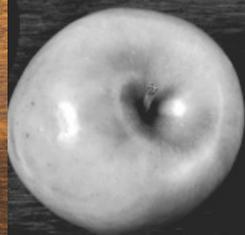




FONDO  
EDITORIAL

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HUANTA



# LOS SUPERALIMENTOS Y UNA VIDA SALUDABLE

1ra Edición

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ

**LOS SUPERALIMENTOS Y UNA VIDA SALUDABLE**

**JUAN QUISPE RODRÍGUEZ**

**LOS SUPERALIMENTOS Y UNA VIDA SALUDABLE**



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE HUANTA  
Fondo Editorial

**JUAN QUISPE RODRÍGUEZ**

Los superalimentos y una vida saludable / 1a ed. Huanta: Fondo Editorial de la Universidad Nacional Autónoma de Huanta, 2023.

80 pp.; 17x23cm

Los superalimentos y una vida saludable

**Editado por:**

©Universidad Nacional Autónoma de Huanta

Fondo Editorial

Jr. Manco Cápac No 497, El Bosque, local administrativo, Huanta, Ayacucho - Perú.

**ISBN:** 978-612-49204-4-8

1ª edición Digital – marzo 2023

**HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ Nº 2023-02914**

Libro electrónico disponible en

DOI: <https://doi.org/10.37073/feunah.38>

**Proceso de Revisión**

Fue revisado por pares externos en modalidad de doble ciego, autorizado para publicar con Resolución de Vicepresidencia de Investigación Nº 010-2023-UNAH

 Aliaga Barrera, Isaac Nolberto

 Carhuallanqui Ibarra, Solón Dante

**Corrector de estilo**

Gastelú Retamozo, Walter

**Diseño de cubierta y diagramación de interiores**

Aguilar Ozejo, Antony

**Publicado en el Perú / Published in Peru**

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

## ÍNDICE

Introducción	8
El Camu camu, un fruto poderoso de amplio poder antioxidante	10
Alimentación a base de cultivos andinos frente al virus de la pandemia	11
Como influye la buena y sana alimentación contra la COVID-19	13
La alcachofa una hortaliza saludable y medicinal	14
Algunas recetas en base al producto alcachofa para una alimentación saludable en tiempos de la pandemia	16
Un huerto ecológico en casa para una alimentación saludable	17
Por qué la quinua es un super alimento para los humanos	18
La lúcuma como superalimento para incrementar nuestro sistema inmunológico	20
La Pitahaya, fruta saludable en la alimentación de las personas	21
Los beneficios de la tara en la medicina, la alimentación y la industria	23
Las propiedades medicinales y valor nutricional de la tuna	24
La papa nativa considerado como alimentación saludable en una dieta alimentaria	25
Beneficios medicinales y nutritiva del aguaymanto	27
El kiwi, un superalimento para la nutrición y la salud	28
El Perejil, hortaliza saludable y nutritiva	29
La Cúrcuma saludable	31
La Menta medicinal	33
La Muña, para estar saludables	34
La Canchalagua bueno para la salud	35
Las bondades curativas del ajo	37
¿El ajenojo bueno contra el COVID-19?	38
El hinojo plantita medicinal	40
La Berenjena saludable y nutritiva	41
El Pacay un fruto andino beneficioso	43
La granadilla, una fruta saludable	44
La Palta, un alimento saludable	45
El Diente de león, Beneficios para nuestra salud	47
El Limón, una bendición para la salud	48
El Tocosh, un antibiótico natural	50
La Sábila, algo bueno para la salud	51
Beneficios del Algarrobo en la salud	52
El Saucó medicinal	54

El Tomate de árbol, bueno para la salud -----	55
Los beneficios nutricionales del Tumbo-----	57
La Caigua, un alimento saludable -----	58
El Ajo, de efecto terapéutico para la salud-----	60
El níspero andino nutricional -----	62
El Sanky, fruta andina saludable -----	63
El Berros, excelente alimento y es medicinal -----	65
La hierba buena, medicinal-----	66
El Achiote, planta medicinal -----	68
Las bondades medicinales de la uña de gato -----	70
El Eucalipto bueno para la salud -----	71

## Introducción

El presente documento es de carácter académico y de consulta titulado *Los superalimentos y una vida saludable*, es una selección de artículos publicados en el periódico digital *unahALDIA*, por iniciativa de la Universidad Nacional Autónoma de Huanta, Ayacucho, Institución de la cual me siento complacido y me siento orgulloso ser parte de ella.

Si bien es cierto existen muchas publicaciones relacionados al tema de los alimentos que mencionan que el consumo de estos, conlleva a una nutrición adecuada para la salud de las personas, estas aun no son conocidas por la mayoría de la población, más aún si estas proceden de instituciones y personas confiables y publicadas previo resultado de trabajos de investigación sobre todo los procedentes de zonas que aún mantienen sus propiedades y naturaleza propia de inocuidad y calidad alimenticia, ya que se encuentran en zonas que aún no llega con tanta intensidad el uso de agroquímicos propugnada por una agricultura intensiva con uso de agroquímicos, plaguicidas con contenidos que contaminan los diversos ecosistemas y el medio ambiente en general, por la biodiversidad que existe en muchas zonas del mundo como las zonas andinas y valles interandinos, existen y se han mantenidos a través del tiempo, plantas que realmente alimentan y a la vez curan la mayoría de enfermedades de los seres vivos y estas son los denominados por muchos autores como los "superalimentos" practica desde antaño en la cultura milenaria de los Incas y los mayas, ya que en realidad se encuentran profundamente arraigados en la tradición culinaria y medicinal de algunos pueblos de Sudamérica y Centroamérica. Frente al avance de muchas enfermedades a la par avanza el negocio farmacéutico por falta de una política de salud preventiva en muchos países del mundo, la población orienta su mirada hacia productos naturales que a la vez son nutraceuticos por lo que hoy en día su existencia es innegable, ya que existe una cada vez más extensa los superalimentos se describen como un grupo de alimentos, que contienen compuestos beneficiosos para la salud.

Algunos de los alimentos más frecuentemente incluidos dentro de este grupo de los superalimentos están los denominados como los cultivos andinos, frutos andinos, hortalizas y las plantas silvestres, los cuales poseen sustancias que los convierten en productos con un alto valor nutricional, con alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales con propiedades beneficiosas para nuestra salud, de las cuales muchas han sido validadas mediante estudios científicos. Estos superalimentos tienen propiedades nutritivas y a la vez son utilizadas como antioxidante, antiinflamatorio o regulador del metabolismo lipídico entre otros los cuales incrementan nuestro sistema inmunológico. Algunos de los componentes importantes son la existencia de los polisacáridos, ácidos fenólicos, ácidos linolénicos y ácido linoleico, tocoferoles, fosfolípidos, esfingolípidos y esteroides, entre muchos de las ventajas.

Este trabajo de carácter académico tiene la finalidad de hacer conocer las propiedades nutritivas y medicinales a la población a fin de que tengan una vida más saludable con productos naturales y no los procesados con síntesis química que muchas veces son costosas e inalcanzables para la economía popular y familiar, a la vez es fruto de la experiencia a base de testimonios de personas que inclusive estaban preparados a una operación como el caso de la vesícula biliar, gastritis, inflamaciones y otros males comunes, con el consumo regular de estos alimentos saludables lograron superar dichos males, es claro que la mayoría de las personas se encuentran desde niños inclusive al consumo de productos procesados con preservantes y algunos con exceso de azúcares, sales y grasas saturadas (cuyo indicador son los síntomas de acidez que frecuentemente conlleva a una enfermedad estomacal que finalmente facilita el desarrollo del denominado cáncer) y por otro lado por la falta de una cultura alimenticia adecuada, el consumo de alimentos denominados "comidas chatarra" van en aumento perjudicando la salud y el facilismo que tienen la mayoría de personas en acudir a las farmacias y boticas (indicador de que aumentan más enfermos) la alimentación en general de las personas está mal con alimentos contaminados por el descontrol en la producción de alimentos con uso excesivo de agroquímicos y plaguicidas, por todo ello es que se publica el presente documento a fin de procurar una alimentación saludable con alimentos de gran valor nutricional y hasta medicinal.

Por ende la presente producción intelectual busca incidir en la población un conocimiento de las propiedades nutritivas y medicinales de productos alimenticios existentes en las zonas en que viven y a la vez educar con una alimentación saludable con la consigna de que "más vale prevenir que curar", las mismas que podemos encontrar felizmente por la riqueza en biodiversidad en nuestras zonas andinas, valles interandinos y selva así como en merito, a la experiencia e investigación a través del tiempo en el campo de la agricultura y la seguridad alimentaria, la misma que pongo a disposición del lector, y esperando las sugerencias para la mejora de dicha publicación.

**El autor**

## El Camu camu, un fruto poderoso de amplio poder antioxidante

*unahALDIA, 23 enero 2021*

El Camu camu (*Myrciaria dubia*) es un fruto pequeño de la amazonia con un alto contenido de vitamina C y 40 a 60 veces superior a otros cítricos, y esta vitamina C es muy bueno en contra de infecciones en general incrementando la capacidad inmunológica del organismo, según dicen los especialistas es reconocida en el tratamiento contra los radicales libres causantes del envejecimiento. El tamaño de la fruta tropical es pequeña muy parecido al tamaño de una cereza, su peso no supera los 20 g y se cultiva en la región amazónica de Perú, Bolivia, Brasil, Colombia y Venezuela, últimamente este producto está siendo requerida por aquellas personas interesadas en sus propiedades antioxidantes y por sus múltiples beneficios para la salud.

Se menciona con respecto a su composición nutricional del Camu camu, su contenido en vitamina C, característica principal de este pequeño fruto es de alrededor de 2 780 mg. de ácido ascórbico (vitamina C) por cada 100 g de pulpa, superando ampliamente a otras frutas con contenido de vitamina C como la naranja o el kiwi, teniendo en cuenta la



*Fuente: ¡Hola!*

recomendación que dan los médicos sobre la ingesta diaria en vitamina C que es de unos 60 a 90 mg/día, y considerando lo mencionado anteriormente con tan solo 50 g de la pulpa se superan con amplitud dichos requerimientos.

Además, la acción antioxidante de esta fruta es potenciada por el elevado contenido de carotenoides como es la luteína y la zeaxantina, los fenólicos como las antocianinas, los taninos y otros flavonoides, teniendo también otros nutrientes esenciales como los aminoácidos llamados, valina y leucina, complementados con los minerales: manganeso, cobre y el hierro. Entonces podemos decir que esta fruta amazónica nos da beneficios importantes para nuestra salud, mejorando nuestro sistema inmune, es un gran antigripal protegiéndonos contra las infecciones virales, promueve la formación de colágeno fortaleciendo a su vez los huesos, los músculos, tendones y ligamentos, previene las inflamaciones de mucosas y del sangrado de nuestras encías, también existen resultados de investigaciones que concluyen en que su consumo de esta fruta puede ser muy útil para personas que padecen de obesidad así como coadyuvante en el tratamiento en su etapa inicial de la diabetes tipo 2. Es muy interesante saber que este fruto amazónico protege nuestro cerebro contra muchas enfermedades

degenerativas que la afectan, sobre todo las que podrían conducir al Alzheimer, así misma mejora la concentración y evita las “nieblas cerebrales”

**Tabla 1**

Contenido de vitamina C en Camu camu comparada con otras frutas

Frutas	Contenido de vitamina C (mg/100g) de Camu camu con otras frutas						
	Camu camu	Acerola	Naranja	limón	Fresa	Maracuyá	Piña
Ácido ascórbico	2780	1300	92	44	42	22	20

Fuente: Reyes et al., (2009)

Finalmente, el Camu camu, se puede consumir al natural o en procesados como pulpa concentrada, la encontramos también elaborados como productos multivitamínicos combinados con otras frutas tropicales, en la industria farmacéutica la pulpa del camu camu sirve para elaborar pastillas y capsulas como fuente de vitamina C natural, por lo dicho entonces, a consumir el Camu camu y fortalezcamos nuestro sistema inmune.

