



Jugos para la salud

Intervención participativa con adultos mayores

Javier E. García de Alba Verduzco, Blanca C. Ramírez Hernández,
Aurora Rosas Ramírez y Hermila Brito Palacios

Segunda edición corregida y aumentada



Biblioteca
Pública del Estado de Jalisco
JUAN JOSÉ ARREOLA



CUAAltos
Centro Universitario
de los Altos



**UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA**
Red Universitaria de Jalisco



Jugos para la salud

Intervención participativa con adultos mayores

2021

Jugos para la salud

Intervención participativa con adultos mayores

Javier E. García de Alba Verduzco,
Blanca C. Ramírez Hernández (autor por correspondencia),
Aurora Rosas Ramírez y Hermila Brito Palacios



Biblioteca
Pública del Estado de Jalisco
JUAN JOSÉ ARREOLA



**UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA**
Red Universitaria de Jalisco

Segunda edición (corregida y aumentada), 2021

D.R. © Universidad de Guadalajara
Centro Universitario de los Altos

Av. Rafael Casillas Aceves No. 1200,
Tepatitlán de Morelos, Jalisco, México.

Primera edición ISBN 978-607-547- 103-7
Segunda edición ISBN 978-607-571-456-1

Impreso y hecho en México
Printed and made in Mexico

Autor por correspondencia:
Blanca Catalina Ramírez Hernández
blanca.ramirez@academicos.udg.mx

Índice

Prólogo	
Javier E. García de Alba García.....	11
Introducción.....	15
Preparación de jugos.....	78
Desintoxicante	
Opción 1.....	80
Opción 2.....	81
Subir nivel de plaquetas.....	82
Alcalinizador y mineralizante.....	84
Reforzar sistema inmunológico.....	85
Anemia	
Opción 1.....	86

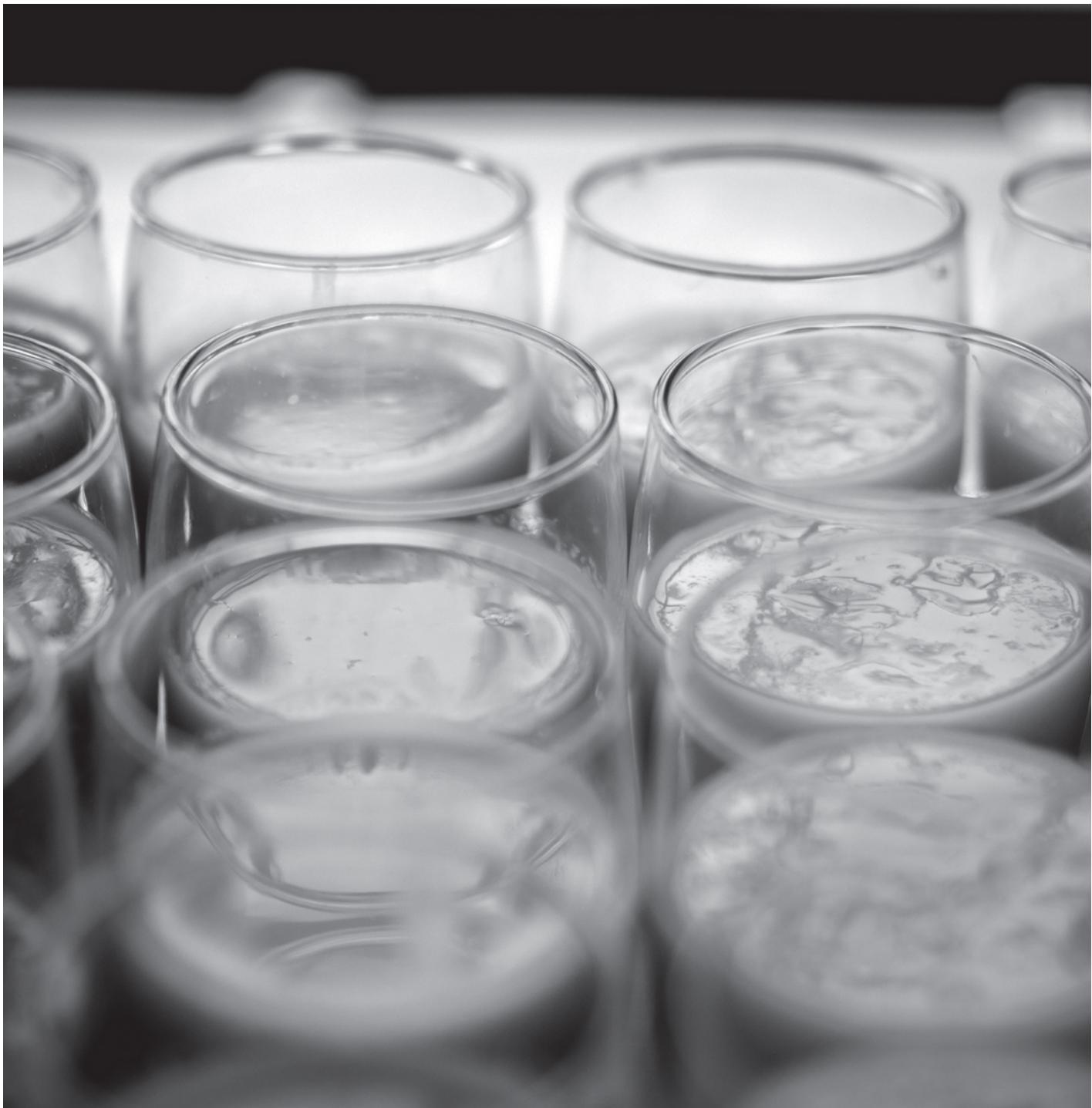


Opción 2.....	87
Energético.....	88
Cólico menstrual.....	89
Bajar colesterol malo.....	90
De nopal para el riñón.....	91
Reumatismo.....	92
Antioxidante	
Opción 1.....	93
Opción 2.....	94
Circulación	
Opción 1.....	95
Opción 2.....	96
Curar várices.....	97

Artritis.....	98
Calambres musculares.....	99
Trastornos digestivos: colitis, gastritis y gases	
Opción 1.....	100
Opción 2.....	101
Acidez estomacal.....	102
Enfermedades cardiovasculares.....	103
Combatir celulitis.....	104
Mejorar la piel.....	105
Antienvjecimiento.....	106
Bronquitis.....	107
Piedras en el riñón.....	108
Desintoxicar hígado	

Opción 1.....	109
Opción 2.....	111
Opción 3.....	112
Neuralgia.....	113
Impotencia.....	114
Llagas o herpes febril.....	115
Osteoporosis	
Opción 1.....	116
Opción 2.....	117
Mejorar memoria.....	118
Bajar niveles de sangre	
Opción 1.....	120
Opción 2.....	122
Próstata.....	123

Tónicos.....	124
De jengibre y cúrcuma.....	126
Ajo y limón.....	127
Literatura consultada.....	129
Agradecimientos.....	141



Prólogo

Los miembros del Consejo Académico del Sistema Universitario para el Adulto Mayor (SUAM) han enfatizado en la ceremonia inaugural de este programa universitario la importancia de capacitar a los adultos mayores a través de cursos y talleres de aprendizaje bajo un esquema universitario.

El libro Jugos para la salud: intervención participativa con adultos mayores, alude a diversas dimensiones sobre la cultura de la salud, una de ellas constituye una valiosa recuperación del saber tradicional que relaciona la nutrición y la salud, otra dimensión evidencia el resultado de una docencia andragógica y agrológica que los autores cristalizaron a través de un diseño empírico de carácter horizontal.

Recuperar el saber tradicional no es cuestión sencilla, si nos detenemos a reflexionar que los conceptos que se plantean, proceden como mínimo de tres o más generaciones anteriores, o sea una ventana que representa un espacio temporal de 65 a 85 años previos a nuestra contemporaneidad, y que indudablemente rebasa los límites de nuestra urbanizada metrópoli de Guadalajara, al ampliarse a diversas áreas rurales de donde proceden los ancestros que actualizaron a los adultos mayores informantes de este libro.

La experiencia educativa plasmada a través de las páginas de *Jugos para la salud: intervención participativa con adultos mayores*, expresa un complejo proceso educativo horizontal que al tomar en cuenta las necesidades educacionales del adulto mayor, añade estructuras de acogida para lograr una mezcla de acción, participación y reflexión, acreditando un aprendizaje significativo, en los talleres de huertos orgánicos y de plantas medicinales, que pretende empoderar a los adultos mayores participantes mediante el conocimiento y la praxis desmitificadora y desenajante, esencial para que el adulto mayor ejerza sus derechos humanos a una vida plena, donde la educación y la salud representan dos necesidades vitales, en este caso las de 70 adultos mayores participantes.

El esfuerzo desarrollado por los autores del libro, refleja no tan sólo la voluntad ética de enseñar-bien y bien-enseñar, sino también de aprender enseñando, haciendo método científico de manera participativa, utilizando herramientas que integren los supuestos epistémicos del paradigma cualitativo, como son el ontológico, al respetar las múltiples realidades expresadas por los gerontes participantes; el epistemológico, al rechazar toda distancia entre investigador-investigado y compenetrarse de su problemática como propia, el metodológico aplicando una lógica inductiva que va de lo particular a lo general,

utilizando un enfoque fenomenológico-hermenéutico, en un esfuerzo de mostrar comprensivamente la realidad, al manejar axiológicamente como criterio de verdad, la planteada por el adulto mayor, con ayuda de la observación participante, la entrevista y la discusión grupal, sirviendo los propios investigadores como fieles instrumentos reproductores de la realidad expresada, en términos propios por las mujeres y los hombres participantes, haciendo de la experiencia investigativa una rica, jugosa y empoderadora aventura educativo-investigativa, donde la vejez unió la sapiencia con la experiencia. Fruto de seis años de trabajo cronológico invertido por los autores, que realmente representan $(65 \text{ años como edad mínima} + 85 \text{ años como edad máxima} / 2) \times (70 \text{ participantes}) = 5\,250$ años de experiencia de las personas entrevistadas. A lo largo del tiempo y desde su primera edición, este documento ha recogido otras experiencias que han sido plasmadas también en el presente libro.

Para finalizar, quiero destacar tres puntos más:

1. La sistematización que se hace de la información vertida en el libro Jugos para la salud: intervención participativa con adultos mayores, resulta accesible para legos y especialistas, ya que plantea de manera sencilla y simple (no reducida y simplificada) las bases nutritivas y

propiedades de los alimentos y elementos involucrados, señalando a los órganos, aparatos y sistemas beneficiados.

2. Como un adendum cultural, los autores nos ilustran sobre el origen y los usos de los vegetales, frutas y verduras, con los cuales se elaboran los jugos, objeto de este volumen, sin omitir los alimentos de bajo índice glucémico y los tipos de frutas existentes.

3. El resto del libro, no puede expresarse mediante el lenguaje escrito, lo dejo para que su paladar, mediante la degustación de cada jugo, exprese su personal aprobación.

Buen provecho.

Javier E. García de Alba García

Introducción



La alimentación se ha considerado no sólo como una necesidad básica sino como parte de un esquema de salud en todos los grupos de edades. Particularmente la tercera edad es una etapa de adaptación a diferentes condiciones. Así, en aras de buscar una salud adecuada, se tienen que elegir los alimentos que aporten los nutrientes necesarios de acuerdo con sus características fisiológicas, nivel de actividad, y afecciones padecidas en cada caso.

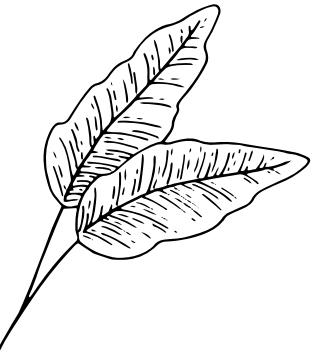
La dinámica demográfica y social ha favorecido el incremento de algunos padecimientos, en especial enfermedades crónicas asociadas con estilos de vida, así como el surgimiento de “nuevas” enfermedades o la “reemergencia” de otras como la diabetes mellitus tipo 2.

El aumento de la prevalencia de las enfermedades crónicas en todo el mundo, relacionada con la alimentación, ha conducido a un mayor interés por estudiar la relación alimentación y salud. De esta manera se procuran estilos de vida saludables en el que están incluidas prácticas de prevención en salud, tales como eliminar hábitos sedentarios y favorecer la alimentación saludable.

En este sentido, las bebidas obtenidas de frutas y verduras han cobrado gran importancia en los años recientes, consideradas como fuente preventiva de salud, o bien para atender padecimientos.

Por otro lado, el aumento en la población de adultos de más de 60 años no sólo ha incrementado en nuestro país, sino también en el mundo. Así, de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y con los datos de la revisión de 2019 del informe Perspectivas de la población mundial, se espera que el número de personas mayores de 60 años, será la que se describe en el cuadro 1.

En el reporte de la población mundial que hace la ONU, menciona a México como uno de los países de América Latina más poblados. Conforme el último censo del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), en México habitan poco más de quince millones de personas de más de 60 años (INEGI, 2021). De igual manera, cerca de 10% de los habitantes de Jalisco son personas de la tercera edad, de ahí la importancia de capacitar a esta población.



Cuadro 1. Proyección de la población mundial de adultos mayores (60 años o más)

Año	Población mundial total (millones de personas)	Población mundial de adultos mayores de 60 años (millones de personas)	Porcentaje de adultos mayores
2017	7,550	962	13
2050	9,772	2,100	21.5
2100	11,184	3,100	28

Fuente: Datos acorde con la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2019).

Debido a que la esperanza de vida se ha extendido, se considera a los adultos mayores como integrantes de la sociedad con capacidades para contribuir al desarrollo; en este sentido se reconoce en este sector de la población habilidades para mejorarse a sí mismos y a la sociedad. Es de esta forma que su integración a la sociedad encuentra un área de oportunidad en la habilitación de programas bajo un esquema de políticas sociales que permee a instituciones del sector público y privado.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la edad de 65 años como el límite inicial de la vejez, que viene acompañada con el retiro del trabajo (la jubilación). Sin embargo, y debido a la mayor expectativa de vida de las personas, los expertos explican que el comienzo de la vejez



iniciaría no a los 60 o 65 años, sino a los 80 años como se manifestó en el año 2005 en el Festival de Ciencias de la Asociación Británica para el Avance de la Ciencia, en Dublín.

Por otro lado, los miembros del Consejo Académico del SUAM han enfatizado en la ceremonia inaugural de este programa universitario, la importancia de capacitar a este sector de la población a través de cursos y talleres de aprendizaje bajo un esquema universitario integral y flexible a las necesidades de los adultos mayores.

En este documento planteamos una experiencia participativa con adultos mayores que están inscritos en el Sistema Universitario del Adulto Mayor de la Universidad de Guadalajara (SUAM).

Por tal motivo, este libro da referencia al proyecto de biología aplicada al ámbito urbano, dentro del SUAM, que abarca talleres como “Huertos urbanos” y “Plantas medicinales”, el cual se desprende del proyecto general “Aprovechamiento y extensión de recursos naturales en comunidades rurales y urbanas” del Laboratorio de Sustentabilidad y Ecología Aplicada, Cuerpo Académico UdeG-CA 840 “Recursos naturales, interacción sociedad y medio ambiente”, y como parte de las acciones del

laboratorio de Innovación Social y cambio climático, consolidado a través del proyecto Erasmus+ Climate Labs.

**Experiencia
participativa:
Jugos saludables**

Este proyecto tiene como propósito el reforzamiento y rescate cognitivo tanto histórico como actualizado de cuidados en salud, mediante experiencias grupales y guiadas, enfocado al aprovechamiento de frutas y verduras para la elaboración de jugos saludables. La información aquí vertida es una ventana al pasado cognitivo que puede remontarse a principios del siglo XIX, realizándose transmisiones y adaptaciones generacionales del conocimiento.

En cuanto a los estudiantes que acuden a los cursos del SUAM, existe una mayoría de mujeres y sus edades oscilan entre 60 y 85 años. El objetivo de los talleres es, por medio de la participación activa de los asistentes, estimular por un lado sus funciones cognitivas, y por otro dar bases científicas de conocimientos populares de aprovechamiento de frutas y verduras para la elaboración de jugos con un beneficio específico en salud. La actividad de los talleres tiene una duración aproximada de tres horas, una vez por semana durante un semestre.

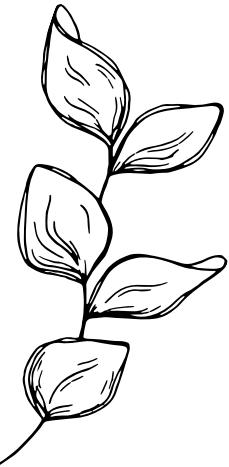
De esta manera, la experiencia participativa se abocó a la retroalimentación con los conocimientos previos de los

estudiantes, el reforzamiento (y desmitificación) y la asesoría cognitiva.

