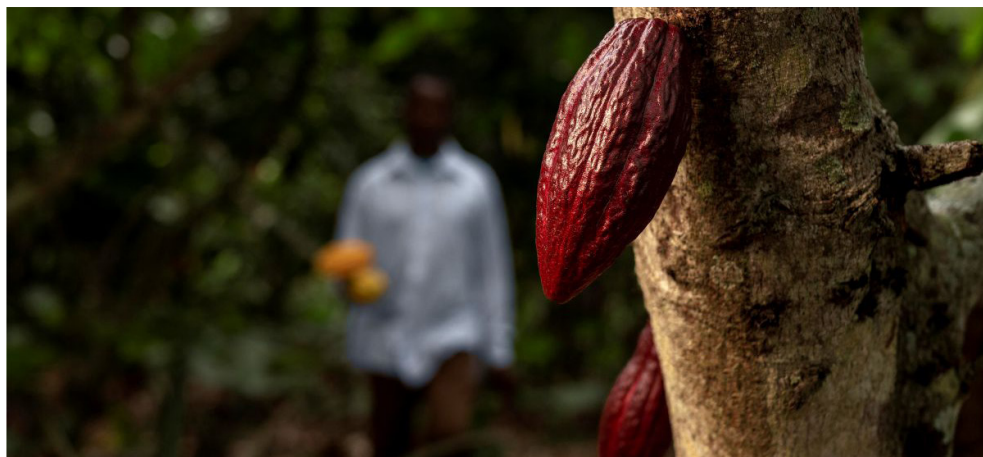
Según la medicina tradicional de México (2016) se utilizan las hojas y el tallo de *A. artemisiifolia* porque contienen un aceite esencial en el que se han identificado los mono terpenos alcohol y acetona de artemisa, borneol, acetato de borneol, alcanfor, alcanfor, 1-8-cineol, para-cimeno, geraniol, limoneno, alfa y beta-pineno, piperotina, sabineno, terpinol y gamma-terpineno; los sesquiterpenos delta-cadineno, cariofileno, copaeno, cumarin, delta y gamma-elemento, beta-farneseno, beta-himachaleno, alfa-humuleno y peruvín; y el liganano imetil-éter-cavicol. Además, en la planta completa se han identificado los sesquiterpenos ácidos 4-oxo-ambrosanoliedeoico, dihidropartenólido, hidroxí y acetoxi-oxo-pseudo-guanolide, psilostachin C, cumanín y su di acetato; los flavonoides 6-me-

toxi-camferol, metoxi y dimetoxi-quercetagín; además de los componentes coronopilín y psilostachín B. En esta planta se ha detectado la presencia de esteroides, triterpenos y cardenólidos

Los investigadores Svensson, D. et al. (2018) desarrollaron el estudio “actividad inhibitoria in vitro de aceite esencial de marco (*Ambrosia peruviana* Willd) y (*Ambrosia arborescens* Mill) frente a *Streptococcus mutans*”, estudiaron la actividad inhibitoria antibacteriana in vitro, en base a dos tratamientos, marco macho (*A. arborescens* Mill) y marco hembra (*A. peruviana* Willd) con concentraciones de 00 (control), 50 y 100% para ambos aceites, los dejaron reposando por 30 minutos incubándolos durante 24 y 48 h. La técnica de difusión en agar Mueller Hinton fue utilizada, se inocularon cepas de *S. mutans* aisladas en agar sangre, por el método de estría múltiple. Se encontraron halos de inhibición de 0,0, 12,4, 12,6, 25,2 y 26,5 mm respectivamente, Concerniente al análisis inferencial, estadísticos y descriptivos se utilizó el diseño completamente al azar (DCA) y la prueba de Tukey. Se pudo observar que entre los tratamientos -I, II, III, IV, y V, en su actividad inhibitoria este último fue altamente significativo, el *S. mutans* frente al aceite esencial de marco es susceptible

Los investigadores Moya, E. & Pérez, B. (2017), desarrollaron una “evaluación de la actividad antioxidante, antiinflamatoria y citotóxica in vitro de los extractos vegetales de marco (*Ambrosia arborescens*) y Quishuar (*Buddleja incana*), obtenidos mediante secado por aspersión”. Empleó extractos hidroalcohólicos (50:50) acuosos y etanólicos de hojas de Quishuar y Marco sometidos a pruebas in vitro y poder determinar la actividad biológica antioxidante, citotóxica y antiinflamatoria. Para la actividad antiinflamatoria se realizó la valoración de los eritrocitos humanos por medio del método de estabilización de membrana, donde el extracto etanólico de marco como capacidad antiinflamatoria tuvo 88,57%, en contraste con el antiinflamatorio utilizado la aspirina, 87,66%. El extracto con capacidad de inducir a una apoptosis celular fue el extracto etanólico de marco porque en el ensayo se pudo revelar un índice de concentración inhibitoria máxima media (IC₅₀) de 0,0043 lo cual manifiesta que fue letal la toxicidad del extracto en las células con esa mínima cantidad. Concluyó que incide en las actividades biológicas de las plantas el disolvente usado en la extracción de metabolitos secundarios.

El cacao, bueno como un superalimento



El cacao (*Theobroma cacao*) es un alimento muy importante y su consumo se da en todo el mundo, por lo cual es considerado como un superalimento, cuyo consumo regular de este alimento aporta muchos beneficios a la salud de las personas, coadyuvando en mejorar el buen humor, regula el azúcar en la sangre; Según la bibliografía se dice que contiene antioxidantes, siendo un buen antiinflamatorio, antidepresivos, ansiolíticos, estimulantes, anti obesidad, antihipertensivos, prebióticos entre otros beneficios para la salud inclusive es anticancerígena y anti anémicas, debido básicamente a sus compuestos bioactivos y otros nutrientes como los flavonoides, catequinas, hierro, teobromina, cafeína, feniletilamina y tiramina

Del mismo modo el cacao se ha vuelto muy conocido en la gastronomía, utilizándose como un buen chocolate, licores y bebidas dulces, siendo beneficiosa para el organismo, inclusive su uso fue muy popular cuando los mayas y los incas utilizaron sus semillas en rituales así como en bebidas, infusiones, lociones y cremas, su uso frecuente es la semilla del fruto del cacaotero, para obtener los beneficios de este alimento es preciso consumir 2 cucharitas de cacao en polvo por día o 40 gramos de chocolate amargo, equivalente a 3 cuadrados de la barra.

En investigaciones realizadas por Ramos, S. (2007) menciona que han demostrado que el consumo de alimentos con contenidos altos de polifenoles se relaciona con la inhibición y prevención de procesos pa-

tológicos que llevan al desarrollo de enfermedades como los desórdenes autoinmunes o cáncer. Sin embargo, otros estudios consideran que los polifenoles son moléculas capaces de inducir el proceso de muerte celular programada y, en consecuencia, la proliferación de enfermedades

De otro lado el investigador Siels, H. et al., (2017) manifestaron que farmacológicamente, los flavonoides, se destacan por su baja toxicidad y elevada acción antioxidante, y su capacidad de inhibir la peroxidación lipídica al reducir radicales libres, por estas propiedades, el cacao está vinculado con la prevención del estrés oxidativo, desequilibrio biológico y alteración de la función celular originada por enfermedades degenerativas como la arterosclerosis, cardiopatías, enfermedades neurológicas y cáncer

Sobre los beneficios del cacao para la salud, tuasaude.com, nos da a conocer algunas de ellas: El cacao mejora el estado de ánimo, por su riqueza en teobromina, cafeína, feniletilamina y tiramina, precursor del triptófano y de la serotonina, neurotransmisor de la regulación del estado de ánimo, el ritmo cardíaco y el sueño y el apetito, previene la trombosis por su contribución a mejorar el flujo sanguíneo por su contenido de flavonoides, ayuda a regular el colesterol por ser rico en antioxidantes, previene la anemia por ser rico en hierro, disminuye el riesgo de diabetes por la lenta digestión de los carbohidratos a nivel intestinal y proteger las células responsables por la producción de insulina en el páncreas, previene la demencia por su contenido en teobromina que posee actividad vasodilatadora, la que favorece la circulación de la sangre hacia el cerebro y consiguientemente previene enfermedades como al Alzheimer, ayuda a disminuir la inflamación previendo el daño celular causado por los radicales libres y la inflamación, reduce la presión arterial por la producción del óxido nítrico relacionado con la relajación de los vasos, evita el envejecimiento precoz por su contenido de flavonoides y sus propiedades antioxidantes y finalmente previene el cáncer por su contenido de polifenoles como la procianidina, la epicatequina y a catequina que poseen acción antioxidante.

La quinua, un superalimento necesario para la vida



La quinua (*Chenopodium quinoa*) es un alimento casi milagroso para la alimentación humana, conocida mundialmente por sus propiedades nutritivas y medicinales, es también conocida como quinoa, planta que pertenece a la familia de las Chenopodiaceas, su semilla es un grano integral originaria de los Andes de Bolivia, Chile y Perú, países en los que se producen en mayor volumen, sobre todo en los valles interandinos y el altiplano, destinado en su mayoría a la agroexportación, la quinua es una planta tolerante y eficiente en el uso del agua, soporta a las sequías y temperaturas desde los -7°C hasta los 38°C , así los algunos investigadores mencionan que la altitud óptima para las quinuas del valle va desde los 2000msnm hasta los 3400msnm y para las quinuas del altiplano va de 3800msnm hasta los 4000msnm

Los autores Lin, M. et al., (2019) manifiestan de acuerdo a sus estudios de investigación que en el grano de quinua se han identificado al menos 193 metabolitos secundarios en los últimos 40 años, incluyen principalmente ácidos fenólicos, flavonoides, terpenoides, esteroides y compuestos que contienen nitrógeno, estos metabolitos exhiben muchas funciones fisiológicas y varios tipos de actividades biológicas, tales como propiedades antioxidantes, citotóxicas, antidiabéticas y antiinflamatorias

Así mismo el autor Koch, W. et al., (2019) mencionan que en el amplio espectro de flavonoides y ácidos fenólicos que posee la quinua, la colocan como un potencial “nutracéutico” o “alimento funcional”, por lo

que su ingesta contribuye a mantener la salud y el bienestar de sus consumidores, y simultáneamente reduce el riesgo de aparición de enfermedades no transmisibles gracias a su actividad antioxidante, antiinflamatoria y anti proliferativa

Según blog.oncosalud.pe menciona que la quinua es considerada un pseudocereal, es decir, una semilla que es preparada y consumida como un cereal, aporta una cantidad importante de hidratos complejos, proteínas y grasas saludables como el ácido omega 6 y omega 3, también posee un importante valor de fibra, y macronutrientes como el potasio, magnesio, hierro, vitaminas del complejo B y antioxidantes, todas estas cualidades le dan a la quinua los siguientes beneficios:

La quinua es uno de los pocos alimentos que contiene los 9 aminoácidos esenciales, su gran aporte proteínico ayuda al crecimiento y reparación del tejido celular, además de mejorar nuestro sistema inmune, ayuda a controlar el nivel de colesterol en sangre, por su contenido de fibra soluble y son una fuente sana de energía, la quinua tiene altos niveles de magnesio, potasio, zinc y hierro, estos minerales nos ayudan a prevenir diversos tipos de enfermedades cardiovasculares, digestivas y del sistema nervioso, la quinua tiene bajo índice de glucémico, es decir es un alimento que no aumenta los índices de azúcar en la sangre, por su contenido de fibra insoluble ayuda a eliminar los residuos de comida con mayor rapidez ayudando además a mejorar la salud del colon, así mismo por su contenido flavolónico como la quercetina y el kaempferol son antiinflamatorios, antivirales, anticancerígenas y antidepresivas, en tanto es bueno en la reducción de los niveles de glucosa en la sangre, la resistencia a la insulina y los triglicéridos se vuelve un alimento regulador del metabolismo, reduciendo así los factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades.

Finalmente, para el consumo de la quinua, es preciso hacer un lavado previo de los granos, por su contenido ligero de la “saponina” que le da un sabor amargo, lavarla frecuentemente hasta que deje soltar espuma, se puede consumir con ensalada de pollo, en medallones, en sopas e incluso beberla, siendo muy bueno para el desayuno (en hojuelas) como para el almuerzo en diversos platos.

El limón, un verdadero antioxidante y depurativo



Dentro de las frutas cítricas, existe una que es muy importante para la salud de las personas, esta referido al limón (*Citrus limón*) un árbol que puede alcanzar unos 4 metros de altura, produce frutos de sabor ácido y fragancia intensa, utilizados en la cocina, es una especie originaria de Asia, el limón tiene propiedades principalmente diuréticas, depurativas, antioxidantes y bacteriostáticas, entre sus beneficios destacan la mejora de problemas respiratorios, urinarios y de encías, además de su apoyo al sistema inmunológico, sin embargo, se debe evitar en personas con presión arterial baja o estómago sensible. el limón y sus derivados se utilizan principalmente como aromatizantes y para corregir sabores en la actividad gastronómica, también se emplean en aceites esenciales para aromatizantes, perfumería y productos de limpieza, aprovechando su aroma cítrico, la cáscara de limón deshidratada se usa mayormente como aromatizante y se puede incluir en mezclas para infusiones de limón.

El consumo de frutas y verduras suelen reflejar un estilo de vida saludable y natural, sin embargo, a menudo desconocemos las vitaminas y beneficios específicos que aportan, como es el caso del limón, un elemento común en nuestros hogares, el limón es una fruta que ofrece numerosos beneficios para nuestro organismo, contiene vitaminas B y C, así también minerales esenciales como magnesio, potasio, hierro, fósforo y flúor, además de su sabor ácido característico, estas propiedades son la razón por la que se utiliza en una amplia variedad de platos.

El autor Manabí, P. et al., (2020) y otros manifiestan que, en la India, se sometió a análisis el AE extraído de la cáscara de *Citrus limón* L. Burmf

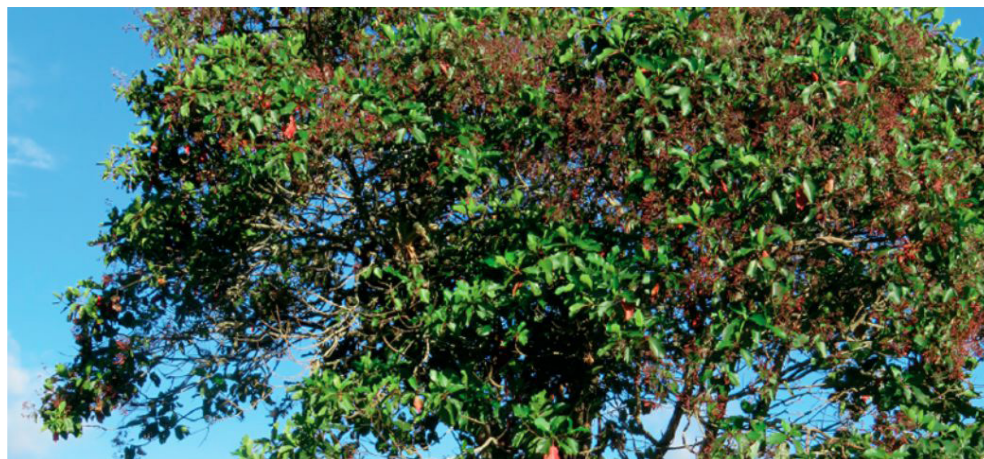
por medio del empleo de cromatografía de gases y espectrometría de masas (GC-MS) alcanzando a reconocer un total de cuarenta y tres compuestos de los cuales el limoneno (55,40 %) y el neral (10,39 %) se conforman como compuestos principales, seguidos por el transverbenol (6,43 %) y el decanal (3,25 %). Los otros compuestos presentes en cantidades menores fueron cinamato de etilo (2,21 %), pmetoxicinamato de etilo (2,21 %), p-metoxicinamato de etilo (1,60 %), cisabergamoteno (1,60 %) entre otros compuestos menores¹.

Del mismo modo el investigador Stratakos & Koidis (2016) mencionan que al neutralizar un radical libre, el antioxidante se oxida, por lo que su reposición constante es necesaria, los principales mecanismos de acción incluyen: en primer lugar, los antioxidantes primarios que donan electrones a los radicales lipídicos, generando derivados lipídicos y radicales antioxidantes más estables; en segundo lugar, los antioxidantes secundarios, que reducen la velocidad de oxidación de diversas maneras, a menudo en sinergia junto a diferentes antioxidantes, como el ácido ascórbico, el ácido cítrico y la lecitina. Según ecologiaverde.com, los beneficios del limón se pueden resumir en los siguientes:

Mejora problemas respiratorios, tomado internamente ayuda a depurar los alveolos de flemas que estén asentadas, tanto de origen bacteriano como por asma. Su acción ayuda a facilitar la respiración y a hacerla más llevadera. Ayuda al sistema inmune, por la cantidad de vitamina C, ayuda a reponer al sistema inmune, siendo muy útil su ingesta durante enfermedades bacterianas, en temporada de frío, y para tomar como vitamínico para el cuerpo. Mejora problemas urinarios, ayudan a la producción de orina, y a su paso también ayuda a dispersar posibles patógenos que estén causando problemas para excretar, es astringente, bueno para desinflamar las vías urinarias en casos de cistitis. Ayuda a la digestión, disminuyendo la inflamación estomacal, aliviando digestiones pesadas. Ayuda a secretar jugos biliares, disolviendo las grasas recién consumidas, a secretar más ácido clorhídrico en el estómago, necesario para digerir los alimentos.

El limón se debe consumir con agua, exprimiendo una taza de jugo de limón por cada 4 tazas de agua, puede tomarse frío, o caliente, de esta última forma ayuda a desinflamar, a relajar al cuerpo y a estimular la digestión. También el **aceite esencial de limón** para obtener los beneficios de forma interna, sobre todo los antisépticos, para ello, se necesita conseguir un aceite esencial de grado alimenticio y colocar dos gotas en un vaso de agua tibia para ingerir.

El Árbol de la quina es medicinal



El árbol de la quina (*Cinchona officinalis*) es una planta nativa del Perú y conocido por su corteza medicinal, que contiene quinina, usada para tratar fiebre, malaria y dolor. Esta especie, que simboliza la riqueza natural en el escudo nacional peruano, crece en bosques húmedos de América del Sur, especialmente en Perú, Colombia, Ecuador y Venezuela. Existen más de 500 especies de quina, y su cultivo requiere cuidados específicos para un buen desarrollo.

El árbol de la quina, originario de las selvas lluviosas de la Amazonía en América del Sur, incluyendo Ecuador, Perú, Colombia y Venezuela, fue utilizado por las culturas precolombinas como medicina antes de la llegada de los europeos. Este árbol, conocido por su corteza medicinal llamada quina o quinaquina, fue incluido como símbolo en el Escudo Nacional de Perú por el libertador Simón Bolívar. Actualmente, la especie enfrenta el riesgo de extinción. Su corteza ha ganado renombre mundial por sus propiedades farmacológicas y medicinales, que han sido fundamentales para salvar muchas vidas sobre todo cuando se presentó la COVID 19 en los años 2020 al 2021.

Los investigadores Alfaro, A. & Paz, M. (2020), manifiestan que el árbol de la quina formó parte de la medicina tradicional en que los pobladores maceran e ingieren la corteza de estos árboles para contrarrestar el paludismo, enfermedades respiratorias, la neumonía y recientemente a la letal pandemia Covid 19. Igualmente es empleada para combatir catarros crónicos, dolores estomacales y prevenir la caída del cabello; para disminuir las autoinflamaciones y mejorar la autoinmunidad persistente

El autor Gómez, A. et al., (2016) y otros mencionan que la especie *Ladenbergia oblongifolia*, es un árbol de 16 a 20 metros de altura, dice que esta especie es de notable importancia maderera y medicinal, lo que ha generado su explotación indiscriminada de las especies de los géneros *Cinchona*, *Ladenbergia* y *Remijia*. Sin embargo, todavía es posible encontrar relictos en los bosques de neblina del país, como los de Upaypiteq, Palpíteq, Hualte, Tute, Huacapampa y Pandachi, localizados en el distrito de Kañaris, provincia de Ferreñafe, donde albergan una enorme biodiversidad que debe ser preservada.