## Alimentación a base de cultivos andinos frente al virus de la pandemia

unahALDIA, 12 febrero 2021

Siendo nuestro Andes peruanos uno de los centros de origen de los cultivos andinos, nos brinda una importante variedad de alimentos de gran valor nutricional, conocidos desde tiempos ancestrales, como son los tubérculos andinos, raíces andinas, granos y frutas andinas, en estos ecosistemas la flora y fauna han evolucionado genéticamente y se han adaptado a las variaciones climáticas que vienen ocurriendo en nuestro planeta y en nuestras regiones.



Fuente: Municipalidad Metropolitana de Lima

La diversidad biológica existente en estas zonas facilita realmente la permanencia y desarrollo de estos cultivos alimenticios de real importancia para la alimentación de las personas, entre estos cultivos se encuentran la papa nativa, camote, maca, olluco, yacón, arracacha, quinua, kiwicha, cañihua, maíz, el chocho o tarwi, entre otros.

Por lo mismo se asegura la seguridad alimentaria con la participación de la agricultura familiar en las zonas andinas por cuanto la población campesina casi en su totalidad se dedica al cultivo de estas especies saludables para la salud y alimentación de las personas, en este contexto de la

pandemia que afecto a millones de personas de todas las edades, la alimentación a base de estos cultivos andinos es un soporte fundamental para enfrentar con éxito este virus de la pandemia denominada COVID 19.

Si una persona consume con cierta regularidad estos cultivos andinos estamos seguros que elevara su sistema inmunológico, potenciando las defensas del cuerpo humano frente a este coronavirus y otras infecciones que ponen en riesgo la salud de las personas, la agricultura familiar ciertamente garantiza la demanda de estos productos andinos como lo mencionado arriba, por cuanto es una actividad productiva, económica, social y cultural que conservan tradiciones y conocimientos ancestrales que hoy en día están vigentes.

Con respecto a la alimentación, según estadísticas oficiales la ingesta energética es deficiente en muchos grupos de la población sobre todo en zonas urbano-periféricas y rurales, el hierro y vitaminas también son deficientes, algo que hay que notar es que la población mayoritaria no sabe alimentarse, comer no es alimentarse sino con una dieta adecuada que nos provea de los nutrientes necesarios y según requerimiento de nuestro organismo.

Aquí mencionamos los principales nutrientes y su presencia en los cultivos andinos a tener para una correcta dieta alimentaria (Repo-Carrasco et al., 2001). Los hidratos de carbono y las grasas proporcionan energía para mantener la temperatura corporal, los hidratos de carbono son provistos por el azúcar, los cereales, tubérculos, raíces y algunas frutas, las fuentes de grasa son el aceite, mantequilla, sobre todo el Tarwi, que es rica en ácidos grasos poliinsaturados y muy valiosos para el cuerpo humano.

Las proteínas, que forman parte de todo el cuerpo, se componen de aminoácidos, los granos andinos como la quinua, kiwicha, cañihua proveen los aminoácidos esenciales como la lisina y la metionina, cuya calidad es muy superior al de otros cereales.

Los minerales, ayudan a controlar los procesos fisiológicos, el hierro y el calcio son muy importantes en la formación de la sangre y están presente en los vegetales de color verde como las hojas de quinua, kiwicha, cañihua y nabo, el calcio es el mineral que más requiere el cuerpo principalmente en la formación de huesos, y las fuentes principales son el tarwi, la kiwicha y el chago. Las vitaminas, contribuyen a que otros nutrientes sean utilizados apropiadamente, son necesarias para la salud de la piel y de la vista, se encuentran en forma de carotenos sobre todo en la mashwa, aguaymanto y el tomate de árbol. Finalmente, la fibra dietética, necesaria para el buen funcionamiento de los intestinos con reducción del colesterol, se encuentra en los granos andinos.

## Como influye la buena y sana alimentación contra la COVID-19

*unahALDIA, 30 abril 2021*

En estos tiempos de la pandemia ocasionada por la COVID-19, existen muchas recomendaciones para cuidarse en no contagiarse por este virus, las instituciones públicas de salud constantemente dan instrucciones para un cuidado como el distanciamiento social, uso de mascarillas, careta facial y el lavado continuo de las manos, lo que se está convirtiendo en un buen hábito de higiene, sin embargo se sabe que por estudios científicos a quien más ataca este maligno virus es a la población con bajo sistema inmunológico como es el caso de los adultos mayores (llamado el grupo de los vulnerables), lo contrario las personas jóvenes tienen más defensas que los adultos mayores, entonces por lógica se podría decir que exista una política de nutrición saludable de las personas para poder incrementar su sistema inmunológico y que esta acción sería sostenible en el tiempo complementada con ejercicios físicos diarios.



*Fuente: La Vanguardia*

Algunas recomendaciones para incrementar nuestro sistema inmunológico serían como el lavarse las manos de forma adecuada y frecuente, hacer actividad física moderada, procurar tener un sueño reparador, manejar el estrés para evitar bajar las defensas, evitar los lugares muy concurridos, no consumir azúcar, comida procesada y/o rápida, ni grasas trans y menos gaseosas que nos bajan las defensas.

De acuerdo con estudios científicos, se da a conocer una dieta básica equilibrada, que puede servir como un referente para asumirlo en nuestra alimentación diaria, empezando por consumir el agua, necesario beberlas en cantidades pequeñas repartidas durante todo el día y entre comidas, un mínimo de 2.5 a 3 litros, entre agua pura y zumos de fruta, en una proporción de 2/1 evitar tomar el café, los refrescos con cafeína y sobre todo gaseosas, evitar la leche de vaca o no superar más de un vaso al día.

En los desayunos, se puede consumir fruta, zumos naturales, cereales integrales, hojuelas de granos (quinua, kiwicha, cañihua y avena) con yogur biológico, pan integral con aceite de oliva y tomate. Algo de queso fresco, frutos secos, malta, infusiones, leche de soja, etc.

En el almuerzo, consumir fruta, pan integral (bocadillo) con queso, aceite de oliva, tortilla con huevo, tomate, boquerones, menestras, verduras crudas

(ensaladas) y cocinadas, arroz integral, cereales integrales (cocidos o en brotes), cualquier tipo de pastas (integrales), legumbres cocidas o en brotes (como lentejas, garbanzos, soja, etc.) tofu, pescado (mejor azul), carne de cordero (sin grasa) o de pollo de granja, pato o pavo, hasta dos veces a la semana, huevos de granja cocidos, pero no fritos, nunca carne de cerdo ni embutidos; como única excepción las papas.

En la cena puede ser el yogur con fruta, plátanos, frutos secos, infusiones, sopas o hervidos de verduras, pan integral. A todo esto, es posible incluir en nuestra alimentación diaria el kion, cuyas propiedades y beneficios mayormente son de carácter medicinal, es antiinflamatorio natural, ayuda a combatir enfermedades respiratorias, artrosis, diabetes y problemas digestivos y que además sirve para adelgazar.

Y qué bueno que en nuestro país tengamos una gran biodiversidad de productos para optar por una sana alimentación a fin de fortalecer nuestro sistema inmunológico para evitar problemas de salud a consecuencia del COVID 19.

### **La alcachofa una hortaliza saludable y medicinal**

*unahALDIA, 4 julio 2020*

La alcachofa (*Cynara scolymus*) es una hortaliza de origen mediterráneo, atribuible con diversas propiedades nutricionales y medicinales, y es muy conocida por ser fuente de hidratos de carbono y de vitaminas como ingrediente de platos importantes en la gastronomía mundial y peruana, su cultivo está extendido por todo el mundo, principalmente Europa y América y en nuestro país en la zona de costa y los valles interandinos hasta los 3 500 m.s.n.m.

La alcachofa, debido a su alto contenido de vitaminas y minerales es considerado como un alimento por excelencia, es reconocida por sus principios activos, presentes principalmente en las hojas. Entre sus propiedades medicinales se cuentan las antidiabéticas, diuréticas, depurativas, hepatoprotectoras, así como ayuda para eliminar la urea, reducir el colesterol, favorece el flujo biliar, previene la gota, el escorbuto o tratar la dispepsia. (Quispe R. J, 2006).



*Fuente: Ecocosas*

La alcachofa es una hortaliza de color verde o morada según el tipo, tiene propiedades curativas, según mencionan algunos autores, gracias a su composición que derivan de ellos, contiene la cinarina, sustancia que estimula

la secreción de la bilis, favorece la digestión de las grasas que se consume en ese momento.

Muy rica en fibra, la que ayuda a reducir la glucosa en la sangre y contra el estreñimiento, tiene los fito esteroides, las que contribuyen a controlar los niveles de colesterol en la sangre, contiene también flavonoides (quercetin y rutin), protegiendo a las personas que la consumen contra las enfermedades cardíacas y favorecen la acción antioxidante.

Tiene inulina, un carbohidrato que se metaboliza lentamente en el organismo formando fructosa en lugar de glucosa, la fructosa es un azúcar que se puede asimilar sin la necesidad de insulina, lo que convierte a la alcachofa en un alimento especialmente saludable para personas con diabetes.

Además, la alcachofa contiene fósforo, hierro, magnesio, calcio y potasio y diversas vitaminas, como la vitamina B1, la vitamina C y niacina, aquí mencionamos algunas formas de uso:

Para estimular la eliminación de la orina, se cocina la raíz seca durante 10 minutos (25 gramos por litro de agua) y se bebe en las mañanas o en las noches.

Contra la diabetes, hervir 4 alcachofas en cantidad suficiente de agua como para cubrir las hasta que estén suaves, beber el líquido con poca sal, comer también el corazón de la alcachofa.

Como desintoxicante, con 20 g de hojas de alcachofa, 30 g de habichuela, 20 g de hojas de salvia y 30 g de cola de caballo, se cocina en un litro de agua durante tres minutos.

Contra daños de la glándula tiroides, el cocimiento de las hojas y brácteas (10 g por litro de agua), tomar tres tazas diarias, también combate la celulitis.

Para aliviar los trastornos del hígado, tomar el cocimiento de las raíces y hojas (30 g por litro de agua).

Para disminuir la obesidad, se toman media hora antes de las comidas (30 g de hojas frescas), cocinadas en un litro de agua.

Para aliviar trastornos de la vesícula biliar, hacer hervir las hojas de la alcachofa durante 3 a 5 minutos y beber una taza de té de alcachofa por lo menos durante 3 semanas seguidas.

Para eliminar los cálculos del hígado, hacer hervir 50 a 70 g de hojas de alcachofa en un litro de agua y tomar  $\frac{1}{2}$  taza por dos veces diarios durante dos a tres semanas.

## Algunas recetas en base al producto alcachofa para una alimentación saludable en tiempos de la pandemia

unahALDIA, 24 mayo 2021

El producto alcachofa (*Cynara scolymus*) es una planta que tiene muchas propiedades nutritivas e inclusive medicinal por lo que es muy demandado sobre todo por los europeos y norteamericanos, tanto en fresco como en procesados ya sea en "corazones" (sin espinas) o en "fondos" (con espinas), la parte comestible es una flor inmadura en forma de rosetas, formado por brácteas verdes que parecen escamas unidas al tallo, la alcachofa es un alimento que aporta muchos minerales y vitaminas como el potasio, el sodio, calcio y vitamina A que nos ayudará a frenar el envejecimiento de nuestras células y la piel, al ser una hortaliza muy rica en fibra, ayuda a reducir la glucosa en la sangre al mismo tiempo que protege contra el estreñimiento y las diarreas, así como también alivia la acidez del estómago, eliminando el dolor, distensión y otras molestias, las fibras ayudan mucho a mantenerse saciado con un sabor exquisito.