Marco teórico

El conocimiento, al ser socialmente compartido, es significativo, se enriquece, se va construyendo y se consensa dando un nuevo significado. Por lo que la vejez en definitiva, es una realidad socialmente construida. Así, por ejemplo, los asistentes al curso que se han jubilado o viven una realidad ocupacional alejada de la remuneración pueden experimentar lo que algunos autores mencionan como una sensación de que el tiempo que se vive es cada vez más largo. Sin embargo, también es ocasión para culminación de la vida; esto puede ocurrir a través de alcanzar objetivos y metas inconclusas que se han ido postergando. Por tal motivo, es una etapa en la que se pueden ejecutar proyectos que han quedado pendientes a lo largo de la vida.

En este trabajo utilizamos como base el enfoque fenomenológico-hermenéutico de investigación educativa de Van Manen. Este enfoque teórico y metodológico está orientado a la descripción e interpretación de las estructuras fundamentales de la experiencia, así como a la significación y reconocimiento de la importancia andragógica de esta experiencia. De esta forma podemos lograr una aproximación exhaustiva y consistente al estudio



experiencia cotidiana, a las que difícilmente podemos acceder mediante los enfoques de investigación tradicionales.

Metodología Como línea base para diseñar intervenciones de promoción y educación, se determinaron los conocimientos y prácticas del consumo de frutas, semillas, y verduras en 103 estudiantes adultos mayores de 60 años de ambos géneros del SUAM. Basados en que el presente estudio tiene un enfoque cualitativo el tamaño de la muestra no es probabilística, la recomendación de Hernández y cols. (2010) para los estudios que incluyen entrevistas es de un tamaño de muestra mínimo de 30 a 50.

La investigación se basó en el diagnóstico participativo, donde cada persona expone y da a conocer sus saberes ancestrales. Desde la aproximación a la etnografía, misma que se fundamenta en la experiencia de cada participante, se permitió fortalecer las relaciones interpersonales.

El estudio lo podemos dividir en tres partes: colecta de datos, intervención y preparación de jugos.

Colecta de datos Como se mencionó anteriormente, primero se realizó un diagnóstico en el que por medio de un cuestionario se les invitaba a recordar de manera personalizada los jugos y sus

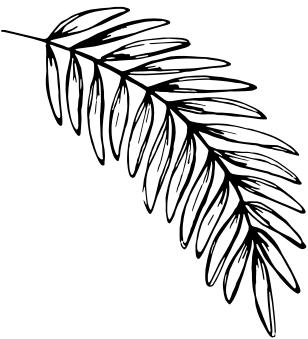
ingredientes con el objetivo de que los conocimientos y memorias emergieran para realizar la siguiente actividad. Se realizó una lluvia de ideas, guiada y dirigida tomando como referencia el padecimiento más común de ellos o sus familiares, con la finalidad de explorar cuáles son las enfermedades principales que presentan y su tratamiento a base de jugos frescos.

Posterior a una actividad de integración, los adultos mayores compartieron sus conocimientos de las recetas para elaborar jugos naturales con fines medicinales, preventivos o de mejoramiento de la salud.

La integración de datos se alineó a las siguientes preguntas básicas, consideradas más como una guía, ya que fueron semiestructuradas y semidirigidas:

- ¿Cuáles son las principales enfermedades que padece?
- ¿Han hecho uso de frutas y verduras con fines medicinales en jugos naturales?
- ¿Qué nombres de plantas recuerda?
- ¿Para cuáles tratamientos los emplean?
- ¿De qué forma las preparaban?

Con dichas preguntas se procuró evocar el recuerdo o bien la práctica actual de la elaboración y recetas de jugos basados en frutas y verduras empleadas para el tratamien-



to de algunos padecimientos.

Intervención Una vez realizadas las entrevistas en los talleres de participación se hizo una intervención para retroalimentar los conocimientos previos con la información especializada en un taller donde se buscó promover el intercambio, diálogo, apoyo mutuo, reafirmar experiencias y conocimientos pasados y actualizados.

Posteriormente, se ofreció una explicación de los diferentes usos de plantas en infusiones, compresas, cataplasmas, shampoos, cremas, pomadas, linimentos, entre otros; pero siempre haciendo énfasis en los jugos naturales.

Preparación de jugos Finalmente se conformaron distintos equipos para la preparación de jugos. El objetivo fue que el adulto mayor aprendiera a elaborar los jugos con el propósito de ampliar sus conocimientos, y procurar mejorar su salud a través del consumo de los mismos, tomando en cuenta los principios activos de cada verdura y fruta utilizada.

Posterior a la degustación de cada jugo para enfermedades específicas, se hicieron preguntas cara a cara, con el fin de actualizar y reafirmar el conocimiento previo de cada participante.

Resultados Como resultado de la experiencia de seis años de trabajar con adultos mayores, podemos mencionar que cuentan con una experiencia considerable en el conocimiento de plantas aplicadas a la salud, aprendidas de boca a oído por generaciones. Sin embargo, el conocimiento se actualiza, incorporando nuevos elementos.

Es en este contexto que se presenta la siguiente publicación, recopilada a través de la experiencia vivida. Los talleres son impartidos por especialistas académicos e investigadores del Centro Universitario de los Altos y del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias, en particular del Laboratorio de Sustentabilidad y Ecología Aplicada de la Universidad de Guadalajara.

Estos resultados nos indican que los conocimientos que los participantes vertieron ante el grupo de estudio pueden considerarse como una ventana de conocimiento e información transmitida de manera vertical y transversal entre generaciones.

El diálogo establecido generó una relación de identidad, por un lado generacional y por otro del tratamiento de padecimientos comunes, ya sea en ellos mismos o en sus familiares cercanos. Asimismo, esta interacción generó un intercambio de conocimientos y experiencias basadas en el

aprovechamiento de recursos cognitivos-culturales.

El ejercicio desarrollado con los participantes permitió generar nuevos horizontes de acción y reflexión en forma gradual y natural, dadas las condiciones de identificación con sus pares.

Este acercamiento sirvió de base para realizar una intervención en el sentido de la reconstrucción y la reapropiación del conocimiento enriquecido por sus compañeros y por los instructores. Estos procesos de intercambio de ideas conducen a la aportación de un camino hacia la soberanía alimentaria por caminos sorprendentes como es el caso de consumir jugos diferentes para nutrirse de manera diferente y atendiendo a situaciones y necesidades alimentarias particulares. En cada caso se discutió la problemática de la salud y su relación con lo que se ingiere a diario como dieta.

En el caso del diálogo de saberes en el taller, se inició con una práctica en la elaboración de jugos, tomando en cuenta los principios activos de cada ingrediente, orientado a un propósito de salud. Después de probar los jugos se realizaron las preguntas con intenciones constructivas, que resultaron en conversaciones amables e ilustrativas sobre las diferencias en las formas de conocer el uso de cada

planta y adquiriendo nuevos conocimientos.

Luego de un par de horas de intercambio visualizando las ideas comprendidas, la pausa de la degustación de cada jugo generó un marco especial para dar un paso adelante en el diálogo; es decir, proponer formas de dar cabida a otros sabores con diferentes ingredientes para padecimientos especiales de cada individuo. Asimismo, se crearon las condiciones para el avance en la construcción de nuevos conocimientos en un ambiente de paridad, de igualdad de valores como aportes a la soberanía alimentaria a través de los jugos. De tal forma que se abrió un diálogo que continúa, y da paso en dirección de la justicia cognitiva de hombres y mujeres de la tercera edad. La metodología cualitativa tiene como propósito descubrir o plantear preguntas que ayuden a reconstruir la realidad tal como la observan los sujetos de un sistemas social definido.



Nutrientes y propiedades

Durante esta etapa las recomendaciones que se hicieron a los participantes, se realizaron con apego a la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Adicionalmente se les recomendó acudir a una instancia médica para consultar padecimientos y dietas especiales, dado que pueden presentarse condiciones de salud que requieran atención especial; por ejemplo, el consumo de jugos verdes no se recomienda para personas con enfer-

medades renales u otros padecimientos (por lo que se aconseja consultar a un especialista), o bien el cuidado de ingestión de frutas con alto contenido de azúcares para diabéticos. En este último caso se sugirió sustituir algunos frutos (o porciones de los mismos) para evitar sobreexposición a carbohidratos. De la misma manera, se hizo hincapié en que el consumo de bebidas no debe considerarse como el principal aporte energético o nutrimental para este grupo etario.

Previo a la elaboración de jugos y acorde con la NOM antes citada se les instruyó en el lavado correcto de los alimentos antes de ingerirlos.

Proceso de lavado de frutas y verduras Las frutas y verduras que consumimos, salvo excepciones, pueden estar contaminadas por diversos organismos patógenos que pueden causarnos graves enfermedades ya que son regadas con agua que proviene de los canales de riego que, a su vez, llevan el agua del río, laguna o presa más cercano que han sido contaminados por las aguas residuales de las poblaciones que se encuentran a su paso o que se localizan a su alrededor, así como también aguas residuales que provienen de las industrias que contienen gran cantidad de sustancias tóxicas (como plaguicidas, solventes orgánicos, metales pesados), por lo que es de vital importancia eliminar de estos alimentos todos esos

microorganismos (virus, bacterias, hongos, protozoarios y huevos de helmintos) y sustancias que ponen en peligro nuestra salud. pueden estar contaminadas por diversos organismos patógenos que pueden causarnos graves enfermedades ya que son regadas con agua que proviene de los canales de riego que, a su vez, llevan el agua del río, laguna o presa más cercano que han sido contaminados por las aguas residuales de las poblaciones que se encuentran a su paso o que se localizan a su alrededor, así como también aguas residuales que provienen de las industrias que contienen gran cantidad de sustancias tóxicas (como plaguicidas, solventes orgánicos, metales pesados), por lo que es de vital importancia eliminar de estos alimentos todos esos microorganismos (virus, bacterias, hongos, protozoarios y huevos de helmintos) y sustancias que ponen en peligro nuestra salud.

Otra fuente de contaminación son los microorganismos que se agregan al alimento en su manejo, desde su cultivo hasta su venta. Todos estos agentes biológicos y químicos son causantes de enfermedades de origen hídrico. Existen diversas estrategias naturales que nos ayudan a eliminar estos microorganismos, además de que aportan nutrientes para mejorar nuestra salud. Para ello es necesario seguir los siguientes pasos:

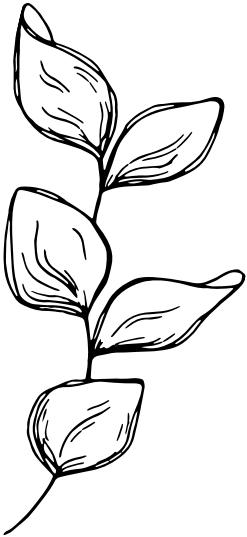
1. Con los vegetales de hoja es necesario introducirlos en una solución suave de jabón y moverlos intensamente por unos momentos con el fin de eliminar la tierra adherida a éstos, así como despegar algunos huevos de helmintos y quistes de protozoarios que cubren sus hojas. Para las frutas y verduras con cáscara será necesario tallar suavemente con un estropajo de fibras naturales y solución de jabón. Una vez realizado lo anterior se enjuaga muy bien.

2. Colocar en un recipiente agua limpia, a la que se agregará alguno de los siguientes desinfectantes, según sea su preferencia:

Extracto de semilla de toronja

Es un remedio natural líquido que se obtiene de la toronja y contiene gran cantidad de antioxidantes. Este extracto es el más recomendable, ya que es de origen natural y elimina los microorganismos presentes en los alimentos, además de tener propiedades terapéuticas para el tratamiento de muchas enfermedades. Así, al quedar impregnado en el alimento que desinfectamos, estaremos ingiriendo una sustancia que mejorará nuestra salud.

Por lo general, todas las marcas de este extracto indican en su etiqueta el número de gotas por litro que debe utilizarse



para la desinfección y el tiempo que permanecerán los alimentos en esta solución.

Plata coloidal

Es un excelente antimicrobiano. Elimina todo tipo de microorganismos y al igual que el extracto de semilla de toronja, cuenta con una amplia gama de propiedades terapéuticas, entre ellas podemos mencionar la candidiasis, herpes, fatiga crónica, estafilococos, estreptococos, herpes zoster y otras afecciones virales y bacterianas.

Para los humanos la plata en su forma coloidal tiene una toxicidad prácticamente nula.

Cada marca indicará la cantidad de plata coloidal que deberá usarse para la desinfección de frutas y verduras, y el tiempo de reposo del alimento en la solución.

Sulfato de magnesio

Es considerado un gran desinfectante para frutas y verduras, además de tener muchas propiedades terapéuticas.

- Se disuelve un cucharadita de sulfato de magnesio por cada litro de agua.
- Se remojan frutas y verduras por una hora. Las hojas



verdes se dejan por media hora. También los alimentos más delicados, por ejemplo, los champiñones o las zarzamoras se dejan media hora.

- Después de transcurrido ese tiempo, se enjuagan y se secan o se dejan escurrir, pero si necesita utilizar algo en el momento, se enjuaga con agua limpia o purificada.

Es importante mencionar que los alimentos desinfectados con cualquiera de las opciones antes indicadas se conservarán por más tiempo.

Promoción y educación para la salud en materia alimentaria: criterios para brindar orientación

Los jugos derivados de frutas y verduras naturales contienen nutrientes básicos como vitaminas, minerales y fibras; carecen de conservadores, saborizantes y colorantes artificiales, de manera que con la preparación en fresco puede obtenerse una mayor cantidad de beneficios, además de que cuentan con antioxidantes (figura 1). Los asistentes los clasificaron por la coloración, o bien intentaban encontrar alguna propiedad en particular, de manera que se les presentó un resumen de las propiedades que buscaban, las cuales podemos apreciar en los cuadros 2 y 3.

Cuadro 2. Propiedades generales de frutas y verduras empleados para jugos acorde con su coloración

Coloración de la fruta/verdura	Ejemplos	Algunas propiedades
Blanco-verde	Manzana verde y amarilla Melón verde Pera Kiwi	Flavonoides (polifenol), compuesto bioactivo, cuyo efecto es la protección celular y la disminución del colesterol LDL.
Rojo	Jitomate Guayaba rosa Toronja Sandía Papaya	Estos alimentos contienen gran cantidad de antioxidantes debido a los licopenos y antocianinas, vitamina C, folatos, potasio, magnesio, provitamina A; combaten el colesterol, triglicéridos elevados, trastornos cardiovasculares, hipertensión arterial, procesos degenerativos y, en general, ayudan a depurar y mejorar la calidad de la sangre.
Azul-rojo oscuro	Ciruela de España, cereza Arándano Zarzamora	Antocianinas (polifenol), pueden aumentar el flujo sanguíneo y disminuir la inflamación vascular.

Coloración de la fruta/verdura	Ejemplos	Algunas propiedades
Naranja	Zanahoria Durazno Mango Melón cantaloupe	Beta caroteno (carotenoide) que les confiere ese característico color naranja. Su efecto antioxidante es capaz de captar radicales libres, disminuir el riesgo de cáncer y mejorar el sistema inmune.
Amarillo-naranja	Piña Naranja Mandarina Durazno	Antioxidante, sirve para mejorar el sistema inmune.



Vitaminas

Las vitaminas son sustancias que encontramos de manera natural en diversos alimentos como los vegetales o bien productos de origen animal. Poseen muchos beneficios y más cuando consideramos su ingestión de forma natural. Cuando hablamos de vitaminas lo asociamos con los minerales, que desde el punto de vista nutricional están ciertamente relacionados. Tanto unos como otros cumplen un papel importante en la salud; los participantes tenían ya una idea preformada de esta información y nos dimos a la tarea de integrarla y enriquecerla.



Uno de los principios básicos de las vitaminas es que son compuestos orgánicos (lo que significa que contienen al menos un átomo de carbono) y que son capaces de estimular prácticamente todos los procesos bioquímicos de nuestro cuerpo, sin embargo, no son sintetizados por nuestro organismo por lo que es necesaria su obtención a través de la ingesta regular. A pesar de que se requieren en cantidades menores que las proteínas, lípidos y carbohidratos, son esenciales para el buen funcionamiento en diferentes etapas de la vida.

De acuerdo con diversos autores pueden contribuir de manera importante a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como cáncer, artritis, Alzheimer y padecimientos cardiacos, etcétera.