Finalmente plantasyflores.pro, da a conocer las propiedades y beneficios del árbol de la quina la que contiene varios alcaloides importantes, como la quinina, la quinidina, la cinconina y la cinchonidina, que son clave en el tratamiento de la malaria, así como para reducir la fiebre y el dolor. Además, la planta posee principios astringentes, incluidos taninos proantocianidínicos diméticos y triméticos. Gracias a estas propiedades, el árbol de la quina se utiliza en diversas formas debido a sus amplios beneficios, como su capacidad para reducir la fiebre, tonificar el cuerpo, actuar como antiséptico, mejorar la digestión, estimular la vesícula biliar, cicatrizar heridas, combatir infecciones, adormecer zonas específicas y proporcionar antioxidantes. Además, como medicamento extraído de la planta de quina, se presenta en diversas formas como polvo, jarabe, tintura, extracto o vino, las partes del árbol que contienen principios activos con propiedades medicinales incluyen el tronco desecado, la raíz y la corteza de las ramas, su uso como medicina son los siguientes:

- Cicatrización de úlceras y heridas, para ello, se prepara una infusión con 10 gramos de quina en un litro de agua hirviendo. Tras dejar reposar, se deben consumir dos tazas al día.
- Dolores menstruales: para ello se prepara una infusión con una cucharada de polvo de raíz en medio litro de agua, hervir por 15 minutos, reposar y beber la infusión.
- Infección o inflamación de garganta: Para aliviar el dolor, se realiza una infusión con una cucharada de corteza en una taza de agua, hervir por 5 minutos. Se deja enfriar, se cuela y se utiliza para hacer gárgaras varias veces al día.
- Mejora de la digestión: con 50 gramos de corteza en una botella de vino blanco y se deja reposar durante 3 días, tomar dos copas al día antes de cada comida.
- Dolores musculares: macerar un puñado de quina en una botella de alcohol durante 7 días, luego se guarda en una botella y se aplica el líquido con un paño y dar masajes en las áreas afectadas.
- Dolor dental: Masticar un trozo de cáscara de quina durante unos minutos
- Caída del cabello: mezclar 1/2 litro de agua ardiente de orujo con una cucharadita de sal y 1 gramo de corteza, macerar durante 15 días, se aplica una pequeña cantidad en el cuero cabelludo con masajes durante 5 minutos.

El coco, un excelente hidratante y antioxidante



El Coco (*Cocos nucifera*) es una fruta del cocotero, originario del pacífico que puede pesar entre 2 a 3 kilos, en su interior contiene 300ml de agua de cocotero, a medida que el coco madura, su contenido de agua disminuye, pero la pulpa blanca comestible que se encuentra en su interior aporta buenos beneficios para la salud, como que ayuda en la pérdida de peso, controla la diabetes y combate el estreñimiento debido a su alto contenido en fibras y carbohidratos de bajo índice glucémico, lo que contribuye a regular el apetito, mejora la función intestinal y mantiene estables los niveles de glucosa en la sangre, además el coco es rico en potasio, un mineral que ayuda a eliminar el exceso de sodio del cuerpo, siendo útil para prevenir la hipertensión, de esta se puede obtener el aceite de coco, leche y crema de coco rallado, azúcar de coco deshidratado y coco fresco.

Según algunos autores mencionan que de cada 100 g de coco fresco, aproximadamente 47 g son agua, 36 g son grasas saturadas, 4 g son carbohidratos y 3 g son proteínas vegetales, además de proporcionar 10 g de fibra dietética, en cuanto a minerales manifiestan que el coco es fuente rica en potasio, fósforo, magnesio, sodio, calcio, hierro, zinc, selenio y yodo, en términos de vitamina el coco fresco contiene vitamina C, niacina (B₃), tocoferol (E), piridoxina (B₆), tiamina (B₁), riboflavina (B₂) y folato (B₉), con respecto al valor calórico es de 350 calorías por cada 100 gramos y el aceite de coco alcanza las 900 calorías por cada 100 gramos de coco fresco.

Según el investigador Rabail, R. et al., (2020) y otros mencionan que en los últimos años su uso del aceite de cocos en la industria alimentaria está experimentando un notable aumento, y actualmente es uno de los aceites comestibles más estudiados en clínica debido a su creciente interés en relación con sus propiedades saludables

Así mismo Montenegro-Bonilla, B.M. et al., (2023) manifiestan que los usos más comunes del aceite de coco son en la industria cosmética, por sus propiedades hidratantes y cicatrizantes, y en la industria alimentaria, siendo menos habitual su uso en la industria química para la producción de biodiésel. El aceite de coco virgen es el más utilizado para cocinar. Su uso en fritura tiene la ventaja de que, dada su composición, es más estable que otros aceites comestibles (girasol, palma, colza), su punto de humo está entre 150°C (sin refinar) hasta 232°C (refinado) y, además, amortigua la formación de acrilamida, manteniéndola por debajo de los límites aceptables para alimentos fritos.

La publicación ecoagricultor.com, nos da a conocer la propiedades y beneficios del aceite o manteca de coco, la misma que se puede utilizar en recetas de cocina como en remedios caseros para mejorar la piel y el cabello, este fruto puede contribuir a mejorar dolencias intestinales, tiene acción antioxidante que protege nuestro ADN del ataque de los radicales libres, por su acción antifúngica, el aceite de coco se utiliza para combatir los hongos como en el caso de *candidiasis* e infecciones vaginales, l agua de coco es utilizada por los deportistas como bebida isotónica por su contenido en electrolitos, ayuda a regular los niveles de glucosa o azúcar en sangre, el coco rallado se puede utilizar también para aderezar recetas dulces como exfoliante dejando la piel muy suave y cuidada, cuida la salud de nuestros huesos y dientes, algunos nutrientes del coco, como el magnesio, el potasio y el calcio, contribuyen al correcto funcionamiento del sistema nervioso y muscular, optimiza el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico, previene la osteoporosis, tiene efecto hepatoprotector, antiparasitario, bactericida, antimicótico, inmunoestimulante y antioxidante, pese a ser un alimento calórico, es útil incluirlo en dietas para adelgazar porque activa el metabolismo y contribuye a la pérdida de peso, finalmente es bueno reconocer que el aceite de coco es la mejor opción a la hora de cocinar, por su estabilidad en su composición y tolera las altas temperaturas mejor que cualquier otro aceite.

El molle, bueno para los dolores gastrointestinales



El molle (*Schinus molle*) es un árbol ampliamente utilizado en la medicina popular para tratar diversas afecciones cutáneas, ya sea en forma de decocción o extracto alcohólico, como resultado de algunas investigaciones se pueden emplear para la artritis, bronquitis, tos y enfermedades digestivas, actuando como antiinflamatorio, cicatrizante, emenagogo, antiespasmódico, antibacteriano y antifúngico, en casos de reumatismo o heridas, se aplica en compresas o baños, también tiene propiedades diuréticas, hemostáticas, tónicas, sedantes, antimicrobianas, antivirales, citotóxicas e inmunomoduladores.

Del mismo modo la literatura farmacobotánica clásica describe sus usos medicinales populares para trastornos digestivos e inflamatorios, el molle es bastante rustica, suele crecer en los bordes de los caminos zonas perturbadas con vegetación secundaria, pedregales, lomeríos, terrenos agrícolas y en pendientes pronunciadas adaptado a climas subtropicales, cálido-templados, semiáridos, templados secos y templados húmedos, no tiene grandes exigencias de suelo, aunque prefiere los arenosos más al contrario son mejoradores de la fertilidad del suelo y recuperador de terrenos degradados.

Según los autores Alba, A. & Bonilla, P. (2009) manifiestan que el molle es un árbol nativo de los andes peruanos, siendo su progreso óptimo en los climas de los collados interandinos, esta plantas pertenecen

a la familia Anacardiaceae, las propiedades medicinales que poseen comprenden desde un repelente para insectos incluso hasta un analgésico en dolores reumáticos, según el estudio fitoquímico de *Schinus molle* L. molle presenta los siguientes taninos, metabolitos, alcaloides, saponinas, esteroles flavonoides, esteroides, terpenos y aceite esencial, estos últimos se encuentran en las hojas y a su vez estos aceites poseen ácido bohémico, bergamota, bicyclogermacreno, borneno, cadineno, cadinol, calacoreno, calamenediol, calamaneno, canfeno, carvacrol, ácido gálico, butirato de geraniol, limoneno, mirceno, ácido linoleico, ácido palmítico, entre otros.

Así mismo Morales (2009) menciona que, según la literatura gracias a estas sustancias químicas, se reconocen los beneficios curativos que se le determinan a las diferentes porciones de la planta, se usa las hojas como cicatrizante, antirreumático, digestivo, en la limpieza de los dientes, el fruto como antiparasitario, expectorante, bueno para la retención urinaria, emenagogo, antirreumático, la corteza y resina como antirreumático, cicatrizante, en dientes careados, la cocción de hojas de molle aplicadas en inmersión, desinflama la pierna de los hidrópicos y gotosos, las hojas mojadas curan las heridas, las personas que trabajan en las minas repelen los mosquitos colocándose una corona de hojas de molle en la cabeza.

Finalmente, según la revista culturademontania.org.ar nos da a conocer algunas características medicinales del molle: son analgésicas, antiinflamatorias, antitumorales, antifúngicas, antivirales, antibacterianas, antidepresivo, antimicrobial, antiespasmódico, astringente, citotóxico, diurético, expectorante, hipertensivo, purgativo, estomacico, tónico, uterino y estimulante, su uso se recomienda usarlas para padecimientos digestivos como los cólicos, bilis, dolor de estómago y estreñimientos, las hojas en cocimiento o machacadas, usar para lavados en casos de enfermedades venéreas (gonorrea), también se utiliza para ojos irritados, conjuntivitis y cataratas, la infusión de la corteza disminuye las inflamaciones y favorece la cicatrización de las úlceras. Se utiliza como insecticidas y repelentes, la planta entera se utiliza externamente para fracturas y como antiséptico local, la inhalación de hojas de molle y mezcladas con hojas de eucaliptos se usan para aliviar resfriados, afecciones bronquiales, hipertensión, depresión y la arritmia.

La cebolla para calmar la tos y expulsar la flema



La cebolla (*Allium cepa*) es una hortaliza muy utilizada en la cocina como un ingrediente culinario esencial, muy rica en minerales y vitaminas, ayuda en combatir la tos y un buen descongestionante de la flema, su contenido en azufre descongestiona la nariz y calma la tos sobre todo por las noches mejorando el descanso, reduciendo igualmente la mucosidad, en realidad para muchas personas mencionan que es una joya para la salud y la cocina, es rica en polifenoles, descongestiona la nariz y actúa como mucolítico natural, su uso también se basa en la fitoterapia, que aprovecha sus propiedades para tratar los síntomas, para su uso se sugiere cortar una cebolla y dejarla en la mesita de noche ayuda a liberar sus sustancias, reduciendo la frecuencia de la tos y ayudando a fluir la flema, aunque su fuerte olor puede ser desagradable para algunos, consumir la cebolla cruda en ensaladas también es una buena opción para mejorar el proceso catarral por su contenido en vitamina C.

La publicación del SENC (2024) Menciona que no olvidemos que el papel de la dieta en la salud y en la prevención de la enfermedad es consecuencia de todos los alimentos que comemos y no de uno solo. Es la dieta en su conjunto y los posibles efectos sinérgicos entre los componentes de los alimentos los que pueden contribuir a un mejor estado de salud. Por eso la dieta tiene que ser variada e incluir alimentos de todos los grupos y especialmente alimentos de origen vegetal. Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable

sería consumir alrededor de 400 g/día de verduras y hortalizas, priorizando las variedades de temporada.

Del mismo modo los autores Moreno & Plazas (2005) manifiestan que entre los compuestos bioactivos de los bulbos que nos ocupan son los polifenoles, entre los que destacan los flavonoides, que son compuestos orgánicos en los vegetales, se complementa en que las cebollas son ricas en dos grupos químicos que han sido destacados como benéficos para la salud del hombre: los flavonoides y los alquil-cis-tein-sulfóxidos (ACSOs). Dentro de los flavonoides se encuentran dos grupos de antocianidinas, las cuales imparten el color rojo/purpura a algunas variedades y los flavonoles, como la quercetina (presente mayoritariamente en el bulbo), el Kaemferol (abundantes en las hojas) y sus derivados, responsables del color amarillo de otras variedades.

A continuación, según mundodeportivo.com, detalla las propiedades y los beneficios de la cebolla morada para la salud, en virtud a su riqueza en algunos aceites esenciales como la aliina y la alicina, la cebolla roja o morada contiene excelentes propiedades antitrombóticas que nos brindan los siguientes beneficios en nuestra salud cardiovascular.

- Previene la formación de coágulos y mejora la circulación sanguínea.
- Combate enfermedades circulatorias como arteriosclerosis e hipertensión.
- También regula los niveles de colesterol malo.
- La cebolla morada y su riqueza en quercetina, en componentes azufrados y en ácido gálico, la convierten en potente antioxidante con propiedades anticancerígenas.
- Alivia los síntomas producidos por una reacción alérgica al polen debido a sus propiedades antiinflamatorias.
- Sus propiedades antibacterianas la convierten en un excelente remedio natural que reduce el acné.
- También se puede utilizar para combatir problemas capilares como la caspa y la caída del pelo gracias a sus propiedades desinfectantes y a su capacidad para activar la circulación.
- La cebolla morada favorece el crecimiento óseo y previene enfermedades como la osteoporosis.
- Por último, también ayuda a mejorar otros problemas circulatorios como la formación de hemorroides

La canela antifúngico y antiinflamatorio



Según muchos autores e investigadores manifiestan que la canela (*Cinnamomum verum*) es conocida en todo el mundo por su particular sabor y olor, debido a su parte más aceitosa, que es rica en un compuesto llamado *cinamaldehído*, según información de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, esta sustancia tiene efectos hipoglucemiantes, vasodilatadores y antifúngicos, recomiendan que su consumo debe ser ocasional, siempre en cantidades mínimas, se menciona así mismo que los componentes antioxidantes de la canela tiene efecto antiinflamatorio, la misma que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades.

Según Peterson, D.W. et al (2009) y otros manifiestan que el extracto acuoso de canela de Ceilán (*C. zeylanicum*) inhibe la agregación de tau y la formación de filamentos, características de la enfermedad de Alzheimer (EA). El extracto también puede promover el desmontaje completo de filamentos de tau recombinantes y causar una alteración sustancial de la morfología de filamentos helicoidales apareados aislados del cerebro con EA. El extracto de canela (CE) no fue perjudicial para la función celular normal de tau, es decir, el ensamblaje de tubulina libre en microtúbulos. El tratamiento con polivinilpirrolidona agotó eficazmente todas las proantocianidinas de la solución de extracto y eliminó la mayoría, pero no toda, de la actividad inhibidora. La actividad inhibidora restante podría atribuirse al cinamaldehído. Finalmente se muestra que los compuestos endógenos

de la canela pueden ser beneficiosos para la EA en sí mismos o pueden guiar el descubrimiento de otras terapias potenciales si se pueden discernir sus mecanismos de acción.

Del mismo modo el Centro Nacional de Información Biotecnológica (2004) menciona que el cinamaldehído es el aldehído que le da a la canela su sabor y olor, esta se encuentra de forma natural en la corteza de los árboles de canela y otras especies del género *Cinnamomum*, como el alcanfor y la casia. Estos árboles son la fuente natural de la canela y el aceite esencial de la corteza de canela está compuesto en un 90% por cinamaldehído, la misma también se utiliza como fungicida, su eficacia se ha demostrado en 40 especies de cultivos.

La publicación mejorconsalud.as.com, nos hace conocer algunas propiedades importantes de la canela, como la que contribuye a reducir la inflamación por su compuesto antioxidante, evitando que la inflamación ataque los propios tejidos del cuerpo; Favorece el control de la glucosa para las personas que padecen diabetes del tipo 2; Sirve como coadyuvante contra el pie de atleta, por su contenido de aceite esencial de canela y sus propiedades antifúngicas, sobre todo en los hongos en la piel; Calma los dolores menstruales, para ello ingerir una taza de infusión y sirve como calmante; Contribuye a mejorar los problemas respiratorios por sus propiedades antiinflamatorias y antibacterianas, para ello consumir en infusión 2 veces al día; Cuida la salud cerebral, por sus aceites esenciales como el magnesio, flavonoides, zinc y yodo, que favorece la circulación sanguínea y por ende el buen funcionamiento del cerebro; Contribuye a reducir el envejecimiento prematuro, por su contenido de nutrientes y antioxidantes, Beneficia la salud de la piel; Ayuda a relajar los músculos, haciendo masajes sobre los músculos ayuda a reducir la tensión y el dolor leve; Contribuye a cuidar la salud ósea, tanto su contenido de antioxidantes, como sus minerales y agentes antiinflamatorios, estarían detrás de este efecto. En concreto, podrían ayudar a reducir el riesgo como la osteoporosis y afecciones inflamatorias.

La Oca, un buen antibiótico para los problemas renales



La Oca (*Oxalis tuberosa*) es un tubérculo que sirve como alimento milenario, robusto y resistente a las bajas temperaturas, en su forma es largo y cilíndrico de colores blanco al morado, es rica en proteínas y aminoácidos, fuente de fibra y antioxidantes, en la región andina es muy conocida y popular, constituyéndose después de la papa en un componente alimenticio esencial en la alimentación debido a su alto contenido de almidón y minerales utilizado en la elaboración de panes y tortas, se puede consumir hervida o cruda, se acostumbra exponer al sol para lograr que sean más dulces

La *Oxalis tuberosa* pertenece a la familia de las Oxalidáceas, cuya altura de crecimiento es de 20 a 30cm, de tallo ramoso y erguido, de hojas ovaladas, de flores amarillas con líneas rojas y pétalos dentados, el tubérculo además de su color atractivo tiene una pulpa cremosa cuando esta en fresco, su cultivo se da en alturas de 3000 a 4000 msnm, en temperaturas de 7 a 10 °C.

Según el investigador Robles, C. N. (2016), manifiesta que la *Oxalis tuberosa*, conocida como oca en Perú, Ecuador y Bolivia, cuiba o quiba en Venezuela, ibia en Colombia, truffette acide en Francia o papa extranjera en México es después de la papa, el tubérculo más conocido en la región andina, en donde sus tubérculos amiláceos constituyen un componente básico para la alimentación. La oca es un tubérculo de la región andina, por su alto contenido de almidón y minerales lo convierte en un ingrediente nutritivo en la elaboración de panes y tortas. Con la oca se preparan

diversos platos, ya que puede comerse hervida o cruda

Del mismo modo los autores Palate Amaguaña & Javier Eduardo (2013) mencionan que la oca (*Oxalis tuberosa*), ibia o papa oca, es un tubérculo tradicional andino que, junto al olluco, la mashua y las papas, representa uno de los alimentos más cultivados en la región andina. Los tubérculos de la oca generalmente son largos, angostos y de colores vivos, en su mayoría rojo, amarillo o naranja. En general la oca es mucho más rica en vitamina C que la papa, también es muy alta en hierro, aunque esto puede variar de acuerdo al contenido de hierro del suelo en el que se ha cultivado. La oca es una fuente valiosa de pigmentos nutricionalmente significativos, como las antocianinas y los carotenoides, cuya presencia es evidente debido a la gran variedad de colores que puede tener su piel y su carne, otros nutrientes importantes en este tubérculo son las vitaminas K y A

Para concluir, Inkanat.com, nos da a saber algunas propiedades nutritivas y medicinales de la oca: Su composición nutricional varía según la especie y la zona de cultivo, proporciona entre 20 y 60 kilocalorías por 100 gramos, 12 a 16 g de carbohidratos, baja en proteínas y grasas, pero rica en agua, fibra, vitamina C y hierro, algunas variedades de color amarilla se vuelven dulces al exponerse al sol, para conservarla se deshidrata, su cascara contiene ácido oxálico que puede reducir la absorción de calcio, pero al exponerla al sol minimiza este efecto, es utilizado en una variedad de preparaciones culinarias, incluido los postres.

En lo medicinal se puede utilizar las hojas hervidas para alinear flemones, tumores y abscesos, también para desinfectar y aliviar picaduras de insectos, con la infusión de hojas y tallos se combate la cistitis y la inflamación uretral, el zumo de los tallos y tubérculos alivia la gastritis, la pasta de harina de oca junto con la de quinua trata el dolor de garganta y abscesos, los tubérculos frescos con vaselina combaten el acné, en las zonas andinas es muy importante para saciar el hambre y en los países desarrollados se usa en la cocina gourmet, además actúa como astringente, cicatrizante, antiinflamatorio y antihemorrágico, su zumo alivia el dolor de oídos y sus emplastos desinflan los testículos.