El valor nutricional de la alcachofa en 100 g es: calorías 44 kcal, proteínas 2.3 g fibra 2 g fósforo 130 mg potasio 430 mg sodio 47 mg y calcio 45 mg por cierto tiene propiedades medicinales porque son plantas coleréticas y colagogas que también se emplea contra la migraña, el hipercolesterolemia y por los valores altos de triglicérido tiene propiedades depurativas y efecto diurético, promueven la pérdida de peso, perfecta para evitar la retención de líquidos, favorece la digestión de las grasas y la eliminación de toxinas de nuestro cuerpo.



Fuente: El Periódico

Aquí algunas recetas para la preparación de diversos platos a base de alcachofa:

Ceviche de alcachofa, sus ingredientes para 20 platos son: 1 docena y media de cabezuelas de alcachofa, 6 dientes de ajo, 20 ají verde, 1 kg de limón, 2 paquetes de cebolla, 2 kg de papa o camote, 1 atado de

culantro y una cabeza de kion, preparación: pelar y sacar la parte comestible y picarlos, exprimir el limón, moler los ajos y el kion, mezclar las alcachofas picadas con el jugo de limón, ajo molido, kion, pimienta, comino y sal al gusto, agregar las cebollas picadas, ají verde picada, sazonado dejar por 20 min y servir con papa o camote.

Crema de alcachofas sus ingredientes son: 6 corazones de alcachofas cocidas, 3 cucharadas de margarina, 2 cucharadas de harina, 8 tazas de agua,

1 taza de leche, sal y pimienta al gusto Preparación: Sancochar las alcachofas, cortar en tiras y licuar con pedazos de pan formando un pure ligero, calentar la margarina, añadir la harina, el pure de alcachofas, sal y pimienta y hacer hervir por 1 min luego agregar la leche, el queso parmesano y servir con daditos de pan frito.

Picaron de alcachofas, sus ingredientes son: 1 kg de harina de alcachofa, 250 g de camote amarillo sancochado, 200 g de zapallo macre cocinado, 200 g de azúcar rubia, 150 g de miel de abeja, 6 huevos y 50 g de levadura, preparación: mezclar todos los ingredientes en medio litro de agua hervida tibia, batir y hacer rosquitas, freír y servir.

Cocktail de alcachofa, sus ingredientes son: 15 alcachofas, 1 tarro de leche grande, 1 botella de caña pura,  $\frac{3}{4}$  kg de azúcar, miel, vainilla al gusto. Preparación: licuar la alcachofa pelada previamente sancochada, agregar la leche, la miel, el azúcar, la vainilla, finalmente el licor y servir.

## Un huerto ecológico en casa para una alimentación saludable

*unahALDIA, 12 junio 2021*

Hoy en día es importante una alimentación saludable que fortalezca nuestro organismo con proteínas, vitaminas y minerales, así como elevar nuestro sistema inmunológico, importante sobre todo en tiempos de la pandemia como lo que ocurre actualmente con el virus de la COVID 19, nuestro País por ser megadiverso tenemos la gran ventaja de aprovechar esa diversidad de alimentos que nos ofrece la naturaleza y nos resulta muy común tener un huerto ecológico propio, gracias a espacios urbanos que son más numerosos cerca de las ciudades así como en el propio espacio de la casa e inclusive en las azoteas y terrazas.



*Fuente: Agro Huerto*

Los alimentos ecológicos saludables, son producidos con el uso de pesticidas caseros o naturales y cultivados respetando lo que la naturaleza nos ofrece, y realmente son más agradables al paladar cuando se las consume en variedades de platos, ya sea como ensaladas de verduras o en el preparado de sopas, el huerto ecológico produce alimentos saludables tanto para la familia como para el

consumidor del entorno, ya que no se usa productos químicos para su producción sino todo en base a abonos orgánicos.

Frente a la opción de la agricultura convencional, que somete a las hortalizas a procesos de cultivo y crecimiento acelerados sin tener en cuenta la estacionalidad del producto ni respetar el medio ambiente; disponer de una producción ecológica propia es garantizar una dieta saludable, sabrosa y alejada de productos químicos, además, nos permite estar más en contacto con la naturaleza, desarrollar actitudes de respeto al medio ambiente, por lo que es importante tener un huerto ecológico en casa o cerca de ella, ya que nos conecta con la naturaleza, bajando los momentos de estrés y aportando una buena dosis de aire limpio a nuestros pulmones, además de practicar ejercicio físico durante las labores culturales que se realizan dentro del huerto ecológico y durante todo el año respetando el medio ambiente, llenando de satisfacción al observar el crecimiento de un ser vivo que hemos cuidado con mucho esmero y dedicación y cosechado sus frutos, resultado de nuestro trabajo y esfuerzo.

Para poder instalar un huerto ecológico en nuestra casa, es bastante sencillo debemos tener presente lo siguiente, en primer lugar, un suelo de calidad con un pH casi neutro y baja en acidez, libre de sustancias químicas, luego incorporar abono orgánico como el estiércol de animales completamente descompuesto: caballo, vacuno, cerdo u ovinos, compost o el humus en una cantidad mínima de 0.5 kg/m<sup>2</sup> a fin de que el suelo se oxigene y alimente a los microorganismos del suelo y provean los micronutrientes que la planta necesita para crecer y producir.

La siembra debe hacerse una vez que el suelo este bien preparado ya sea en surcos o melgas, por siembra directa (lechuga, betarraga, espinaca, culantro, perejil, zanahoria, etc.) o por trasplante (cebolla, col, brócoli, ajos, apio, tomate, etc.) seguidamente se debe de regar cada 3 a 4 días hasta que "emergen" o "prenden" las plantas y luego se harán riegos semanales, es bueno tener en cuenta el clima, ya sea por época lluviosa o con regadío, en ambos casos el cuidado constante del huerto ecológico es importante cumplir con todas las labores culturales que requieren las plantas tales como el riego, el abonamiento, los deshierbes, control de plagas con insecticidas naturales, las podas y la cosecha en forma selectiva.

### **Por qué la quinua es un super alimento para los humanos**

*unahALDIA, 3 octubre 2021*

La Quinoa (*Chenopodium quinoa*) según manifiestan algunos estudiosos es una especie nativa de los andes peruanos y bolivianos, es considerada una especie oligocéntrica con una amplia diversificación y distribución, consideran al Lago Titicaca como una de las zonas de amplia variabilidad genética y diversidad, constituye entre Perú, Bolivia y Ecuador el 92% de la producción mundial, aunque en la actualidad ya se viene desarrollando su cultivo en Europa y Nor-

teamérica, es de muy fácil adaptabilidad a diferentes zonas del mundo por lo mismo ya se viene produciendo en países como Inglaterra, Dinamarca, Francia y países bajos.

A diferencia del resto de productos alimenticios, la quinua contiene una proteína completa de alto valor biológico que aporta todos los aminoácidos esenciales y no esenciales, asimismo, la quinua no contiene gluten por lo que es apta para el consumo dentro de una dieta para niños y adultos, por lo mismo, las propiedades nutricionales de la quinua han hecho que, en los países desarrollados, su consumo haya aumentado exponencialmente, cosa curiosa en nuestro país se hace poca difusión de estos valores nutricionales de este grano de oro, llamado así por su alto contenido nutricional y muchas personas por ello no le dan la debida importancia en su alimentación, es que también hay demasiada propaganda de alimentos "chatarra" que no son buenos para la salud.



Fuente: *Discovery D salud*

Por ello las organizaciones deberían promover el consumo de este super alimento en nuestra población tanto en el espacio urbano como en lo rural, según la FAO, la quinua es el grano que aporta más nutrientes por cada 1 g y la Organización de la nacionales unidas ONU lo determino como "super alimento" justamente por su alto valor nutricional, de los pocos alimentos con alto valor nutritivo, es precisamente por su contenido de aminoácidos importantes como lo que apreciamos en el siguientes cuadro, en g por 100 g de proteína (FAO, 1970).

**Tabla 2**

*Contenido de aminoácidos en quinua por gramo de proteína*

Contenido de aminoácidos en mg/g de proteína en quinua									
Aminoácido	Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenilalanina	Trionina	Triptófano	Histidina	Valina
mg	36	60	56	24	41	54	11	46	45

Fuente: *FAO (1970)*

Y en minerales, igualmente se tienen contenidos importantes en mg por cada 100 g de peso en seco: Calcio 148.7, Hierro 13.2, Magnesio 249.6, Fosforo 383. 7, Potasio 926.7 y Zinc 4.4 toda una joya alimenticia para nuestro desarrollo cerebral y corporal así es que a consumir quinua y tener una vida saludable.

## La lúcuma como superalimento para incrementar nuestro sistema inmunológico

*unahALDIA, 18 diciembre 2021*

Existe en el Perú una fruta muy preciada y valiosa llamada lúcuma o lúcumo (*Pouteria lúcuma*) también conocida como el "oro de los incas" según algunos autores manifiestan que el fruto destaca por ser un excelente edulcorante natural recomendado para personas con diabetes, el origen de esta preciada fruta se da en los valles interandinos del Perú, su empleo mayormente se da para la elaboración de dulces, postres y helados, por ser considerado un superalimento y favorecer la digestión, contener grandes cantidades de antioxidantes y minerales, de piel dura y color verde, de pulpa carnosa y dulce con tonalidad amarilla intensa, textura harinosa, consistencia suave, de sabor y aroma muy agradables.



*Fuente: Agroalimentación*

En realidad la lúcuma es una fruta que está entre los 50 superalimentos que benefician a nuestra salud por sus muchas propiedades nutritivas e incluso medicinales para nuestro organismo, por su gran contenido de fibra, antioxidantes, mencionados entre ellos los betacarotenos antioxidante que retarda el envejecimiento, así como favorece la disminución de posibilidades de ataques cardiacos, responsables de la vitamina A, importantes para la regeneración celular y el crecimiento de nuevas células, del mismo modo aporta vitamina B3 vital para el desarrollo muscular, su alto contenido de potasio ayuda a la salud cardiovascular, es fuente de vitamina C que estimula la creación de colágeno, contribuye a superar los daños de las paredes intestinales.

Por su versatilidad de consumo y por la creciente demanda en el mundo por sus contenidos de nutrientes convierten a esta fruta en una auténtica joya para el mercado de exportación que, por supuesto merece atención en el mercado interno para ser incorporada en la dieta alimentaria de los peruanos, esta fruta crece básicamente en los valles interandinos.

La lúcuma tiene un elevado valor nutricional, fuente de carbohidratos, rica en minerales y vitaminas, la pulpa representa hasta el 82% del total del fruto, según manifiestan los entendidos en la materia, la lúcuma en fresco aporta 99 kcal y si se convierten en harina llega a 329 kcal, es rica en vitaminas como nia-

cina, tiamina, riboflavina y ácido ascórbico, de minerales como el calcio, fósforo y hierro, bueno para prevenir la anemia y el cáncer, por ende, refuerza nuestro sistema inmunológico.

En el Perú se pueden distinguir dos tipos de esta fruta, una de ellas llamada "lúcuma de seda" cuyos frutos son de textura suave y la otra es la "lúcuma de palo" sus frutos son más secos y no tienen la suavidad conocida, y las regiones donde se producen son Ayacucho, Ancash, Arequipa, Cajamarca, Huánuco, Moquegua, Piura y Lima (valles de Cañete, Huaral y Huacho y Chíncha producen para la agroexportación básicamente), finalmente se dice que la lúcuma es una sustituta saludable del azúcar blanca, entonces a consumir la lúcuma para estar saludables y para incrementar nuestro sistema inmune.