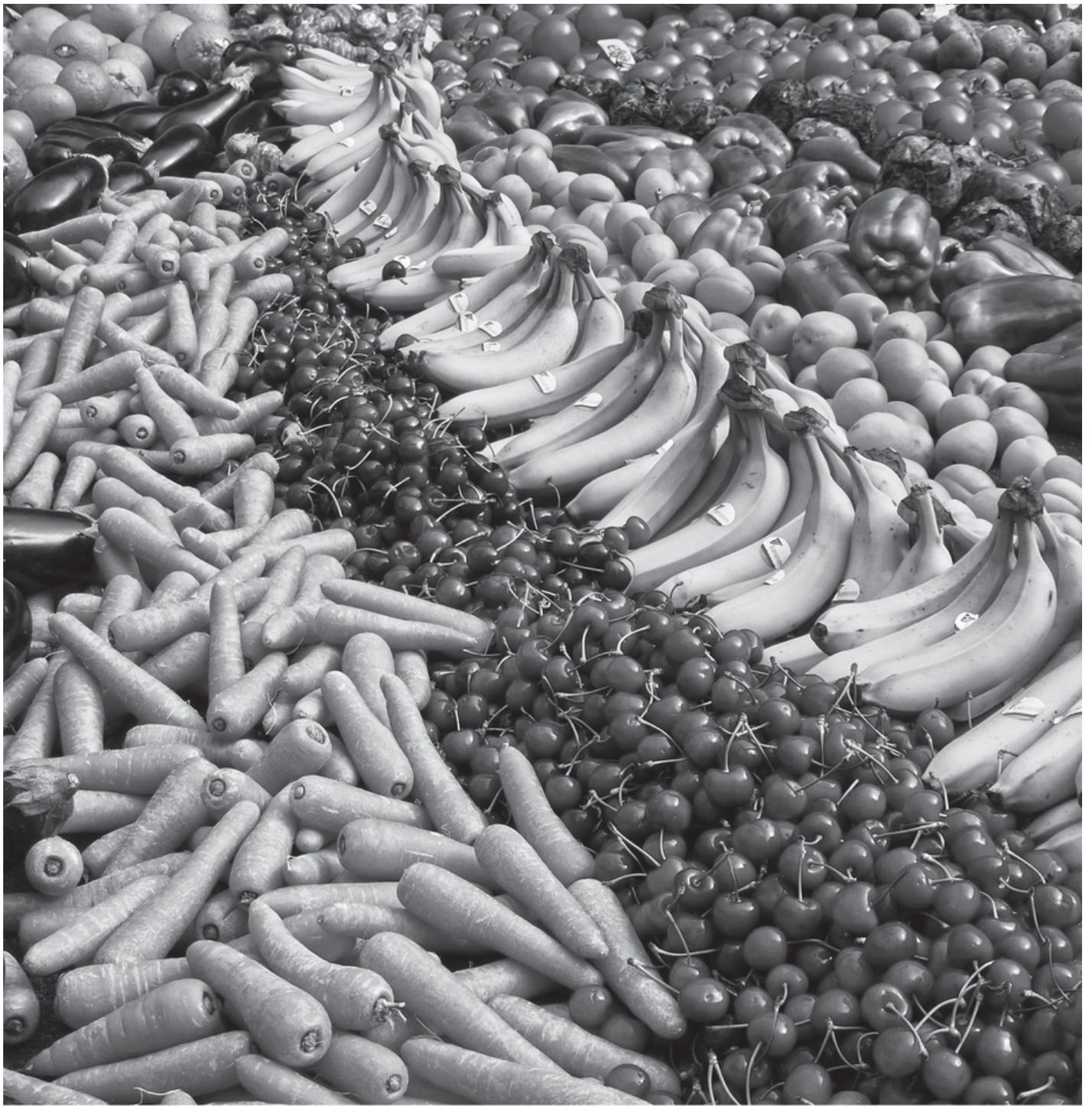
Cuadro 3. Beneficios de las vitaminas y minerales presentes en los vegetales empleados para la elaboración de jugos.

Vitaminas	Beneficios	Alimentos donde se encuentra
Vitamina A	La vitamina A previene los problemas oculares ya que el retino contribuye a mejorar la visión nocturna, además de ciertas alteraciones visuales como catarata, glaucoma, pérdida de visión, ceguera crepuscular. Ayuda a combatir infecciones bacterianas como conjuntivitis; favorece la salud del sistema inmunitario; es fundamental para el crecimiento y desarrollo celular, y mantiene sana la piel.	Presente en frutas y verduras de color naranja oscuro o verde como la zanahoria, col rizada, calabaza, espárrago, melón cantaloupe, durazno, papaya y mango.
Vitamina C (ácido ascórbico)	Participa en la formación de colágeno, funciona para el mantenimiento de huesos, dientes, encías y vasos sanguíneos. Además contribuye a la absorción de hierro.	Clásicamente todos los cítricos, además de la guayaba, jitomate, kiwi y espinaca.

Vitaminas	Beneficios	Alimentos donde se encuentra
Vitamina E	Es un antioxidante, puede proteger a las células de posibles lesiones. También es importante para garantizar la salud de los glóbulos rojos.	Se encuentra en aceites vegetales como aguacate; frutos secos: almendra; verduras de hoja verde como espinaca y brócoli.
Vitamina B6	La vitamina B6 es importante para el funcionamiento neuronal y cerebral. También ayuda al cuerpo a descomponer las proteínas y a fabricar glóbulos rojos.	Presente en el plátano, espinaca y acelga; diversas semillas y frutos secos.
Vitamina B1 (tiamina)	Contribuye a transformar los hidratos de carbono en energía, así como para el buen funcionamiento de los músculos y el sistema nervioso.	Hay muchos alimentos que contienen tiamina: la carne magra, frijol, chícharo, espárrago, soya y sus derivados; cereales integrales como el germen de trigo.
Niacina (también conocida como vitamina B3)	Ayuda al cuerpo a transformar el alimento en energía, a mantener sana la piel; permite la producción de neurotransmisores, la síntesis de hormonas y auxiliar en el funcionamiento del sistema nervioso.	Entre los alimentos que contienen más niacina, se encuentran la carne roja, el pescado, nueces, cacahuete, brócoli, espárragos, jitomate, plátano y legumbres en general.

Vitaminas	Beneficios	Alimentos donde se encuentra
Riboflavina (también conocida como vitamina B2)	La riboflavina es fundamental para el crecimiento, la transformación de los hidratos de carbono en energía y la producción de glóbulos rojos. Ayuda a mantener la fortaleza de las uñas, el cabello y la piel.	Algunos de los alimentos que contienen más riboflavina son la carne, huevos, legumbres (como la lenteja); frutos secos; productos lácteos, verduras de hoja verde: brócoli, espárrago, espinaca; y en cereales integrales (no en refinados).
Vitamina B9 (conocida como ácido fólico -forma sintética-, folacina y folato)	El ácido fólico ayuda al cuerpo a fabricar glóbulos rojos. También es necesario para fabricar el ADN.	El hígado, legumbres, verduras de hoja verde, espárrago, limón, plátano y melón.





Minerales y oligoelementos

Los minerales y oligoelementos son micronutrientes esenciales para una buena salud. Estos son elementos químicos que la célula requiere para funcionar correctamente.

Selenio. El selenio es un oligoelemento o elemento traza que necesitamos en cantidades pequeñas. Se incorpora a las proteínas para la formación de selenoproteínas, con función antioxidante que característicamente previene el daño celular producido por los radicales libres. Este elemento contribuye en la regulación de la glándula tiroides, además juega un papel importante en el sistema inmune, entre otras funciones.

En nuestro organismo puede almacenarse en órganos como el hígado, páncreas y riñones. Algunos alimentos que contienen el selenio son: ajo, almendra, arroz, avena, avellana, maíz, lechuga, col, pepino, perejil, mandarina, manzana, rábano, piña, plátano, pera, uva y zanahoria.

Zinc. Es un oligoelemento que está en segundo lugar de importancia, sólo después del hierro, por su concentración en el organismo. El zinc fortalece el sistema inmune, participa en la división y el crecimiento de las células, al igual que en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos. Es necesario para los sentidos del olfato y el





gusto. Durante el embarazo, la lactancia y la niñez, el cuerpo humano requiere zinc para poder crecer y desarrollarse de manera apropiada. Asimismo se sabe que el zinc incrementa el efecto de la insulina.

En general, las proteínas de origen animal se consideran como una buena fuente de zinc; la carne de cordero, cerdo y res proporcionan una mayor cantidad de zinc que la de pescado. Otra buena fuente son las legumbres en general, las nueces, los granos enteros, y la levadura. Por otro lado, es sabido que las proteínas vegetales no aportan este mineral, por lo que en las frutas y verduras no está tan disponible como en las proteínas vegetales. En cuanto a los alimentos naturales a saber se encuentran las semillas de calabaza, de ajonjolí y de sandía; el chocolate amargo y oscuro; el ajo, el germen de trigo y los garbanzos.

Cobre. Gracias a este elemento el hierro contenido en los alimentos puede asimilarse correctamente por el organismo favoreciendo la formación de glóbulos rojos. También participa en la formación de vasos sanguíneos, sistema nervioso, óseo, sistema inmune y participa como cofactor de muchas enzimas, permitiendo que éstas realicen su trabajo. Otra función muy importante del cobre es participar en los procesos bioquímicos a través de los cuales se produce el ATP, que es la forma en que se alma-

cena la energía que obtenemos de los alimentos.

El cobre lo podemos obtener al consumir cereales integrales, levadura de cerveza, mariscos, tubérculos como la papa, nueces, vísceras, espinacas, y otras hojas verdes; frutas secas como la ciruela, manzana y chabacano, en el chocolate, entre otros.

Potasio. Es otro micronutriente esencial para la salud. Realiza funciones fundamentales en el organismo, entre ellas la de participar en el proceso de transmisión de información en las células nerviosas y musculares. Interviene en la producción de proteínas y en la producción de energía, ya que influye en el metabolismo de los carbohidratos. Es muy importante para la función del corazón, trabajando en este proceso con el sodio y el calcio. Al igual que el cobre es un cofactor esencial para la función de muchas enzimas y participa en la regulación de la presión arterial.

El potasio podemos obtenerlo al consumir algunas hortalizas como brócoli, papa, jitomate, calabacita, haba, así como proteínas de origen animal tales como carne roja, pollo, pescado, leche y sus derivados. También se encuentra en algunas frutas como el plátano, ciruela, chabacano, durazno y en los cítricos.





Magnesio. Interviene en los procesos metabólicos para obtener energía, ayudando a mantener estables los niveles de glucosa en la sangre; interviene en gran cantidad de reacciones químicas en el organismo incluyendo aquellas en las cuales se produce el ATP. Además es uno de los elementos responsables del buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Por otro lado, también aporta al mantenimiento correcto de los huesos y dientes, participa en la función del corazón y fortalece el sistema inmune. Las principales fuentes de magnesio son todas las hojas verdes, cítricos, cereales integrales, leguminosas y frutos secos.

Hierro. Es un microelemento básico para nuestro organismo. Forma parte de la hemoglobina que es una proteína localizada en los glóbulos rojos. Gracias a esta proteína se transporta el oxígeno a todo el cuerpo. También conforma la mioglobina, proteína encargada del almacenamiento de oxígeno en los músculos. Otras de las funciones del hierro son, fortalecer el sistema inmune participar en el proceso de replicación celular y en la producción de colágeno. Lo podemos obtener al consumir carne roja, legumbres, cereales integrales, huevos, pollo, pescado, hígado, entre otros. Es necesario el consumo de vitaminas C, B6, B12, ácido fólico, calcio, cobre y fósforo para que el hierro sea asimilado por nuestro organismo.

Manganeso. Participa en la formación del sistema óseo y cartílago, en la síntesis de ácidos grasos, en el proceso de coagulación de la sangre y en la producción de hormonas sexuales; favorece la asimilación de vitamina E; interviene en la síntesis de colesterol y es cofactor de enzimas. El manganeso se aprovecha a través del consumo de hojas verdes, semillas integrales, huevo, legumbres, frutos secos, semillas de girasol, entre otros.

Calcio. El calcio es otro micronutriente esencial. Es indispensable para la formación y desarrollo de dientes y huesos sanos, y para el buen funcionamiento del corazón pues permite que se lleve a cabo la contracción de los músculos. También participa en la transmisión de estímulos nerviosos y en el proceso de coagulación y en la síntesis de hormonas.

Todos los lácteos aportan calcio. El suero de la leche, en particular, contiene cierta forma de calcio que resulta sencillo al organismo puede aprovechamiento y asimilación. También lo podemos encontrar en ensaladas que incluyan hojas verdes, brócoli, pescados como el salmón y la sardina, nueces, almendras, semillas de girasol, entre otros. Es recomendable exponerse un poco de sol diariamente para favorecer la producción de vitamina D, la cual facilita la asimilación de calcio en el organismo.





Es importante señalar que los productos lácteos reducidos en grasa no disminuyen la cantidad de calcio que contienen, por lo cual se recomienda consumir leche reducida en grasa, con excepción de los niños menores de dos años, quienes deberán consumir leche entera.

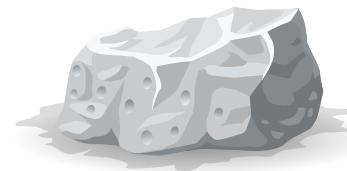
Fósforo. Tanto el fósforo como el calcio participan en la formación de huesos y dientes sanos. El fósforo forma parte de la molécula del ATP (adenosín trifosfato) a través de la cual el organismo obtiene energía proveniente de los alimentos. Interviene en la biotransformación de lípidos y carbohidratos, y de igual manera en la producción de proteínas.

El fósforo también es un importante cofactor de vitaminas del complejo B, ayuda al buen funcionamiento del corazón, en la transmisión de estímulos eléctricos en el sistema nervioso y apoya al correcto funcionamiento de los riñones. Normalmente el fósforo se encuentra en los mismos alimentos que proporcionan calcio, tales como la carne roja, los productos lácteos y los cereales integrales.

Silicio. El silicio participa en procesos celulares relacionados con los músculos y huesos ya que interviene en la fijación de calcio. Favorece además la salud de los vasos sanguíneos previniendo la esclerosis de éstos debido a la

calcificación de sus paredes protegiéndolas; lo mismo ocurre con la piel, ayuda a mantenerla elástica y firme, ya que participa en la producción de colágeno y elastina.

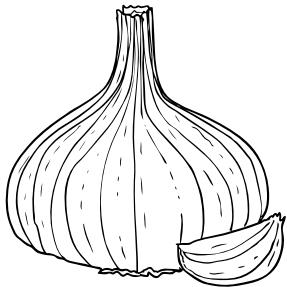
Los alimentos que nos aportan silicio se encuentran en las leguminosas, cereales integrales; las frutas y verduras (en especial la cáscara de éstas), la cebolla, el ajo, entre otros.





Los siguientes ingredientes pueden emplearse en los jugos o bien, ser sustitutos en caso de no contar con los indicados. De manera general presentamos algunas propiedades y beneficios que brindan a la salud humana

Ajo Originario de Asia occidental. Los usos del ajo son: para ayudar a la mejora de la circulación, contra parásitos, contrastar la anemia, evitar hongos, para problemas renales, gota (ácido úrico), diabetes, cáncer, hipertensión, obesidad, entre otros padecimientos. Un estudio realizado en Alemania muestra que el consumo de ajo puede disminuir la posibilidad de un ataque cardiaco o bien de derrame cerebral, esto debido a que protege las arterias evitando que las lipoproteínas de baja densidad se acumulen y formen placas en las mismas. Así mismo, se ha demostrado que contiene compuestos antibacterianos y antifúngicos, e incluso que pueden combatir aquellos virus responsables de la gripe y resfriados.



El ajo presenta un tipo de compuestos denominados organosulfurados, que se cree ayudan a proteger contra el desarrollo de cáncer estomacal y colorrectal. De igual manera, ayuda contra enfermedades vasculares gracias a que los compuestos organosulfurados prevén la formación de placas en las arterias manteniéndolas despejadas.

En cuanto a la conformación de minerales en el ajo, se encuentran en niveles elevados el potasio, calcio, hierro, fósforo, sodio y magnesio. En niveles moderados presenta contenido de germanio y selenio, aunque dependen de aquellos minerales que se encuentren disponibles en el suelo donde crece.

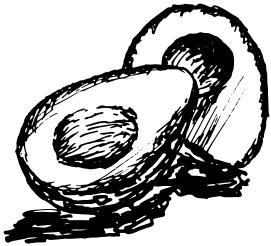
Por otro lado, el ajo presenta propiedades variables, lo que le confiere la característica de ser un alimento bastante funcional; atribuido a la presencia de aminoácidos libres, al selenio y a compuestos azufrados, presenta una alta capacidad antioxidante.

El ajo también se considera antimicrobiano, e incluso se ha utilizado como conservador ya que inhibe el crecimiento y desarrollo de microorganismos. También estimula la desintoxicación de las células y tiene propiedades coadyuvantes en el tratamiento de cáncer. Aunado a sus diversos usos, también se emplea como descongestionante, ya que ayuda al tracto respiratorio a liberarse de mucosa, y finalmente el ajo posee propiedades anti-ateroscleróticas, es decir, disminuye en proporción los depósitos grasos en vasos sanguíneos.

Además, se sabe que desde épocas remotas ha sido usado como saborizante en la preparación de alimentos.

Aguacate Originario de México, los aguacates son un alimento ideal como reemplazante natural vegetariano de las proteínas

contenidas en carne, huevos, quesos y aves de corral. Es considerado un poderoso antioxidante natural. Tiene un alto valor de fibra soluble, la cual regula el tránsito intestinal y reduce la absorción de colesterol y azúcar en el organismo. El aguacate puede ser consumido en fresco, garantizando la ingesta total de sus nutrientes y evitando la pérdida de vitaminas, y la desnaturalización de las proteínas, que habitualmente sufren la mayoría de los alimentos durante su procesamiento y cocción.



Los triglicéridos presentes en el Aguacate, no son grasas sino aceites, ya que estos permanecen líquidos a la temperatura ambiente, que en su estructura predominan los ácidos grasos monoinsaturados e insaturados, que contienen vitaminas liposolubles en cantidad suficiente, y que no contienen colesterol, caso contrario al de las grasas, en las que predominan en su estructura los ácidos grasos saturados, son generalmente de origen animal y que invariablemente contienen colesterol.