El café, mejora el desempeño físico



El café (*Coffea arábica*) es rico en antioxidantes, especialmente en polifenoles, que, junto con otros minerales, ayudan a mantener el cuerpo saludable y prevenir enfermedades. La cafeína tiene un efecto vasodilatador que puede reducir la presión arterial y mejorar el desempeño físico al disminuir la fatiga, además de aumentar la termogénesis y la quema de grasa, estudios indican que el café puede proteger contra el cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades coronarias, y reducir el riesgo de Alzheimer, Parkinson y diabetes tipo 2, también tiene un potencial efecto cardioprotector. Sin embargo, es importante consumirlo con moderación para evitar efectos negativos como dolores de cabeza y migrañas, finalmente, disfrutar de una taza de café es una experiencia placentera y relajante.

Además, numerosos estudios globales han mostrado que el consumo diario de cuatro o cinco tazas de café (aproximadamente 400 miligramos de cafeína) se asocia con una reducción en las tasas de mortalidad, un estudio de seguimiento a más de 200,000 personas durante 30 años encontró que aquellos que bebían de tres a cinco tazas de café al día, con o sin cafeína, tenían un 15% menos de probabilidades de morir prematuramente por cualquier causa en comparación con quienes no bebían café, lo más impactante fue una reducción del 50% en el riesgo de suicidio entre los consumidores moderados de café, posiblemente debido a la estimulación de la producción de químicos cerebrales con efectos antidepresivos.

Van Dam et al., (2020) mencionan como resultado de sus investigaciones que el contenido de cafeína es mayor en el café, bebidas energéticas y tabletas de cafeína; intermedio en el té y menor en los refrescos, así mismo argumentan que en los Estados Unidos, el 85 % de los adultos consume cafeína diariamente, y el promedio de consumo es 135 mg/día, lo que equivale a 1,5 tazas estándar de café (con una taza estándar definida como 8 onzas líquidas [235 ml])

Del mismo modo Lafranconi et al., (2017) hacen mención que se han documentado también fuertes asociaciones inversas entre el consumo de café y el riesgo de cáncer endometrial y de carcinoma hepatocelular, en el caso del cáncer endometrial, las asociaciones son similares a las del café con cafeína y el café descafeinado; mientras que, en el carcinoma hepatocelular, la asociación parece más consistente respecto al café con cafeína, el incremento del consumo de café a cuatro tazas/día redujo 20 % el riesgo de cáncer endometrial y 24 % el riesgo de cáncer en la posmenopausia

Por cierto, según nescafe.com, menciona sobre algunas propiedades importantes del café en su consumo, siendo importante considerar los siguientes aspectos.

El café es rico en cafeína, que estimula y activa nuestros cuerpos y mentes, ayuda a mejorar algunas funciones cognitivas y la memoria.

El café es un alimento rico en antioxidantes, especialmente polifenoles, que, junto con otros minerales, ayudan a que el cuerpo funcione de manera óptima, previniendo enfermedades y manteniendo la salud. La cafeína tiene un efecto vasodilatador que puede ayudar a reducir la presión arterial y mejorar el desempeño físico al disminuir la fatiga. Además, aumenta la termogénesis, lo que contribuye a una mayor quema de grasa. Estudios recientes sugieren que el café puede proteger contra el cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades coronarias, así como reducir el riesgo de Alzheimer, Parkinson y diabetes tipo 2, el alto contenido de antioxidantes también podría tener un efecto cardioprotector, a pesar de sus múltiples beneficios para la salud, es importante consumir café con moderación para evitar efectos negativos como dolores de cabeza y migrañas, Por último, disfrutar de una taza de café es una experiencia placentera y relajante.

El apio, bueno para la salud cardiovascular



El apio (*Apium graveolens*) es una hortaliza de la familia de las umbelíferas. Sus tallos estriados y hojas en forma de cuña tienen un sabor y olor intensos que se suavizan y endulzan cuando se blanquean, lo que los hace más agradables para la cocina. Además de sus aplicaciones culinarias, el apio tiene propiedades curativas, es bajo en calorías y rico en agua y sales minerales. Es una excelente fuente de potasio, esencial para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso y muscular. También contiene flavonoides como la quercetina, miricetina y kaempferol, así como luteolina y apigenina, lo que lo convierte en un alimento refrescante y saludable para el consumo regular.

El apio está compuesto más por agua y es una buena fuente de vitaminas A, B, C y K, ácido fólico, fibra y potasio. Este vegetal facilita el funcionamiento renal y actúa como un depurativo eficaz, eliminando desechos a través de la orina. Es ideal para incorporarlo en nuestra dieta diaria y puede ser consumido de múltiples formas, como en caldos, sopas, ensaladas, aguas frescas, jugos y licuados. Además, el apio posee propiedades sedantes, diuréticas, ligeramente laxantes, aperitivas, digestivas, re mineralizante, depurativas, regeneradoras de la sangre, antiinfecciosas y cicatrizantes. Es beneficioso para la formación del esmalte dental, la eliminación del exceso de ácido úrico y cálculos renales, el tratamiento de enfermedades hepáticas y la mejora de la memoria. Asimismo, favorece la secreción de saliva y jugos gástricos, actuando como diurético y depurativo.

Kooti, W. & Daraei, N. (2017) señalan que, en sus estudios sobre las propiedades del apio, se utilizan partes de la planta como semillas, hojas y aceites esenciales. Entre los compuestos fitoquímicos del apio, se incluyen carbohidratos y fenoles como flavonoides, alcaloides y esteroides. La presencia de compuestos como limoneno, selineno, glucósidos de furanocumarina, flavonoides y vitaminas A y C explican por qué el apio es ampliamente utilizado en la medicina tradicional.

Sin embargo, algunas partes de frutas y hortalizas no se consumen y son desechadas pese a su valor nutricional, que incluye antioxidantes y fibra dietética. Este es el caso del tallo de apio y de alcachofa, que han atraído atención por su potencial acción antioxidante y antiinflamatoria (FEN, 2018).

Según Vida-Saludable, el apio ofrece numerosos beneficios nutritivos y medicinales. Previene enfermedades cardiovasculares gracias a su contenido en apigenina, un flavonoide con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, que ayuda a prevenir la formación de placas ateromas y los infartos. Protege el hígado, especialmente en casos de hígado graso no alcohólico, aunque es recomendable moderar su consumo si se toman analgésicos.

El apio también tiene un efecto preventivo contra la gota al reducir los niveles de ácido úrico en la sangre. Su extracto de semillas, que actúa como antiinflamatorio no esteroideo, ayuda a combatir la artritis y a reducir el dolor articular. Además, baja los niveles de azúcar en la sangre, especialmente al consumir el extracto de hojas, funcionando como un agente anti-hiperglucémico. Finalmente, el apio contribuye a la salud cerebral debido a su efecto antioxidante y neuro protector, lo que es especialmente beneficioso en el caso de la enfermedad de Parkinson.

La guayaba, bueno para los que padecen de diabetes



La guayaba (*Psidium guajava* L.) es un árbol frutal originario de Centroamérica, muy apreciado por su valor nutricional y medicinal. Su fruto es una baya pequeña con un sabor ligeramente ácido y buen gusto. Externamente, presenta un color amarillo-verdoso y, por dentro, puede ser rosado, rojo, blanco, o amarillo-anaranjado, con una alta concentración de antioxidantes. Las personas con diabetes pueden beneficiarse de la guayaba en su desayuno, ya que ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre.

La fruta tiene un aroma intenso y un sabor dulce, aunque ligeramente ácido, y contiene muchas semillas en su interior. Gracias a sus numerosas propiedades, la guayaba es considerada una planta medicinal útil para tratar diversas afecciones, aunque pocos son conscientes de sus beneficios. También se utiliza en la gastronomía, tanto fresca como en conservas, y se emplea en la elaboración de jaleas, mermeladas, miel, jugos, vinos y bebidas refrescantes.

El fruto de la guayaba se puede consumir fresco, siendo muy valorado por sus propiedades nutritivas y medicinales. La pulpa es notable por contener numerosas pequeñas semillas y por su aroma dulce. Es un árbol común en las zonas tropicales. Las hojas de guayaba se emplean para preparar infusiones, como té de hojas de guayaba o como ingredientes en refrescos. Tradicionalmente, se usan con fines medicinales para tratar problemas gastrointestinales. Además, la infusión de hojas de guayaba se utiliza como en baños de asiento.

El autor Martínez et al., (2017) y otros mencionan que el fruto de la guayaba (*Psidium guajava* L.) es consumida tanto fresca como procesada en forma de pulpa, jugos, mermeladas, jaleas y otros. Esta fruta tiene un alto valor nutricional, posee un alto contenido de antioxidantes (2,62% – 7,79%), como vitamina C y E, fenoles y carotenoides, sustancias encargadas de eliminar los radicales libres y prevenir el estrés oxidativo y los desórdenes metabólicos; además posee un alto porcentaje de fibra alimentaria (5,76%).

Los autores Pineda, C. & Carlos, A. (2013) manifiestan que el árbol de guayaba puede medir entre 3 a 10 m el mismo que se encuentra en estado de floración durante todo el año, y puede ser productivo después de al menos 10 años de vida. El tiempo que transcurre desde la emergencia de la flor hasta la maduración del fruto es de 5 a 6 meses, lo cual depende del clima y del material genético.

De acuerdo con el enlace de huertotropical.com, la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad y la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural de México destacan varios beneficios del consumo de guayaba para la salud.

Estos beneficios incluyen propiedades nutricionales y medicinales que contribuyen a mejorar el bienestar general. La guayaba es especialmente valorada por su capacidad para apoyar la salud debido a su alto contenido de antioxidantes, vitaminas y minerales esenciales. La guayaba es una fruta con un alto poder antioxidante, ideal para prevenir distintos tipos de cáncer gracias a su contenido de licopeno, especialmente beneficioso para prevenir el cáncer de próstata. Consumida fresca, la guayaba ofrece numerosos nutrientes, incluyendo vitamina C, que mejora y protege la piel.

Además, su alto contenido de pectina reduce significativamente los niveles de triglicéridos y colesterol, mientras que su fibra dietética mejora la salud digestiva. Rica en potasio, la guayaba es recomendada para personas con retención de líquidos. También ayuda a combatir la diabetes al reducir los niveles de azúcar en sangre y tiene un índice glucémico bajo. Se aconseja consumir la guayaba sola para mantener sus óptimos niveles de azúcar. Las hojas de guayaba pueden utilizarse para hacer infusiones, las cuales se pueden beber tibias o frías y son una opción saludable.

La aceituna nutritiva para una alimentación equilibrada



Las aceitunas que es el fruto del olivo (*Olea europaea*) son un alimento popular en muchas comidas debido a sus numerosos beneficios nutricionales. Tanto las aceitunas verdes como las negras están cargadas de nutrientes esenciales para el funcionamiento adecuado del organismo.

A pesar de la creencia común de que son muy calóricas, en realidad pueden formar parte de una dieta equilibrada. Su fruto, que es una drupa comestible, varía en tamaño y se cosecha cuando está verde o púrpura. Las aceitunas favorecen la digestión, tienen propiedades antioxidantes, ayudan en el vaciamiento de la vesícula biliar y son beneficiosas para la prevención de enfermedades cardiovasculares. La pulpa de la aceituna es rica en aceites, predominando el ácido oleico, que representa entre el 72% y el 83% de su contenido, según las normas del Codex Alimentarius de la FAO.

En Perú, las aceitunas son un ingrediente popular en la gastronomía local. Se consumen en rellenas, encurtidas y en sándwiches, y son esenciales en platos como el pulpo al olivo, en la papa rellena, la causa rellena, empanadas y como guarnición en platos típicos como el tamal, la papa a la huancaína, la ocopa, el escabeche y el ají de gallina. El principal componente graso de las aceitunas es el ácido oleico, que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares al reducir el colesterol malo – LDL y aumentar el colesterol bueno-HDL. Además, son ricas en fibra, cubriendo cerca del 5% de los objetivos nutricionales recomendados y favoreciendo la diges-

tión con un leve efecto laxante. Las aceitunas también contienen vitaminas A y E, que son beneficiosas para la piel, tanto la vitamina E como el ácido oleico ayudan a prevenir la oxidación de las lipoproteínas, reduciendo el riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer.

Según la información del enlace foods.pe menciona que las aceitunas son extremadamente versátiles y se disfrutan de muchas formas: frescas, deshidratadas, encurtidas, rellenas, en pasta y como aceite de oliva. Se usan en ensaladas, snacks, panes, patés, aderezos y como acompañamiento de platos. Clasificadas por color, las aceitunas pueden ser verdes, con matices, o negras. Los expertos sugieren consumir siete aceitunas al día para aprovechar al máximo sus beneficios nutricionales.

De acuerdo al enlace de la revista dofarma.com, los beneficios nutracéuticos de la aceituna son como sigue: Aliadas contra el colesterol, del fruto oleaginoso se obtiene el oro líquido de la dieta mediterránea, el aceite de oliva que contiene polifenoles, antioxidantes. Según estudios científicos parece existir una relación causal entre la ingesta de este fruto y la protección frente al colesterol malo. Potencian el sistema inmune por su elevada actividad antioxidante que refuerzan el sistema inmunológico, previniendo frente a la aparición de ciertas enfermedades como el Cáncer. Ayudan contra la anemia por su contenido de potasio, magnesio, fósforo, yodo y hierro, considerado como uno de los alimentos más ricos en sodio. Prevensor de enfermedades cardíacas por ser fuente de ácidos grasos omega 3 y 6, bueno para la salud del corazón por su contenido de grasas insaturadas. Estimulan el apetito y la buena digestión, abriendo el apetito por su contenido de fibra dietética regulan el tránsito intestinal. Mejoran la memoria según el investigador Berr, C. et al., (2009). La aceituna no engorda, a pesar que el calor energético de la aceituna es alto, pero no proporcionan tantas calorías, puesto que en 7 aceitunas verdes la cantidad recomendada de consumir al día tiene tan solo 37 calorías, a diferencia de las aceitunas negras que tiene 294 calorías por cada 100 gramos.

El orégano ayuda la digestión y problemas cardiacos



El orégano (*Origanum vulgare*) es una planta aromática de la familia de las Lamiaceae. Con hojas de forma ovaladas de color verde oscuro y un aroma intenso, se puede cultivar en jardines, huertos e inclusive en macetas. En la cocina, se usa como especia para sazonar carnes, pescados, aves, salsas de tomate, ensaladas, pastas, pizzas y caldos. Además, es esencial en la preparación del pozole, un platillo tradicional mexicano. También el orégano tiene aplicaciones medicinales importantes.

El orégano según investigaciones científicas posee propiedades medicinales gracias a su contenido en minerales y ácidos fenólicos. Ayuda a aliviar dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y muelas. También según investigaciones mencionan que previene problemas cardíacos, digestivos y de estreñimiento, alivia la tos, el asma y los resfriados. Los componentes principales del orégano incluyen limoneno, β -cariofileno, p -cimeno, canfor, linalol, α -pineno, carvacrol y timol. Además, también contiene fibra, hierro, magnesio, folato, calcio, zinc, potasio, ácidos grasos omega, y vitaminas A, C, E, B6 y K.

Los investigadores Azuma et al., (2001) manifiestan que los compuestos antioxidantes del *O. vulgare* son importantes porque poseen la capacidad de proteger a las células contra el daño oxidativo, el cual provoca envejecimiento y enfermedades crónico-degenerativas, tales como el cáncer, enfermedad cardiovascular y diabetes. Los antioxidantes como los

tocoferoles, los carotenoides, el ácido ascórbico y los compuestos fenólicos se consumen a través de los alimentos. En algunos estudios de especias se han aislado una amplia variedad de compuestos antioxidantes fenólicos.

Del mismo modo los investigadores Elgayyar et al., (2001) sobre el efecto antimicrobiano del *O. vulgare* concluyen que existen múltiples estudios sobre la actividad antimicrobiana de los extractos de diferentes tipos de orégano. Se ha encontrado que los aceites esenciales de las especies del género *Origanum* presentan actividad contra bacterias gram negativas como *Salmonella typhimurium*, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Yersinia enterocolitica* y *Enterobacter cloacae*; y las gram positivas como *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis*, *Listeria monocytogenes* y *Bacillus subtilis*. Tienen además capacidad antifúngica contra *Cándida albicans*, *C. tropicalis*, *Torulopsis glabrata*, *Aspergillus Níger*, *Geotrichum* y *Rhodotorula*; pero no contra *Pseudomona aeruginosa*.

Según el enlace del [Clarín.com/buena vida](http://Clarín.com/buena-vida), nos presenta algunos de los beneficios que tiene el *O. vulgare* como son:

- Como otras hierbas, la infusión de orégano muchas veces es recomendada para aliviar problemas estomacales o digestivos, debido a su contenido de timol, carvacrol y borneol. Se dice que también es bueno para combatir molestias musculares y dolores de cabeza.
- Al tener flavonoides, taninos, ácidos fenólicos, ácido rosmarínico y aceite esencial (carvacrol, timol, origaneno), también se le reconocen propiedades antioxidantes.
- Además, se le atribuyen beneficios antiinflamatorios gracias a uno de sus ingredientes activos conocido como beta-cariofilina (E-BCP).
- El orégano seco tiene efectos analgésicos y antisépticos, porque lo que es un buen aliado para aliviar resfriados, catarros o congestiones nasales.
- Otro de sus beneficios es que combate la actividad microbiana.

Es bueno recordar que los beneficios del orégano que se mencionan en este artículo no reemplazan las recomendaciones médicas y que su consumo debe ser parte de una dieta variada y hábitos saludables.

El brócoli, previsor de enfermedades



El brócoli (*Brassica oleracea*) es una hortaliza de la familia de las brassicaceae, cuyo crecimiento en altura llega a 90 cm de altura aproximadamente, cuyo tallo es de color verde, muy erguido y ramificadas con muchos racimos que son comestibles con botones florales, esta verdura es bastante conocida en la gastronomía por sus propiedades nutritivas y medicinales, por muchos definido como un superalimento definitivo y casi imprescindible en la mesa, a la vez que por su sabor y textura es un poco difícil hacer que acepten los niños y algunos adultos, es preciso tener conocimiento sobre qué cantidad se debe consumir y como prepararlas diariamente a fin de que se conserven los nutrientes.

El brócoli generalmente se consumían en las cocinas locales y ocasionalmente de una manera hervida u cocida, se dice que anteriormente su consumo por persona apenas alcanzaba los 200 g. por persona por año, a la fecha ya se consume alrededor de 2 kilos a más por persona, lo cual es un aumento significativo sobre todo por tener mayor conocimiento de sus propiedades nutritivas y previsor de enfermedades, con respecto a su contenido de minerales tiene gran contenido de potasio y hierro, además de cantidades significativas de calcio, magnesio, zinc y yodo, sobresale además por su contenido de elementos fitoquímicos por lo mismo que son previsores de diversos tipos de cáncer y algunas otras enfermedades.

Ahora es bueno comentar sobre lo que dicen Fernández et al., (2013) con respecto a que el brócoli es una hortaliza con un gran valor nutricional, ya que posee una gran cantidad de nutrientes y compuestos benéficos para

la salud, con un rol potencial en la prevención de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. El contenido en proteínas es alto para ser una hortaliza fresca, y además posee un alto contenido de antioxidantes, entre los que destacan el ácido ascórbico, carotenoides, fenoles y flavonoides.

Así mismo los investigadores Halkier & Gershenzon (2006), manifiestan que el brócoli, posee un gran contenido de glucosinolatos, cuyos productos de degradación tienen efectos benéficos para la salud humana. Uno de los casos más estudiados, es el del sulforafano, un isotiocianato derivado del glucosinolato glucorafanina, del cual se ha informado que puede prevenir el crecimiento tumoral mediante el bloqueo del ciclo celular y la promoción de la apoptosis. Por otra parte, el sulforafano muestra potencialidad para el tratamiento contra la gastritis y el cáncer de estómago.