### La Pitahaya, fruta saludable en la alimentación de las personas

*unahALDIA, 23 noviembre 2021*

La Pitahaya (*Hylocereus megalanthus*) es una fruta exótica, se dice que según la bibliografía que es originaria de Centroamérica y cultivada en Sudamérica, Israel, Tailandia, Vietnam y Malasia, también se le conoce como la 'fruta del dragón' a causa de su cascara irregular y parecida a escamas, se puede encontrar de varios colores como amarillo, fucsia o rosa y blanca, la parte carnosa es de color blanco o rosa, es una especie que pertenece a la variedad de la cactáceas del género *Hylocereus*, su sabor es muy dulce, en algunos casos suelen ser un poco ácidos, actúa como regulador del peso y de alto poder antioxidante, rica en fenoles, vitaminas y minerales, en resumen es una fruta que favorece a una alimentación saludable para las personas.



*Fuente: Pxfuel*

Entre sus beneficios para la salud y nutrición de las personas, según algunos investigadores de esta fruta, son los siguientes:

Favorece la pérdida de peso, contiene un bajo valor calórico debido a que contiene pocos carbohidratos, rica en fibras la que ayuda a aumentar la sensación de saciedad, por lo

que disminuye el consumo de más alimentos, por su contenido de la betacianinas que podría ayudar a disminuir el peso, mejora el perfil lipídico, disminuye la resistencia a la insulina y el hígado graso, también contiene una sustancia llamada tiramina, por la cual activa una hormona llamada glucagón, la misma que estimula al cuerpo mismo a utilizar las reservas de azúcar y grasa para transformarlas en energía.

## LOS SUPERALIMENTOS Y UNA VIDA SALUDABLE

Protege las células del organismo, la pitahaya es rica en polifenoles, flavonoides, betacianinas y vitamina C, las que actúan como antioxidantes y antiinflamatorios, evitando así el daño causado por los radicales libres a las células, previniendo el envejecimiento precoz debido a que la vitamina C. promueve la formación de colágeno que mantiene la firmeza y elasticidad de nuestra piel, evitando así mismo la aparición de enfermedades crónicas como el Cáncer, diabetes y artritis reumatoidea.

Fortalece los huesos, la pitahaya es una fruta que aporta al organismo calcio, magnesio y fósforo, minerales importantes para el fortalecimiento de los huesos y dientes, previniendo en las personas mayores la osteoporosis, osteopenia, también para los niños y jóvenes favoreciendo su desarrollo y crecimiento.

Mejora la digestión, según estudios consideran a la pitahaya como un prebiótico, de tal modo que las fibras que aporta esta fruta no son digeridas en el intestino, favoreciendo el aumento y la actividad de las bacterias buenas y evitando el crecimiento de las bacterias dañinas, ayudando así a prevenir el cáncer de colon, reforzar el sistema inmune y reduciendo así el riesgo del síndrome metabólico y de enfermedades neurodegenerativas.

Regula el azúcar en la sangre, principalmente la de color rojo pues posee propiedades antidiabéticas debido a su contenido en antioxidantes como la betacianina y fibras que ayudan a disminuir la resistencia a la insulina y a regular el azúcar en la sangre.

Disminuye el colesterol, el consumo de la pitahaya como una dieta saludable podría ayudar a reducir los niveles de colesterol y prevenir el surgimiento de enfermedades cardiovasculares, debido al contenido de fibra que evita la absorción de colesterol en el intestino delgado, además de tener antioxidantes y saponinas, las que favorecen la excreción de colesterol en las heces.

Según algunos investigadores manifiestan que la pitahaya fortalece el sistema inmune, debido a su contenido de vitamina C y de antioxidantes (betacianina), aumenta la respuesta del organismo contra virus como el dengue, bacterias como *S. aureus*, *pseudomona aeruginosa* y hongos como la *Cándida albicans*.

La pitahaya es una fruta rica en hierro, un mineral esencial para transportar el oxígeno a través del organismo, previniendo la anemia, finalmente, la mejor manera de consumir la pitahaya es cortándola por la mitad e ir retirando la pulpa con una cuchara.

## Los beneficios de la tara en la medicina, la alimentación y la industria

*unahALDIA, 23 noviembre 2021*

Existe una planta prodigiosa en los Andes del Perú llamada "Tara" cuyo nombre científico es la *Caesalpinia spinosa*, se le conoce también con el nombre de taya, es una leguminosa forestal utilizado preferentemente en la industria, la medicina y la alimentación aprovechando la vaina y la semilla, de ella se obtiene taninos, utilizados en curtiembre, tintorería, medicina, en la fabricación de plásticos y adhesivos, fabricación de resinas, protección de metales, conservación de aparejos de pesca, clarificador de vinos y cervezas, sustituto de la malta, cosmetología, componente de las pinturas, antioxidante en la industria del aceite y manufactura de papel entre otros usos.

La tara, es un árbol que crece hasta los 5 m de altura con ramas abiertas y espinosas, corteza gris oscura, sus flores tienen forma de racimos y sus vainas llegan a medir hasta 10 cm de largo y contienen de 3 a 7 semillas, su hábitat es sobre todo en las zonas interandinas, de alto potencial para la reforestación y para



*Fuente: Amazon Andes*

la producción industrial de taninos y gomas, según Amazon Andes, manifiesta y hace referencias muy importantes sobre el uso de la tara en la medicina y la alimentación, desde hace 3000 años, las culturas pre incas utilizaban las vainas de tara, que tienen un alto porcentaje de tanino, batidas con hierro, cómo colorante negro para el teñido de prendas que aún conservan su color a pesar del paso de los siglos, su uso para curtir cueros, impermeabilizar ollas de barro y elaborar tintes para textiles, cerámicas y para escribir, además es utilizada muy frecuentemente, en la medicina tradicional para aliviar malestares de la garganta, sinusitis, infecciones vaginales y micóticas; lavado de los ojos inflamados; heridas crónicas y el índice cariado, dolor de estómago; las diarreas; cólera; reumatismo y resfriado; depurativo del colesterol.

La tara tiene además aplicaciones alimenticias, maderables, combustibles y medicinales, estas últimas dadas por las propiedades astringentes de sus vainas, actualmente, los usos más extendidos por su importancia económica son el de sus vainas secas para obtener taninos para la curtiembre de cueros y el de sus semillas para obtener goma como aditivo de alimentos, el aprovechamiento integral de la tara permiten obtener productos de interés, los cuales se manifiestan en los siguientes (López et al., 2011).

*Curtiente*, por su alto contenido de tanino, es empleado para el curtido de cueros, convierte la piel proteína putrescible y permeable en cuero imputrescible, es un producto natural que sustituye a metales pesados tóxicos.

*Medicinal*, actúa contra la amigdalitis al hacer gárgaras con la infusión de las vainas maduras y como cicatrizante cuando se lavan heridas con dicha infusión y se toman contra la estomatitis, la gripe y la fiebre.

*Tinte*, las vainas de la tara contienen una sustancia llamada tanino, la cual es utilizada para teñir de color negro, las raíces pueden teñir de color azul oscuro.

*Plaguicida*, el agua de la cocción de las vainas secas es efectiva contra piojos, pulgones y otros insectos.

*Industria farmacéutica*, el ácido tánico tiene una reacción astringente y estáptica (hemostática), se utilizan al exterior como hemostático en hemorragias y su aplicación más importante es en el tratamiento de las quemaduras, el protan que es casi innato de tanino son usados como anti diarreicos, el tonoforno y el aldoformo, como medicamento gastroenterológico es usado para curar úlceras, cicatrizante, antiinflamatorio, antiséptico, antidiarreico, antimicótico, antibacteriano, antiescorbútico, odontológico y anti disentérico, siendo más utilizado aquellos que producen constricción y sequedad.

*Industria cervecera y de vinos*, se utilizan para clarificar la cerveza y vinos en virtud de su propiedad de precipitar las sustancias albuminoideas que ellos contienen.

*Industria alimentaria*, se usa como preservante y antioxidante para preservar pescados, mariscos, harina de pescado, además de frutas y hortalizas post - cosecha, así mismo antioxidante natural para la industria de embutidos, aceites, grasas, galleta, chocolates, etc. Los taninos de la harina de tara también se usan en la clarificación de vinos, como sustitutos de la malta para dar cuerpo a la cerveza, realmente es un importante producto la tara, por sus diversos usos en la alimentación, la salud y la industria.

### **| Las propiedades medicinales y valor nutricional de la tuna**

*unahALDIA, 1 diciembre 2021*

La Tuna (*Opuntia ficus indica*) conocida también como el nopal, es una planta perenne de la familia de las cactáceas, es valorada por su consistencia jugosa, el consumirlas mejorará nuestro sistema digestivo, las semillas que contiene esta fruta nos ayudan a reducir los problemas de estreñimiento, la acidez estomacal y la úlcera gástrica, además ayuda a reducir problemas del corazón controlando los niveles de azúcar en la sangre.



*Fuente: Amazon Andes*

Se dice además que la tuna es una fruta rica en calcio, potasio y fósforo, entre otros minerales; aporta también cantidades importantes de vitamina C y pequeñas cantidades de varias vitaminas del complejo B, y contiene aproximadamente un 15% de carbohidratos de buena calidad. Según la revista para el desarrollo de Agro noticias menciona que las

pencas, hojas o paletas de esta planta son también ricas en fibra, calcio y vitaminas A, B y C y otras sustancias con extraordinarias propiedades terapéuticas, ya comprobadas científicamente, sobre todo en México, entre las cuales damos a conocer las principales:

**Antioxidante,** El mucílago de las pencas de la tuna inhibe la producción de los radicales libres que causan el envejecimiento prematuro del organismo humano.

**Analgésico y antiinflamatorio,** el mismo mucílago tiene similar efecto que el ácido acetilsalicílico (componente principal de la aspirina), por lo cual está indicado para tratar cuadros de artritis, desinflamar la próstata y el hígado, y regenerar los tejidos de este.

**Depurativo y diurético,** esa misma sustancia limpia los filtros renales, además de promover la eliminación de toxinas, como el ácido úrico.

**Contra la diabetes y colesterol,** Las saponinas y el mucílago que contienen las pencas de la tuna inducen a que el organismo adquiera mayor sensibilidad ante la insulina, para estabilizar y regular el nivel de azúcar en la sangre.

**Gastrointestinal,** el consumo regular de la penca en ayunas sirve para combatir la gastritis, por la abundante fibra que posee favorece a la digestión e incluso a la renovación de la flora intestinal, actúa como cicatrizante regenerando a las células de la piel.

### **La papa nativa considerado como alimentación saludable en una dieta alimentaria**

*unahALDIA, 31 octubre 2021*

Según reportes del Centro Internacional de la papa, en nuestro País existen más de 4,000 variedades de papa nativa, los mismos que son una extraordinaria fuente de carbohidratos, hierro, zinc y bajo en grasa, así como cantidades muy importantes de vitamina C mejorando la absorción del hierro

## LOS SUPERALIMENTOS Y UNA VIDA SALUDABLE

sobre todo en su forma sancochada, tiene más proteínas y el doble de calcio que el maíz, se menciona además que una porción de papas consumida sin pelar provee cerca del 10% de la dosis de fibra diaria que una persona deba consumir, sin embargo paradójicamente en nuestro País existen niños menores de cinco años con desnutrición crónica cerca del 19.5% y en las zonas rurales llegan al 30%, limitando así la calidad de vida de un sector importante de la población.

La papa nativa se produce en altitudes mayores a los 4,000 msnm., precisamente donde se encuentran los grupos de poblaciones rurales más vulnerables a los efectos de la inseguridad alimentaria, que nos dice esta situación real en estas zonas donde precisamente se producen las papas nativas, es probable que la población rural vienen siendo in-



*Fuente: Perú info*

fluenciados por el cambio de hábitos de consumo pues prefieren cambiar sus productos como la papa nativa con productos menos saludables con los "procesados" como las galletas, fideos, pasteles, gaseosas, entre otros con altos contenidos de azúcar, grasas saturadas y altos en sodio, que cuya consecuencia nos lleva a bajar nuestro sistema inmune, quedando a expensas de muchas enfermedades, por lo dicho creo necesario hacer conocer a la población en general los hábitos de consumo saludables sobre todo con productos de origen natural como las papas nativas.