Albahaca Originaria de la India e Irán. Su consumo es efectivo en el tratamiento de los trastornos urinarios, gástricos y respiratorios. Además, se sabe que presenta propiedades antiinflamatorias y antisépticas, empleándose en la cura de diversos malestares. Generalmente se utiliza fresca porque la creencia indica que seca pierde sus propiedades. Se con-



Alfalfa

sidera estimulante, tónico, expectorante, diurético entre otros.

Proveniente de Persia. Se aconseja para tratar la anemia por ser rica en vitaminas C, B y hierro. Es diurética, mejora la circulación de la sangre, proporciona mucha energía por tener muchos minerales, vitaminas y proteínas. Se recomienda utilizarla para problemas renales por sus propiedades diuréticas (tienen arginina y asparragina, potasio, calcio y magnesio). Protege contra la osteoporosis y los sofocos en la menopausia. Ayuda a tener un cabello, uñas y piel más saludables.

Almendras

Originaria de las regiones montañosas de Asia Central. Posee alto contenido en grasas . Es una fuente de proteínas vegetal. Su contenido en fibra es mayor que cualquier otro fruto seco. Entre sus minerales se encuentra el fósforo, magnesio, hierro, zinc, calcio y potasio. Su consumo se relaciona con una disminución en riesgo de contraer obesidad, diabetes tipo II, cáncer y enfermedades cardiovasculares. Si se las combina con cereales o legumbres, aporta proteínas de alto valor biológico.

Alpiste

Originario de la zona mediterránea, es un grano rico en proteínas y aminoácidos esenciales. Por su contenido de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados se utiliza

para el tratamiento de hipertensión y diabetes. Es rico en hierro, potasio, zinc, que ayuda a mantener activo el sistema inmune, y manganeso que interviene activamente en el metabolismo de proteínas, carbohidratos, y colesterol. Tiene actividad antioxidante.

Apio Es originario del Mediterráneo. Las hojas se utilizan para tratar afecciones como el asma por su contenido de apigenina. Es diurético, previene el envejecimiento prematuro, controla la acidez en la sangre, depurativo, baja el colesterol. El aceite esencial tiene propiedades antibacterianas. Elimina las toxinas del hígado y ayuda a combatir problemas en el riñón como cálculos renales. Disminuye los síntomas de la gota (tipo de artritis).

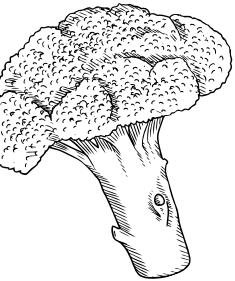
Avena Originaria de la región Mediterránea. Contiene flavonoides, saponinas y otras sustancias que le confieren propiedades anti-inflamatorias. Es un alimento que produce gran saciedad y calidad nutricional por lo que es un gran aliado a la hora de perder peso. El consumo regular de la avena puede reducir enfermedades cardiovasculares, favorece el control de la diabetes y el funcionamiento neuromuscular.

Berro Originario de Europa y Asia Central. Tiene propiedades anticancerígenas, ya que contiene una sustancia llamada glucosinolato que al actuar con enzimas previenen el desa-



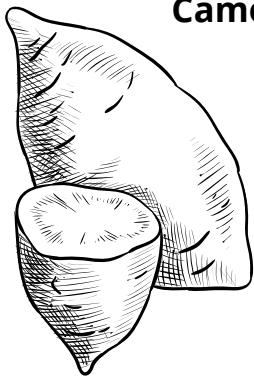
rollo de células cancerosas. Posee muchos antioxidantes como las vitaminas A y C. Elimina las toxinas del tabaco, previene problemas oculares como catarata o ceguera nocturna. Controla la hipertensión y tienen alto contenido en fibra que ayuda a evitar el estreñimiento. Combate la anemia y trata problemas respiratorios, pues es expectorante.

Betabel Nativo de Italia. Es anticancerígeno por tener muchos flavonoides como la betanina o betacianina. Ayuda en contra debilidad general, gastritis, problemas hepáticos, anemia; eleva la presión arterial y ayuda en ciertas molestias de la menopausia. Mejora la circulación sanguínea. Se recomienda comer sus hojas en ensalada y consumir como máximo un betabel diario (no se recomienda el consumo a hipertensos y diabéticos). Tiene la propiedad de limpiar la sangre y el colon, al hacerlo, también se fortalece el hígado y la vesícula biliar.



Brócoli Proviene de Europa. Rico en fósforo, azufre, vitamina A y potasio. Investigadores de la Universidad Johns Hopkins de la Facultad de Medicina, han aislado una sustancia llamada sulforane, que estimula la actividad de ciertas enzimas ayudando a prevenir algunos tipos de cáncer y evitarlo. También combate enfermedades de los ojos como miopía, ojos rojos o cansados, aumenta la producción de orina.

Calabacita Proviene de Mesoamérica y el sur de Estados Unidos. Elimina toxinas de nuestro cuerpo por tener altas cantidades de potasio. Se ha descubierto que es de los vegetales con contienen mayor cantidad de vitamina A, y que su jugo se utiliza para el tratamiento de ciertos padecimientos de amibiasis intestinal y parasitosis. Asimismo, se ha utilizado en el síndrome de fatiga crónica. Se sabe que, para restaurar el hígado carente de sodio, las calabacitas italianas son ideales debido al alto porcentaje de sodio orgánico que presenta, y además contiene calcio quelado, un tipo de calcio característico por ser más fácil de retener que el calcio de los lácteos. Con las proporciones balanceadas de fósforo, calcio, magnesio y sodio. Finalmente, ayuda a mantener correctamente las funciones cerebrales por ser rica en fósforo.

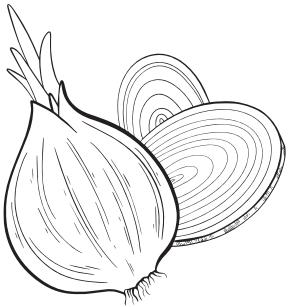


Camote Originario de América. El camote es una raíz y es un poderoso alcalinizante de la sangre, por lo tanto su jugo combinado con jugo de zanahoria, se recomienda en problemas de gastritis, colitis, úlcera gástrica y malestares de acidez en general. Es rico en fitoestrógenos naturales, sustancias vegetales que actúan como progesterona natural; sirve a nuestro organismo como TRH (Terapia de Restitución Hormonal), sin efectos secundarios. Es un buen auxiliar en el tratamiento de la menopausia, síndrome pre-

menstrual y andropausia. Mantiene un buen funcionamiento del hígado, por contener importantes minerales como hierro, potasio, cobre, magnesio y rico en ácido fólico, vitaminas B, C y E, calcio y fibra.

Cardo mariano Planta originaria de Europa Central y Occidente. Posee propiedades antioxidantes, promueve la regeneración del tejido hepático, y ayuda a eliminar toxinas por parte de las células del hígado. Proporciona protección cardiovascular y neuronal. Además, tiene efectos antidiabéticos, antimicrobianos y anticancerígenos.

Cebolla Proveniente de Asia Central. Este bulbo es considerado como uno de los remedios de la naturaleza; su jugo es útil para zumbidos y ciertas infecciones de oídos. En algunos casos de asma y alergias se recomienda asada y combinada con hojas de col, se aplica como cataplasmas sobre el pecho. Como fuente de vitamina C, la sopa de cebolla con col es una excelente opción, además de que es un elemento anti-infeccioso muy potente. Debido a su contenido de aliina, ayuda a mejorar la circulación y combate enfermedades como la arteriosclerosis, colesterol y angina de pecho. Es un antibiótico natural gracias a su alto contenido de azufre. Además tiene propiedades antiinflamatorias. La cebolla y el ajo pueden mantener el sistema inmune fuerte, proteger al corazón y disminuir el



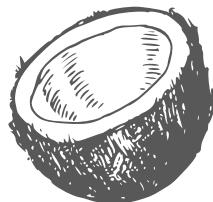
riesgo de padecer cáncer.

Chayote Originario de México. Es un excelente auxiliar en problemas circulatorios y enfermedades renales, como los cálculos, nefritis y cistitis. Las hojas combaten la arteriosclerosis y la hipertensión, además ayudan en casos de bronquitis.

Ciruella Originaria de América. El jugo de ciruela mexicana es recomendado por su alto contenido en hierro orgánico, que ayuda a elevar los niveles de hemoglobina en la sangre. Además, presenta gran contenido de magnesio y potasio, aliados contra la gastritis. Trata el sarpullido, ronchas, granos y fuegos.

Ciruella pasa La ciruela de origen francés es la más utilizada para ser secada y vendida en el mercado. Su origen remota de una ciudad llamada Agen que se encuentra cerca del río Garona. Es considerado como un gran laxante debido a la alta cantidad de fibra vegetal y sus grandes concentraciones de difenilisatina. Además, de acuerdo con un informe publicado en American Journal of Clinical Nutrition 53 (1991: 1259-1265), disminuye los niveles de colesterol en el suero sanguíneo.

Coco No se tiene muy claro su origen, sin embargo Harries



(1978) indicó su posible origen en al Región Pacífico-Asiática, y Gunn (2004) señaló su origen en América del Sur. Se cree que es antiblenorrágico, antibronquitis, febrífuga, y antigingivítico. En la medicina ayurvédica, el aceite, la leche, la crema y el agua de coco se utilizan para tratar la pérdida de cabello, quemaduras y problemas cardíacos. Contiene vitaminas, ácido fólico, aminoácidos, y factores promotores de crecimiento. Posee propiedades antiinflamatorias y ayuda en el sanado de heridas. Ayuda en el control de la hipertensión. Se usa para tratar deshidrataciones y gracias a su contenido en vitamina B9 funciona como auxiliar en el tratamiento de anemia durante los embarazos.

Col Proveniente de Europa. Es parte de la familia de las crucíferas, se utiliza para problemas respiratorios, contra el cáncer, y casos de úlcera gástrica. Se utiliza en problemas de piel y como antioxidante debido a su alto contenido en vitaminas. Asimismo, contribuye a aliviar algunos padecimientos como el dolor de espalda. Disminuye niveles de colesterol en la sangre gracias a los aminoácidos sulfurosos que se encuentran presentes en la col, y ayuda en el tratamiento de la diabetes, calma los nervios y reduce la ansiedad, y finalmente ayuda al descanso durante durante la noche.



Coliflor Nativa de Europa. Rica en sulforane (fitoquímico anticance-

rígeno). La coliflor consumida al vapor o en jugo previene algunos tipos de cáncer. Es rica en vitamina C, tiene muchos antioxidantes, por lo que protege contra los radicales libres y cuida las arterias y el corazón. Además de que es digestiva y alcalina, es depurativa y útil para tratar el estreñimiento. Combate el estrés por tener ácido fólico.

Cúrcuma Se originó en el sudeste asiático. Es usada como anti inflamatorio, para combatir problemas digestivos y como tópico por su capacidad de cicatrización . La curcumina (ingrediente activo de la cúrcuma) tiene efectos medicinales como la protección al hígado, afecciones de la piel (psoriasis o eczemas) prevención de arteriosclerosis, reducción de inflamación en caso de artritis, coadyuvante en la mejora de desórdenes respiratorios y gastrointestinales, y prevención de cáncer. También posee capacidad antioxidante.



Durazno Su nombre científico sugiere que es originario de Persia, sin embargo fue en la literatura China del año 2000 a.c donde se encontraron las primeras descripciones del fruto, por lo que se aceptó como lugar de origen. Rico en beta caroteno. Al combinarse con jugo de naranja, es un gran auxiliar en infecciones del aparato respiratorio, así como para la gastritis.



Espárrago Nativo de Europa. Contiene magnesio que se considera como el mineral del rejuvenecimiento ya que controla el estrés biológico y mental; previene la calcificación de los tejidos y órganos que es lo que caracteriza la decadencia del cuerpo, por tanto, es auxiliar en problemas de la piel, acné, eccemas, reumatismo y en trastornos de la próstata.



Espinaca Originaria de China. El jugo de zanahoria con espinaca producen un excelente tónico para padecimientos gástricos como colitis, gastritis, estreñimiento, acidez estomacal y diarrea. También es recomendable para combatir problemas cutáneos por ser fuente de algunas vitaminas del complejo B, vitamina A y zinc.

Fresa Esta fruta es originaria de los Alpes suizos. Funciona como un gran anti- infeccioso combinado con jugo de naranja o de piña y es rica en vitamina C. Algunos investigadores han propuesto esta combinación para el tratamiento contra ciertos casos de cáncer.

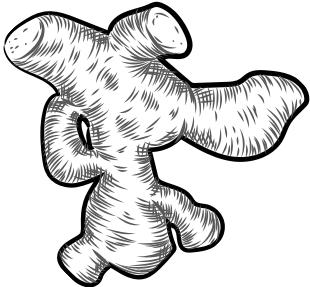
Granada Originaria de Irán. Es una de las frutas con mayor cantidad de antioxidantes. El jugo así como la cáscara son recomendados en ciertos casos de parasitosis intestinal.

Guayaba Originaria de América. Puede ser una excelente fuente de vitamina C si se combina con jugo de naranja y perejil; por

lo tanto, se puede utilizar como auxiliar en problemas respiratorios, alergias, gripes y padecimientos infecciosos.

Hinojo Nativo de Europa. Una taza de jugo de hinojo fresco contiene una cantidad razonable de magnesio, calcio, fósforo y potasio, y en pequeñas cantidades contiene zinc, hierro, vitamina A, ciertas vitaminas del complejo B y manganeso. Asimismo, 100 g de hinojo crudo contiene: 440 mg de potasio, 5 mg de vitamina C, 0.5 mg de zinc y , 42 mg de folato.

Jengibre Proviene de Asia y se compone de carbohidratos, proteína, grasas y fibra. Esta raíz fortalece el sistema inmunológico del cuerpo, además se utiliza en casos de vértigos, problemas renales y beneficia en malestares de la garganta. Son variados los beneficios a la salud que otorga su consumo, se puede destacar la mejora en la circulación sanguínea, así como la disminución en el riesgo de padecer un evento cerebrovascular. También disminuye el riesgo de demencia favoreciendo la protección de la función de la memoria. Aporta en la desinflamación articular y muscular. Asimismo, reduce la inflamación del colón. Su consumo en infusiones apacigua la inflamación del tracto respiratorio y favorece la expectoración del moco.

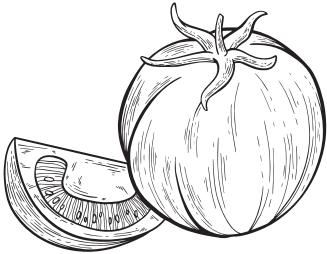


Jícama Es una raíz originaria de Centroamérica y México. Entre sus

diversos beneficios a la salud, se destaca como auxiliar en problemas gastrointestinales (por la alta cantidad de fibra que contiene) como colitis, gastritis, acidez y padecimientos renales. También ayuda a controlar niveles de azúcar en la sangre sobre todo en diabéticos, ya que produce la inulina, un endulzante natural. Además de que se recomienda en las dietas para personas con padecimientos de obesidad debido a su bajo valor calórico.

Jitomate (rojo)

Es nativo de Centro y Sudamérica. Es una fuente rica de potasio (inclusive más que el plátano), fósforo y magnesio. Por su alta cantidad de licopeno, es preventivo de cáncer de próstata; ayuda a proteger su cerebro del envejecimiento. El jugo de jitomate es recomendable para problemas hepáticos, dispepsia, también para algunos tipos de anemia, anorexia. Contiene bajo valor calórico y un destacado aporte en vitaminas A y C, y en menor proporción fibra, proteínas y ácidos orgánicos.



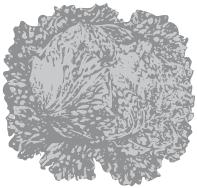
Kiwi

Originario del Oriente. Es rico en vitaminas C y E (inclusive más que el limón), por lo cual ingerirlo con frecuencia es preventivo de enfermedades infecciosas. La ingestión habitual de kiwi se puede asociar a mejoras del estado de anímico. Se puede combinar kiwi y jugo de naranja para limpiar el cuerpo y eliminar toxinas gracias a su función

diurética desecha la grasa rápidamente.

Lechuga orejona Originaria de Europa. Entre toda la variedad de lechugas, las de hojas largas poseen mayores nutrientes: contiene de 92 a 95% de agua. Dentro de los componentes proporciona: hierro, sodio, potasio, flúor, silicio, calcio y magnesio, este último tiene la cualidad de nutrir los tejidos cerebrales, musculares, y del sistema nervioso. Rica por su alto contenido en ácido fólico. Portadora de una sustancia parecida a la codeína y la morfina, con propiedades sedativas pero más débil, llamada “lactucario”, y con propiedades supresoras respiratorias.

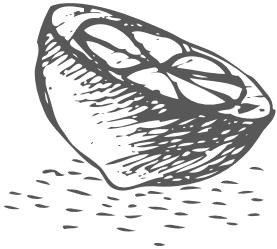
Lechuga romana Proveniente de Europa meridional. Es utilizada como un ansiolítico, ya que facilita conciliar el sueño y dormir plácidamente. Se puede combinar jengibre, manzana verde, apio, y lima para mejorar el sistema inmune. Un jugo que contiene menta, apio, pepino, lima y espinaca, es una gran fuente de vitamina C. Para un jugo más dulce, se recomienda combinar con manzana, apio y zanahoria.