Según el sitio web promofarma.com, el brócoli tiene muchos beneficios para la nutrición y salud de las personas como:

- El brócoli ayuda a eliminar el colesterol malo favoreciendo un corazón sano, regula la presión arterial y previene la hipertensión arterial.
- Las propiedades antioxidantes del brécol ayudan a eliminar toxinas, los radicales libres y el ácido úrico gracias a que el sulforafano mejora la función del hígado.
- Ayuda a tener una piel sana gracias a los antioxidantes, las vitaminas E, B, A, K y los ácidos Omega -3 favorecen el cuidado de la dermis y le dan un aspecto más atractivo.
- Esta verdura es una gran fuente de calcio, fósforo, magnesio y zinc, colabora así a reforzar los huesos y prevenir la osteoartritis.
- La zeaxantina y el beta-caroteno, la vitamina B2, y la vitamina A hacen del brócoli un magnífico guardián de la vista. previene la degeneración muscular y las cataratas.
- El brócoli posee hierro y proteínas, sustancias que son fundamentales para combatir la anemia, por su contenido en fibra que, previene el estreñimiento.
- Gracias a la vitamina C, el beta-caroteno, las múltiples vitaminas y los minerales, el brócoli ayuda a fortalecer el sistema inmune.
- Es Ideal para el embarazo, porque el ácido fólico y el fósforo son indispensables para la formación del feto.
- Tiene propiedades anticancerígenas, que se potencian con su contenido de vitamina A, C y E, aminoácidos, zinc y potasio. Hay estudios que concluyen que el consumo de brócoli puede ser bueno en la prevención del cáncer de mama, útero, próstata, hígado, colon, riñones e intestinos

El frijol de palo, con muchos beneficios para la salud



El frijol de palo (*Cajanus cajan*) conocido también con otros nombres como gandul, guandú, frijolillo y quinchoncho, dependiendo de la zona donde se cultiva, es originaria de la India, su cultivo se da en varios países del mundo, se dice que es un alimento muy nutritivo que aporta hasta el 26% de proteína, además es muy precoz por lo cual se pueden obtener hasta cuatro cosechas al año, resistente a las altas temperaturas y las sequías, se cultiva en suelos salinos y bajos en materia orgánica. En el Perú se cultiva en la zona norte, sobre todo en los departamentos de Lambayeque y Piura, como toda legumbre contienen antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades y el envejecimiento prematuro, contienen minerales como el calcio, fósforo, hierro, además de proteínas, carbohidratos y calorías.

El frijol de palo se reporta como rica en fuente de fibra, y no genera gases a nivel digestivo bueno como preventivo en la disentería, así como en enfermedades renales y en trastornos sanguíneos. Del mismo modo es utilizado el extracto del gandul para tratar la bronquitis y la pulmonía, su consumo se diversifica a través de diferentes platos como en sopas, guisos o menestras, en ensaladas y en conservas, sus flores y brotes es aplicado para lavar llagas, heridas, irritaciones de la piel, sarna y picazón, con las semillas secas se hacen cataplasmas actuando como desinfectante y cicatrizante.

Según el autor Cedano, J. (2016) manifiesta que el frijol de palo es una leguminosa arbustiva de crecimiento determinado y/o indeterminado, de ciclo perenne, posee hojas alternadas trifolioladas distribuidas

en forma espiral a lo largo del tallo, miden por lo general de 1 a 4 m de altura, poseen un follaje verde amarillento a verde púrpura, fuera de la época de producción son arboles leñosos y crece sobre un amplio rango de suelos bien agotados de playa a arcillas y materiales metamórficos y en zonas húmedas con buen drenaje.

Asimismo, Wu et al., (2009) mencionan que el frijol de palo son una fuente excelente de proteína, las semillas son consumidas como verduras; los constituyentes químicos investigados indican que las hojas del frijol de palo son ricos en flavonoides y estilbenos, los cuales son considerados responsables de las eficacias benéficas en la salud humana.

Según el sitio web pmc.ncbi.nlm.nih.gov, varios autores mencionan sobre los beneficios del frijol de palo en los aspectos biológicos y farmacológicas basados en investigaciones científicas que damos a conocer a continuación:

Antimicrobiana, por los extractos de etanol de *C. cajan* se observó efecto inhibitorio contra *S. epidermidis*, *S. aureus* y *B. subtilis*. que habían sido inoculados con *S. aureus* y el mecanismo potencial de la actividad antimicrobiana mediante histopatología. Antibacteriana, El extracto de cloroformo de las hojas de gandul condujo al aislamiento de cumarinas: cajanuslactona y fitoalexinas: pinostrobin y ácido cajaninstilbeno. Hipocolesterolemicos, Puede implicar un aumento de los niveles de expresión del receptor de lipoproteína de baja densidad y de la colesterol-7- α -hidroxilasa hepática Antidiabéticos, Por el extracto metanólico de hojas de *C. cajan* en animales diabéticos, mostraron que el extracto redujo significativamente el azúcar en sangre por aloxano de una manera relacionada con la dosis con un efecto hipoglucémico máximo a las 4-6 h. Actividades antioxidantes, el ácido cajaninstilbeno, pinostrobin, vitexina y orientina, se examinaron mediante un ensayo de eliminación de radicales 2,2-difenil-1-picrilhidrazilo (DPPH). Anticancerígena, El *cajanol* de las raíces de *C. cajan* detuvo el ciclo celular en la fase G2/M e indujo la apoptosis a través de una vía dependiente de la mitocondria mediada por especies reactivas de oxígeno (ROS) y Antihelmíntica, Se evaluaron los extractos hidroalcohólicos de las partes aéreas de *C. cajan* fisiológica con parásitos intestinales y gusanos redondos con buen resultado.

La semilla de calabaza, bueno para el corazón



Las semillas de calabaza (*Cucurbita*) son realmente fuentes de compuestos bioactivos que los hacen importante en la prevención de algunas enfermedades y muy bueno para la salud de las personas porque mejoran el funcionamiento cerebral y del corazón, disminuye las inflamaciones reduciendo el problema de las arteriosclerosis por los niveles altos de ácidos grasos no saturados como el ácidos oleico y linoleico. El aceite de semilla de calabaza, provee beneficios a la salud, por ser un alimento nutricional con alto contenido de aceite y proteína con más de 35%, igualmente en contenido de ácido palmítico, esteárico, oleico y linoleico que son los principales componentes del aceite como menciona los estudiosos Bavec y otros

Las semillas de calabaza poseen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, hipoglucémicas, analgésicas, digestivas, anticancerígenas, antimicrobianas, anti obesidad, estimulantes y cardioprotectores. Estas buenas propiedades se deben a sus contenidos de grasas beneficiosas como los monoinsaturados y poliinsaturadas, fibras y vitaminas como la E, A, C, complejo B y minerales como el hierro, selenio y el magnesio. Estas semillas de calabaza se pueden consumir enteras o molidas, mezcladas en ensaladas, sopas y preparación de las comidas, también pueden consumirlas tostadas con o sin cascara.

Según el autor (Devi et al., 2018) menciona que las semillas de calabaza están repletas de valiosos nutrientes funcionales y sostiene que si bien los nutrientes de las semillas de calabaza sirven como los principales metabolitos

que sustentan la vida, los compuestos funcionales de las semillas desempeñan un papel clave en la prevención de enfermedades y la promoción de la salud en los seres humanos. Los elementos zinc, fósforo, magnesio, potasio y selenio que se encuentran en las semillas de calabaza las convierten en una potencia nutricional y una fuente prometedora contra la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la artritis, la inflamación, el cáncer de próstata, desempeñando un papel importante para ser suministradas como ingredientes en la elaboración de alimentos, ya que poseen un contenido de proteína aproximadamente un 36,5% y alrededor del 54% en las muestras de pepitas de calabaza desgrasadas.

Según estudios realizados por Dotto & Chacha (2020) los compuestos bioactivos en las semillas de calabaza exhiben actividades prometedoras como antihelmíntico, antidiabético, antidepresivo, antioxidante, antitumoral y citoprotector. Además, estos bioactivos tienen potencial para mejorar las infecciones microbiológicas, los trastornos hepáticos y prostáticos²

Así mismo, el sitio web tuasaude.com, la semilla de calabaza favorece el relajamiento y aumentan el bienestar por su aporte de magnesio y triptófano ayudando a combatir el exceso de estrés. Favorece la pérdida de peso por su contenido en fibra que hace una mayor sensación de saciedad; aumenta la masa muscular por su excelente fuente de proteínas; protegen las células del organismo, por sus propiedades antioxidantes como los carotenoides y vitamina E; disminuye a la inflamación por su contenido en ácidos grasos monosacáridos y poliinsaturados con inclusión de omega-3; mejora la salud de la próstata y de la tiroides, por ser rico en zinc, la misma que es importante para fortalecer el sistema inmune; combate los parásitos intestinales por su acción antiparasitaria y antihelmíntica; combate la anemia por ser una excelente fuente vegetal de hierro; las semillas de calabaza ayudan a combatir el dolor de vientre y los cólicos generados en el periodo premenstrual; cuida la salud del corazón por su aporte en los fitoesteroles, magnesio, zinc y ácidos grasos que ayudan a regular la presión arterial y disminuye los niveles de colesterol total y LDL malo y controlando los niveles de azúcar en la sangre, siendo una excelente opción para las personas que sufren de prediabetes y diabetes.

La kiwicha, bueno para el desarrollo cerebral



La Kiwicha (*Amaranthus caudatus*) planta originaria de los Andes peruanos y bolivianos, alimento valorado por los incas debido a sus propiedades nutritivas y medicinales, contiene un alto valor en proteínas y aminoácidos calcio, fósforo, potasio y zinc superior a otros cereales como la avena, trigo y cebada Su contenido en lisina puede favorecer el desarrollo cerebral, los tallos en infusión actúa como un efectivo laxante, su crecimiento es aparentemente acelerado, en su morfología comprende hojas, tallos y de flores morados, rojos y dorados; se adecua a varios ecosistemas por lo que se puede encontrar en varias regiones andinas y altas de Perú, Bolivia e incluso en Argentina.

La kiwicha favorece al sistema cardiovascular; beneficiando por su aceite a las personas que sufren de enfermedad cardíaca coronaria, tal como concluye en un estudio científico publicado en la revista Proteome Science en mayo de 2014, donde manifiesta que la kiwicha puede tratar adecuadamente la aterosclerosis, sin embargo también puede ocasionar efectos negativos leves en personas que padecen de colon irritable, diarrea y otras afecciones intestinales. Favorece el desarrollo mental y estimula la liberación de la hormona del crecimiento, regula la serotonina en el cerebro. La cocción de su raíz se usa contra la diarrea. Las hojas cocidas son buenos contra la inflamación de la vejiga, dolores reumáticos, dolores menstruales e irritación de boca y garganta.

En estudios recientes realizados sobre la kiwicha, el autor Ferreira, T. et al., (2007) y otros, manifiestan que las propiedades nutricionales, funcionales y agrícolas, así como los posibles usos en la industria alimentaria han despertado un gran interés en el amaranto. En la antigüedad se le consideraba un grano sagrado. Forma parte de los 36 cultivos más prometedores para la humanidad, su producción y consumo pueden aumentar el suministro de alimentos orientado a las personas más vulnerables.

Del mismo modo el investigador Urango Marchena, L. et al., (2007) y otros, mencionan sobre las propiedades medicinales de la kiwicha que, por la presencia de compuestos bioactivos, las personas que lo consumen podrían fortalecer su salud, ya que estos componentes tienen efectos positivos en cuanto a prevenir enfermedades catastróficas como la diabetes, algunos tipos de cáncer, problemas cardiovasculares, estreñimiento, entre otras.

Finalmente, según el sitio webb.malabar.com, la kiwicha posee propiedades beneficiosas para la salud como las siguientes: Previene de enfermedades degenerativas por su alto contenido de antioxidantes, bloquea a nivel celular los radicales libres causantes del envejecimiento; Regula el azúcar de la sangre previniendo la diabetes; Elimina la grasa del organismo evitando que los triglicéridos y el colesterol fluyan de manera holgada; Ayuda al sistema inmunológico por sus aportes proteínicos altos, ayudando a mantener los glóbulos blancos activos; Favorece al desarrollo mental por su contenido del aminoácido triptófano, que es el responsable de regular la serotonina en el cerebro, el cual posee la capacidad de regular las emociones; Tiene la capacidad de crear una sensación de felicidad, ya que la serotonina se activa con este alimento reduciendo el estrés; Ayuda a controlar la presión arterial porque posee enzimas que ayudan a disminuir los niveles de colesterol en la sangre; Fortalece los huesos por su contenido de calcio, ácido fólico que ayuda a la regulación celular y del potasio.

Flor de Jamaica, poderoso antioxidante



La flor de Jamaica (*Hibiscus sabdariffa*) es una planta reconocida según bibliografías y resultados de investigaciones por sus propiedades medicinales y terapéuticas, es de origen del continente africano, esta flor de Jamaica también tiene varias vitaminas, compuestos bioactivos que protegen las células de procesos de oxidación, de lo contrario pueden tener consecuencias en enfermedades crónicas como las cardiovasculares, con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antihipertensivas por su capacidad de inhibir una enzima importante en procesos de carácter cardiovascular, tiene elevado contenido de ácidos málico, tartárico y cítrico, esta flor básicamente es rica en hierro y calcio muy importante sobre todo en la edad reproductiva, la flor de Jamaica es una importante fuente de fibra, aspecto que facilita la función digestiva y cardiovascular el incidir en la reducción del colesterol y azúcar en la sangre, se puede consumir en infusión cuya presentación es de color rojo vino por su contenido de antocianina

Los investigadores de la flor de Jamaica Herrera-Arellano, A. et al., (2004) y otros mencionan que a la rosa de Jamaica se le atribuyen propiedades diuréticas, antihipertensivas, antiparasitarias y ligeramente laxantes. La efectividad de un extracto acuoso de *Hibiscus sabdariffa* en el tratamiento de la hipertensión arterial de leve a moderada fue confirmada en un estudio clínico en el que participaron 39 pacientes.

Del mismo modo en estudios realizado por Mohd-Esa, N. et al (2010) y otros manifiestan que diversos estudios han demostrado que la

semilla de esta planta presenta una composición, incluso, más diversa que la de los cálices puesto que además de compuestos fenólicos contiene fitoesteroles, tocoferoles, diversos aminoácidos entre los que se destacan el ácido glutámico, la glicina y el ácido aspártico, minerales esenciales y otros compuestos que le otorgan una actividad antioxidante y recolectora de radicales libres. Además de que en un estudio se encontró que las semillas también poseen una gran actividad antioxidante similar a la de los cálices dado a su contenido considerable de compuestos fenólicos y que, además, tienen un gran valor nutricional porque son buena fuente de antioxidantes liposolubles, por lo cual podrían considerarse como alimento funcional².

Finalmente, en el sitio webb-researchgate.net nos dice que la flor de Jamaica, por la concentración de compuestos bioactivos y las propiedades químicas y funcionales, ha demostrado que el uso como bebidas mejora notablemente la hipertensión, diabetes y el cáncer. Por el contenido de antioxidantes ayuda en la diabetes, disminuyendo los niveles de grasas en la sangre y bajando los niveles de colesterol y triglicéridos, regulando de esta manera la producción de insulina en personas con diabetes. Al consumirla con frecuencia disminuye la presión arterial, por lo que es considerada como tónico cardíaco. Combate las células malignas por su ayuda en el crecimiento de defensas y el aumento de anticuerpos en personas que padecen cáncer

El toronjil, bueno contra la ansiedad



El toronjil (*Melissa officinalis*) es una planta herbácea originaria de Europa pero que en la actualidad es muy conocida por sus propiedades medicinales y hasta gastronómicas, utilizado comúnmente para tratar los males digestivo, de la ansiedad el estrés y otros males estomacales, también se dice que es relajante y contra los trastornos del sueño, tiene contenidos fenólicos y flavonoides, también inciden sobre el sistema nervioso central ayudando en la relajación y el insomnio bajando la tensión mental, también posee amplias propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, enfrentando a los radicales libres protegiendo a las células del daño oxidativo, reduciendo así el ataque de enfermedades crónicas y aliviando los dolores musculares y articulares, reduciendo en general la inflamación corporal

Desde tiempos remotos, el toronjil ha sido utilizado por diferentes culturas alrededor del mundo debido a sus variadas propiedades medicinales. Se ha utilizado como tónico nervioso, sedante suave y relajante muscular, lo que lo ha convertido en una opción popular para aliviar el estrés, la ansiedad y el insomnio. Su función carminativa ayuda a reducir el efecto de la formación de gases promoviendo una digestión adecuada, alivia la sintomatología del resfriado, la gripe y demás afecciones respiratorias, posee propiedades antivirales, calma la tos y alivia la congestión nasal.

El investigador Simón, M. & Kerry, B. (2000) manifiestan que el toronjil por sus propiedades carminativas ha sido utilizado en diversas preparaciones aromáticas junto a otras especies, como estimulante digestivo,

presenta actividad antibacteriana y sedativa debido a su aceite esencial, así como actividad antiviral de la fracción polifenólica e indicada en el tratamiento de espasmos gastrointestinales

Así mismo el Centro de investigaciones de desarrollo de medicamentos (CIDEM), menciona que, en Cuba, el grupo de Control Biológico del Centro de Investigaciones de Desarrollo de Medicamentos (CIDEM) ha demostrado un efecto protector en el estómago de ratas experimentales a partir del extracto fluido de *M. officinalis*, donde se disminuyeron significativamente el número e intensidad de lesiones

Del mismo modo, según psicoogiasymente.com³, El toronjil posee una serie de propiedades beneficiosas para la salud y para el tratamiento de ciertas molestias, las cuales proceden de su composición química (es rico en eugenol, cariofileno o germacreno además de citronela. Aquí algunas de sus propiedades y usos más conocidos:

- Como calmante y sedante, contribuye a bajar el estado de ánimo y agitación como la depresión, la ansiedad, favorece el sueño y útil en casos de insomnio.
- Es analgésico porque reduce los efectos del malestar de la cefalea o migraña, las molestias digestivas e incluso de los dolores musculares
- Es útil por su capacidad de rebajar los niveles de tensión arterial, bueno para los hipertensos
- Alivia los problemas gastrointestinales, reduciendo los niveles de gases, previene situaciones de cólicos, favorece la protección del hígado y la secreción de la bilis
- En infusiones contribuye a calmar, aliviar y reducir los niveles de tos y de irritación de la garganta
- Tiene efectos antivirales y antibacterianos que pueden contribuir a mejorar la respuesta del cuerpo a las infecciones leves.
- Influye en la mejora cognitiva, mejorando la memoria y la concentración, beneficioso para mantener la función cognitiva con el paso del tiempo.

La calabaza, rico en vitaminas y minerales



La calabaza (*Cucúrbita moschata*) es un alimento rico, con baja calorías y mucho contenido de agua, bueno para las personas que sufren de sobrepeso y de una mala digestión, según la especialista Amy Kimberlain, con una taza de calabaza cocida tiene 49 calorías, casi nada de grasa, 3 g de fibra, con alto contenido de betacaroteno que nuestro organismo lo convierte en vitaminas, al cocinarlas hay que tener en cuenta en no votar el agua porque tiene vitaminas y minerales, para consumirla en sopas o caldos, se debe agregar cuando el agua ya está caliente cortando en trozos grandes a fin de no perder sus atributos nutricionales.

La calabaza siendo una hortaliza importante para la salud, y que siempre está disponible durante todo el año en terrenos que estén por debajo de los 3,000msnm, de lo contrario será afectado por las bajas temperaturas que causan las “heladas”. Sus propiedades nutricionales manifiestan que es rica en fibra, también en hidratos de carbono y potasio, magnesio, calcio y vitaminas importantes como A, C, E y betacaroteno, por lo mismo es un poderoso antioxidante que ayuda a eliminar los radicales libres causantes del envejecimiento celular por lo tanto la calabaza es muy bueno y es muy digerible y no contienen grasas ni glúcidos, ayudando al sistema cardiovascular, al aparato urinario, salud ocular, inflamación crónica y ayuda a mantener un peso saludable.