Así mismo, urge el esfuerzo conjunto de los sectores públicos y privados para que la población en general deba incluir en su dieta diaria alimenticia los cultivos andinos como la papa nativa por sus beneficios nutricionales y que se adopten hábitos más saludables en su alimentación que fortalezcan su sistema inmune, además de ser un cultivo importante del sector agrario en términos económicos y sociales que por años vienen siendo relegadas detrás de otros alimentos menos saludables.

A fin de asegurar una seguridad alimentaria a la población, las instituciones correspondientes que tengan que ver con el cultivo y la producción de la papa nativa deberían trabajar en la identificación de papas nativas con altos contenidos de nutrientes con presencia de antioxidantes, del mismo modo sería como una forma de contribuir con la generación de ingresos para los pequeños productores de la agricultura familiar, precisamente en las zonas donde los índices de desnutrición crónica en niños menores de cinco años son muy altos.

Estas actividades prioritarias de hacer conocer y promocionar, tanto la producción y el consumo de papas nativas, se debe llevar a cabo en eventos como los encuentros nacionales de productores de papa nativa, exposiciones diversas de la biodiversidad de variedades de papa nativa por regiones así como los ya conocidos festivales gastronómicos con la participación y patrocinio del ministerio de agricultura, ministerio de salud, gobierno regionales y locales, en la que el productor pequeño tendrá la posibilidad de comercializar sus productos en fresco como los elaborados en diferentes platos con papas nativas y al gusto del consumidor.

### Beneficios medicinales y nutritiva del aguaymanto

*unahALDIA, 4 enero 2022*

El Aguaymanto (*Physalis peruviana*) es una fruta totalmente peruana, oriunda de los Andes que se cultiva desde tiempos ancestrales, es otro de los superalimentos que tiene el Perú, por lo mismo ahora el mundo la conoce y disfruta por su abundante concentración de vitaminas A,B y C, poderoso antioxidante complementado con minerales esenciales como el calcio, el hierro y fósforo, muy bueno para fortalecer nuestro sistema inmune y por supuesto prevenir el ataque del coronavirus Covid-19, por su gran cantidad de antioxidantes ayuda a reducir el envejecimiento celular, combate la hipertensión arterial, el estrés, la ansiedad y estabiliza el nivel de glucosa en la sangre, es recomendado por especialistas de salud su consumo en personas con diabetes, así como para contrarrestar otras enfermedades comunes.



*Fuente: ANDINA*

Otros especialistas manifiestan igualmente que el aguaymanto es una maravilla de la naturaleza que nos ofrece y brinda beneficios innumerables a la salud, por lo que se recomienda su consumo con regularidad, también se dice que el contenido de proteína en un 0.05 g y de fósforo en 55 mg son excepcionalmente altos para una fruta como el aguaymanto, lo cual es maravilloso consumirlos ya sea como refresco, postres o snack., complementariamente es bueno su consumo para personas que padecen problemas urinarios, pues es diurética y antibiótica por su contenido de flavonoides, consumirla nos da una tranquilidad natural.

Por estas características naturales el aguaymanto es considerado un potente antioxidante y nutritivo que potencia las defensas del organismo frente a diversas enfermedades comunes, llamado también el “berry dorado” del Perú. Según Andina difusión, manifiesta que el aguaymanto es un superalimento considerado por los consumidores en territorio peruano como fuera de ella, se dice asimismo que debido a su alta concentración de vitamina C ayuda en el tratamiento de procesos asmáticos, la sinusitis y otras afecciones respiratorias, ayuda a cicatrizar las heridas, retardan el envejecimiento y corrigen el desempeño de las funciones cardiovasculares, funcionan como tranquilizante natural, ayuda a prevenir el cáncer del estómago, colon y del intestino al contener fibras que agilizan la digestión.

Su cultivo y producción esta masificado sobre todo en los valles interandinos, prioritariamente se cultiva en las regiones de Ancash, Cajamarca, Cuzco, Huánuco y Junín, y está seriamente considerado potencial para exportar a países como Estados Unidos, Europa y Asia, considerado como el “Berry dorado” del Perú hacia el mundo. El aguaymanto es versátil y se puede consumir fresco y crudo, se utiliza como insumo en jugos, ensaladas, mermeladas, helados, yogur, tortas y dulces, del mismo modo tiene un lugar protagónico en la confitería por su sabor agrídulce que combina con toda clase de licores y tragos clásicos como el famoso chilcano, pisco sour, etc.

### **El kiwi, un superalimento para la nutrición y la salud**

*unahALDIA, 29 enero 2022*

El kiwi kiwi (*Actinidia deliciosa*) es una fruta muy deliciosa y apreciado por muchos, este fruto según estudios de investigación (M. Ana 2016) contiene nutrientes y fitoquímicos asociados relacionados con el bienestar del sistema inmune, como son la vitamina C, E y K, folatos, carotenoides, potasio y polifenoles, El kiwi contiene vitamina E y ácidos grasos Omega 3 y 6, por lo que ayuda a fluidificar la sangre y mejorar el estado general de las arterias, así como contribuye a prevenir trombos y coágulos, y enfermedades como la trombosis, la angina de pecho, derrames cerebrales e infartos.

Para su cultivo (David M. A, 2020) durante su desarrollo vegetativo requiere de temperaturas que no deben ser menores a 7 °C, por debajo de la cual la planta frena su crecimiento, a su vez, las primaveras frías pueden generar deficiencias en la brotación, floración y en el cuaje de los frutos, pueden generar flores con



*Fuente: 11: 41 You Tube*

escasos óvulos y en consecuencia, fruta con pocas semillas, como resultado, las bajas temperaturas en primavera pueden causar aumento del raleo y de la proporción de fruta pequeña, por otro lado, cuando la planta está en estado reproductivo durante el verano, las temperaturas superiores a 30°C pueden causarle también el estrés, sobre todo si se combinan con una baja humedad relativa y viento.

En cuanto se refiere a la humedad relativa, el ideal es un 75%, por debajo del 60%, la planta comienza a estresarse y aumenta la evapotranspiración, como se mencionó arriba, si la humedad relativa es baja y se suman altas temperaturas y viento en verano, la planta se verá afectada, los efectos se observarán en la producción de brotes, el largo de los brotes y la producción de fruta, las cortinas forestales protegen la plantación de dicho estrés en condiciones de baja humedad en verano al reducir la intensidad del viento, por lo que es un factor más que favorece el desarrollo del cultivo de kiwi.

Según la bibliografía con respecto al requerimiento de agua es alto durante todo el crecimiento vegetativo (se da en primavera y verano), desde fines de noviembre (momento de cuajado del fruto) hasta marzo, como se mencionó anteriormente, los altos requerimientos de agua en esos meses hacen necesario que los productores rieguen la plantación, ya sea por el sistema de microaspersión o goteo, es muy importante tener en cuenta el contenido hídrico del suelo para no excederse con el riego, el kiwi es muy susceptible al encharcamiento por lo que requiere un suelo bien drenado, de textura media (franco a franco-arenoso), con un pH ligeramente ácido (5,5 a 6,9) y bajo contenido de sales, a la hora de elegir un terreno para plantar se debe tener en cuenta que el suelo conserve las características fisicoquímicas necesarias para producir kiwi.

En cualquier caso, comer el kiwi fortalece el sistema inmunitario, del mismo modo el kiwi, en cualquiera de sus variedades, es una fruta de elevado valor nutricional, con mayor densidad de nutrientes que otras frutas de consumo habitual, los resultados de los estudios realizados sugieren que el consumo diario de kiwi puede ser una estrategia efectiva para la promoción de la salud y prevención de numerosas enfermedades.

## **El Perejil, hortaliza saludable y nutritiva**

*unahALDIA, 1 febrero 2022*

El Perejil (*Petroselinum crispum* o *sativum*) es una hortaliza de bondades nutritivas y saludables, que las personas utilizan con cierta frecuencia en su alimentación, la misma tiene entre sus componentes fenólicos que podrían ser responsables de efectos antioxidantes buenos para la salud de las personas, según investigadores han demostrado en diversos trabajos de investigación que

los radicales libres tienen una estrecha relación con diversas enfermedades en el ser humano (Kriasky, N, 1994); Por ello el perejil además de proteger las células contra el envejecimiento, nos aporta grandes cantidades de vitamina C y beta-caroteno, que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.



*Fuente: Jardinería On*

El perejil es una hortaliza conocida desde hace muchísimos años, tanto como planta medicinal o como condimento para ser utilizada en la preparación de una gran variedad de platos, su gran uso se debe a la gran cantidad de vitaminas y minerales que posee, algo característico es que, entre sus principales propiedades,

se encuentra la de ayudar a mantener el aliento fresco y despertar el apetito, ayuda a prevenir un gran número de enfermedades como la de proteger el hígado y los intestinos de diferentes tipos de cáncer, estas propiedades anticancerígenas se encuentran en uno de sus componentes, conocido como miristicina, además se dice que protege el cerebro al prevenir tumores que se pueden presentar en cualquier momento.

Según investigación en el perejil por sus propiedades saludables, mencionan que la capacidad antioxidante de diversas frutas determinadas mediante la técnica del FRAP, permite realizar comparaciones entre diversas fuentes de antioxidantes, en tal sentido, el perejil tiene una capacidad antioxidante mucho mayor que las frutas como las fresas, limón, plátano, piña, etc. El efecto inhibitorio que ejerce el perejil sobre los sistemas que generan radicales superóxidos e hidroxilos, torna a esta planta como una interesante fuente de compuestos con acción antioxidante (Troncoso L. y Guija E. 2005).

El consumo regular de perejil proporciona los siguientes beneficios para la salud.

El perejil posee grandes propiedades estimulantes de la digestión, es anti-flatulento y carminativo. Asimismo, ayuda a expulsar el exceso de gases evitando la sensación de pesadez, también favorece al organismo para eliminar las toxinas que haya acumulado, y sobre todo, protege los riñones al impedir la formación de cálculos renales.

Posee poderosos agentes antioxidantes que protegen las células del envejecimiento, permite mantener la piel sana por poseer propiedades antibacterianas y antiinflamatorias, de gran ayuda para los que sufren de acné y manchas en la piel.

Es un gran alimento que aporta minerales como el fósforo, calcio, hierro y azufre, además de proporcionar vitamina C y betacaroteno que fortalece el sistema inmunológico.

Previene de la anemia, infecciones de la vejiga, ayuda la digestión, mantiene los riñones saludables, evita el mal aliento.

De gran ayuda en el tratamiento contra la artritis, purifica la sangre, es diurético natural, reduce la producción de gases, alivia la indigestión, gran protector y estimulante del sistema inmunológico.

Las formas adecuadas de consumir el perejil es en fresco, ya que congelado o seco puede perder muchas de sus propiedades sanativas y nutricionales, los beneficios se obtienen comiendo el perejil directamente, si es para tratar problemas digestivos y para eliminar el mal aliento, basta con masticar unas cuantas hojas de la planta, té de perejil se utilizan dos cucharadas de perejil fresco en dos tazas de agua hirviendo, se deja reposar y luego se cuele para después beberlo, tomar dos veces al día, finalmente se puede incorporar a todos los alimentos de consumo cotidiano a fin de incrementar nuestro sistema inmune.