Lima Fruta originaria del Sudeste asiático. Rica en vitamina C. Tiene propiedades anticancerígenas. Ha habido casos exitosos contra parásitos intestinales donde se utiliza la cáscara hervida y combinada con su jugo. Además que, de la cáscara se puede obtener un aceite esencial que ayuda

para manchas en la piel.

Limón Es nativo del Sudeste asiático. Es un fruto con múltiples usos, al cual se le atribuyen cualidades curativas para una gran cantidad de enfermedades. Un dato importante es que su semilla es la parte que más propiedades tiene, ya sea del limón conocido como “criollo” o limón Colima. Contiene altas cantidades de vitamina C. El jugo solo o combinado es altamente recomendable para prevenir y combatir gripes. El jugo contiene muchos antioxidantes, y potasio, los cuales ayudan a retrasar el proceso de envejecimiento, beberlo puede ser útil para personas con problemas del corazón o presión arterial alta. También posee taninos, potasio, magnesio, sodio y calcio, muy importantes para tener una buena salud.

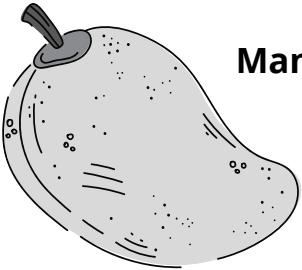


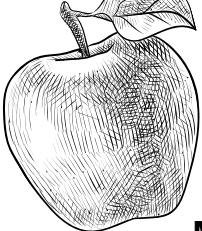
Linaza Originaria de Mesopotamia. Es rica en omega 3, proteína, lignanos y fibra dietética. Tiene actividad antioxidante, Vitaminas B y E, magnesio y manganeso. Su alto contenido en omega 3 es benéfico para artritis y eczema. Su consumo regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y favorece el desarrollo neuronal y mejora la función del hígado. Su alto contenido en fibra mucilaginoso favorece la salud intestinal y ayuda a mantener los niveles de glucosa y colesterol en sangre bajos.

Mamey Este fruto es originario de Centroamérica y el norte de Sudamérica (existen otras variedades silvestres en África que producen confusión con el mamey americano). El mamey licuado con jugo de naranja resulta excelente para regenerar tejidos y músculos. Tienen propiedades astringentes, ayuda contra la gastritis debido a la alta concentración de beta carotenos. Beber una mezcla de limón con aceite de oliva y agua una hora antes de desayunar puede ayudar a desintoxicar y limpiar la vesícula biliar, el hígado y los riñones.

Mandarina Esta fruta es proveniente de China. La mandarina es una de las frutas más apreciadas por su elevada cantidad de vitamina C, que cumple con un efecto antioxidante. Asimismo, contiene importantes cantidades de fibra y en cuestión de minerales destacan el fósforo, el magnesio y el potasio. El jugo de mandarina tiene propiedades para prevenir resfriados, y aumenta la secreción de bilis para la degradación de grasa.

Mango Proviene de la India. Por su alto contenido de beta caroteno ayuda a la digestión debido a la gran cantidad de fibra. El consumo frecuente es preventivo del estreñimiento y además de enfermedades del aparato respiratorio; disminuye la cantidad de colesterol malo. La combinación de mango y papaya es un excelente alcalinizante y auxiliar





en ciertos padecimientos de hernia hiatal.

Manzana Originaria del Cáucaso, Asia Central. Es un antiácido natural debido a la alta concentración de pectinas. El consumo de jugo fresco es un regenerador y alcalinizante del tubo digestivo, además de que es auxiliar en la diarrea. El jugo de manzana combinado con espinaca y pulpa de sábila, ayuda a la colitis crónica y al estreñimiento.

Manzanilla Originaria de Europa. Se caracteriza principalmente por ser relajante, ligeramente sedante y desinflamante. Es protectora y reparadora de la membrana gástrica ayuda a expulsar los gases del aparato intestinal y el flato. Entre sus otros beneficios, reduce dolores causados por la artritis, combate inflamaciones cutáneas, disminuye síntomas de alergias, útil en el tratamiento de problemas digestivos, ayuda en las cicatrizaciones, además es antiespasmódico y antiinflamatorio ocular natural (conjuntivitis).



Melón Este fruto es originario de Asia Central. El melón es reconocido por ser buena fuente de vitamina C, ácido fólico, fibra, potasio y B-caroteno. Este último posee acción antioxidante y depende de la intensidad del pigmento que en este caso es el anaranjado de la pulpa. Tiene propiedades anticancerígenas por los mismos carotenos. Es diurético, ayuda a combatir el estreñimiento. También es auxiliar en

el tratamiento de insuficiencia renal o cálculos en el riñón (preferentemente se toma colado).

Menta Originaria del Mediterráneo. Es rica en vitaminas del complejo B, C y E. Presenta potasio, y también es fuente de proteínas vegetal. Usada para tratar malestares del aparato respiratorio, de la piel y del del aparato digestivo. Posee propiedades medicinales con acción digestiva, antiinflamatoria, expectorante, carminativa, antiespasmódica, aperitiva, antigripal, colerética, antiséptica, mucolítica, antirreumática, analgésica, antibacteriana, colagoga, antitusiva, antifúngica y descongestionante de las vías respiratorias.

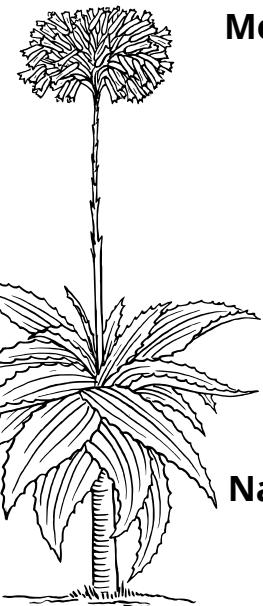
Miel de abeja La miel de abeja es producida por la abeja europea (*Apis mellifera*), también conocida como abeja doméstica o abeja melífera, y por diferentes subespecies. Es uno de los alimentos más primitivos que el hombre ha utilizado para nutrirse. Ya en el antiguo Egipto se usaban para tratar las heridas, además de constituirse como ritual de magia. En la Grecia antigua, Aristóteles afirmaba que la miel podría aplicarse como un ungüento para las heridas y el dolor de ojos. Dioscórides alrededor del año 50 d.C. recomendaba a la miel para el tratamiento de quemaduras del sol y úlceras. Actualmente, la miel se ha reconocido como un alimento alto en valor energético y se ha aplicado en tratamientos de



afecciones gastrointestinales, respiratorias. Finalmente, presenta importante actividad antioxidante y antimicrobiana.

Miel de agave Es un endulzante soluble y de baja viscosidad con nulo crecimiento de bacterias y hongos gracias a su alta concentración de fructosa.

Entre los varios beneficios que se le atribuyen, se encuentran: evita el estreñimiento, disminuye el colesterol, puede ayudar al funcionamiento intestinal, a la colitis, úlceras y evita el cáncer de colon. Aporta microorganismos benéficos y ayuda al sistema inmune.



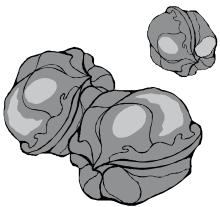
Moringa Planta originaria de la India. Contiene minerales como fósforo, calcio, sodio, potasio, magnesio, así como concentraciones de zinc, manganeso, selenio y hierro, también proteínas y aminoácidos, . Además contiene vitamina C (en mayor cantidad que en la zanahoria y en la naranja) y A. Se usa para reducir los niveles de glucosa. Las hojas han sido utilizado para combatir la desnutrición, especialmente entre los bebés y madres lactantes.

Naranja Proveniente de Asia. Es una fruta rica en beta caroteno, en vitamina C y en fibra soluble. En menores cantidades contiene vitamina A que aporta a la mejora de la visión, el cabello, las mucosas y fortalece el sistema inmune. Además

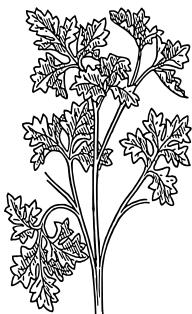
de que sirve de jugo base para combinarlo con frutas y verduras. Es un alimento completo de fitoquímicos. La naranja contiene hesperidina, el cual puede ayudar en el rastreo de duplicación de virus como los causantes de la gripe y el herpes en cultivos de células. La hesperidina exhibe propiedades antioxidantes y antiinflamatorias protegiendo a las neuronas contra enfermedades neurodegenerativas.

Nopal Es un tallo modificado de las cactáceas y es originario de América (las espinas son sus hojas modificadas para resistir las sequías). Reduce el colesterol, tiene fibras que mejoran el funcionamiento del colon, evita el estreñimiento, ayuda a regular el nivel de azúcar en la sangre, y a prevenir enfermedades como la obesidad y la diabetes.

Nueces El nuez pecana es originaria del norte de México. Las nueces poseen alto contenido de vitaminas B y E y presentan efectos antienvjecimiento. Son ricas en lípidos y proteínas. Y han mostrado que contienen polifenoles, los cuales tienen efectos antioxidantes que previenen la arteriosclerosis, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. También han mostrado tener efectos anticancerígenos, antiinflamatorios, antimutagénicos, antivirales y antialérgicos.



Papa Tiene su origen en la región Andina. Entre su valor nutricional se encuentra la presencia de fibra, proteínas, calcio, fósforo, vitamina C, y, por su alto contenido en hierro puede usarse en el tratamiento de anemias, también aporta protección contra el desarrollo de enfermedades crónicas. Se le conocen efectos antioxidantes, antiinflamatorios y antidiabéticos. Además de reducir la presión sanguínea, previene la proliferación de células cancerígenas, la obesidad y mejora la digestión.



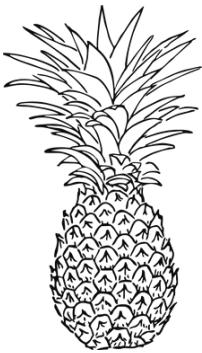
Perejil Es originario del Mediterráneo oriental, en Europa. El jugo de perejil ayuda en problemas como la anemia, renales, y a la mala circulación, además de que es rico en clorofila y en vitaminas A y C. Tiene propiedades diuréticas, antioxidantes y anestésicas que auxilian contra el dolor de oídos o muelas. Este alimento se utiliza como auxiliar para combatir mal aliento (halitosis) combinando con un puñado de espinacas, una flor de brócoli, un puñado de perejil, y tres zanahorias sin hojas.

Pimienta cayena Originario de América del Sur, Central y México. Se usa para reducir las molestias de la indigestión (dispepsia). Otorga protección al estómago por úlceras medicamentosas. Mejora el sistema cardiovascular y a la circulación sanguínea, combate dolores de cabeza, de muelas y articulaciones y previene algunos cánceres como el de

próstata gracias a la acción de la capsaicina y la vitamina C.

Pimiento morrón Proviene de México y América Central. Es una de las más poderosas especias, pues desintoxica todo el organismo. Ayuda a la circulación sanguínea y a que las toxinas del hígado. Tiene una amplia gama de antioxidantes, ayuda a limpiar los riñones, los intestinos y la sangre.

Contiene mucha agua y fibra, por lo que ayuda al estar haciendo dietas, pues proporciona saciedad. Reduce la inflamación y el dolor de las articulaciones y, al acelerar el flujo de la sangre, aumenta el brillo de la piel. Su jugo es rico en vitamina C.



Piña Es originaria de América del Sur. Su jugo es rico en vitamina C. Contiene una enzima llamada bromelina que es auxiliar en algunos casos de parásitos intestinales, también es estimulante de una buena digestión. Combinada con perejil y apio está indicada en enfermedades relacionadas con varices, mala circulación, etcétera.

Rábano Originario de Eurasia. El rábano combinado con zanahoria y berros, ya sea jugo o en ensalada, es un excelente expectorante, nutriente de la tiroides. Los rábanos negros han sido utilizados por algunos médicos de la ex Unión Soviética para el tratamiento de hipertiroidismo e hipertiroidismo.

Rábano picante Es originario del sur de Rusia. Contiene un enzima sulfurosa peroxidasa que convierte al rábano en un desintoxicante de químicos tóxicos, Además ayuda al sistema respiratorio despegando las flemas de las paredes del tejido mucoso y facilitan su rápido deshecho a través del colón, boca y orificios nasales.



Romero Es una planta mediterránea. Es antioxidante y analgésico. También es conocida por sus propiedades antibacterianas. Otorga protección al hígado, sirve para tratar dispepsia y algunos desórdenes del tracto intestinal. También se usa como antidepresivo, mejorador de la cognición, y anticancerígeno.

Sábila o Aloe vera Proveniente de Arabia. También es llamada la planta de la eterna juventud. Posee propiedades antibacterianas, antioxidantes y antiinflamatorios. También contiene importante cantidad de vitaminas y minerales. En jugos, su "gel" se emplea como desinflamante general del cuerpo y tratamientos gastrointestinales como colitis, gastritis y acidez estomacal.

Sandía Es originaria de África. Es un antioxidante que ayuda en problemas renales gracias a que es rica en licopeno, y el color blanco de su cáscara es rico en zinc. El jugo de cáscara de sandía, combinado con jugo de pepino, de

chayote, o de ambos, es un excelente diurético, auxiliar en problemas de próstata y en cálculos renales. Tiene propiedades anti úlceras por tener mucho mucílago. Es antiinflamatoria.

Soya Tiene su origen en Asia, del norte y centro de China. Gracias a sus principios digestivos y su adecuado balance en la alimentación, la soya es altamente recomendable. Es un gran fuente de proteínas. Contiene todos los aminoácidos esenciales. Su aporte a las vitaminas son la A y C. Además, contiene ácidos grasos instaurados benéficos para la salud. Entre sus variados beneficios encontramos que reduce el colesterol en la sangre y de manera moderada los niveles de triglicéridos. Es coadyuvante en el tratamiento de los síntomas de la menopausia, y de ayudar a las mujeres, a aumentar la densidad mineral y a reducir el riesgo de osteoporosis. No contiene colesterol, lactosa, ni gluten, y es apta para diabéticos.

Tamarindo Proveniente de Sudán, África. Posee un elevado contenido en minerales, carbohidratos y proteínas. Asimismo, tiene alto contenido de vitamina B y aminoácidos. Entre sus usos médicos destacan el alivio al dolor abdominal, diarrea, estreñimiento e inflamación. Tiene propiedades laxantes y antioxidantes.



Toronja Es originaria del mar Caribe. Conocida también como pomelo, es rica en vitamina C. En la cáscara se encuentran una gran cantidad de bioflavonoides, en especial hesperidina y rutina, que son necesarias para el mantenimiento de los pequeños capilares sanguíneos. Estos bioflavonoides también ayudan a aumentar el nivel del “termostato graso” del cuerpo a fin de “quemar” químicamente el exceso de grasa acumulada. Por lo tanto, su consumo ayuda al trabajo de metabolizar grasas por el hígado. Tiene muchos antioxidantes, por lo que neutraliza la oxidación de radicales libres y también depura el organismo.

Tuna Esta fruta es originaria de México. Debido a que tiene una gran cantidad de semillas puede ser pesada para su digestión e incluso ocasionar estreñimiento, por lo que su consumo se recomienda ya sea en agua o en jugo. Es considerada como un buen diurético y afrodisíaco. Tiene propiedades astringentes y sirve como emoliente en cataplasma.

Uva Proveniente de Asia. Los niveles de colesterol bueno (HDL) aumentan gracias a los flavonoides presentes en el jugo de uva, evitando de esta manera la obstrucción de las arterias y el mantenimiento saludable del corazón. También previene del cáncer debido a la presencia de resveratrol

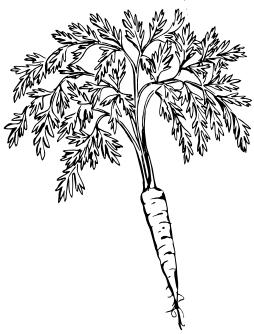


que trabaja evitando la formación de tumores en el cuerpo. En particular, la uva color púrpura, previene el cáncer de mama. Asimismo, aumenta los niveles de óxidos nítricos por lo que reduce los riesgos de ataques al corazón a partir de la disminución en la formación de coágulos en los vasos sanguíneos en la beber jugo de uva. Es anticancerígena por tener resveratrol, además de laxante. El consumo de jugo de uva diario reduce la presión arterial, tiene propiedades antienvjecimiento, y ayuda a bajar de peso. Los antioxidantes presentes en las células de la uva ayudan a la reparación de daños y evitar los daños provocados por los radicales libres. Las uvas son un buen tratamiento para curar la tos y la acidez. Es un gran aliado para curar la migraña, para lograr este propósito debes tomar el jugo de uva en la mañana sin azúcar, realmente es un buen remedio casero para la migraña. La uva previene trastornos de la sangre y es un muy buen purificador de la sangre; cura el estreñimiento, ya que actúa como un buen laxante y lo mejor es que es 100% natural, por lo que no dañará tu sistema digestivo. La uva roja tiene fuertes propiedades antivirales y antibacterianas, por lo tanto, evita diferentes infecciones en el cuerpo.