Algunos autores como Debí, L. et al (2018) y otros mencionan que las semillas de calabaza están repletas de valiosos nutrientes funcionales, si bien los nutrientes de las semillas de calabaza sirven como los principales metabolitos que sustentan la vida, los compuestos funcionales de las semillas desempeñan un papel clave en la prevención de enfermedades y la promoción de

la salud en los seres humanos. Los elementos zinc, fósforo, magnesio, potasio y selenio que se encuentran en las semillas de calabaza las convierten en una potencia nutricional y una fuente prometedora contra la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la artritis, la inflamación, el cáncer de próstata, etc. Desempeñando un papel importante para ser suministradas como ingredientes en la elaboración de alimentos, ya que poseen un contenido de proteína aproximadamente un 36,5% y alrededor del 54% en las muestras de pepitas de calabaza desgrasadas.

De la misma manera Dotto & Chacha (2020) dicen que los compuestos bioactivos en las semillas de calabaza exhiben actividades prometedoras como antihelmíntico, antidiabético, antidepresivo, antioxidante, antitumoral y citoprotector. Además, estos bioactivos tienen potencial para mejorar las infecciones microbiológicas, los trastornos hepáticos e inclusive los prostáticos.

Según el sitio web de la revista Vida-Saludable, menciona la calabaza ofrece buenos beneficios para la salud de las personas, como las que se mencionan a continuación: puede fortalecer el sistema inmunitario, La calabaza contiene una gran cantidad de vitaminas y minerales, y varios de ellos pueden ayudarte a pasar la temporada de resfríos y gripe prácticamente sin problemas. la vitamina A puede fortalecer el sistema inmunitario y ayudar a combatir las infecciones, La calabaza también contiene vitamina C, que aumenta la producción de glóbulos blancos, mejora la eficacia de las células inmunitarias y agiliza la cicatrización de las heridas; ayuda a conservar la agudeza visual, Además del betacaroteno, la calabaza aporta luteína y zeaxantina, dos potentes antioxidantes que se han vinculado a una mejor capacidad visual, dice Lyssie Lakatos, nutricionista, entrenadora personal y coautora del libro *The Nutrition Twins* ; La calabaza es una buena fuente de potasio (que ayuda a regular la presión arterial al contrarrestar el efecto del sodio) y de fibra (que reduce el nivel de colesterol en sangre), contiene arginina, un aminoácido que el organismo necesita para producir óxido nítrico, “que es fundamental para la distensión de los vasos sanguíneos y la disminución de la presión arterial”, Puede ayudar a conservarte más joven el betacaroteno que contiene aporta cierta protección contra los rayos ultravioleta que favorecen la aparición de arrugas, manchas solares y cáncer de piel. Las vitaminas C y E de la calabaza son buenos antioxidantes que retienen los daños causados por los radicales libres y que además favorecen la producción de colágeno, ayudando a mantener la piel joven y flexible.

Uno mismo puede hacer un puré de semillas de calabaza con una pequeña cantidad de sal marina. tiene mucha más proteína que la mayoría de las mantequillas de frutos secos, los panecillos de avena con sabor a pastel de calabaza en el desayuno serán buenos y saludables.

El sacha jergón, poderoso fortalecedor del sistema inmunológico



El Sacha Jergón (*Dracontium lorentense*), planta silvestre de la selva amazónica de Perú y Ecuador es muy utilizada por los nativos por sus propiedades medicinales y terapéuticas, se dice que fortalece el sistema inmunológico y es utilizado en harinas del tuberculo o en infusiones de las hojas, es bueno para tratar infecciones virales y problemas respiratorios, mordeduras de animales venenosos como las serpientes, se le atribuye propiedades anticancerosas, antitumorales y antiinflamatorias, y probablemente es bueno en el tratamiento de la diabetes

Algunos investigadores manifiestan que es bueno contra las mordeduras de serpientes, picadura de arañas, de las abejas y el escorpión, infecciones virales como el VIH, hepatitis, tos ferina, la gripe, parvovirus, etc., cicatrizante tópico, fortalece el sistema inmunológico, siendo rico en vitaminas C y minerales como el calcio, hierro, fibra y potasio. Su uso mayormente se da como harina 1 a 2 cucharitas antes de los alimentos en agua tibia o jugos. Esta plantita crece en forma silvestre en la selva peruana (San Martín y Tingo María especialmente, calificado como un superalimento que mejora el sistema inmunológico.

Según Napolitano y otros menciona que las plantas de *Dracontium lorentense* es rica de los compuestos de ceramidas y cerebrocidos, estos son la clave para una intervención terapéutica, cáncer, enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y VIH, se han identificado 3 bases

principales de cadena larga y su emparejamiento con 11 grasas diferentes y las estructuras de 21 especies de ceramidas y cerebrosidos inequívocamente 7 nunca antes fueron reportados¹.

Del mismo modo los investigadores Caro y otros², manifiestan que según las investigaciones, evaluaron respecto al envenenamiento por *Bothrops asper* que es producido un 70 a 90 % de las personas anualmente en las zonas rurales, pero los curanderos realizan el tratamiento empleando hiervas medicinales entre ellos al Sacha Jergón, es de importancia que los efectos contra el veneno neutralice ante los efectos letales, inflamatorios, coagulantes y hemolíticos en ratones con una dosis 500 y 1000 mg/g.

Según diariovoces.com.pe³, menciona que el sachajergón, se utiliza en el tratamiento de diferentes afecciones como tumores malignos, úlceras gastrointestinales, diabetes tipos I y II, y problemas respiratorios, incidiendo en el tratamiento por su capacidad para combatir infecciones bacterianas y virales, fortalecer el sistema inmunológico y asistir en enfermedades como la hepatitis, VIH, tosferina, influenza, entre otros”, especificó Rengifo Portocarrero, no sin antes mencionar que también se lo utiliza en el tratamiento natural para problemas de hernias, heridas de cicatrización lenta y afecciones respiratorias.

Adicionalmente califica que el producto peruano ayuda a mantener las defensas altas. Médicos, ingenieros químicos destacan múltiples propiedades medicinales e inmunológicas del sachajergón, un tubérculo que crece en forma silvestre en la selva peruana. Así lo informó Rafael Rengifo, destacando que la harina de Jergón Sacha brinda la posibilidad de vencer múltiples enfermedades incluso incurables y está siendo muy solicitado por los consumidores que buscan aprovechar los múltiples beneficios que ofrece.

La papaya, bueno para el hígado graso



La papaya (*Carica papaya*) es una fruta agradable en sabor y muy nutritiva con aportes de vitaminas como la A, C, B1 y B2, minerales como el potasio, sodio, fósforo y calcio, se dice que es bajo en calorías y aparente para las personas que desean bajar de peso, contiene la papaína enzima que ayuda a digerir mejor los alimentos, recomendado por los médicos en caso de problemas estomacales como los gases, estreñimiento, gastritis, indigestión entre otros, es tremendamente bueno para la salud del hígado, especialmente en el caso de la enfermedad hepática graso no alcohólica (EHGA). Algunos estudios demuestran que la papaya puede ayudar a reducir la inflamación hepática y mejorar la función del hígado, por su contenido de luteína y zeaxantina protegen contra el desarrollo de cataratas, glaucomas y demás enfermedades de la vista

También, las semillas de papaya, han sido utilizados popularmente para tratar problemas hepáticos bajo la creencia de que pueden ayudar en la desintoxicación del hígado, ayudando en el movimiento intestinal, rico en ácido fólico por lo que previene una gran variedad de enfermedades cardiovasculares como la aterosclerosis, bloqueo de las arterias, ataques cardíacos, derrame cerebral, en estudios realizados en la Universidad del colorado descubrió que la papaya es un fruto rico en PQQ antioxidante que ayuda a prevenir la enfermedad del hígado graso, una investigación en la Universidad de la India, concluyó que la semilla de papaya por su contenido del alcaloide carpaine es eficaz contra los parásitos intestinales

y las amebas, además es fuente de antioxidantes como la vitamina C y E, betacarotenos que ayudan a proteger la piel de los radicales libres.

La entidad pro fruta (1999) manifiesta que la papaya madura es muy apreciada y tiene múltiples usos: en fresco, como fruta de mesa o en licuados; como producto industrial en rodajas, hojuelas, almíbar, jaleas y néctares; como papaína en función de ablandador de carnes; como medicinal en forma de papaína contra parásitos intestinales, como papaína para el proceso industrial de clarificación de cerveza; como alimento para ganado, como ingrediente para salsas de mesa y consumo fresco (verde) como ensalada.

Rodarte et al., (2008) de acuerdo a sus estudios de investigación ha reportado que las hojas, semillas, raíz y extractos de la fruta de *C. papaya*, poseen actividad antibacteriana, antiviral y fungicida. Los extractos del epicarpio, endocarpio y semillas, tanto del fruto maduro como del inmaduro, generan altos grados de actividad antibacteriana en contra de *S. aureus*, *B. cereus*, *E. coli*, *P. aeruginosa* y *S. flexneri*

Según el sitio web laguiadelasvitaminas.com, menciona que la papaya consumidas en ayunas trae muchos beneficios a la salud, algunos de los más importantes son los siguientes: Tiene efecto diurético leve; por su alto contenido de vitamina C, le confiere un efecto antioxidante y mejora estados de inmunidad para gérmenes comunes; Su alta cantidad de carotenos, provee suficiente vitamina A para mejorar enfermedades de la piel. Numerosos flavonoides tienen efecto protector a nivel vascular. Mejora notablemente el estreñimiento por su alto contenido en fibra y agua.

El laurel, fortalece el sistema inmunológico



El laurel (*Laurus nobilis*) es una planta del tipo perenne, cuyas hojas son las de mayor uso en la gastronomía como condimento de muchos platos, utilizados en sopas guisos, estofados, tallarines, etc. Así como en carnes, pescados, postres entre otros platos. El laurel se usa también como planta medicinal por sus propiedades para aliviar los problemas digestivos, cólicos y dolencias gastrointestinales, alivia el dolor muscular, estimula el apetito además que es también antiinflamatorio, fortalece el sistema inmunológico y es diurético, ayudando las digestiones.

Tomado como té de laurel es bueno para el corazón y los vasos sanguíneos, con propiedades antioxidantes, aumenta el colesterol bueno y reduce el colesterol malo, en realidad las hojas de laurel actúa como tónico estomacal, antiguamente se usaba para el tratamiento de inflamaciones articulares y pediculosis, en la región italiana se usan para procesar el licor laurino, es rico en vitaminas A, C, B2 conocido como la riboflavina, B3 o niacina, B9 o ácido fólico y muy en especial la B6, contiene minerales como el calcio, hierro, rico en magnesio, potasio, zinc, selenio y fósforo.

Según el diccionario gastronómico Larousse (2024) menciona que entre las cualidades del laurel resalta sus propiedades para el cuidado del sistema digestivo, ya que estimula el apetito, las secreciones digestivas y los movimientos intestinales. Además, facilita la digestión, mejora y previene la acidez estomacal y los espasmos intestinales. Resalta su alto contenido de aceites esenciales, cuyos principales componentes reducen los gases.

Por otro lado, el estudioso Pulido, S. et al., (2023) y otros manifiestan que el laurel favorece la expulsión de las mucosidades de las vías respiratorias y tiene acciones bactericidas, por lo que resulta muy adecuado para el tratamiento de bronquitis, faringitis, etc. Tiene, además, una buena cantidad de ácidos grasos insaturados que contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y contiene minerales como hierro y calcio, así como otras sustancias con acción antioxidante como la vitamina A y bactericidas.

Finalmente, según el diario lanacion.com.ar donde el Dr. Alberto Sanagustín, menciona que los principales beneficios de la hoja de laurel tomados en ayunas son:

- Fuente de propiedades antioxidantes y vitaminas, como el zinc, el magnesio, el hierro, el potasio, el calcio y el fósforo.
- Disminuye la hinchazón producida por las digestiones pesadas o por sensaciones de indigestión, debido a sus propiedades carminativas.
- También funciona como protector gástrico, a la hora de aumentar la secreción de las enzimas y fortalecer la mucosa del estómago.
- Posee propiedades antiinflamatorias, por lo que contribuye a aliviar los dolores de las articulaciones o producidos por la artritis, así como por esguinces o golpes.
- Disminuye los niveles de colesterol LDL malo y aumenta el HDL bueno. Esto contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares e infartos.
- Contiene Eugenol, un componente que protege al cuerpo de los radicales libres.
- Ayuda a fortalecer el sistema inmunitario.
- Sus componentes ayudan a facilitar la relajación del sistema nervioso central y del sistema muscular, para combatir los síntomas del estrés o de la ansiedad.
- Contiene propiedades mucolíticas y expectorantes, combaten los síntomas de los resfriados y de la gripe, de la bronquitis, mientras ayuda las vías respiratorias. Así como activa al organismo para afrontar la jornada del día.

El clavo de olor, fortalece el sistema inmunológico



El clavo de olor (*Syzygium aromaticum*) es una especia originaria de Indonesia con muchas propiedades medicinales para la salud y como alimento, reportándose como estimulante por su efecto tonificante y con propiedades antiinflamatorias, antisépticas, analgésicas e incluso digestivas, a nivel popular se utiliza para aliviar dolores de muelas, y para la buena digestión reduciendo las molestias por los gases estomacales así como los dolores por cólicos, por su poder antiespasmódico natural es bueno contra las infecciones y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Reportan también que es bueno para la salud bucal y el mal aliento, tener presente que por su contenido de eugenol se sugiere consumir en pequeñas cantidades y evitar su consumo en niños y mujeres embarazadas.

Se dice que contiene taninos, el fitoesterol, cremonas, estigmaterol, resinas, celulosa y ácido oleanólico, combinados naturales que le otorgan propiedades antibacteriales, analgésicas, afrodisiacas, analgésicas, antiespasmódicas y estimulantes, es fuente de vitaminas como la A, C, D, E, K y minerales, como el calcio, manganeso, magnesio y potasio. ácidos grasos como el omega. Para los diabéticos, el clavo de olor ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre por su contenido de flavonoides, en la cocina es utilizado como condimento, en conservas, para darle un sabor a las salsas, para darle aroma a los quesos o incluso condimentar las carnes. Algo importante también es que promueve la secreción del ácido clorhídrico en el aparato digestivo mejorando el peristaltismo y la movilización del bolo alimenticio.

Según Silvestri, J. et al. (2010) y otros manifiestan que el aceite de esta especie ha sido considerado debido a sus propiedades medicinales, como estimulante contra trastornos digestivos y diarrea, posee efectos como antiséptico, analgésico, antibacteriano, antifúngico, anestésico y anti mutagénico. En otros estudios también se ha demostrado su capacidad antioxidante tal como lo describen estos autores.

Del mismo modo los investigadores Aguilar & López (2013) mencionan que los compuestos fenólicos presentes en el aceite esencial del clavo de olor tienen especial importancia debido a su actividad antimicrobiana de acuerdo con reportes de estudios realizados por Aguilar González y López Malo.

Finalmente, según el sitio web minervafoods.com, menciona algunas propiedades medicinales y gastronómicas del clavo de olor, consumidas regularmente se obtienen algunos de estos beneficios:

- El aceite extraído del clavo de olor mejora el flujo de la circulación sanguínea, beneficiando a todo el organismo, la piel queda más nutrida y su sistema inmunológico fortalecido.
- El contenido de eugenol es una sustancia presente en el clavo de olor que actúa como antiséptico natural, elimina las marcas de acné, equilibra la salud de la piel y evita el surgimiento de arrugas.
- Aumenta la secreción de enzimas gastrointestinales, mejora su digestión y alivia problemas de indigestión, constipación de vientre, náuseas y malestar estomacal.
- Es un excelente antioxidante que combate los radicales libres y ayuda a evitar daños a la piel.
- Sustancias del clavo de olor es utilizado en diversas pastas de diente, pues combate bacterias en la boca y estómago, eliminando el mal aliento, contra caries y dolores de encía y dientes.
- El clavo de olor auxilia a los que sufren de hipotiroidismo o hipertiroidismo y a prevenir disfunciones ayudando a controlar el colesterol malo.
- Por el contenido de eugenol, el clavo de olor posee propiedades anti-inflamatorias, por lo que consumir clavo de olor puede auxiliar en la reducción de los síntomas de inflamaciones.

Sin embargo, también es importante saber que mujeres embarazadas o en fase de lactancia, niños menores de seis años y pacientes con problemas gastrointestinales y enfermedades neurológicas deben evitar su consumo.

El haba, un alimento esencial para el metabolismo



El haba (*Vicia faba*) es una de las leguminosas importantes en la alimentación de las personas, tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, neuro protectoras y hasta anticancerígenas debido a su contenido de ácido fólico, vitaminas del grupo B, esencial para el buen metabolismo, con compuestos de buena cantidad de proteínas, vitamina A, que ayuda a mantener un piel joven, suave y radiante, por su contenido de fosforo ayuda en la formación de los huesos y los dientes, aporta hierro que favorece en combatir contra la anemia, favorece la generación de la dopamina L-dopa, ayuda a las personas que sufren del Parkinson, también es recomendado en las personas con colesterol malo LDL en la sangre y consecuentemente proteger el buen funcionamiento del corazón.

Algunos autores manifiestan que la fibra de haba ayuda en la regulación del tránsito intestinal sobre todo en personas con estreñimiento, el consumo de ácido fólico de las habas es bueno para las embarazadas en los primeros meses, ayudando a la ingesta del mineral, el consumo de haba en sus diferentes presentaciones le da consistencia en la alimentación por ser ricos en fibras, y algo importante que se debe tener en cuenta es el contenido de hidratos de carbono complejos junto con la fibra influye en un aumento de la glucemia en la sangre, es bueno para las personas con diabetes, además se dice que el consumo de haba mejora la memoria por su elevado contenido de colina, que proviene de la acetilcolina, que influye en las contracciones y relajaciones musculares, en el buen sueño, recomendado en la prevención de trastornos mentales y el Alzheimer manteniendo un cerebro saludable.

Según la publicación salud y buenos alimentos, manifiestan que la harina de haba cuenta con una alta calidad nutricional y funcional debido a sus componentes, es una fuente importante de proteínas con un 22%, y es rica en minerales con 90mg de calcio/100g y 3.6 mg de hierro, fosforo

320 mg/100g cuenta con aminoácidos esenciales como la lisina y aporta con las vitaminas del complejo B como la tiamina, niacina y ácido fólico y vitamina A y C, por lo tanto la haba es considerado como un alimento proteico y completo.

El autor Villareal, A. (2013) menciona que el aporte de hidratos de carbono oscila entre un 55 o 60 %, siendo normalmente el almidón el componente mayoritario. Además, destaca su elevado aporte de fibra (celulosa, hemicelulosa y pectina). El contenido en grasa (de tipo insaturado «grasa buena») de las Haba (*Vicia faba*) es bajo (1 – 6 %).

Finalmente, el sitio web tuasaude.com, menciona que los principales beneficios de la haba para la alimentación y la salud son:

- Las habas son ricas en proteínas de origen vegetal, aportando 4,6 g por cada 100 g de habas cocidas, por lo que su consumo favorece el aumento de la masa muscular.
- Por su contenido de magnesio, que participa en la contracción y relajación de los músculos, aumento del rendimiento muscular, incluyendo fuerza de agarre, potencia en las piernas, en la fuerza de extensión del tobillo, la rotación y rendimiento del salto.
- Por su contenido de proteínas, las habas pueden ser un excelente sustituto de las carnes u otras proteínas de origen animal.
- Las habas ayudan a regular el azúcar en la sangre, debido a que son ricas en antioxidantes y fibras.
- Por su aporte de potasio, las habas ayudan a prevenir los calambres musculares.
- Las habas son leguminosas de bajo aporte calórico y que además contienen fibras, las cuales forman una especie de gel en el estómago, mejorando la digestión.
- Las habas disminuyen el colesterol LDL «malo» debido a su contenido de fibra, que disminuye la absorción del colesterol proveniente de las grasas en el intestino.
- Las habas contienen compuestos bioactivos, como péptidos, compuestos fenólicos, vitaminas y minerales, evitando el daño que causan los radicales libres a las células, previniendo así los tipos de cáncer, como el del colon.
- Las habas aportan ácido fólico (vitamina B9), un micronutriente que ayuda disminuir el riesgo de presentar defectos congénitos como espina bífida, anencefalia, labio leporino e incluso enfermedades cardíacas.

El ácido fólico y el magnesio en las habas podrían ayudar a prevenir problemas como depresión, demencia y enfermedad de Alzheimer, debido a que participa en la síntesis de dopamina y noradrenalina, neurotransmisores que ayudan a mejorar la memoria, la concentración y la motivación.