## La Cúrcuma saludable

*unahALDIA, 27 febrero 2022*

La Cúrcuma (*Cúrcuma longa L.*) conocido comúnmente también como el palillo, planta herbácea y perenne con raíces o tubérculos oblongo-palmeados, arrugados en el exterior, marrones por fuera y de un color naranja y amarillo profundo en el interior, se reproduce vegetativamente por esquejes a partir del rizoma, los compuestos fitoquímicos presentes en su rizoma, los curcuminoides que contiene esta planta le da ciertos beneficios para la salud de las personas, su cultivo se da en varias regiones del mundo sobre todo en las zonas de selva, puede producir de 25 a 30 Ton.



La Cúrcuma es valorada por su diversidad de aplicaciones en el sector de la industria alimentaria, farmacéutica y de cosméticos, es conocida mundialmente como especie aromática, utilizada en la gastronomía para dar un toque de color y sabor picante en la gastronomía, los compuestos fotoquímicos presentes en su rizoma anaranjado característico, “los curcuminoides” le confieren a esta planta importantes propiedades medicinales, como

*Fuente: La Cúrcuma, antiinflamatorio y anticancerígeno natural*

“los curcuminoides” le confieren a esta planta importantes propiedades medicinales, como

antiinflamatorias, hepatoprotectores, antitumorales, antivirales, actividad anticancerígena y capacidad antioxidante (Bahadur et al., 2015).

Esta raíz transformada en polvo es lo que se utiliza como condimento o colorante alimentario, conocido como el oro indio, el azafrán de los pobres; Estos y otros calificativos de la cúrcuma hablan a las claras de la gran importancia de esta raíz asiática, aunque es un condimento muy apreciado en la cocina y la dieta por aportar color y sabor a las comidas, sus aplicaciones en el campo de la medicina la hacen aún más valiosa, su ingrediente activo, tiene poderosas propiedades biológicas, por eso, en la medicina se utiliza para tratar el dolor crónico e inflamación, la medicina occidental valora sus atributos como analgésico y agente curativo, (Hilario R N, 2018) su valor nutricional por cada 100 g es de calorías (306 kcal), Fibras (22.7 g), azúcar (3.2 g), proteínas (8.0 g), calcio (183 mg), magnesio (193 mg), la cúrcuma posee los componentes necesarios para que el organismo funcione como un reloj y luche de manera efectiva contra enfermedades infecciosas, sus propiedades medicinales y nutricionales son las siguientes:

Posee propiedades antiinflamatorias, reduciendo la emisión de citoquinas (las cuales son proinflamatorias) e inhibe la producción de prostaglandinas inflamatorias.

Tiene efecto antitumoral, se ha observado que la administración de cúrcuma tiene un cierto efecto anticancerígeno.

Tiene efecto antioxidante, a través de la cual frena la generación y los efectos de los radicales libres que causan el envejecimiento celular.

Acción contra la diabetes, a través de su capacidad hipoglucemiante, contribuyendo a reducir los niveles de azúcar en la sangre, favorece el aumento de insulina y una reducción del colesterol.

Posee facultades antibacterianas, antifúngicos y anti-protozoarios, algo que permite ayudar a luchar contra algunas infecciones y parásitos.

Es cicatrizante, se emplea a nivel tópico porque posee efectos antioxidantes y astringentes, favoreciendo que se cierren las heridas y en quemaduras.

Protege el corazón, reduce el colesterol y previene enfermedades cardiacas, dado que reduce la inflamación y la oxidación que pueden favorecerlas y además posee capacidad antiplaquetaria.

Protege el intestino y el hígado, ayudando a mantener en buen estado de salud del tubo digestivo y además es hepatoprotector. Finalmente, se sugiere no consumir más de 3 g de cúrcuma al día para mantenerse con buena salud, mayor cantidad puede causar problemas en la digestión.

## La Menta medicinal

*unahALDIA*, 19 febrero 2022

Hay una plantita muy conocida y que crece en muchas regiones del mundo, llamada Menta (*Mentha piperita*) tiene su origen en la región mediterránea de ahí se propago hacia otros lugares del mundo, aporta un sabor fresco y agradable al paladar, utilizado comúnmente en los chicles y postres, muy utilizado también en la gastronomía, y tiene grandes propiedades medicinales para la salud de las personas.

La menta piperita, es una de las plantas con propiedades medicinales más utilizadas por el hombre actual, pertenece a la familia de las Labiadas y se conoce también con otros nombres como toronjil de menta, menta inglesa, entre otros. Es una hierba muy aromática con el tallo



ramoso y flores pequeñas en verticilos blancos, estudios etnobotánicos

*Fuente: La Cúrcuma, antiinflamatorio y anticancerígeno natural*

informan su empleo como astringente, carminativo, antiséptico, estimulante, anodino, espasmolítico y vermífugo. Por su parte, ensayos experimentales realizados a preparaciones galénicas elaboradas a partir de las hojas reconoce su efecto antiviral, antifúngico, antibacteriano, antiinflamatorio y espasmolítico; este último básicamente por bloqueo en la entrada de calcio a la célula del músculo, con la consiguiente inhibición de la concentración de la musculatura lisa, disminuye además el tono del esfínter más bajo del esófago, favorece así el escape de aire (Paz et al., 2006).

Según algunos autores nos dice que la menta, es una planta muy popular cuya principal característica es la sensación de frescura que provoca en el paladar con su consumo y a la que la industria alimentaria ha recurrido desde tiempos inmemoriales, chicles, caramelos, cocteles, helados, aceites, dulces, salsas, la menta se ha convertido con el paso de los años en uno de los aderezos más especiales, que cuenta actualmente con dos docenas de especies y cientos de variedades entre las que elegir, como, por ejemplo, la también célebre hierbabuena o el poleo, muy popular en el ámbito de las infusiones.

Esta planta, además, está compuesta principalmente por agua, fibra, minerales como el calcio, el potasio, el cobre, el magnesio y vitaminas A, B, C y D sin olvidar que apenas posee 0.03 g de grasa y 0.48 g de carbohidratos, aproximadamente, bajo esta premisa y teniendo en cuenta el amplio abanico de nutrientes que forma parte de su composición, según resultados de investi-

gaciones sobre esta planta, damos algunas recomendaciones de su uso en la parte medicinal.

Un estudio publicado en el año 2003 sugirió que el consumo de hojas de menta ayudaba a activar las enzimas digestivas que absorben los nutrientes de los alimentos y convierten la grasa en energía utilizable, por este motivo, es una planta que suele formar parte de la dieta de aquellos que quieren perder o controlar el peso.

Entre los beneficios de la menta también destaca su capacidad analgésica, un remedio muy interesante contra los dolores de cabeza, en especial las migrañas, de hecho, algunos expertos recomiendan aplicar aceite esencial de menta en las sienes y la frente para reducir los síntomas propios de la enfermedad, como la intolerancia a la luz o el ruido y las náuseas.

### La Muña, para estar saludables

*unahALDIA, 8 febrero 2022*

La Muña (*Minthostachys mollis*) es una planta arbustiva originaria de los Andes peruanos y según algunos investigadores manifiestan que esta planta es muy utilizada desde tiempos ancestrales para combatir enfermedades respiratorias, de propiedades antisépticas, analgésicas y antiespasmódicas, la muña se consume tradicionalmente en infusión por su capacidad antioxidante, en los casos de gastritis leve pueden ser tratados únicamente con agua de muña, tomándola en infusión durante 15 días y sin necesidad de medicamentos (Carhuapoma Y M, 2007).



*Fuente: OJO*

La planta de muña es un arbusto que se caracteriza por ser frondoso, tener pequeñas flores blancas y medir entre 80 y 120 cm. de altura, mejor conocido como *muña* o *menta de los andes*, es nativo de algunos países de América del Sur, incluido el Perú, suele crecer en terrenos sobre los 2700 msnm hasta los 3400 msnm. gracias a que tiene un sabor similar al de la menta, es muy utilizado para condimentar alimentos como chupes y guisos. (Pawer et al., 2018).

También se ha extendido mucho la creencia de que esta planta es rica en minerales como el calcio, el fósforo y el hierro, así como también la consideran como fuente de retinol que es una sustancia derivada de la vitamina

A, que promueve la producción de colágeno y aclara las manchas dérmicas, algo similar se recomienda para el mal de altura en los viajes largos que realizan las personas, se toman en infusión para reponer las fuerzas, tratando de aliviar los síntomas asociados a este trastorno.

Según manifiesta el mismo autor, Pauer et al., (2018) en su estudio sobre "Diferencias en la presencia de alcaloides y fenoles de cinco muestras de muña de expendio informal procedentes de mercados populares en Lima - Perú" la importancia de tener certeza sobre la presencia de los principios activos de la muña y las consecuencias de su consumo, debido a que estos podrían provocar efectos no deseados o desconocidos por el consumidor, presentando un espectro más amplio de aplicaciones por ejemplo, estudios en aceite esencial de muña han comprobado su propiedad natural como antimicótico, de acuerdo al resultado obtenido en el caso del hongo *Cándida albicans*; y su actividad antibacteriana, demostrada en su aplicación contra la bacteria *Helicobacter pylori*, esto puede ser explicado por la presencia de terpenoides en el fluido mencionado.

En todo caso esta planta arbustiva que crecen en el campo casi en forma silvestre siempre ha sido bueno utilizarlas para los dolores estomacales como los gases por cambios de altura en viajes que uno pueda realizar a zonas diferentes de su lugar de origen, así como para los excesos en la alimentación, algo interesante en esta planta es el contenido de calcio y fósforo, que contribuye al mantenimiento de los huesos, así como a la normal coagulación sanguínea, se debería incluir esta planta beneficiosa en la medicina natural.

## La Canchalagua bueno para la salud

*unahALDIA, 1 abril 2022*

La Canchalagua (*Linum andicum*) es una hierba de sabor amargo, muy empleado por la medicina folclórica como depurador de la sangre, en afecciones reumáticas, desordenes circulatorios, problemas hepáticos y digestivos, se la emplea mayormente en infusión como febrífugo, sudorífico, hipotensor e hipoglicemiante, de tallo cuadrangular de 16 a 30 cm de alto, en estado maduro hueco, con hojas pequeñas y numerosas, con borde entero, más o menos lanceoladas, de flores terminales en racimos de color blanco o rosado, abunda en la zonas andinas, prefiere zonas secas o espacios abiertos, donde ha sido talada la vegetación, se dice que una loción de canchalagua es buena para las pecas y manchas, la infusión actúa sobre el hígado y los riñones, purifica la sangre, alivia la flatulencia y activa la digestión, para los tratamientos se recomienda en infusión, hervir 1/2 litro de agua y dejar reposar 4 cucharaditas de hierba seca (Saavedra J J, 1995).



Fuente: Revista Agro noticias

Se dice que esta plantita de uso medicinal es originaria de Chile y se encuentra en peligro de extinción, está distribuida desde la costa hasta las zonas andinas, la canchalagua se desarrolla en forma silvestre como muchas plantas medicinales, es muy apreciada por las poblaciones aborígenes de las zonas andinas de Sudamérica, de su poder farmacológica existen muchos escritos que dan fe sobre su uso medicinal con propiedades terapéuticas, de un sabor amargo intenso y es más utilizado como depurador de la sangre y problemas del hígado y del aparato digestivo, se la conoce también con otros nombres comunes, como el Anisillo, anisillo acuatil, anisillo cimarrón, canchalagua, escobilla, hierba del tifo, mata-pulgas, biro, pichana amarga, etc.