Verdolaga Es originaria de la India. El consumo de verdolaga con frecuencia en sopas o combinada con jugo de zanahoria, se estudia por su posible uso en el padecimiento de cálculos

biliares. Tiene propiedades antiinflamatorias y emolientes por tener mucho mucílago. Es diurética y disminuye el dolor de estómago, gastritis y úlceras.

Xoconostle o Joconostle Es originario de América. Entre sus variados usos, es combinado con miel para contrarrestar la tos, además se considera hipoglucémico y antitumoral. Su fibra, mezclada con jugo de algún cítrico, sirve para disminuir el peso. Contiene mucha vitamina C, por lo que alivia dolores de garganta; la vitamina K que contiene fortalece los huesos y la coagulación de la sangre. Su consumo regular ayuda en el tratamiento de la diabetes y a regular los niveles de colesterol y triglicéridos.



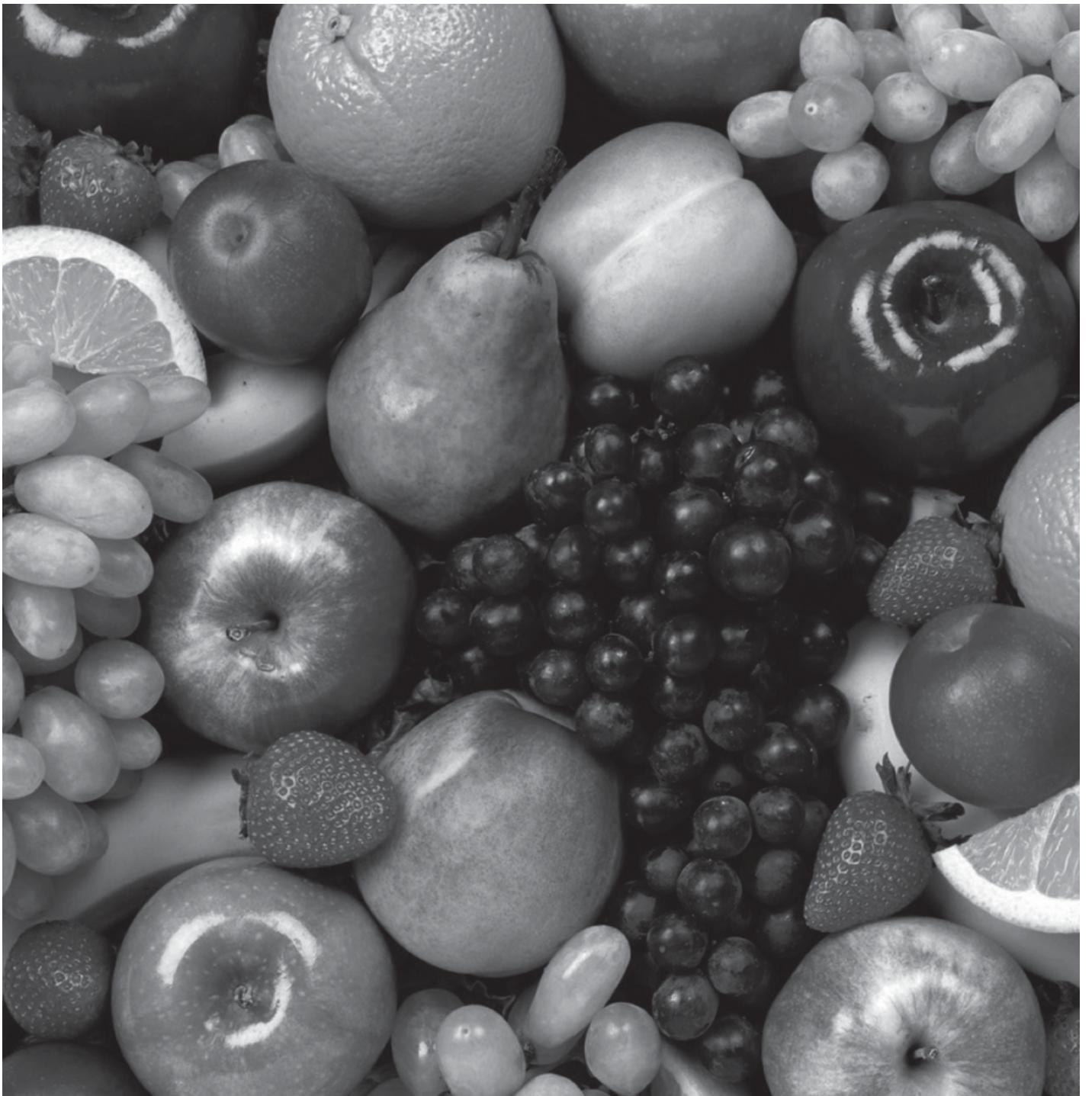
Zanahoria Proveniente de Europa, llamada originalmente “sana-ahora”. La zanahoria se considera como una de las hortalizas que más nutrientes aporta al cuerpo; contiene vitaminas B, C y A, también fósforo, calcio, sodio, hierro, y potasio, por ello ayuda a combatir acidez en la sangre y padecimientos de la vista y de la piel. Se considera un jugo base para combinar. Tiene propiedades antioxidantes por su alto contenido en beta caroteno, aumenta la producción de melanina (le da color a la piel y protege contra la radiación solar).

Zarzamora Originaria del oeste y centro de Europa y del norte de

África. Es una fuente importante de pigmentos naturales y presenta propiedades antioxidantes. Las antocianinas son de sus principales compuestos antioxidantes.

Confiere protección contra enfermedades neurodegenerativas y osteoporosis por su contenido en calcio. Rico en vitamina A, C y E. Se usa también como antiviral, antidiabético y antiinflamatorio.







Preparación de jugos

El efecto protector de los alimentos de origen vegetal, se atribuye a diversos nutrientes y fotoquímicos (las generalidades se vieron con anterioridad) con actividad antioxidante.

Todos los jugos se preparan utilizando la licuadora a fin de conservar la fibra de los vegetales, frutas y verduras. Lo ideal es beber los jugos inmediatamente después de prepararlos. En caso de que por alguna razón no le sea posible se recomienda colocarlo en un envase de vidrio de preferencia con tapa de rosca que cierre perfectamente, agregar unas gotas de limón (aproximadamente $\frac{1}{2}$ limón) para evitar que se oxiden los distintos componentes del preparado, esto le permitirá mantener su jugo en buen estado hasta ocho horas después de preparado. Si le es posible transportarlo en una pequeña lonchera o bolsa térmica.



A continuación se presentan los jugos que tuvieron mayor relevancia entre los participantes, ya sea para uso personal o para sus familiares, pues en muchas ocasiones son ellos un referente de consulta tratándose de remedios. Cabe hacer la aclaración de que la recomendación de uso medicinal requiere mayores estudios y siempre se debe consultar a un médico, especialmente cuando se tiene alguna condición de enfermedad.

Jugo desintoxicante

Opción 1

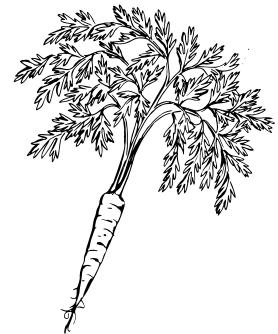


Ingredientes

- 2 cm de jengibre
- 1/2 manzana verde sin semillas
- 1/2 zanahoria
- 1/4 taza brócoli
- 1/4 taza coliflor

Observaciones

- Se coloca todo en la licuadora y se agrega la cantidad de agua necesaria para obtener un jugo ligero en consistencia.
- Beber en ayunas.



Jugo desintoxicante

Opción 2

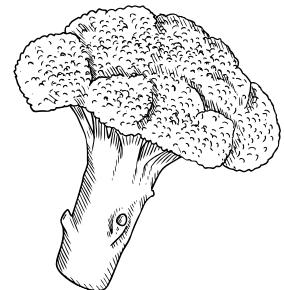


Ingredientes

- 1/4 taza pepino
- 1/4 taza betabel
- 1/2 manzana verde sin semillas
- 1/4 taza brócoli
- 1/4 taza coliflor

Observaciones

- Se coloca todo en la licuadora y se agrega la cantidad de agua necesaria para obtener un jugo ligero en consistencia.
- Beber en ayunas.



Jugo para subir el nivel de plaquetas en sangre



Ingredientes

- 1/2 taza de apio picado
- 1/2 taza de zanahoria picada
- 1/2 taza de betabel picado
- 1/2 taza de pimienta roja picado
- 1 taza de espinaca
- 1/2 guayaba

Observaciones

- Edulcorante al gusto (si se desea). Puede utilizarse miel de abeja, miel de agave o estevia.
- Se coloca todo en la licuadora y se agrega la cantidad de agua necesaria para obtener un jugo ligero en consistencia.
- Beber en ayunas.
- Se recomienda tomar junto con el jugo levadura de cer-



cerveza. La cantidad de esta dependerá de la presentación.
En las etiquetas del frasco indica la dosis diaria.

Es recomendable incluir en la dieta los siguientes alimentos:

- Germinados
- Vegetales verdes: espinacas, berros, acelgas, chaya.
- Pimiento rojo
- Cítricos: naranja, limón, mandarina, etc.
- Kiwi
- Frutos rojos
- Papaya
- Agua y pulpa de coco
- Nueces
- Almendras
- Cacahuates



Además, es importante consumir alimentos de origen animal:

- Lácteos
- Huevo
- Pescado
- Pollo
- Pavo
- Carne de res magra

Jugo alcalinizador y mineralizante



Ingredientes

- 1/2 taza de apio picado
- 1/2 taza de zanahoria picada
- 1/4 taza de brócoli
- 1/4 taza de coliflor
- 1 taza de espinaca
- 4 ramas de perejil
- Edulcorante al gusto. Si se desea puede utilizarse miel de abeja, de agave, o estevia.

Observaciones

- Se coloca todo en la licuadora y se agrega la cantidad de agua necesaria para obtener un jugo ligero en consistencia.
- Beber en ayunas.
- Se recomienda tomar junto con el jugo un diente de ajo pequeño picado (como si fuera una tableta).



Jugo para reforzar el sistema inmunológico



Ingredientes

- 1/4 taza de jugo de toronja
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 taza de zarzamoras
- 1 taza de cubitos de hielo

Observaciones

- Consumir en días alternos (un día sí y el otro no).
- Beber por la mañana en ayunas.



Jugo para tratar la anemia

Opción 1

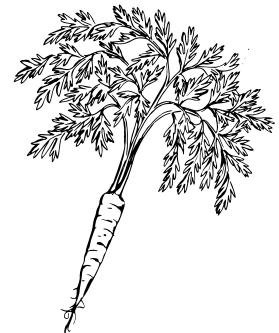


Ingredientes

- 1 betabel
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- 1 vaso de agua

Observaciones

- Licuar bien y añadir la levadura de cerveza.
- Beber por la mañana en ayunas.



Jugo para tratar la anemia

Opción 2

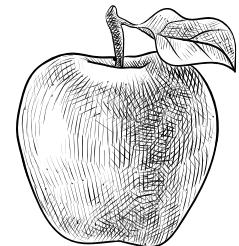


Ingredientes

- 1 taza espinacas
- 1/2 zanahoria
- 1/4 taza pimiento morrón rojo
- 1/2 manzana verde sin semillas
- 1/4 taza col morada

Observaciones

- Se recomienda consumir diariamente miel de maguey ya que es rica en hierro.



Jugo energético

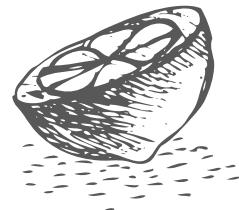


Ingredientes

- 1 manzana sin semillas
- 1 jitomate
- 2 zanahorias
- 1 naranja (el jugo)
- 1/2 limón

Observaciones

- Se puede consumir todos los días sin restricciones.
- Beber por la mañana en ayunas.



Jugo para el cólico menstrual



Ingredientes

- 1 naranja (jugo)
- 1/2 nopal mediano limpio y sin espinas
- 2 cm de sábila
- 1/2 limón sin cáscara
- 1 vaso de agua mineral

Observaciones

- Beber este jugo por la mañana en ayunas cinco días antes del inicio de la menstruación.



Jugo para bajar el colesterol malo (LDL)



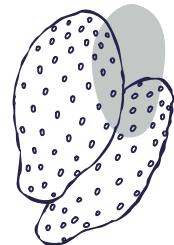
Ingredientes

(1-2 porciones)

- 1 taza de espinacas
- 1 taza de nopal cortado en cubos
- 1 limón (jugo)
- 1/2 taza de apio cortado en cubos

Observaciones

- Beber por la mañana en ayunas en días alternos (un día sí y el otro no).



Jugo de nopal para el riñón

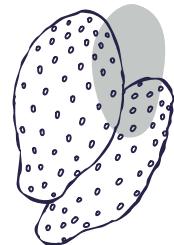


Ingredientes

- 1/2 penca de sábila de 2 cm aprox. (sólo la pulpa cristalina)
- 3 nopales limpios y sin espinas
- 1 vaso de jugo de toronja natural
- Miel al gusto

Observaciones

- Consumir en periodos de dos semanas con una semana de descanso.
- Beber por la mañana en ayunas.



Jugo para reumatismo



Ingredientes

- 1 nopal pequeño limpio y sin espinas
- 1 tallo y hojas de apio
- 2 zanahorias
- 1/2 pepino

Observaciones

- Beber un vaso por la mañana en ayunas cada tercer día.



Jugo antioxidante

Opción 1

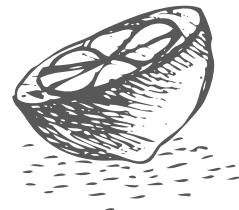


Ingredientes

- 1 naranjas (jugo)
- 1 limón pelado
- 1/2 pimienta verde cortado en trozos
- 1 zanahoria
- 1 cabeza de hinojo

Observaciones

- Beber por la mañana en ayunas en días alternos (un día sí y el otro no).



Jugo antioxidante

Opción 2



Ingredientes

- 4 espárragos verdes cortados en trozos
- 1 taza de espinaca
- 1/2 betabel

Observaciones

- Se considera como jugo ideal para personas con sangre ácida por el frecuente el consumo de grasas, carnes, bebidas gaseosas, bebidas de cola, café, y alimentos azucarados.
- Beber por la mañana en ayunas un vaso tres veces por semana.



Jugo para la circulación

Opción 1

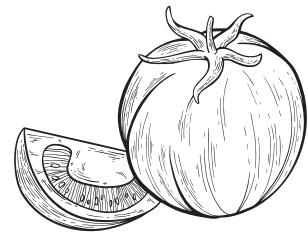


Ingredientes

- 1 taza de nopal cortada en cubos
- 2 jitomates cortados en cubos
- 1/2 taza de apio cortado en cubos
- 1 cucharadita de jugo de limón

Observaciones

- Beber por la mañana en ayunas cada tercer día.



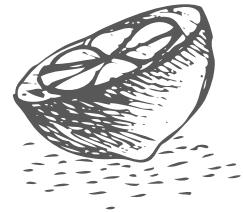
Jugo para la circulación

Opción 2



Ingredientes

- 1/4 taza de chayote
- 1 tallo de apio
- 1/2 pepino
- 1 limón (el jugo)
- 1 taza de espinacas



Observaciones

- Este jugo ayuda a evitar la acumulación y eliminar el colesterol en arterias y venas. Evita problemas cardiovasculares, ayuda en padecimientos circulatorios. Es depurativo y bajo en calorías.
- Se sugiere tomar por la mañana en ayunas tres veces a la semana.

Jugo para curar várices

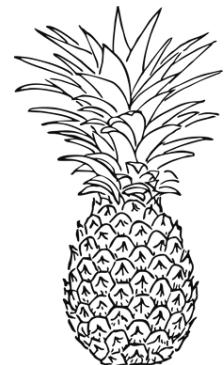


Ingredientes

- 1 rebanada de piña
- 1 rama de apio
- 2 ramas de perejil

Observaciones

- Licúe todo con un poco de agua.
- Beber por la mañana en ayunas en días alternos (un día sí y el otro no).



Jugo para la artritis



Ingredientes

- 1 tallo de apio
- 5 ramitas de perejil
- 1 rebanada de piña
- 1 toronja (el jugo)

Observaciones

- Tomar por la mañana en ayunas en días alternos (un día sí y el otro no).



Jugo para calambres musculares



Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 taza de espinacas
- 5 ramitas de perejil

Observaciones

- Beber por la mañana en ayunas en días alternos (un día sí y el otro no).



Jugo para trastornos digestivos: colitis, gastritis, gases. Opción 1

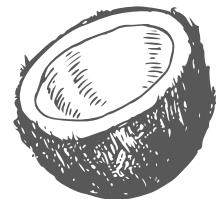


Ingredientes

- 1 manzana amarilla sin semillas
- 1/2 taza de hinojo
- 1 taza de pulpa de coco
- 1 zanahoria

Observaciones

- La manzana se considera ideal para este tipo de trastornos.
- Beber por la mañana en ayunas en periodos de dos semanas con una semana de descanso.