El ajo, mejora la salud cardiovascular



El ajo (*Allium sativum*) es un bulbo hortícola empleado sobre todo en la gastronomía, aunque tiene propiedades para fortalecer nuestro sistema inmunológico, la salud cardiovascular, baja la inflamación y según estudios es probable que prevenga ciertos tipos de cáncer, consecuentemente ayuda a controlar la presión arterial así como los niveles de colesterol, los niveles de azúcar y triglicéridos en la sangre. Según estudios realizados por el Institute of Toxicology de Shandong University en China, se menciona que el ajo es antiséptico, antibiótico y antimicótico natural siendo bueno contra las infecciones, es depurativo y ayuda en la regeneración de la flora intestinal y mejora la circulación de la sangre por ser anticoagulante.

Por su contenido de alicina y vitamina B, evita que las plaquetas se peguen, fortaleciendo los vasos sanguíneos y promoviendo la buena circulación. Según el Instituto del Cáncer, afirma que al aumentar el consumo de ajo podría prevenir el cáncer de colon, estómago, páncreas, esófago, próstata y mama. Así como algunos estudios revelan que los riesgos de padecer algunos tipos de cáncer como la de la próstata y pancreático pueden reducir hasta un 50% con el consumo de ajo.

La farmacéutica Haro, G. menciona que en un estudio publicado en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 84, No. 5, 1027-1032, en noviembre de 2006, se evidencia que las personas que comen cantidades elevadas de cebolla y ajo presentan menos probabilidades de

desarrollar diversos tipos de cáncer. Se trata de un análisis de 8 estudios realizados en Italia y Suiza, en el que se comprobó que los adultos de edad avanzada que más consumen cebolla y ajo son los que presentan menor riesgo de cáncer de colon, ovario y laringe, entre otros. Los autores, del *Instituto de Investigación Farmacológica Mario Negri, de Milán*, explican que estudios anteriores habían apuntado esta asociación epidemiológica, pero se habían llevado a cabo principalmente en China, por lo que no estaba claro si sus resultados eran extrapolables a la población occidental.

Así mismo, el investigador Rodríguez, M. (2001) afirma que el ajo ayuda a prevenir y aliviar la claudicación intermitente (dolor en las piernas causado por arteriosclerosis); esta acción está reforzada por sus propiedades diuréticas, así como de vasodilatadora periférica y cerebral.

Según el sitio web google.com, menciona algunas propiedades medicinales del ajo que, consumidas regularmente se obtiene algunos de estos beneficios:

- **Fortalece el sistema inmunológico:** El ajo puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico debido a sus propiedades antibacterianas, antivirales y antifúngicas.
- **Ayuda en la salud cardiovascular:** Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL, disminuir la presión arterial y mejorar la salud de las arterias.
- **Es antiinflamatorio:** Las propiedades antiinflamatorias del ajo pueden ayudar a aliviar el dolor crónico y reducir la inflamación en el cuerpo.
- **Reduce el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer:** la revista Antioxidant se descubrió un vínculo entre el consumo de ajo y una reducción del cáncer de próstata, esófago, laringe, boca, ovario y células renales. Los mayores beneficios se dan al consumir ajo crudo
- **Aumenta la esperanza de vida:** consumir por lo menos 5 veces a la semana reduce el riesgo de mortalidad en un 11% en adultos mayores de 90 años.

Se recomienda consumir el ajo crudo, especialmente picado o machacado, para aprovechar al máximo sus propiedades.

La chía, bueno para la salud cardiovascular



Las semillas de chía (*Salvia hispánica*) son esenciales para nuestro organismo, ricas en omega-3, fibra, antioxidantes y minerales como el caso del calcio y magnesio, los mismo que coadyuvan a mejorar la salud de nuestro sistema cardiovascular, regulador del azúcar en la sangre, por su contenido de aceites esenciales que ayudan a emulsificar y absorber las vitaminas solubles en grasas como la A, D, E y K, es una bebida que sacia la sed y ayuda a perder peso, estas semillas de chía pueden también consumirse en ensaladas conjuntamente con el yogurt, batidos y postres, aumenta la energía y mejora la digestión, fortalece la salud ósea y el sistema inmunológico

Según estudios de investigación por parte de los científicos manifiestan que por su contenido de omega-3 juega un papel decisivo en la prevención de enfermedades del corazón, aliviando las inflamaciones como la artritis en las articulaciones, previenen algunos tipos de cáncer y los procesos de degeneración muscular, niveles de colesterol y reduce los triglicéridos, así como las alergias, depresión, problemas gastrointestinales, psoriasis, anemia, falta de memoria, ayudan significativamente con el desarrollo del embarazo y el crecimiento del infante, una de las actividades importantes de la chía es que actúa en los procesos de la respiración de los órganos vitales haciendo fácil el transporte de oxígeno por el sistema sanguíneo a las células, tejidos y demás órganos como la tiroides y la glándula adrenal, coopera con la vitamina D a fin de que el calcio disponible sea asimilado en los huesos, estimulando la conversión del caroteno en vitamina A.

Los estudiosos Miranda & Hernandez (2008), señalan que el contenido de aceite y proteínas de las semillas de *S. hispánica* es mucho mayor que el de otros granos, razón por la que se considera una importante fuente de alimento en muchos países. El alto contenido de ácido linolénico omega-3 y los antioxidantes naturales del aceite justifican su importancia esencial en la alimentación y su efectividad para prevenir determinadas enfermedades cardiovasculares. El mucílago de la semilla es un polisacárido útil como fibra dietética, los aceites esenciales se han utilizado en la industria de los saborizantes y las fragancias y la adición de las semillas en la alimentación de las aves de corral disminuye la cantidad de colesterol y de ácidos grasos saturados en el hueso.

El autor Gonzales, G. (2014) en una investigación realizada sobre el perfil fitoquímico y las potencialidades nutraceuticas de *S. hispánica* demostró que la planta es una semilla con elevada capacidad antioxidante y una novedosa fuente de isoflavona y que puede ser incorporada a la dieta humana. Finalmente, según el sitio web prensalibre.com, en los últimos años, ha aumentado su producción debido a los beneficios que da su consumo, entre ellos, la disminución del estrés oxidativo e inflamación, control de la glucosa en sangre y mejora la digestión, a continuación, se mencionan los más comunes.

- Ayuda a la digestión: el consumo de la chía ayuda al tránsito intestinal, sobre todo a mantener sana el microbiota intestinal, por su paso directo hacia el colon.
- Nivel la glucosa en sangre: controla la diabetes, ya que el mucílago de la chía absorbe los azúcares de los alimentos, y el cuerpo absorberá en menor proporción.
- Previene enfermedades cardiovasculares: el omega-3, la fibra y las propiedades antiinflamatorias hacen que la chía disminuya el colesterol, ácidos grasos libres y la presión sistólica, ayudando la salud cardiovascular.
- Controla el hambre: el porcentaje de fibra que contiene la chía es de utilidad a dar la sensación de saciedad por más tiempo, lo que ayuda a disminuir la cantidad de alimentos o a comer sin tener hambre.
- Es antioxidante: la vitamina E y el omega-3 tiene propiedades antioxidantes, evitando el Alzheimer, Parkinson y el cáncer. mejora el sistema inmunitario.
- Es antiinflamatoria: la chía con su omega-3 tiene propiedades antiinflamatorias, previene y controla enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas como artritis reumatoidea, diabetes, depresión y diferentes tipos de cáncer.

El arándano, un excelente antioxidante



los arándanos (*Vaccinium corymbosum*) muy conocida por sus propiedades nutricionales y medicinales, cuyo fruto es comestible con propiedades antioxidantes por excelencia bueno para la reducción de riesgo de demencia que conlleva al Alzheimer, previene la inflamación cerebral así como que aumenta las células cerebrales, la que conlleva a una buena concentración en los estudios además de que alivia los males de la depresión, se dice también que es bueno como diurético y beneficioso en la prevención de problemas urinarios y renales

Algunos estudiosos afirman que el arándano es bueno para el tratamiento de las úlceras, utilizando no solo el fruto sino también las hojas y tallos, por su acción hipoglucemiante, bajando el azúcar de la sangre, sobre todo en los que padecen de diabetes, este fruto arbustivo contienen gran cantidad de antioxidantes, de alta capacidad antiinflamatoria la que contribuye a bajar los efectos nocivos de ciertas enfermedades, su consumo puede ser no solo del fruto sino también combinándolos con otros ingredientes en postres y otros platillos, su fruto es de sabor agradable y dulce, entonces en resumen podemos afirmar que el consumo de arándanos en forma regular aportan muchos beneficios para nuestra salud.

El investigador Ignat & Popa (2011), de su estudio sobre la caracterización de polifenoles del arándano menciona que ésta contribuye en una parte importante de la dieta humana por su ubicuidad en los alimentos de

origen vegetal, por lo que también han despertado un gran interés desde el punto de vista nutricional y a su vez desde el enfoque de protección y prevención de enfermedades asociada al estrés oxidativo

Del mismo modo Scalbert, A. et al., (2004) y otros en su investigación sobre los polifenoles en los arándanos, manifiesta que el contenido de polifenoles de los alimentos puede verse afectado por diversos factores como la exposición a luz, factores ambientales como respuesta a patógenos, temperatura de almacenamiento (a temperatura media las frutas y zumos presentan poca pérdida y son más estables que la vitamina C a bajas temperaturas no se ven afectados

Según el sitio web psicologiymente.com, resumen las propiedades y beneficios de los arándanos en lo siguiente:

Es fuente de vitaminas y antioxidantes; es antiinflamatorio porque contiene proantocianidinas; Reduce el riesgo de sufrir cáncer; por su contenido de proantocianidinas; Es rejuvenecedor revertiendo el proceso de envejecimiento y manteniendo una piel sana y lozana; Previene las enfermedades neurodegenerativas por su contenido de ácido gálico que incide en la función neuronal previniendo el deterioro cognitivo y el desarrollo de enfermedades degenerativas como el Alzheimer y el Parkinson; Ayuda en la lucha contra la diabetes, Nutrition Journal afirma que consumir arándanos mejora la sensibilidad a la insulina en las personas obesas que padecen de la diabetes; Favorece la presencia del colesterol bueno, porque aumenta la síntesis hepática de colesterol bueno o el HDL e inhibe la formación del colesterol malo LDL; Reduce la presión arterial por su generación de mayor flujo de antioxidantes y nutrientes; Mejora la vista por su contenido de antocianinas previniendo los daños oculares; Ayuda a tener mejores relaciones íntimas por la producción de óxido nítrico endógeno; Mejora la salud del cabello por su contenido de vitamina B que mejora la oxigenación y la circulación de la sangre en el cuerpo; Cuida la piel, por su contenido de fitoquímico y antioxidantes presentes en el arándano hacen que la piel se vea más suave y más joven.

El Higo, un poderoso antioxidante y laxante



El higo (*Ficus carica*) es un árbol llamado higuera, cuyo frutos son bastante comestibles y se caracteriza por ser rico en vitaminas y minerales (calcio, potasio) y vitaminas del complejo B, bueno para una buena digestión, también los investigadores manifiestan que tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antibacterianas, antiulcerosas, hipoglucémicas, hipolipemiantes, laxativas, hipotensoras, antihipertensivas, antiespasmódicas y anticancerígenas, por lo que si se incluye en una alimentación saludable y equilibrada puede aportar diversos beneficios para la salud.

El higo suele ser consumida en su estado fresco cuando está madura o como fruta deshidratada como parte de las frutas secas, también en los desayunos cuando se consume juntamente con el cuáquer para endulzarla a falta de azúcar, enlatados en mermeladas, licores o gelatinas, incluso puede ser utilizada sus hojas como té, su cascara puede ser de color morada, a veces verde o incluso de color negro.

El investigador Martino, V. (2000) en su estudio sobre los flavonoides del higo manifiesta que la planta *Ficus Carica* (Higo), es de uso común en la medicina popular por sus propiedades farmacológicas, antihipertensivo, antiinflamatorio y antineoplásico, seguidamente menciona que el propósito de nuestra investigación es poder demostrar cual importantes son sus principios activos, debido que se han descrito compuestos como el psoraleno y el bergapteno, furo cumarinas, éstas que al ser excitadas pueden reaccionar por medio de radicales libres, intercalándose al ADN

o a través de la activación de la porción de furanos inducida por la UV, dando lugar a trastornos por foto sensibilidad.

Del mismo, el investigador Martinez & Garcia (2006) Refieren que los radicales libres en el organismo humano causan daño oxidativo a diferentes moléculas las cuales tienen que ver con algunas de las enfermedades degenerativas, refiere también que los antioxidantes apresan a los radicales libres, por lo que se trata de impedir que estos se unan y dañen alguna molécula del DNA (ácido desoxirribonucleico), debido que hay algunos antioxidantes naturales que ayudan a proteger de infecciones, del envejecimiento prematuro y como también del cáncer

Según el sitio web Tausade.com, nos dice que los principales beneficios del higo son: Mejora la digestión, por ser ricos en fibras, compuestos que le dan volumen y suavidad a las heces favoreciendo su salida, además de acelerar el movimiento de los alimentos a través del tracto gastrointestinal, Posee acción antioxidante debido a sus compuestos fenólicos, flavonoides, antocianinas, cumarinas, carotenos y vitamina C, los cuales evitan el daño causado por los radicales libres a las células, previniendo el surgimiento de enfermedades crónicas, como el cáncer de colon, de mama y cervical, Evita que se eleve la presión debido a su contenido de el higo favorece el control de la presión arterial, evitando complicaciones, como infarto y derrame, el higo ayuda en la pérdida de peso siendo una buena opción para incluir en las dietas, Previene el riesgo de cáncer por ser rico en antioxidantes, previniendo el riesgo de que surjan algunos tipos de cáncer, como el de colon, ovario y mama. Ayuda a controlar y prevenir la diabetes por la buena cantidad de fibras ayudando a equilibrar los niveles de glucosa e insulina en la sangre, Disminuye el colesterol y los triglicéridos, Fortalece el sistema inmunológico por su contenido de buenas cantidades de flavonoides, carotenoides y quercetina, que son compuestos antioxidantes que fortalecen las células del sistema inmune contra infecciones, ayudando en la prevención de la gripe, resfriado y rinitis alérgica, Puede ayudar a evitar la osteoporosis por ser rico en minerales como calcio, magnesio y fósforo, por lo que ayuda a cuidar la salud de los huesos y de los dientes, siendo una excelente opción para prevenir o mejorar la osteopenia y la osteoporosis y finalmente previene el envejecimiento precoz debido a que es rico en antioxidantes, como antocianinas, quercetina y limoneno, el higo ayuda a prevenir el envejecimiento precoz, debido a que combate los radicales libres, que son responsables del daño a las células de la piel, previniendo la flacidez y la formación de arrugas.

La Mashua, alimento bueno para la salud



La Mashua (*Tropaeolum tuberosum*) es un tubérculo andino, originario de los Andes Centrales en concentración mayoritaria en Perú, Bolivia y Ecuador, planta herbácea de carácter rastrero, tallos cilíndricos y se cultiva en alturas mayores a los 3500msnm, con grandes beneficios para la salud de las personas, se dice que es un potente antioxidante protector contra los radicales libres (causantes del envejecimiento celular), bueno para el tratamiento del cáncer de colon, del estómago y de la próstata además de ser utilizado como diurético, por su contenido de isotiocianato, inhibidor del crecimiento de las células inflamadas por acumulación de las grasas, el estrés y la contaminación

Del mismo modo algunos naturistas manifiestan que la mashua en su preparado natural sirve de protección del corazón por sus contenidos igualmente de antioxidantes, vitaminas como la E y C, consecuentemente bueno para los que tienen problemas cardiovasculares ya que fortalecen los vasos sanguíneos, por ello es bueno manifestar que según estudios la mashua negra por su contenido de antocianinas de color azul-purpura tienen un poder curativo especialmente al colágeno corporal que provoca su síntesis, impidiendo que los oxidantes dañen los tejidos, las inflamaciones y las alergias.

Según Quispe, C. et al., (2015) en el estudio sobre el consumo de la mashua en la zona andina manifiesta resumidamente que actualmente, los pobladores andinos más pobres lo usan en su alimentación y forma

parte de su cultura, es precisamente en las parcelas de dichos agricultores donde la diversidad de la mashua aún se conserva, sin embargo, en zonas donde se han introducido cultivos con mayor demanda del mercado o la actividad agrícola, viene siendo reemplazado por otros económicamente más rentables, por ello, la diversidad de este cultivo está disminuyendo, y dice además que en la actualidad no existe un grupo de caracteres morfológicos que puedan ser utilizados como descriptores estandarizados para el estudio de la diversidad de la mashua, y las pocas investigaciones realizadas indican a la Región Cusco como la zona que estaría albergando la mayor variabilidad de este cultivo

Así mismo investigadores como Roca & Manrique (2005) mencionan que en la región andina se encuentra un grupo de raíces y tubérculos que adquieren un rol importante en la seguridad alimentaria de la población, de las cuales se tiene un conocimiento ancestral muy rico sobre usos, propiedades y formas de consumo, contienen nutrientes primarios y metabolitos funcionales

Finalmente, en la página del sitio web webconsultas.com nos da algunas referencias sobre las propiedades y beneficios de la mashua negra para la salud de las personas:

Se dice que el principal beneficio por el que es conocida la mashua negra en todo el mundo es por sus efectos anticancerígenos, dice además que recientemente, un estudio de la Universidad de Granada (UGR) ha descubierto que la mashua puede llegar a eliminar hasta el 50% de las células cancerígenas en cultivos celulares y que además junto con la moringa y la chirimoya podría aumentar la efectividad del 5-fluorouracilo, un medicamento muy usado para tratar el cáncer colorrectal, otro estudio realizado por investigadores de la universidad Autónoma de Madrid (UAM) y publicado en la revista *Phytochemistry*, demostró que moléculas aisladas de *Tropaelum tuberosum* recolectada en Bolivia, tenían actividad anticancerígena sobre las líneas celulares tumorales de pulmón, riñón, vejiga y próstata, por lo que podría utilizarse para desarrollar nuevas terapias para combatir el cáncer. Otro aspecto importante que considerar es el efecto de la mashua de reductor de la testosterona, por lo que en las culturas preincas obligaban a los guerreros a comer en grandes cantidades, a fin de inhibir su sexualidad, además de proteger las afecciones de la próstata.

El Melón, un antioxidante natural



El Melón (*Cucumis melo*) planta de característica herbácea o frutal de porte rastrero o trepador, perteneciente al grupo de las cucurbitáceas, junto al pepino y la sandía, es un alimento natural con grandes beneficios para la salud de las personas, el fruto es una baya pepónide de un sabor bastante agradable con un 90 % de agua, contiene como nutriente básicamente el potasio y vitamina como el complejo B, y de antioxidante bueno para la salud de las personas, se conoce como variedades del melón: el futuro, categoria, piel de sapo, con pesos que oscilan entre los 1.5 y 2 kilos, de pulpa amarillenta, compacta y muy dulce, de corteza de color verde, albergan en su cavidad central muchas semillas de color amarillo pálido de sabor dulce y refrescante.

Según la bibliografía consultada se dice que el melón es una de las frutas de mayor producción a nivel mundial, siendo el continente asiático con mayor producción de esta cucurbitácea, con valores de más de 18 millones de toneladas métricas por año para el año 2018, según reporte de la Organización mundial de las naciones unidas para la agricultura y la alimentación (FAO, 2020) Así mismo los autores Ramírez-Pimentel, J. (2021) mencionan que el melón es una fruta que se comercializa en su mayoría para ser consumida en forma de bebida, y poco se conoce sobre la utilidad de la semilla como insumo dentro de alimentos procesados, y puntualiza que en países como México, la semilla de melón se han utilizado para preparar algunas bebidas, tales como la horchata; aunque este tipo de bebida a base de este elemento recientemente ha dejado de ser consumida,

las características de la semilla de melón muestran un contenido proteico del 24% al 27%, siendo que estas proteínas pueden contener faseolinas, empleadas dentro de fórmulas cárnicas; de galletas y de pan. Según la publicación en el sitio web psicologaiymente.com, los beneficios del melón para la salud de las personas son las siguientes: Ideal para perder peso en exceso como la obesidad causando serios problemas a la salud, tiene el efecto viagra natural por su contenido de un aminoácido llamado citrulina que produce arginina, precursor de una sustancia química vasodilatadora denominada oxido nítrico.