Se menciona así mismo que es nativa de Sudamérica, canchalagua es una planta medicinal y actúa también como muchas otras plantas medicinales como insecticida de gran importancia en varios países del cono sur de América, incluyendo Perú, Argentina, Bolivia, Chile y Paraguay. Introducido también en varias regiones de México, el suroeste de los Estados Unidos y el Continente africano, su uso es de las hojas, raíces, rizomas y flores, se hierven en agua y se toman como te, actúan igualmente como antibióticos, anti inflamatorios, contra problemas digestivos, contra la tos, diurética, antidiabética, para los problemas del hígado y los riñones, contra la malaria, alergias, venas varicosas, contra infecciones por hongos (levaduras), obesidad, inflamación de la próstata, flatulencia (gases), diarreas, reumatismo, problemas de la piel (acné, dermatitis y eczema), él Te se toma para regular las hormonas femeninas contra infecciones urinarias y dolor de los riñones, también ayuda a la digestión por su acción antiespasmódica, externamente, la decocción de la planta se aplica a la piel como antiséptico para curar las heridas, en varios países latinoamericanos, la planta se seca y se pulveriza para uso doméstico como insecticida y repelente de insectos, especialmente contra las pulgas y piojos, varios estudios en África y Latinoamérica demuestran que la planta posee acción antimicrobiana contra varias especies de bacterias y hongos (Alonso E. y José I, 2015), finalmente, un estudio llevado a cabo por Carraz et al., (2015) demostró que un extracto crudo obtenido de la canchalagua poseyó actividad anti-proliferante sobre células Hep3B del carcinoma hepático-celular, así corroborando el uso de esta planta en la medicina tradicional para el tratamiento de problemas hepáticos.

## Las bondades curativas del ajo

*unahALDIA, 18 febrero 2022*

El ajo (*Allium sativum*) muy conocido por las amas de casa por su utilización como condimento para la preparación de alimentos, sin embargo, pocos saben de las propiedades nutritivas y medicinales de esta planta.

El Ajo tiene entre una de sus propiedades medicinales naturales la de combatir infecciones respiratorias, dilatación de los bronquios, fluidifica las mucosas, estimulante del sistema inmunológico, beneficioso para contrarrestar la pandemia del coronavirus, además, un excelente desintoxicante para el organismo, rico en vitamina B.



*Fuente: Cúdate Plus- Propiedades del ajo*

En su libro, John Heinerman trata sobre la historia de esta planta a través de la época antigua, inclusive su celebración anual como un "festival del ajo" en California, y reafirma que su poder curativo no procede únicamente de una tradición folclórica, sino que responde a una innegable

realidad, manifiesta que la investigación moderna ha analizado sus propiedades químicas y ha demostrado los importantes efectos que sus ingredientes activos pueden ejercer en la salud, especialmente en los sistemas inmunológico y circulatorio, explica algunos remedios que se pueden improvisar con él - para la diabetes, para las picaduras de insectos, para la hipertensión, para las hemorroides, etc.-e incluso transcribe una serie de recetas, elaboradas con su participación, para acabar así demostrando, con datos e informaciones incontestables, el poder y la eficiencia de esta fascinante hierba (Heinerman J, 1994).

Comer ajo todos los días es asegurar una vida más larga, una protección extra para los huesos y el corazón, se dice que de acuerdo a bibliografías consultadas, comer el ajo es una forma excelente de prevenir numerosas enfermedades, este alimento antienvjecimiento también ayuda a mantener el cuerpo y la piel joven, que gracias al contenido de la alicina el ajo actúa contra distintos tipos de bacterias gram positivas y gram negativas, como la Salmonella o el Staphylococcus, y también frena el crecimiento y daña las membranas de distintas variedades de hongos, entre los que destacan la Cándida albicans.

En forma resumida damos a conocer algunos beneficios para la salud citados por algunos investigadores, para el caso de comer ajo regularmente.

## LOS SUPERALIMENTOS Y UNA VIDA SALUDABLE

Tiene propiedades antibacterianas y antivirales, ayuda a controlar las infecciones bacterianas, virales y fúngicas.

El ajo fresco desempeña un papel en la prevención de la intoxicación alimentaria al matar bacterias como *E. coli*, *Salmonella enteritidis*, etc.

Puede ayudar con el dolor de muelas, poner un poco de diente de ajo machacado directamente sobre el diente afectado.

Se ha encontrado que la ingesta diaria de ajo reduce el riesgo de la mayoría de los tipos de cáncer, esta propiedad anticancerígena es por los sulfuros de dialilo del ajo.

Los sulfuros de dialilo en el ajo aumentan la producción de ferroporfina y ayudan a mejorar el metabolismo del hierro.

Regula el azúcar en la sangre, ya que mejora el nivel de insulina en la sangre.

Es una gran fuente de vitamina B6 que se necesita para un sistema inmunológico saludable y el crecimiento eficiente de nuevas células.

Contiene altos niveles de yodo, lo que lo convierte en un tratamiento muy efectivo para las afecciones hipertiroides.

Fortalece el sistema inmunológico y ayuda a combatir infecciones de pecho, tos y congestión.

El ajo provoca que el hígado libere toxinas del cuerpo, al mismo tiempo que protege al hígado del daño, es ideal para limpiar pulmones y estómago saludables.

Permite que el hierro fluya mejor a través del cuerpo y abre los vasos, puede ayudar a reducir la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre.

El ajo es un gran relajante muscular, es altamente diurético debido a sus aceites esenciales y sus azúcares de bajo peso molecular.

Se utilizan los dientes de ajo para eliminar la oxiuriasis (gusano intestinal) en los niños, y funciona bastante bien para eliminar completamente las amebas.

### | ¿El ajeno bueno contra el COVID-19?

*unahALDIA, 20 marzo 2022*

Una hierba curativa milenaria llamada Ajenjo (*Artemisa annu*) se hizo famosa en estos últimos tiempos con ocasión de la pandemia del COVID 19, en actual estudio en Alemania vienen evidenciando científicamente las propieda-

des medicinales de esta planta, las mismas que se cultivan mayormente en Sudáfrica usado contra la malaria, muchas personas están seguras que esta planta puede protegernos contra el coronavirus, desde generaciones confieren que esta planta artemisa funciona como medicina natural, por ello se recomienda que las familias deberían tener en sus huertas agrícolas estas plantas medicinales y ante el marco del constante aumento de precios en los productos básicos, la pobreza, el desempleo y los bajos salarios que perciben una amplia población en el mundo, sería bueno que las plantas se encaminen como un recurso económicamente viable para el cuidado de enfermedades que se presentan cotidianamente.

En la medicina del pueblo, se emplea la infusión de las hojas pueden ser frescas o disecadas del ajeno contra los malestares estomacales y hepáticos, también contra los parásitos intestinales, regulación del ciclo menstrual así como para los tratamientos contra la tos y los resfríos, del ajeno se extrae el principio activo denominada artemisinina, identificado a finales de los años sesenta por la científica china Tu Youyou, Premio Nobel de Medicina en 2015, usado ampliamente para combatir la malaria; La OMS recomienda su utilización en tratamientos combinados contra el paludismo, sobre todo tras la aparición de formas de resistencia a la artemisinina en el sudeste asiático, en la parte medicinal se le llama como la Covid-Organics y es un supuesto remedio natural a base de artemisa que, según sus impulsores, es eficaz para combatir al coronavirus, creado por un centro de investigación de Madagascar, una decena de países africanos, entre ellos Guinea Ecuatorial, Guinea-Bisáu, Tanzania, Senegal, los dos Congos y la República Centroafricana, ya están recibiendo los primeros lotes de este producto que se presenta como una tisana embotellada, para empezar a usarlo entre su población.



Fuente: *Artemisa, Propiedades de la Planta Medicinal - Herbolario Casa Piá*

El célebre médico griego Dioscórides, refiere varias de las propiedades medicinales del ajeno, usado para el dolor de estómago y parásitos. Tiene cualidades antibióticas ante el Bacillus subtilis, Staphylococcus aureus, Aerobacter aerogenes, Klebsiella pneumoniae y Pseudomonas aeruginosa, así como actividad antifúngica frente a Cándida albicans,

la actividad terapéutica reside principalmente en su aceite esencial, el que posee acción colerética, antihelmíntica, antibacteriana, además de emenagogo, vermífugo y favorecedor de las funciones digestivas, por su sabor amargo, esta planta entra en la composición de varias bebidas alcohólicas, como aperitivos,

de libre venta en el comercio (UNAM, 2009).

En un estudio realizado en México, los principales hallazgos reflejan aproximadamente 20 plantas (entre las que se encuentra el ajeno) que se disponen para sanar las afecciones, asimismo se explican sus usos empíricos y las propiedades curativas comprobadas científicamente, en conclusión, refiere que las plantas medicinales continúan formando parte de una compleja estructura médica local; cuyos conocimientos, técnicas terapéuticas y tratamientos especializados se encuentran actualmente vigentes (Uróstegui F A, 2012).

### El hinojo plantita medicinal

*unahALDIA, 19 marzo 2022*

El Hinojo (*Foeniculum vulgare*) es una plantita silvestre y cultivada en algunos países, básicamente en la costa del mar mediterráneo, tiene tallos erguidos que pueden alcanzar hasta los 2 metros de altura, Se puede decir que, de esta planta se aprovecha todo, y nada se desecha, hay muchas variedades de esta plantita, dispone de semillas y pequeñas flores que son usados ampliamente en el campo medicinal y la gastronomía, es aromática e ideal para su uso en condimentos o especias.

Algunos investigadores manifiestan que las hojas de hinojo silvestre y cultivado son utilizadas como fuente de fibra. La parte más consumida es el bulbo de hinojo cultivado, que tiene una humedad muy alta y un bajo contenido de grasa, lo que conlleva un valor energético bajo. La capacidad antioxidante es mayor en las hojas que en el bulbo, y se mantiene tras someterlo a cocción. Las semillas se emplean como especia, su humedad es baja, por lo que el resto de los componentes se encuentran en mayor proporción. Desde el punto de vista medicinal, el hinojo posee un aceite esencial en el que el compuesto volátil mayoritario es el anetol, principal responsable de sus propiedades medicinales, entre las que destacan la actividad carminativa y expectorante; la capacidad antioxidante se debe a compuestos fenólicos, entre los que destacan los flavonoides (Alonso E J, 2015).



*Fuente: Hinojo, Contraindicaciones, Beneficios, Recetas varias y Dosis recomendada - Unisima.*

Esta plantita crece en las márgenes de los caminos, en campos de cultivo y matorrales, se le puede apreciar desde el nivel del mar hasta los 1200 msnm, actualmente se encuentra distribuido prácticamente por todo el mundo y en

algunas zonas actúa como especie invasiva, desplazando a la flora autóctona. Existen programas de recuperación de la riqueza biológica de estas zonas, pero es difícil llevarlos a cabo en grandes superficies y, en ocasiones, los resultados no son los esperados por las grandes diferencias entre los programas piloto llevados a cabo en los laboratorios y las condiciones reales del medio (Erskine J y Rejmánek M, 2005).

Por investigación realizada a la planta entera (tallos, hojas, raíz, semillas, frutos), menciona que se usa para los trastornos digestivos (diarrea, cólicos, flatulencia, padecimientos hepáticos), afecciones de las vías urinarias, favorece la producción de leche materna, la infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida, beber 1 taza 3 veces al día, los efectos son analgésicos, antiespasmódico, carminativo y galactógeno. Recomienda no tomar la infusión demasiado concentrada, especialmente embarazadas ni administrar junto al antibiótico Ciprofloxacino, porque puede provocar reacciones alérgicas en algunas personas, en necesario evitar en su preparación utensilios de aluminio.

En resumen, el hinojo tiene propiedades tanto nutritivas como para la salud, destacando los biopolímeros de pectinas de bulbo, posee propiedades antioxidantes que contribuyen a bajar de peso, tiene propiedades antiinflamatorias, cuenta con componentes fenólicos; flavonoides, es expectorante natural, las hojas contienen una gran fuente de fibra, lo que ayuda a reducir el apetito por su contenido de vitamina C.