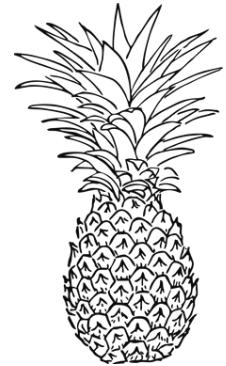


Jugo para trastornos digestivos: colitis, gastritis, gases. Opción 2



Ingredientes

- 1 zanahoria pelada y cortada en trozos
- 1 tallo de apio
- 1 limón (el jugo)
- 1 rebanada de piña
- 1 manzana amarilla sin semillas
- Menta
- 1/2 pepino en trozos
- 1 taza de col



Observaciones

- El jugo de limón se agrega una vez que se hayan licuado todos los ingredientes.
- Para la colitis y la diverticulitis se suele usar la col por su contenido en glutamina que alivia el dolor.
- Beber por la mañana en ayunas en periodos de dos semanas con una semana de descanso.

Jugo para acidez estomacal

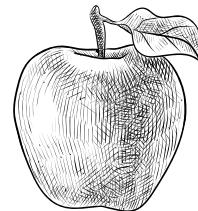


Ingredientes

- 1 papa
- 1 zanahoria
- 1 manzana sin semillas
- 5 ramitas de perejil

Observaciones

- Beber por la mañana en ayunas en periodos de dos semanas con una semana de descanso.



Jugo para enfermedades cardiovasculares

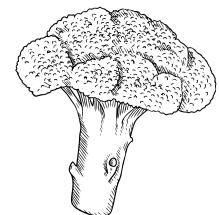


Ingredientes

- 1 taza de brócoli
- 1 tallo de apio
- 5 ramas de perejil
- 1/2 manzana sin semillas
- 1 diente de ajo

Observaciones

- Después de licuar todos los ingredientes, agregar una cucharada sopera de aceite de oliva extra virgen y el jugo de un limón.
- Beber por la mañana en ayunas en periodos de dos semanas con una semana de descanso.



Jugo para combatir la celulitis



Ingredientes

- 2 toronjas (jugo)
- 1 taza de duraznos picados
- 6 fresas
- 1 pepino sin cáscara
- 1 taza de piña
- 1 taza de agua

Observaciones

- El jugo ayuda a eliminar la acumulación de toxinas y líquidos que la producen; así como a contrarrestar la grasa que se acumula en los muslos.
- Beber todos los días por la mañana en ayunas, durante un mes.



Jugo para mejorar la piel

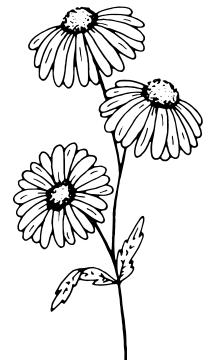


Ingredientes

- 1 rodaja gruesa de piña
- 1 tallo de apio
- 1 jitomate
- 1 zanahoria
- 1 taza de manzana picada
- 2 hojas de espinaca
- 1 ramita de perejil
- 1 naranja
- 1/2 taza de manzanilla o de linaza
- Miel de abeja al gusto

Observaciones

- Beber por la mañana en ayunas en días alternos (un día sí y el otro no) durante un mes.



Jugo antienvjecimiento

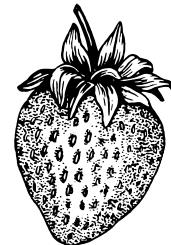


Ingredientes

- 1/2 toronja (jugo)
- 1/2 naranja (jugo)
- 1/4 de taza de fresas
- 1/2 de taza de papaya
- 1 mandarina (jugo)
- 1/2 kiwi
- 2 1/2 guayabas
- 1/4 de taza de pulpa de mango

Observaciones

- Beber por la mañana en ayunas tres veces por semana.



Jugo para la bronquitis



Ingredientes

- 1 brócoli
- 1 manojo de perejil
- 2 ramas de apio
- 1 manzana



Observaciones

- Debido a su efecto antihistamínico, este jugo es útil para la bronquitis alérgica. Además combate las infecciones gracias a la bromelina y la vitamina C.
- Lavar y picar los ingredientes, colocarlos en la licuadora y batir por unos instantes. Servir y tomar de inmediato antes de que se oxide.
- Beber dos vasos al día hasta que se sienta alivio.

Jugo para piedras en el riñon



Ingredientes

- Un trozo de 2 cm de sábila (solo la pulpa cristalina)
- 1/2 vaso de jugo de toronja (100 ml)
- 1 rebanada de piña
- 1 cucharadas de miel (50 g)

Observaciones

- Beber por la mañana en ayunas, durante 10 días con descanso de 10 días.



Jugo para desintoxicar el hígado. Opción 1

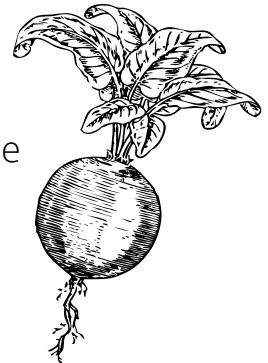


Ingredientes

- 1/2 taza de zanahoria picada
- 1/2 taza de betabel picado
- 1/2 taza de pepino picado
- 1/2 taza de brócoli picado
- 1 limón (el jugo)
- Un trozo de 1 cm aprox. de cúrcuma fresca o media cucharadita de cúrcuma en polvo.
- Edulcorante al gusto (si se desea). Miel de abeja, de agave o estevia.

Observaciones

- Se coloca todo en la licuadora y se agrega la cantidad de agua necesaria para obtener un jugo ligero en consistencia.
- Beber en ayunas.



Se recomienda tomar junto con el jugo una cápsula o tableta de cardo mariano (*Silybum marianum*) y una semilla o cápsulas de moringa (la cantidad de cápsulas dependerá de la presentación de cada uno. En la etiqueta del frasco indica la dosis diaria recomendada).

La cúrcuma en polvo también la podemos encontrar en cápsulas o tabletas si no la tenemos fresca. (La cantidad de cápsulas o tabletas dependerá de la presentación, en la etiqueta del frasco indica la dosis diaria recomendada).

Es importante consultar con su médico si existe alguna contraindicación para consumir tanto la cúrcuma, el cardo mariano y la moringa.

En particular la moringa no deberá consumirse por periodos prolongados. Por lo general se recomienda consumirla durante un mes y luego descansar.

Jugo para desintoxicar el hígado. Opción 2

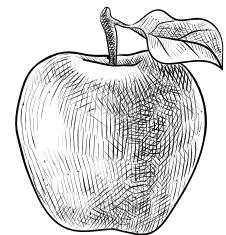


Ingredientes

- 1/2 taza betabel picado
- 1/2 manzana verde sin semillas
- 1/2 Pera
- 1/4 taza brócoli
- 1/4 taza coliflor

Observaciones

- Se coloca todo en la licuadora y se agrega la cantidad de agua necesaria para obtener un jugo ligero en consistencia.
- Beber en ayunas.



Jugo para desintoxicar el hígado. Opción 3



Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1/2 betabel
- 1/2 pepino
- 1 pizca de cúrcuma
- 1 rama de moringa
- 1 cucharada de romero
- 2 cucharadas de polvo alpiste
- 1 rebanada de piña

Observaciones

- Acompañar el jugo con una cápsula de cardo mariano.
- Beber por la mañana en ayunas en periodos de tres semanas con una semana de descanso.



Jugo para la neuralgia



Ingredientes

- 1/2 pepino
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 rebanada de piña



Observaciones

- La alcalinidad de los vegetales ayuda mucho a que el pH del organismo sea el ideal, por lo cual es bueno consumirlo para evitar este tipo de problemas y mejorar las condiciones de salud.
- Beber diariamente por las mañanas en ayunas.

Jugo para la impotencia



Ingredientes

- 1 trozo de jengibre (3 cm) o 1/2 cucharadita en polvo
- 1/2 taza de brócoli o col blanca

Observaciones

- Este jugo es rico en zinc y selenio.
- Beber por las mañanas en ayunas, en periodos de tres semanas con una semana de descanso.



Jugo para llagas o herpes febril



Ingredientes

- 3 ramitas de perejil
- 1 hoja de betabel
- 1/2 taza de brócoli
- 1 taza de espinaca

Observaciones

- Espinaca, hojas de remolacha y col son fuentes de ácido fólico cuya deficiencia también puede producir aftas. Las plantas medicinales recomendadas son fuentes de beta caroteno, el cual acelera la curación de las membranas mucosas.
- Beber por las mañanas en ayunas hasta obtener mejoría.



Jugo para combatir la osteoporosis. Opción 1

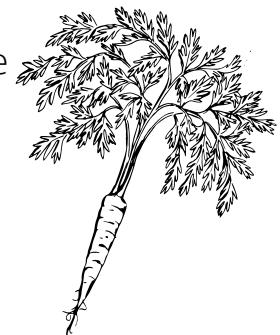


Ingredientes

- 1 taza espinaca
- 1/2 taza perejil
- 1/2 zanahoria
- 1/4 taza brócoli
- 1/4 taza coliflor

Observaciones

- Se coloca todo en la licuadora y se agrega la cantidad de agua necesaria para obtener un jugo ligero en consistencia.
- Beber en ayunas



Jugo para combatir la osteoporosis. Opción 2

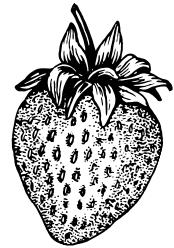


Ingredientes

- 8 fresas
- 1 vaso de jugo de naranja
- 2 cucharadas de bebida de soya enriquecida
- Miel de abeja

Observaciones

- Este jugo es rico en calcio y además contiene vitaminas A, B, C y E, magnesio y potasio.
- Se puede beber por las mañanas en ayunas todos los días sin restricciones.



Jugo para mejorar la memoria

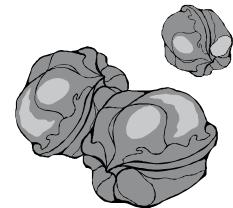


Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de avena en hojuela
- 4 almendras
- 4 nueces en mitad
- 2 cucharadas de bebida de soya o coco
- Miel de abeja

Observaciones

- Se coloca todo en la licuadora y se agrega la cantidad de agua necesaria para obtener un jugo ligero en consistencia.
- Se puede beber por las mañanas en ayunas todos los días sin restricciones.



En este licuado la nuez mejora la capacidad neuronal, es un neuroprotector, aumenta los niveles de serotonina, que nos permite estar relajados y dormir bien, además contiene gran cantidad de minerales, mejora al sistema cardiovascular y baja los niveles de colesterol en sangre.

Por su parte la almendra mejora la memoria por su alto contenido en zinc y vitamina E, además de favorecer la producción de dopamina “la hormona de la felicidad” por lo que es antidepresiva, al igual que la nuez apoya al sistema cardiovascular.

Jugo para bajar los niveles de azúcar en la sangre (diabetes). Opción 1

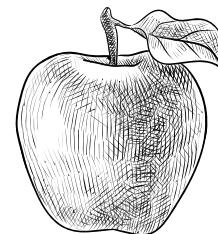


Ingredientes

- 1/2 taza de apio picado
- 1 taza de espinaca
- 4 ramas de perejil
- 1 nopal pequeño
- 1/2 manzana verde sin semillas
- 1/2 taza de pepino picado
- Pedazo pequeño de xoconostle (aproximadamente una cucharada cafetera)*

Observaciones

- Se coloca todo en la licuadora y se agrega la cantidad de agua necesaria para obtener un jugo ligero en consistencia.
- Beber en ayunas.



*NOTA IMPORTANTE: La cantidad de xoconostle deberá adecuarse a cada persona, por ejemplo quienes toman medicamentos para controlar los niveles de azúcar en sangre o se aplican insulina, evitando así que los niveles de azúcar en sangre disminuyan demasiado.

Jugo para bajar los niveles de azúcar en la sangre (diabetes). Opción 2



Ingredientes

- 2 puñados de espinacas
- 2 tallos de apio
- 1 zanahoria
- 1 manzana verde sin semillas
- 1 pepino

Observaciones

- Limpiar y pelar la manzana y la zanahoria. Posteriormente, introducir las en la licuadora y mezclarlas con el resto de los ingredientes. Le puedes agregar un poco de agua para facilitar el licuado.
- Se puede beber por las mañanas en ayunas todos los días sin restricciones.



Jugo para mejorar la próstata

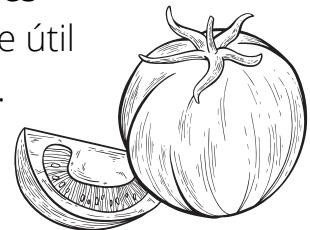


Ingredientes

- 3 jitomates grandes
- 1 puñado de hojas de albahaca
- 1 calabacita pequeña
- 1 diente de ajo
- 4 ramitas de perejil
- 1 tallo de apio
- 1 betabel o remolacha
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena (chile en polvo de preferencia de árbol)

Observaciones

- Este jugo, además de ayudar a desinflamar, se ha descubierto que el licopeno del jitomate es sumamente útil para detener el crecimiento benigno de la próstata.
- Beber por las mañanas en ayunas, hasta obtener mejoría.



Tónicos

Un tónico es un preparado que contiene distintos nutrientes en forma concentrada. Los ingredientes que contienen dependerán del efecto que se quiera obtener en nuestro organismo. La mayoría de ellos fortalecen el sistema inmune, dan energía y depuran el organismo.

En los tratamientos naturistas se recomienda iniciar el día consumiendo un tónico. Es importante consumir un tipo de tónico por una semana y después cambiar a otro para que sus beneficios favorezcan a distintos órganos de nuestro cuerpo. También es recomendable dejar pasar por lo menos 30 minutos después de haber tomado el tónico antes de consumir algún tipo de alimento. Una vez transcurrido ese tiempo se sugiere consumir un plato de fruta, cereales, semillas, yogurt y miel de abeja (miel de agave para aquellos que no pueden consumir miel de abeja).





A media mañana es recomendable consumir un jugo cuyos ingredientes estén dirigidos a mejorar algún padecimiento o simplemente algún jugo depurador.

La comida del medio día deberá incluir ensaladas con vegetales crudos, aderezos a base de aceite de oliva extra virgen, una porción de proteína (puede ser animal o vegetal como los germinados, soya, tofu) y cereales. A media tarde se puede consumir otro jugo, de preferencia distinto al que se consumió por la mañana (elegir el jugo de acuerdo a los padecimientos que se tengan). Por la noche se puede consumir algo ligero como una ensalada de frutas o vegetales, algún cereal, etc.

A continuación, presentamos algunos tónicos dirigidos a fortalecer el sistema inmune, depurar el organismo, dar energía y mejorar en general nuestra salud.

Tónico de jengibre y cúrcuma



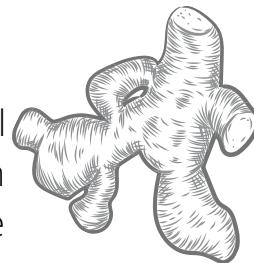
Ingredientes

- 1 trozo de jengibre (dependerá del grosor de la raíz, aproximadamente una cucharadita cafetera)
- 1 trozo de cúrcuma (1 cm aproximadamente)
- 1 limón picado con cáscara sin semillas.
- Miel de abeja o algún edulcorante de su preferencia.
- Agua

Observaciones

- Se licua todo con poca agua a obtener un volumen no mayor a 125 mL.
- Colar antes de beber.

NOTA: Es indispensable consultar a su médico sobre el consumo de jengibre y cúrcuma. Ya que están contraindicados en personas con hipertensión o que consumen anticoagulantes.



Tónico de ajo y limón

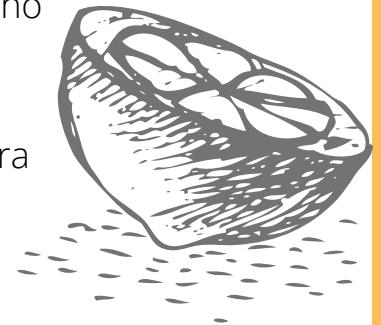


Ingredientes

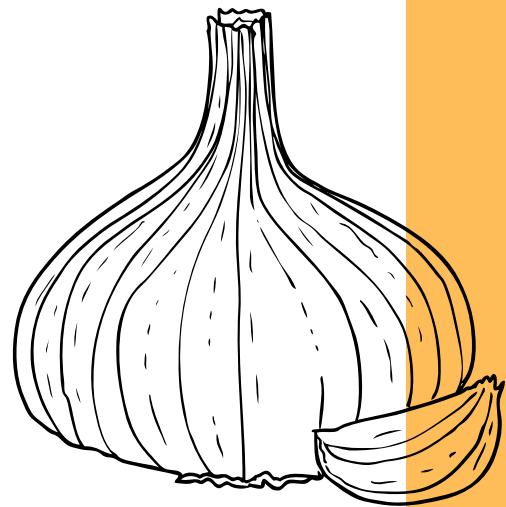
- 1 ajo pequeño
- 1 limón en trozos con cáscara
- Miel de abeja, miel de agave, estevia o algún edulcorante de su preferencia.
- Agua

Observaciones

- Se licua todo con poca agua a obtener un volumen no mayor a 125 mL.
- Colar antes de beber.
- Tomar una cucharada sopera de aceite de olivo extra virgen y enseguida beber el tónico.