Tiene efecto anti-edad por su contenido alto en colágeno, que es una proteína con muchos beneficios que ayuda a regenerar la piel y los tejidos, además de cicatrizante de las heridas, actúa también como hidratante por su alto contenido en agua con electrolitos, actúa también como cicatrizante de las heridas, por su contenido alto en calcio es vital para los huesos y para los dientes. Mejora la salud del corazón, por su contenido de adenosina y el licopeno, también previene el cáncer por la citrulina y su contenido de carotenoide previniendo el cáncer del pulmón o pecho, mantiene una salud ocular por la presencia del betacaroteno que se convierte en vitamina A, utilizado para reparar el funcionamiento ocular. Mejora el sistema digestivo por la abundancia de agua y fibra, ayudando a reducir igualmente el dolor estomacal, sobre todo cuando la persona sufre diarrea, ayuda a combatir los radicales libres por ser fuente de antioxidantes como el betacaroteno, luteína, zeaxantina, criptoxantina, las mismas que protegen contra algunas enfermedades como el cáncer de pecho, próstata, intestino, pulmón o páncreas. Los riñones y el hígado también se benefician por la ingesta del melón, a la hora de liberar toxinas del cuerpo, consumir antes de desayunar, mejora la salud de la piel por su contenido de colágeno, ayuda a rejuvenecer la piel, mejora la salud de los ojos y aporta fuerza a los músculos.

El Rabanito, poderoso antioxidante



Existe en la naturaleza una pequeña hortaliza denominada el rabanito (*Raphanus sativus*) que tiene propiedades antioxidantes muy buenos para la salud de las personas, descrita como una raíz muy nutritiva y muy utilizado en todo tipo de receta, según dicho por expertos en medicina natural que son útiles para el cuidado del aparato urinario, para el estreñimiento, funciones adecuadas del colon, para el reumatismo y la gota, favoreciendo también la función de la vesícula biliar, el comer rabanitos en forma racional para cuidar la piel y el buen estado de la salud en general, esta pequeña raíz hortícola contiene variados minerales como el potasio, el sodio, calcio, fósforo, magnesio, zinc, manganeso, cobre, selenio y flúor, así como micronutrientes como las vitaminas.

Los rabanitos según dicen los estudiosos en la materia que tienen propiedades inmune estimulantes y digestivas, también son antimicrobianos, antisépticas, coléricas, carminativas, anti anémicas, antiinflamatorias, depurativas, antioxidantes, expectorantes, diuréticas, colagogas, hepatoprotectoras. El autor Chambi (2010), en su publicación sobre la preparación de remedios con plantas medicinales de bosques naturales, concluye que las plantas medicinales juegan un papel importante dentro de la sociedad, porque contribuyen en el bienestar del ser humano, su uso correcto permite la cura de enfermedades comunes, además menciona que las plantas medicinales generalmente son fáciles de obtener y

tiene un bajo costo; muchas veces están muy cerca de la gente pero se desconoce sus propiedades curativas y su forma de preparación.

Del mismo modo Bonduelle (2017), en su estudio sobre el rábano manifiesta que en su composición también se encuentran cantidades significativas de otras vitaminas como: vitamina B2, B6 y niacina. se destacan también en su composición elementos sulfurados que proporcionan cierto sabor picante favoreciendo y aumentando la secreción de bilis, que en el consumo ayudan al sistema digestivo y que la eliminación de estas sea más ligera.

Alimentos.org, menciona que el rabanito es uno de esos vegetales, que pueden ser preparados de diversas maneras y que, además, otorgan invariablemente, un sabor bastante particular: En ensalada, en aperitivos o como se prefiera consumir, siempre pueden estar presentes, aparte de la preparación de ensaladas, como condimento, conservas, decoración de platos, incluso, también es utilizada para hacer bebidas refrescantes. Las hojas también pueden ser consumidas cocinadas de forma similar a las espinacas o utilizarse en la elaboración de infusiones, sus hojas son tan comestibles a comparación como las hojas de remolacha y otros vegetales; constituyen una de esas verduras que pueden comerse de diversas maneras, lo mejor es consumirlos crudos para apreciar su textura crujiente, su sabor picante y todas sus propiedades.

Finalmente, mundoasistencial.com, recomienda sobre el rabanito los beneficios importantes para la salud en general: Son buenos para el cuidado del hígado y para el estómago, purifica la sangre con la eliminación de toxinas y residuos del cuerpo. Por su contenido alto de agua forma parte de dietas de reducción de peso. Aporta vitamina C beneficioso para la formación de los huesos, los dientes y el incremento de los glóbulos rojos. El rábano incrementa la flora intestinal y contribuye a digerir los alimentos de manera eficiente, elimina las probabilidades de padecer cáncer porque se encargan de destruir los radicales libres, cuando son consumidos en crudo el rábano rojo puede ser de ayuda para luchar contra los síntomas del dolor de garganta, el frío y los senos paranasales, también por su alto contenido de agua funcionan como increíbles diuréticos, además que están llenos de mucho fósforo, zinc y vitamina C, lo que es muy bueno para la nutrición de los tejidos.

La Alcachofa criolla, un superalimento recomendado



La alcachofa (*Cynara scolymus*) un cultivo originaria de Asia menor y norte de África y traída por los franciscanos del convento de Santa Rosa de Ocopa, Provincia de concepción, la misma se desarrolló en la zona central del Perú, sobre todo en los valles interandinos, la alcachofa con espinas conocido comúnmente como la variedad “Criolla”, cuya característica es que este cultivo para su buen desarrollo necesita suelos profundos y de buena cantidad de agua; Desde el año 2010 a la fecha es muy solicitado por empresas agrícolas que se dedican a la exportación con mercados de destino hacia EEUU, España, Italia, Francia entre otros, juntamente con las alcachofas sin espinas como la *Green globe*, *Imperial Star*, etc. cuya inflorescencia inmadura llamado “Capítulo” es procesada en “fondos de alcachofa” o “corazón de alcachofa” respectivamente, para el negocio internacional y para el mercado nacional, su importancia radica por su gran contenido de nutrientes y minerales bueno para la alimentación y salud de las personas, actualmente se le puede encontrar en los mercados ya sea en fresco y también como derivados en capsulas o jarabes de uso medicinal

Algo importante que resaltar es que la alcachofa con espinas criolla se desarrolla mejor en alturas de 2000 a 3.400msnm. por una característica peculiar que esta variedad de alcachofas necesita “golpes de frio” para su buen desarrollo fisiológico, a diferencia de la alcachofa sin espinas que mayormente se desarrolla desde el nivel del mar hasta los 800 msnm. ade-

cuadamente, existen testimonios en el aspecto medicinal de algunas personas productoras de alcachofa en el valle del Mantaro, quienes mencionan que es muy bueno para combatir la vesícula biliar, con un tratamiento de consumir una alcachofa picada en trozos más unas gotitas de limón por espacio de 30 días desaparecieron las piedritas de la vesícula y dejó de sentir los dolores y la fiebre ocasionado por dicha enfermedad.

Youssef (2015), menciona que la alcachofa es una hortaliza típica de la cuenca mediterránea y pertenece a la especie *Cynara cardunculus*, pero también se cultiva en algunos países de Oriente, Asia y América. Es una planta que se ha usado desde la antigüedad por los egipcios, griegos y romanos por sus propiedades terapéuticas contra patologías hepáticas y digestivas, y durante las últimas décadas se le han atribuido y demostrado una gran variedad de propiedades contra muchas enfermedades.

Igualmente, Ben Salem et al. (2015), manifiesta que, en la primera mitad del siglo XX, científicos franceses e italianos comenzaron la investigación moderna sobre estos usos medicinales tradicionales de la planta de alcachofa y descubrieron que los extractos de esta planta estimulaban el hígado y la bilis, gracias concretamente a la cinarina, un compuesto característico de estas plantas, a partir de la década 1950, se descubrió que la cinarina podía bajar el colesterol.

Robles (2001) dice en su publicación sobre el cultivo de la alcachofa, de acuerdo con su composición la alcachofa no es solo una hortaliza nutritiva sino altamente protectora de la salud, además de adecuada para regímenes de conservación de la figura, por su contenido de fibra, vitamina C y flavonoides antioxidantes, previene la formación de tumores, cáncer de colon, senos y próstata, además de problemas cardiovasculares. Su alta proporción de magnesio le confiere efectos antidepresivos y refuerza el sistema reproductivo. Sumado al folato reduce en las mujeres el riesgo de ciertos defectos cerebrales o espinales del feto durante la gestación. La alcachofa contiene un alcaloide llamado cinarina que es estimulante del hígado y reduce los cálculos biliares, así como el colesterol y la formación de ácido úrico. Por contener también insulina, es conveniente que forme parte de la dieta de los diabéticos. Todas estas propiedades - únicas en una hortaliza - debieran ser mencionadas en cualquier programa dirigido a la promoción de su consumo.

Como vivir saludablemente

El Dr. Hoover N.D. menciona en su libro “Natural Medicine” que La Naturopatía es una práctica terapéutica que se basa exclusivamente en métodos naturales como el aire, el agua, la luz solar y la alimentación saludable, sin recurrir a medicamentos ni tratamientos invasivos, con más de 25 años de experiencia, defiende el uso de los ocho remedios naturales como pilares fundamentales para una vida sana. Desde que decidió volverse vegetariano en 1969, ha profundizado en el conocimiento de cómo sanar a través de la naturaleza. A través de su libro, busca compartir estas enseñanzas, convencido de que la verdadera salud proviene de respetar las “leyes naturales”, más allá de los avances médicos.

Me parece muy importante que el Dr. Hoover a través de esta publicación propone una forma de sanar sin medicamentos ni terapias convencionales, utilizando elementos naturales como el aire puro, el agua limpia, la luz del sol y una alimentación natural adecuada. enfocado en estos recursos para tratar enfermedades, reconociendo que la salud está influenciada por factores físicos, mentales y espirituales. Él ha dedicado décadas a promover la salud natural, desde que adoptó el vegetarianismo en 1969, y ha visto cómo estos principios han transformado vidas. A pesar de los avances científicos, afirma que seguimos dependiendo de las fuerzas naturales para alcanzar una salud plena.

Todos debemos saber que nuestro cuerpo alberga microorganismos varios, pero el sistema inmunológico los mantiene bajo control, que, si se debilita por malos hábitos alimentarios, estos pueden causar daño y enfermedades. Por eso, es esencial fortalecer y cuidar nuestras defensas para mantener una buena salud, sin embargo, muchas personas asocian el estilo de vida saludable con ciertas restricciones, comidas insípidas y falta de alegría, lo cual es un error, por ello debemos ser conscientes que una verdadera felicidad proviene de sentirse bien física y mentalmente y disfrutar de una vida plena y equilibrada.

Por lo mismo remarcar que los alimentos naturales estimulan la vida, promueven la fuerza y resistencia, contribuyendo a restaurar la salud perdida, a diferencia de los alimentos artificiales causan enfermedades y decaimiento, elegir productos frescos y cercanos a la naturaleza no es un

sacrificio, sino un paso hacia una vida más saludable, con mejor apariencia, descanso y bienestar general una nueva revitalización en su caminar y una nueva luz en sus ojos., es un paso hacia un corazón robustecido y una dentadura sin manchas.

La contaminación de los alimentos

Es muy preocupante que en estos últimos tiempos nos encontremos a merced de los alimentos contaminados ya sea por metales pesados o residuos de pesticidas en los alimentos es un hecho real de nuestros ecosistemas contaminados, que hacen peligrar nuestra salud, sin embargo hay una diferencia marcada con los alimentos vegetarianos en que se encuentran menos residuos de pesticidas y metales pesados que en las carnes u otros productos derivados de animales así como los lácteos que son productos que generalmente contienen 2/5 partes de los residuos pesticidas hallados en las carnes; los vegetales con hojas contienen únicamente 1/24 de los pesticidas hallados en la carne según Nathaniel (1081)

Con estas informaciones verídicas está en nosotros el poder optar por una alimentación saludable u por una alimentación dañina que deteriora nuestra salud y nuestra propia vida, por todo ello con esta publicación se ha tratado de motivar que las personas sean más conscientes en alimentarse adecuadamente con productos naturales que a la vez que alimentan también sean nuestra medicina.

REFERENCIAS

- Acharan, M. L. (1827). *La medicina narual al alcance de todos*. Santiago: Estab. Gráfico “Boletín Comercial”.
- Aguilar G, A. E. y López, M, A. (2013). Extractos y aceite esencial del clavo de olor (*Syzygium aromaticum*) y su potencial aplicación como agentes antimicrobianos en alimentos. *Temas selectos de Ingeniería de alimentos* , 7-2 (2013): 35-41. .
- Alba, A. & Bonilla, P. (2009). Actividad cicatrizante de una pomada con aceite esencial de *Schinus molle* “molle” en ganado vacuno con heridas infectadas y en ratones. *Ciencia e Investigación*, 12(1): 29-36.
- Alfaro, A., & Paz, M. (2020). Hidroxicloroquina: Del fármaco de herencia Inca. *Acta Médica Costarricense*, 62 (2): 57 64.
- alimentos, S. y. (2014). *clasificación y propiedades de las habas*. <http://www.salud-ybuenosalimentos.es/alimentos/?s1=Verduras%252FHortalizas&s2=Semillas&s3=Habas>.
- Altmas`s, N. (1981). *Total Vegetarian Cooking*, p.21.
- Alvarado, d. Chávez, F. y Anna, k. . (2011). *Seminario de Agronegocios, Lechugas hidropónicas*. . Perú. 96 p.: Universidad del Pacifico.
- Anwar, Farooq; Latif, Sajid; Ashraf, Muhammad; Gilani, Anwarul Hassan. (2006). . «*Moringa oleifera: a food plant with multiple medicinal uses*». *Phytotherapy Research*21.
- Armijos, C.; Matailo, A.; Bec, N.; Salinas, M.; Aguilar, G.; Solano, N.; Calva, J.; Ludeña, C.; Larroque, C.; Vidari, G. (2020). *Chemical composition and selective BuChE inhibitory activity of the essential oils from aromatic plants used to prepare the traditional Ecuadorian beverage horchata lojana*. *Ethnopharmacol.*263, 113162.
- Azuma K, Ippoushi K, Ito H, Higashio H, Terao J. (2011). *Evaluation of anti-oxidative activity of ve Elgayyar*. *Food Protect.* 2001; 64 (7): 1019-1024.
- Bassett C, Rodríguez Leyva D, Pierce G. (2009). *Experimental and clinical research findings on the cardiovascular benefits of consuming flaxseed*. *Appl. Physiol Nutr Metab*; 34:965974.

- Biotechnológica., C. N. (2024). *Resumen de compuestos de Pub Chem para CID*. cinnamaldehído. <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/Cinnamaldehyde>.
- Brack Egg, A. (1999). Cuzco: Centro de Estudios Regionales Andinos “Bartolomé de las Casas”.
- Broitman, S. (1977). *Polyunsaturated Fat, Cholesterol and*. 40:2455-24-59.
- Buss, K.; Drewke, C.; Lohmann, S.; Piwonska, A.; Leistner, E. J. . (2001). *Med. Chem.* 44, 3166–3174.
- Cabrera R, & Mantilla J. . (1996). *Plantas Medicinales. Cultivo y Formas de preparación*. Cuzco: Centro de Estudios Regionales Andinos “Bartolome de las Casas”.
- Canto Saenz, M., Saucedo Uriarte, J. A., Sotelo-Méndez, A., & Zamora-Huamán, S. J. (2021). Una dieta prebiótica a base de diente de león (*Taraxacum officinale*) mejora el desempeño productivo y la morfología intestinal de gallinas ponedoras. *Scientia Agropecuaria*, 12(3), 403-410.
- Caro, D., Ocampo, Y., Castro, J., Barrios, L., Salas, R., & Franco, L. A. (2017). Protective effect of *Dracontium dubium* against *Bothrops asper* venom. . *Biomedicine & pharmacotherapy*, 89, 1105–1114.
- Cedano, J. (2006). *Guía Técnica Cultivo del Guandul*. CEDAF. 84p.
- De, C., Scalbert, A., Morand, C., Rémésy, C., & Jiménez, L. Polyphenols. (2004). Food sources and bioavailability. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 79(5): 727-747.
- Devi, M., Prasad, R. v, & Sagarika, N. . (2018). A review on health benefits and nutritional composition of pumpkin seeds. *International Journal of Chemical Studies*, 6(3).1154-1157.
- Devi, M., Prasad, R. v, & Sagarika, N. (2018). A review on health benefits and nutritional composition of pumpkin seeds. *International Journal of Chemical Studies*, 6(3).1154-1157.
- Dotto, J. M., & Chacha, J. S. . ((2020)). The potential of pumpkin seeds as a functional food ingredient: A review: Biofunctional ingredients of pumpkin seeds. *In Scientific African*, Vol. 10). Elsevier B.V.
- Dotto, J. M., & Chacha, J. S. (2020). The potential of pumpkin seeds as a functional food ingredient: A review: Biofunctional ingredients of pumpkin seeds. *In Scientific African* ., (Vol. 10). Elsevier B.V.
- Elgayyar M, Draughon F, Golden DA, Mount JR. (2001). *Antimicrobial activity of essential oils from plants against selected pathogenic and saprophytic microorganisms*. J. Food Protect. 64 (7): 1019-.
- FEN, Fundación Española de la Nutrición. (2018). *Informe de estado de situación sobre “Frutas y hortalizas: Nutrición y salud en la España del S.XX*.