Este aceite aporta vitaminas A, D, E y K, además de tener muchas otras propiedades, como limpiar nuestras arterias de depósitos de grasa y por lo tanto tener un sistema cardiovascular más sano.



Literatura consultada

Algarra-Alexandre, E. (2017). *Viscosidad del zumo obtenido por rehidratación de naranja en polvo en función de su tamaño de partícula (Tesis de licenciatura)*, Universitat Politècnica de València.

Alvarado-Toala, M. E. (2020). *Comparación del efecto microbiano del aceite de albahaca (Ocimum basilicum) frente al uso de nitritos en la elaboración de un embutido* (Tesis de licenciatura). Universidad Agraria del Ecuador.

Amin, T., & Thakur, M. (2014). *Linum usitatissimum* L.(Flaxseed)–A multifarious functional food. *Online International Interdisciplinary Research Journal*, 4(1), 220-238.

Andre, C. M., Legay, S., Iammarino, C., Ziebel, J., Guignard, C., Larondelle, Y., Hausman, J. F., Evers D., y Miranda, L. M. (2014). The potato in the human diet: a complex matrix with potential health benefits. *Potato Research*, 57(3-4), 201-214.

Armando Alvis, A; Arrazola, G. y Martinez, W. (2012). Evaluación de la Actividad y el Potencial Antioxidante de Extractos Hidro-Alcohólicos de Cúrcuma (*Cúrcuma longa*). *Información Tecnológica*, 23(2) pp. 11-18.

Arrobo, J. (2013). La fruta de jícama una alternativa de nutrición y salud. *Yachana Revista Científica*, 2(2).

Avila-Sosa, R., Navarro-Cruz, A. R., Vera-López, O., Dávila-Márquez, R. M., Melgoza-Palma, N., & Meza-Pluma, R. (2011). Romero (*Rosmarinus officinalis* L.): una revisión de sus usos no culinarios. *Ciencia y mar*, 15(43), 23-36.

Barrientos-Priego¹, A. F. y López-López, L. Historia y genética del aguacate. Recuperado de http://209.143.153.251/Journals/CICTAMEX/CICTAMEX_1998-2001/CICTAMEX_1998-2001_PG_100-121.pdf

Benitez Zequeira, D. (2006). Vitaminas y oxidorreductasas antioxidantes: defensa ante el estrés oxidativo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 25 (2)

Bernacchia, R., Preti, R., & Vinci, G. (2014). Chemical composition and health benefits of flaxseed. *Austin J Nutri Food Sci*, 2(8), 1045.

Borba, N. (2008). La papa un alimento básico. Posibles impactos frente a la introducción de papa transgénica. Red de acción en plaguicidas y sus alternativas para América Latina (RAP-AL)

Borja, E. (2011). *Evaluación in vitro de fungicidas para el control de Monilinia spp. aislada de duraznos (Prunus persica) de diferentes localidades de la sierra del Ecuador* (Tesis de licenciatura), Quito: USFQ.

Brown, L. y Challem, J. (2007). *Vitaminas y minerales esenciales para la salud*. Ediciones Nowtilus.

Candendo, B. (2018). *Percepción de los/as licenciados/as en nutrición de la ciudad de Villa Gasell con respecto a las propiedades de la harina dde almendras y su incorporación a la dieta. (Tesis de licenciatura)*. Universidad Fasta. Buenos Aires, Argentina

Carbajo, H. L. (1998). *Avena: su evolución, estado actual y perspectivas*.

Ceron-Bonill, M. (2008). *Extracción, caracterización y estabilidad de antocianinas y otros compuestos antioxidantes obtenidos a partir de zarzamora. (Tesis de licenciatura)*. Universidad de las Américas Puebla.

Chiliquinga Tonato, V. M. (2015). *Utilización de frutos secos y especias para la elaboración de dos tipos de queso a base de leche de soya. (Tesis de licenciatura)*. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Chipe Garzón, V. D. P., & Tipán Pozo, F. E. (2019). *Plan de Negocio para la comercialización de té de sábila con noni en la ciudad de Guayaquil (Tesis de Licenciatura)*. Universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Administrativas.

Condori Turpo, G. (2020). *Avances sobre los efectos terapéuticos de Ocimum basilicum L.(albahaca)*, Arequipa 2020.

Córdoba González, L. (2015). La complejidad de las plantas medicinales: Cardo mariano, pasado, presente y futuro. Universidad Complutense de Madrid

De Caluwé, E., Halamouá, K., & Van Damme, P. (2010). Tamarindus indica L.–A review of traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *Afrika focus*, 23(1), 53-83.

DebMandal M, Mandal S. (2011). Coconut (*Cocos nucifera* L.: Arecaceae): in health promotion and disease prevention. *Asian Pac J Trop Med.*;4(3):241-7

Dicovski Riobóo, L. M., & Meza Peter, L. E. (2020). Alpiste, *Phalaris canariensis*, su uso para consumo humano. *Revista Ciencia Y Tecnología El Higo*, 10(2), 1–11.

Escalante, J. L. (2018). Cayena: propiedades, beneficios y valor nutricional. La Vanguardia. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20181108/452786806540/cayena-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>

Estrada-Hernández, O., Hernández-Rodríguez, O. A., y Guerrero-Prieto, V. M. (2016). Múltiples formas de aprovechar los beneficios de moringa (*Moringa oleifera* Lam.). *TecnoCiencia Chihuahua*. 10(2)

Figuerola, F, Muñoz, O y Estévez, A. V. (2008). La linaza como fuente de compuestos bioactivos para la elaboración de alimentos. *AGRO SUR* 36 (2) 49-58

García- Caballero, C. A. (2019). Evaluación de la calidad nutricional y funcional de la semilla de alpiste (*Phalaris canariensis*) como fuente de fitoesteroles en alimentos balanceados para tilapia nilótica (*Oreochromis niloticus*). (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nayarit.

García de Alba Verduzco, J.E. (2020). Alimentos, cambio climático y salud: innovación en el modelo de producción y consumo de alimentos saludables por el clima: caso de estudio del aguacate. (Tesis de doctorado) Universidad de Guadalajara, México.

González Chávez, A. (2013). Posición de consenso sobre las bebidas con edulcorantes no calóricos y su relación con la salud. *Revista Mexicana de Cardiología*, 24 (2), 55-68.

Guevara, L., y Jáuregui, D. (2008). Anatomía floral de *Cocos nucifera* L. (arecaceae, arecoideae). *Acta Botánica Venezuelica*, 31(1), 35-48.

Guptill, A. E., Copelton, D. A. y Lucal, B. (2016). Food & society: principles and paradoxes. Malden, MA: Polity Books.

Harris, M. (2012). Bueno para comer. Madrid, España: Alianza Editorial.

Héctor, A. L., Clavijo, C. y Herrera, C. (2006). Capacidad antioxidante de frutas y verduras cultivados en Chile. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 56 (4), 361.

Igual-Izquierdo, B. (2019). Formulación de mermelada de fresa con polvo de piel mandarina: efecto sobre las propiedades físico-químicas y la estabilidad microbiológica. (Tesis de licenciatura). Universitat Politècnica de València.

INEGI (2021). Comunicado de prensa núm. 547/21.

Jentoft, A. J. (2006). La vejez positiva: nunca es demasiado tarde para ser feliz. Madrid, España: La Esfera de los Libros. Kottak, C. P. (2006). Antropología cultural. España: McGraw Hill.

Jimenez-García, I. M. (2016). La miel: Beneficios nutricionales y efectos terapéuticos en pacientes con heridas crónicas (Tesis de Maestría). Universitat de les Illes Balears.

Kaume, L., Howard, L. R., & Devareddy, L. (2012). The blackberry fruit: a review on its composition and chemistry, metabolism and bioavailability, and health benefits. *Journal of agricultural and food chemistry*, 60(23), 5716-5727.

Kuru, P. (2014). *Tamarindus indica* and its health related effects. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 4(9), 676-681.

Lee, J. (2017). Blackberry fruit quality components, composition, and potential health benefits. *Blackberries and their Hybrids*, 49-62.

Leventin, E. y McMahon, K. (2003). *Plants and society*. Nueva York: McGraw Hill.

Lomelí Rodríguez, L.E. (2020). Estimación de la huella de carbono en el sistema producto aguacate (Persea americana, Hass) en Zapotlán el Grande, Jalisco y propuestas de medidas de mitigación. (Tesis de maestría). Universidad de Guadalajara, México.

López, M. y Efrén, L. (2016). Causas y consecuencias de la falta de vitaminas en la alimentación diaria y su impacto en la salud humana. (Tesis doctoral). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua.

Lopez-Sanchez, L. G. (2013). Elaboración, control de calidad y evaluación de la actividad antidiabética de la miel de agave (Agave americana L.). (Tesis de Licenciatura). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Ecuador

Márquez , M., Yépez, C., Naranjo, R. S. y Rincón, M. (2002). Aspectos básicos y determinación de las vitaminas antioxidantes E y A. *Investigación Clínica*, 43 (3), 191-204.

Martínez-Espinosa, R. M. El cardo mariano en la alimentación de jilgueros. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Rosa-MartinezEspinosa/publication/273777488_El_cardo_mariano_en_la_alimentacion_de_jilgueros/links/550d85030cf2752610997f46/El-cardo-mariano-en-la-alimentacion-de-jilgueros.pdf (26 de agosto de 2021)

Masaquiza-Masaquiza, M. S. (2010). Incidencia del desaprovechamiento de los beneficios nutricionales del aguacate (*Persea americana*) en la limitada industrialización del producto y su escaso valor agregado (Tesis de licenciatura). Universidad Técnica de Ambato. Ecuador

Matamoros-Fallas, N., Solórzano, R., Zamora, L. G., Arias, M. L., Umaña, E., & Aguilar, I. (2013). Propiedades medicinales de la miel de abejas sin aguijón, de Costa Rica. Centro de Investigaciones Apícolas Tropicales, Facultad de Ciencias de la Tierra y el Mar, Universidad Nacional (UNA).

McIntyre, A. (2004). Bebidas saludables y curativas. J. Vergara (Ed.). Argentina: Ediciones B.

Moyo, B., Masika, P. J., Hugo, A., & Muchenje, V. (2011). Nutritional characterization of Moringa (*Moringa oleifera* Lam.) leaves. *African Journal of Biotechnology*, 10(60), 12925-12933.

Montalvo, P. J., Perales, C. V., & Figueroa, L. V. (2020). Propiedades farmacológicas del jengibre (*Zingiber officinale*) para la prevención y el tratamiento de COVID-19. *Agroindustrial Science*, 10(3), 329-338.

Navarro-Cruz, A, Rojas-Zenteno, E, Lazcano-Hernández, Martin y Vera-López, O. (2016) Propiedades funcionales de semillas de papaya (*Carica papaya* L.). *Revista de Ciencias de la Salud*, 3-7: 48-57.

Olivares, S., Lera, L. y Bustos, N. (2008). Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 35 (1), 25-35.

ONU-CEPAL (2019) Perspectivas de la población mundial 2019: metodología de las Naciones Unidas para las estimaciones y proyecciones de población.

Orona Castillo, Ignacio, Sangerman-Jarquín, Dora Ma., Fortis Hernández, Manuel, Vázquez Vázquez, Cirilo, & Gallegos Robles, Miguel Ángel. (2013). Producción y comercialización de nuez pecanera (*Carya illinoensis* Koch) en el norte de Coahuila, México. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 4(3), 461-476.

Ortega-Tovar, M. A. (2003). Valor nutrimental de la pulpa fresca de aguacate Hass. *Proceedings V World Avocado Congress (Actas V Congreso Mundial del Aguacate)*. 741-748.

Ovando-Martínez, M., & González-Aguilar, G. A. (2020). Papaya. In *Nutritional Composition and Antioxidant Properties of Fruits and Vegetables* (pp. 499-513). Academic Press.

Pierremont Endocrine Center. Health Information. Pimiento de cayena.

<https://www.pierremontendocrine.com/HealthInformation/Default.aspx?chunkid=124892> (26 de agosto de 2021)

Pollegioni, P., Woeste, K., Chiocchini, F., Del Lungo, S., Ciolfi, M., Olimpieri, I., Tortolano, V., Clark, J., Hemery, G. E., Mapelli, S., y Malvolti, M. E. (2017). Rethinking the history of common walnut (*Juglans regia* L.) in Europe: Its origins and human interactions. *PloSone*, 12(3).

Quise Quitio, J. A., & Ullauri López, C. G. (2013). Estudio sobre el conocimiento de los beneficios y propiedades alimenticias de la soya en el cantón Naranjito y su incidencia en el nivel de consumo. *Revista Trilogía*, 8 (15), 7.

Ramírez Hernández, B.C. (1993). Efecto de la ingestión del fruto de xoconostle (*Opuntia joconostle* Web.) sobre el nivel de la glucemia. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Guadalajara, México

Raza, S. S., Khan, M. M., Ahmad, A., Ashafaq, M., Khuwaja, G., Tabassum, R., y Islam, F. (2011). Hesperidin ameliorates functional and histological outcome and reduces neuroinflammation in experimental stroke. *Brain research*, 1420, 93-105.

Rodríguez, I., Sletto, B., Leal, A., Bilbao, B. y Rose, I. S. (2016). A propósito del fuego: diálogo de saberes y justicia cognitiva en territorios indígenas culturalmente frágiles.

Sacón-Bravo, M. A. (2017). Estudio técnico-económico para elaborar una bebida a base de avena-zanahoria y menta (Tesis de licenciatura), Universidad de Guayaquil.

Saiz de Cos, P., & Pérez-Urria Carril, E. (2014). Cúrcuma I (*Curcuma longa* L.). *REDUCA Biología*, 7(2), 84-99.

Sánchez Castañón, M. D. (2015). *Deshidratado convencional por aire forzado de jitomate (*Solanum lycopersicum* L.) y zanahoria (*Daucus carota*), evaluación del efecto en las propiedades físicas y nutraceuticas* (Tesis doctoral).

Sánchez, D. G., & Ríos, G. L. (2002). Manejo de la palma de coco (*Cocos nucifera* L.) en México. *Revista Chapingo. Serie ciencias forestales y del ambiente*, 8(1), 39.

Sandoval Pérez, P. C. (2015). Efecto inhibitor del colutorio de ciruela pasa sobre streptococcus mutans y lactobacillus acidophilus, y comparación con dos colutorios comerciales (Tesis de licenciatura), Ecuador Quito. Universidad Central de Ecuador

Serrano, A., Puentes, G., & Cleves-Leguizamo, J. A. (2020). Representaciones sociales de los productores de ciruela (Prunus domestica L.) var. Horvin, en el departamento de Boyacá, Colombia. ESPACIOS. 798, 1015.

Sociedad Colombiana de Apiterapia. (2018). Alimentación Sana, Alimentos Saludables. Propiedades del Jengibre. Recuperado de <https://apiterapia.com.co/propiedades-del-jengibre/> (12/noviembre/2020)

Suárez, M. M. y López, L. B. (2009). Alimentación saludable: guía práctica para su realización. Buenos Aires: Hipocrático S. A.
Tolonen, M. M. (1995). Vitaminas y minerales en la salud y la nutrición. Zaragoza, España: Acribia S. A.

Toscano-Palomar, L, García-Gómez, G, Gómez-Puentes, F. J, Beltrán-González, G, Valenzuela-Espinoza, I. G, & Armenta-Gálvez, J. M. (2020). Análisis de las propiedades físico-químicas y sensoriales de barra alimenticia a base de semillas y nueces sin componentes de origen animal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24(2), 143-153.

Verónica, C. C. P. (2021). *Determinación de capacidad antioxidante, nutricional y sensorial de una bebida a base de Ilex guayusa y Avena sativa tipo chai tea* (Tesis doctoral). Universidad Agraria del Ecuador.

Visvanathan, R., Jayathilake, C., Chaminda Jayawardana, B., & Liyanage, R. (2016). Health-beneficial properties of potato and compounds of interest. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 96(15), 4850-4860.

X., y Liu, R. H. (2017). Comparison of phytochemical profiles and health benefits in fiber and oil flaxseeds (*Linum usitatissimum* L.). *Food chemistry*, 214, 227-233.

Wang, W., Wu, N., Zu, Y. G., & Fu, Y. J. (2008). Antioxidative activity of *Rosmarinus officinalis* L. essential oil compared to its main components. *Food chemistry*, 108(3), 1019-1022.

Wehrhahne, L. (2017). Avena Planta medicinal del 2017. *AgroBarrow*, 60, 22-23.

Yong, J. W., Ge, L., Ng, Y. F., & Tan, S. N. (2009). The chemical composition and biological properties of coconut (*Cocos nucifera* L.) water. *Molecules*, 14(12), 5144-5164.

Zamora-Gómez, L. L., & Loredó-Treviño, A. (2020). Importancia del Melón (*Cucumis melo*) y Técnicas para su Conservación. *Revista Científica de la Universidad Autónoma de Coahuila*, 14(24).

Imágenes

Imágenes gratuitas tomadas de CANVA

Agradecimientos

A todos los participantes de este trabajo, en especial a los adultos mayores por compartirnos sus experiencias y conocimientos.