- Fernández-León, M., Fernández-León, A., Lozano, M., Ayuso, M., González-Gómez, D. (2013). Different postharvest strategies to preserve broccoli quality during storage and shelf life: Controlled atmosphere and 1-MCP. *Food Chemistry*, 138, 564–573.
- Ferreira, T. A. P. C., Matias, A. C. G., & Arêas, J. A. G. . (2007). Características nutricionais e funcionais do amaranto (*Amaranthus spp.*). *Nutrire Rev. Soc. Aliment. Nutr.*, 91-116.
- Frati-Munari AC., Fernandez Harp JA; de la Riva H; Ariza-Andraca R. del Carmen Torres M. . (1983). *Effects of Nopal (Opuntia sp) on serum lipids* . Arch Invest, Med; 14:117-25.
- Frati-Munari AC., Fernandez Harp JA; de la Riva H; Ariza-Andraca R. del Carmen Torres M. (1983). *Effects of Nopal (Opuntia sp) on serum lipids (1983) glycemia and body weight*. Arch Invest, Med; 14:117-25.
- FRUTA, P. (1999). *Manual del cultivo de Papaya (Carica papaya)*. Guatemala: Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación MAGA.
- ftp://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb_02_es.pdf. (s.f.).
- G., G. (2014). *Desarrollo Institucional para la Inversión [sede web]*. PROSAP-FAO. Catamarca. Argentina: Disponible en: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/utf017arg/valles_calchaquies/08.pdf .
- Garrido, G. (2018). *Determinación de la actividad anti proliferativa y citotóxica del extracto acuoso-etanolico de la corteza del árbol de Mangifera indica L. en células de cáncer cervicouterino HeLa*. UNAM-México.
- Gasca, J. G. (2000). *Diente de León: taraxacum officinale weber. Medicina naturalista.* (4), 22-26 .
- gastronómico., D. (2024). Larousse Cocina.
- Gómez, A., Beraum, L., Gómez, O., y Llatas, E. (2016). *Las quinas de los bosques de neblina del distrito de Kañaris Lambayeque. Instituto Nacional de Innovación Agraria*. Ministerio de Agricultura y Riego.
- Guevara D J, Valencia E, Guevara GJ. (1955). *Acción «in vitro» de frutas y plantas sobre bacterias enteropatógenos*. Lima: UNMSM: Facultad de Medicina.
- Halkier, B. & Gershenzon, J. . (2006). Biology and biochemistry of glucosinolates. *Annual Review of Plant Biology* , 57, 303-333.
- Han, K.; Sekikawa, M.; Shimada, K.; Hashimoto, M.; Hashimoto, N.; Noda, T.;. (2006). *Anthocyanin rich purple potato flake extract*. Br. J. Nutr. 96:.
- Herrera-Arellano, A; Flores-Romero, S; Chávez-Soto, MA; Tortoriello, J. (2004). Effectiveness and tolerability of a standardized extract from *Hibiscus sabdariffa* in patients with mild to moderate hypertension: a controlled and randomized clinical trial. *Phytomedicine : international journal of phytother-*

- apy and phytopharmacology* 11, (5): 375-382. PMID 15330492.
- Horris, D. (2007). *La linaza: Una Recopilación sobre sus Efectos en la Salud y Nutrición*. Flax Counsil of Canada.
- <https://blog.oncosalud.pe/la-quinua-8-beneficios-del-alimento-de-moda>. (s.f.).
- <https://diariovoces.com.pe/en-juanjuise-produce-la-harina-del-jergon-sacha-para-el-mercado-nacional-e-internacional/>. (s.f.).
- <https://ecocosas.com/plantas-medicinales/una-de-gato>. (s.f.).
- <https://ecocosas.com/plantas-medicinales/una-de-gato>. (s.f.). Plantas medicinales-uña de gato.
- https://es.wikipedia.org/wiki/Moringa_oleifera%20. (s.f.).
- <https://foods.pe/la-aceituna/#usos-de-la-aceituna>. (s.f.).
- <https://huertatropical.com/beneficios-y-propiedades-guayabal/>. (s.f.).
- <https://inkanat.com/es/la-oca-y-sus-multiples-beneficios-nutricionales/>. (s.f.).
- <https://laguiadelasvitaminas.com/beneficios-de-las-semillas-de-papaya/>. (s.f.).
- <https://laguiadelasvitaminas.com/propiedades-del-ginkgo-biloba/>. (s.f.).
- <https://malabar.com.pe/kiwicha-que-es-propiedades-y-beneficios/>. (s.f.). <https://malabar.com.pe/kiwicha-que-es-propiedades-y-beneficios/>.
- <https://mejorconsalud.as.com/propiedades-canela-salud/>. (s.f.).
- <https://minervafoods.com/es/receitas/los-beneficios-del-clavo-de-olor-para-la-salud/#:~:text=> (s.f.).
- <https://plantasyflores.pro/arbol-de-la-quina/>. (s.f.).
- <https://psicologiaymente.com/nutricion/beneficios-propiedades-melon>. (s.f.).
- <https://psicologiaymente.com/nutricion/propiedades-beneficios-del-arandano>. (s.f.).
- <https://psicologiaymente.com/salud/toronjil>. (s.f.).
- <https://psicologiaymente.com/vida/diente-de-leon>. (s.f.).
- <https://revistadigital.culturademontania.org.ar/articulo/646cc8cffc0d3efac6f6e57b>. (s.f.).
- <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2019/beneficios-del-apio-dianet->. (s.f.). <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2019/beneficios-del-apio-dianet->.
- <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2022/beneficios-de-la-cala-baza.html>. (s.f.).
- https://www.clarin.com/buena-vida/oregano-cuales-son-sus-beneficios-propiedades-y-valor-nutricional_0_IVCSOHHcq.html. (s.f.).
- <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/lechuga>. (s.f.).
- <https://www.curaybienestar.com/para-que-sirve-la-congona/>. (s.f.).

- <https://www.dosfarma.com/blog/7-beneficios-de-las-aceitunas/>. (s.f.).
- <https://www.ecoagricultor.com/coco-propiedades-beneficios/>. (s.f.).
- <https://www.ecologiaverde.com/limon-propiedades-beneficios-y-contraindicaciones-4814.html>. (s.f.).
- <https://www.ecologiaverde.com/ruda-propiedades-para-que-sirve-ycontraindicaciones->. (s.f.). *Ruda-propiedades-para-que-sirve-ycontraindicaciones- Ecologia verde.*
- <https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20201106/maiz-morado>. (s.f.). *moradopropiedades.*
- <https://www.google.com/search?> (s.f.).
- <https://www.herbanica.com/conoce-los-10-principales-beneficios-del-aguaymanto-para-tu-salud/>. (s.f.).
- <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/cuidado-cuerpo-belleza/los-10-beneficios-que-tiene-el-te-de-laurel-en-ayunas-para-la-salud-que-seguro-no-conocias-nid15042024/>. (s.f.).
- <https://www.lavanguardia.com/comer/verduras/20190502/461950141531/nopal-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>. (s.f.).
- <https://www.lavanguardia.com/comer/verduras/20190502/461950141531/nopal-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>. (s.f.). *nopal-propiedades-beneficios-valor-nutricional.*
- <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/propiedades-medicinales-de-la-cebolla-morada-46552.html>. (s.f.).
- <https://www.nescafe.com/cl/cultura-cafe/lifestyle/beneficios-cafe#:~:text=El%20consumo%20de%20café%20C3%A9%20puede,l>. (s.f.).
- <https://www.ngenespanol.com/ciencia/10-beneficios-papa-nuestro-organismo/>. (s.f.).
- <https://www.ngenespanol.com/ciencia/10-beneficios-papa-nuestro-organismo/>. (s.f.).
- <https://www.onsalus.com/matico-para-que-sirve-propiedades-beneficios-y-contraindicaciones-21463.html>. (s.f.).
- <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/para-que-sirve-la-chia-8-beneficios-y-como-se-prepara-para-mejorar-su-salud/>. (s.f.).
- <https://www.promofarma.com/mag/10-motivos-para-comer-brocoli-d1y666bcj>. (s.f.).
- <https://www.researchgate.net/profile/Emily->. (s.f.). <https://www.researchgate.net/profile/Emily->
- <https://www.tuasaude.com/es/beneficios-de-la-linaza/#:~:text=Graciasaualto->

- contenidodefibrasomega-2C, l. (s.f.).
[https://www.tuasaude.com/es/cacao/#:~:text=PropiedadesdelcacaoElcacaotiene-propiedadesantioxidantes,n.\(s.f.\).](https://www.tuasaude.com/es/cacao/#:~:text=PropiedadesdelcacaoElcacaotiene-propiedadesantioxidantes,n.(s.f.).)
<https://www.tuasaude.com/es/higo/>. (s.f.).
<https://www.tuasaude.com/es/sabila/>. (s.f.).
<https://www.tuasaude.com/es/semillas-de-calabaza/>. (s.f.). <https://www.tuasaude.com/es/semillas-de-calabaza/>.
<https://www.tuasaude.com/es/te-de-hojas-de-mango/>. (s.f.).
[https://www.webconsultas.com/curiosidades/mashua-negra-propiedades-del-anticancerigeno-andino.\(s.f.\).](https://www.webconsultas.com/curiosidades/mashua-negra-propiedades-del-anticancerigeno-andino.(s.f.).)
 Ignat, I., Volf, I., & Popa, V. I. A. (2011). critical review of methods for characterisation of polyphenolic compounds in fruits and vegetables. *Food Chemistry*, 126(4): 1821-1835.
 Instituto Nacional de Chile. (2020). *la ruda*. cited 2023 12 29.
 J Agric Food Chem 60: 4613 -4619, h. (s.f.).
 J., B. (2010). *El mercado de las paltas*. ODEPA.
 Jerry Hoover, N. (1986). *Medina natural*. california.
 Koch, W. (2019). Dietary polyphenols-important non-nutrients in the prevention of chronic noncommunicable diseases. *Systematic Reviews*, 11, 1039.
 Kooti, W. & Daraei, N. . (2017). *A Review of the Antioxidant Activity of Celery (Apium graveolens L)*. J Evid Based Complementary Altern Med. 2017; 22(4): 1029-34.
 Kosinska A, Karamac M, Estrella I, Hernandez T, Bartolome B, Dykes GA. (2012). *Phenolic compound profiles and antioxidant capacity of Persea americana Mill. peels and seeds of two varieties*.
 Lafranconi A, Micek A, Galvano F, Rossetti S, Pup LD, Berretta M, et al. (2017). *Coffee Decreases the Risk of Endometrial Cancer: A Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies*. Nutrients. 2017;9(11):1223.
 Lin, M., Han, P., Li, Y., Wang, W., Lai, D., & Zhou, L. (2019). Quinoa secondary metabolites and their biological activities or functions. *Molecules*, 24(13), 2512.
 Luziatelli G, Sørensen M, Theilade I, Mølgaard P. . (2010). *Asháninka medicinal plants: a case study from the native community of Bajo Quimiriki, Junín, Peru*. J Ethnobiol Ethnomed. 6:21. doi: 10.1186/1746-4269-6-21.
 Manabi, P., Begum, T., Gogoi, R., & Pandey, S. K. . (2020). Chemical Composition of Citrus limon L. Burmf Peel Essential Oil from North East India. *Journal of essential oil-bearing plants*, Doi: <http://dx.doi.org/10.1080/097>

2060X.2020.1757514.

- Martínez M. Martha, Ortiz Quintero Blanca, Pérez Cualdron Clara E., Anzola Velasco Cecilia. (2011). Efecto de la pectina extraída de guayaba sobre el perfil lipídico en adultos con diferente condición cardiovascular. *Revista de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia*.
- Martínez, V. García, L. . (2006). Características farmacognósticas de las hojas de Capparis avicennifolia. *Rev Med Vallejana*., 4(2):121–31.
- Martino, V. (2000). Los Flavonoides como Promisorios Agentes Preventivos y Terapéuticos. *Acta Farn Bonaer.*, 19(4):303–8.
- mexicana, M. t. (2016). *Archivado desde el original el 8 de julio y Consultado el 28 de diciembre de 2012*. Mexico.
- Miller MJS. (1999). *The anti-inflammatory actions of the herbal medicine, cat's claw, are due to a suppression of NF-kB activation and inhibition of gene expression*. *Pediatric Res* 45:114A.
- Miller MJS, et al. (1999). *The anti-inflammatory actions of the herbal medicine, cat's claw, are due to a suppression of NF-kB activation and inhibition of gene expression*. *Pediatric Res*, 45:114A.
- Miranda Colín S, Hernández Gómez JA. (2008). Caracterización morfológica de chía (Salvia hispanica). *Revista Fitotecnica Mexicana [serie en internet]* , 105-113.
- Mohd-Esa, N; Shin, F; Ismail, A y Lye, C. (2010). Antioxidant activity in different parts of roselle (Hibiscus Sabdariffa L.) extracts and potential exploitation of the seeds. *En Food Chemistry*, Vol.122(10). Págs.1055-1060.
- Montenegro-Bonilla DM, Flores-Flores NL, Rodriguez-Lira BM, Arriaga-Montiel NI, Yáñez-Chávez DI, Ramírez-Moreno E. (2023). *Análisis de los aceites vegetales y su estabilidad en la fritura*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 11(22):58–66.
- Morales. (2009). *Su corteza sirve para teñir [sic] pieles, la resina se podría utilizar en la fabricación de barnices*. <http://www.farmalt.net/plantas-medicinales/propiedades-y-beneficios>.
- Moreno Romero Carmen Andrea & Plazas Bonilla Clara Eugenia. (2005). *Validación de una metodología analítica para la cuantificación por HPLC de quercetina en una matriz vegetal*.
- Mostacero, G. (2002). "Mango" (*Mangifera indica* L.); Disponible <https://www.researchgate.net/publication/236852982>. . Mango *Mangifera indica*.
- Moya E, & Pérez B. (2017). *Evaluación de la actividad antioxidante, antiinflamatoria y citotóxica in vitro de los extractos vegetales de Marco (Ambrosia arborescens) y Quishuar (Buddleja incana)*. Universidad Técnica de Ambato.

- Murphy, K. J. (1971). *Spices, and the Kidney*. British Medical.
- Napolitano, A., Benavides, A., Pizza, C., & Piacente, S. . (2011). Qualitative on-line profiling of ceramides and cerebroside by high performance liquid chromatography coupled with electrospray ionization ion trap tandem mass spectrometry: The case of *Dracontium lorentense*. *Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis*, , 55(1), 23–30.
- Noreña, J., Aguilar, P., Malagón, E., Molano, P., Arguello, O., & Arroyave, M. (2014). *Modelo tecnológico para el cultivo de lechuga en el Oriente Antioqueño*. Mosquera, . Colombia: Siembra.
- Nutrición, F.-F. E. (2018). *Informe de estado de situación sobre “Frutas y hortalizas: Nutrición y salud en la España del S.XX*.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, F. (2020). *Estadísticas de producción y calidad de cultivos 2017*. Roma, Italia. <http://www.fao.org/faostat/es/#data/QC>.
- Ortiz, K. (2013). *Elaboración de un sorbete a base de harina de maíz morado (Zea* (Vol. Capitulo VI). El Salvador, el Salvador: Universidad Jose Matias Delgado.
- Oyoquipa, F. (2020). *Efecto antibacteriano in vitro de extractos de Ruta*.
- Palate Amaguaña, Javier Eduardo. (2013). *Estudio del efecto de la temperatura y el tiempo en las características físico-químicas y sensoriales de la oca (Oxalis tuberosa) durante su maduración*. Universidad Técnica de Ambato.
- Peterson DW, George RC, Scaramozzino F, LaPointe NE, Anderson RA, Graves DJ, Lew J. . (2009). *Cinnamon extract inhibits tau aggregation associated with Alzheimer’s disease in vitro*. *J Alzheimers*. 2009;17(3):585-97.
- Pineda Castillo & Carlos Alberto. (2013). *Efecto Antimicrobiano de Psidium guayava L. contra salmonella typhimurium en Cavia porcellus*. Lima: UNMSM.
- Pulido Silva MT, Reyes Chilpa R, Guzmán Gutiérrez SL, serrano Avilés S. (2023). Las Bondades del laurel mexicano para la gastronomía y salud.
- Quispe, C., Mansilla, R., Chacón, A., Blas, R. (2015). *Análisis de la variabilidad morfológica del “Añu” Tropaeolum tuberosum, Ruiz & Pavón procedente de nueve distritos de la región Cusco*. 14(2).
- Rabail R, Shabbir MA, Sahar A, Miecznikowski A, Kieliszek M, Aadil RM. (2021). *An Intricate Review on Nutritional and Analytical Profiling of Coconut, Flaxseed, Olive, and Sunflower Oil Blends*. *Molecules* [Internet]. 26(23):7187.
- Ramírez-Pimentel, J. G. (2021). Caracterización de las proteínas de reserva y contenido mineral de semilla de melón (*Cucumis melo L.*). *Revista Mexi-*

- cana de Ciencias Agrícolas*, 7 (7); 1667-1678.
- Ramos, S. (2007). Effects of dietary flavonoids on apoptotic pathways related to cancer chemoprevention. . *Journal of Nutritional Biochemistry* , 18: 427–442.
- Robles Condori, N. (2016). *Efecto del tiempo y temperatura de pasteurización en el contenido de vitamina c y capacidad antioxidante en zumo de oca (Oxalis tuberosa Mol)*”. Universidad Nacional del Altiplano.
- Roca, W., Manrique, I. (2005). (2005). Valorización de los recursos genéticos de raíces y tubérculos andinos para la nutrición y la salud,. IX , 195–201.
- Rodarte Morales AI, López Cervantes J, Gutiérrez Coronado MA, Sánchez Machado DI. (2008). (2008). *Carica Papaya: Composición química y actividad biológica de sus extractos*. Mexico: Primera Edición ed. Mexico: plazayvaldes; .
- Rodríguez. (2001). Fitoterapia en afecciones diversas en medicina interna. En: Introducción a la fitoterapia. México. *Herbal*, 2001. p. 107-14.
- Sandoval M. (2000). *Cat's Claw inhibits TNF- α production and scavenges free radicals' role in cytoprotection*. Free Rad Biol Med .
- Sandoval M, et al. (2000). *Cat's Claw inhibits TNF- α production and scavenges free radicals' role in cytoprotection*. Free Rad Biol Med, 29: 71-78.
- Scharffendrg, J. A. (1979). *Problems With Meat*, Woodbridge. California: Press Pub. co.
- SENC. (2004). *Guía de la alimentación saludable*. nutricion comunitaria.
- Siels, H; Schewe, T; Heiss, C; Kelm, M. . (2005). Cocoa polyphenols and inflammatory mediators. *The American Journal of Clinical Nutrition* , 81: 304S-312S.
- Silvestri, J., Paroul N., Czyewski E., Lerín L., Rotava I., Cansian R.L., Mossi A., Toniazzo, G., De Oliveira D. y Treichel, H. (2010). Perfil da composicao química e atividades antibacteriana e antioxidante do oleo essencial do cravo da india (*Eugenia caryiophyllata* Thunb). *Revista Ceres*, , 57(5): 589-594.
- Simón M, & Kerry B. (2000). Principles and Practice of Phytotherapy. *Moderm Herbal Medicine*, p. 643.
- Sivropoulou A, Papanikolaou E, Nikolaou C, Kokkini S, Lanaras T, Arsenakis M. (1996). Antimicrobial and cytotoxic activities of *Origanum* essential oils. *J. Agric. Food Chem.* , 44: 1202-1205.
- Stratakos, A.C. & Koidis, A. . (2016). Methods for extracting essential oils. Essential oils in food preservation, . *flavor and safety*, 31–38.
- Svensson D, Lozano M, Giovanna R, Nilsson A, Sterner O, Villagomez R.

- (2018). *Lactonas sesquiterpénicas de Ambrosia arborescens Mill. inhibe la expresión de citocinas proinflamatorias y modula la señalización de NF-KB en las células de la piel humana*. *Phytomedicine*. 50(1): 118-126.
- Thrash, Agatha L. & Calvin MD's. (1983). *The Animal Connection*.
- Torre, L.D.I.; Navarrete, H.; Muriel, M.P.; Macía Barco, M.J.; Balslev, H. (2008). *Enciclopedia de las Plantas útiles del Ecuador; Herbario QCA de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. Universidad de Aarhus: Quito, Ecuador; Aarhus, Denmark, .
- Urago Marchena, L. A., Montoya Parra, G. A., Cuadros Quiroz, M. A., Henao, D. C., Zapata, P. A., López Mira, L.,. (2011). *Efecto de los compuestos bioactivos de algunos alimentos en la salud*. . *Perspectivas en Nutrición Humana* (11) 1.
- Van Dam RM, Hu FB, Willett WC. (2010). Coffee, Caffeine, and Health. *N Engl J Med*. 2020;383(4):369-78, 2020;383(4):369-78.
- Vidal A, M. M. (2001). *Actividad antioxidante y ácidos fenólicos del alga marina Bryothamnion triquetrum (S.G.Gmelim)*. *Rev Bras Cienc Farm.*; 37 (3): 373-82.
- Villarreal, A. (2013). *Obtención de un sucedáneo del café a partir de Haba (Vicia faba) y fréjoles tostados*. Universidad Central del Ecuador. <https://www.tua-saude.com/es/habas/>.
- Vries, C.A. de; Ferweda, J. D. y Flack, M. (1992). *Choice of food crops in relation to actual and potential production in the tropics*. *Netherlands. J. Agric. Sci.* 15:241-8. Cambridge University Press. 643 p.
- Wolfram R. Budinsky A. Efthimicu Y, Stomatopoulos J, Oguogho A, Sinzinger H. (2003). *Daily prickly pear consumption improves platelet function. Prostaglandins Leukot Essent. Fatty Acids*; 69:61-6.
- Wolfram R. Budinsky A. Efthimicu Y, Stomatopoulos J, Oguogho A, Sinzinger H. (2003). *Daily prickly pear consumption improves platelet function. Prostaglandins Leukot Essent. Fatty Acids*; 69:61-6.
- Wu N., Kuang F., Fu Y. J., Zu Y. G., Chang F. R., Chen Y. H., Liu X. L., Yu K., Wei L. Gu C. B. (2009). Antioxidant activities of extracts and main components of pigoepa (Cajanus cajan) Millsp. *Leaves. China. Molecules*. , Vol. 14:1032-1043.
- Wu SJ, Tsai J, Chang SP, Lin DL, Wang S, Huang SN. (2006). *Supercritical carbon dioxide extracts exhibits enhanced antioxidant and anti-inflammatory activities of Physalis peruviana L. J Ethnopharmacol.*; 108(3): 407-413.

Libro electrónico disponible en
<http://fondoeditorial.unah.edu.pe/index.php/fonedi/catalog>
Publicado en el Perú / Published in Peru.

UNA
ALIMENTACIÓN
NATURAL
— Saludable —
ES TU
MEDICINA

Juan Quispe - Rodríguez

ISBN: 978-612-99039-6-5