## La Berenjena saludable y nutritiva

*unahALDIA, 19 marzo 2022*

La Berenjena (*Solanum melongena*) es una planta de la familia de las solanáceas, presenta un tallo erecto, velludo y ramificado, la cara posterior de las hojas está cubierta por una capa de pelos parecidos a la lana, las flores son grandes, de color violeta, con una anchura media de 5 cm, en forma de estrella, requiere de 10 a 12 horas de luz, es muy sensible al frío, su fruto comestible es una baya de 5 cm hasta 30 cm de longitud, de forma esférica, oblonga y alargada, la más común es la de color morado, pero existen de color blanca, púrpura, negra, amarilla y roja, la pulpa es consistente, de textura esponjosa, de color blanco, tiene cierto sabor amargo, y presenta pequeñas semillas de color amarillo, es originaria de la India y está disponible todo el año, es rica en calcio potasio y vitaminas A, B y C, la piel es compacta y brillante debemos fijarnos en la frescura del extremo del tallo (contiene solo 17 calorías x 100 g) por su alto contenido en agua lo hace ideal para ser incluida en dietas para bajar peso, se puede consumirla guisada, rellena, al horno, rebozada, frita, a la brasa, hervida, al vapor, en cremas y pures.



*Fuente: Berenjena, propiedades, inconvenientes y cómo escoger las mejores - La Vanguardia*

Algunos autores manifiestan que la berenjena, es una especie vegetal conocida popularmente como berenjena, aunque tiene otros nombres comunes, es una planta herbácea muy común en la dieta alimentaria que sólo puede ser consumida cuando está cocida porque contiene alcaloides termolábiles que son muy tóxicos. Se utiliza tradicionalmente en forma de maceración, decocción, jarabe y cápsulas para tratar inflamaciones cutáneas, adelgazar, eliminar los ácidos grasos del organismo humano, facilita la digestión y previene el cáncer estomacal, estudios farmacológicos demuestran estas propiedades, así como el alto efecto antioxidante de preparados del fruto dado la alta composición de flavonoides (Gonzales et al., 2007).

Del mismo modo, en Alacena se dice que por su alto contenido en agua (superior al 90%) resulta muy adecuada en las dietas de adelgazamiento. Por otra parte, ayuda a prevenir la arteriosclerosis y se recomienda comer berenjena cuando se ingiere abundante comida rica en grasas, ya que no permite que los ácidos grasos se depositen en las arterias, se recomienda consumir cuando se padece de hígado graso porque ayuda a eliminar estos compuestos indeseables, es importante recordar que sólo se pueden utilizar los frutos de esta planta debidamente cocidos, ya que el fruto verde y las otras partes de la planta son altamente venenosos (Alacena, 2000).

Más beneficios de la berenjena para la salud es que es buena para el corazón, ayuda a mantener un peso ideal, ayuda a controlar el azúcar, elimina virus y parásitos, previene el cáncer y enfermedades de los huesos, es bueno para el embarazo, su composición nutricional en 100g es la siguiente: Kcal (21.02), carbohidratos (2.39 g), proteínas (1.25 g), fibra (2.5 g) y grasas (0.18) en Minerales: Sodio (3000 mg), calcio (16.39 mg), hierro (0.4 mg), fósforo (21 mg), potasio (210 mg) y Vitaminas: A (0.01 mg), B1 (0.04 mg), B2 (0.05 mg), B3 (0.75 mg), C (5.87 mg), en resumen, la berenjena tiene propiedades desintoxicantes, diuréticas, laxantes y ayuda a controlar la tensión arterial, rebaja los niveles de glucosa y colesterol. como contraindicaciones, debemos tener en cuenta que no se debe comer cruda, porque posee un tóxico que se destruye con el calor, además puede resultar irritante para estómagos delicados.

## El Pacay un fruto andino beneficioso

*unahALDIA, 18 abril 2022*

El Pacay (*Inga edulis*) es una fruta andina ubicada básicamente en América del Sur, es una fruta bastante dulce, muy bajo en calorías y muy delicioso, se le conoce también con los nombres de guaba, guabo, guamo, inga y pacay del Perú, mayormente se cultiva en países de Sudamérica como Colombia, Perú, Argentina y Bolivia, extendido hacia los países centroamericanos, adaptado a las condiciones de climas tropicales y subtropicales, y generalmente lo podemos encontrar en los límites de algunos caminos y ríos, se le considera como una dulce herencia de los incas, pues existe desde la época incaica, destacándose en sus sabores y gran valor nutricional.



*Fuente: Cúidate Plus- Propiedades del ajo*

Según bibliografías, se dice que el pacay es originario de la Amazonía, de las zonas tropicales, subtropicales y en algunos casos, de las zonas templadas de América Latina y el Caribe, algunos autores mencionan que el origen del género *Inga* se halla en la Amazonía de Brasil, Bolivia, Perú, Ecuador y Colombia, las especies

también han sido introducidas a través de gran parte de Sudamérica tropical, Panamá y Costa Rica, los frutos son vainas cilíndricas o aplanadas indehiscentes que contienen semillas grandes con arilos blancos, succulentos y azucarados, que constituyen la parte comestible, todos ellos citados por (Meléndez et al., 2012).

De acuerdo con lo dicho por otros autores el pacay es el nombre quechua que recibe la fruta de la leguminosa "paterno" *Inga edulis*, mientras que dos informantes peruanos indicaron que pacay es un vocablo de uso común en la costa sur de Perú para nombrar a una «vaina con fruto» el término está atestiguado en el DRAE como pacay (del quechua páqay) las yemas de sus flores son comestibles, al igual que los cogollos y tallos delgados y tiernos, también está atestiguado en el Corpus Diacrónico del español (CORDEO) en un documento fechado en 1595-1615 de Perú, en un contexto donde se enlistan frutos de plantas (Gruszczynska A, 1995).

Aquí mencionamos algunos buenos beneficios del pacay: bajo en calorías porque aporta pocos hidratos de carbono, grasas y proteínas, adecuado para perder peso, rico en vitaminas de increíble valor nutricional contiene vitaminas A, B y C que ayuda el sistema inmunológico, ayuda a reducir los niveles de colesterol, debido a sus propiedades antioxidantes y la fibra que contiene, ayuda a controlar y a reducir los niveles altos de colesterol en el cuerpo, contribuye en

el balance de los niveles de azúcar, el pacay es una gran fuente de proteínas y fibras, los que ayudan a mantener adecuados niveles de azúcar en la sangre, refuerza el sistema inmunológico, gracias a su alto contenido en antioxidantes y vitamina A contribuye al incremento de la inmunidad del cuerpo previniendo resfriados o enfermedades virales, previene las enfermedades como el reumatismo, con propiedades antiinflamatorias en su corteza, ayudando al mantenimiento de los huesos, ayuda a prevenir problemas cardiacos, previene los daños ocasionados por los radicales libres previniendo ataques cardiacos optimizando la salud del corazón, el pacay es un calmante natural, sobre todo las hojas utilizadas como infusión actúa como calmante de los nervios y alivia dolores de cabeza, finalmente mejora el sistema digestivo por su alto contenido de fibra mantiene un adecuado funcionamiento del sistema digestivo y puede prevenir el estreñimiento y eliminación de las toxinas, como se podrá apreciar el pacay es una joya que aun algo oculta entre los frutos que nos regala la región andina, por ello es bueno conocer muchas de sus cualidades y no dudar en consumirlo regularmente.

### La granadilla, una fruta saludable

*unahALDIA, 10 abril 2022*



*Fuente: Granadilla fresca madura orgánica o fruta de la pasión amarilla en manos hembras. concepto de alimentación saludable con frutas*

La granadilla (*Passiflora ligularis*), conocida popularmente como la granadilla o granada china, es una especie de fruta trepadora que pertenece a la familia *Passifloraceae*, según dicen los que conocen y han estudiado a esta planta que es originaria desde el centro de México, por toda la América Central y Sudamérica occidental, desde Colombia, Venezuela, Ecuador, el oeste de Bolivia hasta el sur de Perú, se dice que esta

fruta llamada granadilla ayuda a prevenir el estreñimiento, los malestares de la gastritis y la acidez, además, si se consumen con semilla y todo nos brinda a nuestro cuerpo un alto contenido de fibra, potasio, calcio, fósforo, hierro, vitaminas, proteínas y carbohidratos, la granadilla se consume cruda, dejando de lado la cascara y comerla utilizando una cuchara o como bebida realizando el colado de la pulpa mezclándolo con agua.

En estudio realizado sobre esta fruta con encuesta a muchos productores en Colombia, mencionan que permitieron registrar 26 usos de la granadilla, algunos de ellos ya habían sido reportados en otros países, como el aprovecha-

miento de las flores para el control de ataques epilépticos, el uso del jugo de la fruta para el control de la presión arterial, como tranquilizante e inductor del sueño, además de poseer propiedades digestivas y diuréticas, el empleo de las hojas para desinflamar y de las frutas para la producción de abono orgánico, otros usos registrados en esta investigación no figuraban en la bibliografía revisada, inhalar las flores como descongestionante nasal, tomar jugo de la fruta para combatir la tos en niños, aliviar los síntomas de la deshidratación, de la gripa y el malestar general después del consumo de alcohol, y el uso de las hojas mezcladas con aceite de almendras para favorecer el proceso desinflamatorio de las paperas, finalmente, se encontró que la granadilla es una buena fuente de magnesio para niños menores de un año, porque el contenido de este mineral equivale al 24% de las recomendaciones de consumo diario de magnesio en niños menores de un año, si consumiese la fruta entera la pulpa y semilla (Carbajal et al., 2014).

Del mismo modo Parra-Moreira et al., (2011) mencionan que la familia de las pasifloráceas está compuesta por 12 géneros distribuidos por todo el mundo, el género de las pasifloras es el mayor y cuenta con alrededor de 400 especies conocidas, entre los factores que favorecen la exportación de frutas tropicales y sus derivados hay que señalar, en primer lugar, la demanda creciente por jugos de frutas tropicales en Europa, adicionalmente, se ha expandido el mercado de alimentos procesados que tienen componentes biológicos activos que favorecen la salud o que tienen efectos fisiológicos deseables, más allá de los que ofrece la nutrición básica, cabe mencionar que el país de Colombia es el principal exportador de granadilla a nivel mundial y el departamento del Huila es el principal productor de esta fruta a nivel nacional.

## **La Palta, un alimento saludable**

*unahALDIA, 6 abril 2022*

El palto (*Persea americana*) es una especie tropical de origen Centroamericano, especialmente en México y Guatemala, cuyo cultivo data desde épocas precolombinas, en primera instancia se le denominó ahuatl, que luego fue denominado como aguacate sobre todo por los españoles, esta fruta se caracteriza básicamente por su alto contenido de lípidos como el ácido oleico (AO) y rica en fitoquímicos como vitamina E, carotenoides, polifenoles y luteína, compuestos asociados a una fuerte actividad antioxidante, se dice que según estudios el contenido por cada 100 gramos de aguacate, su valor nutricional es de 15 g de grasas totales, 0 mg de colesterol, 7 mg de sodio, 485 mg de potasio, 9 g de hidratos de carbono, 2 g de proteínas, 146 IU de vitamina A, 10 mg de vitamina C 2.07 mg de vitamina E. entre otros.



*Fuente: Palta, estudian ejemplares silvestres para producir plantas adaptadas a la zona - Las noticias más importantes de Corrientes*

Vivero S A et al., (2019) nos manifiesta en su estudio sobre los beneficios potenciales y sus compuestos bioactivos que la palta es caracterizada por su alto contenido de lípidos y rica en fitoquímicos como la vitamina E. y una fuerte actividad antioxidante, del mismo modo manifiesta que el consumo mundial de palta muestra un crecimiento exponencial, por lo que resulta relevante aumentar la investigación de este fruto no solo de la pulpa, sino también de su semilla, investigar su potencial impacto en la salud cardiovascular, cáncer y otras actividades anti patógenas, finalmente concluye tanto de la pulpa como de la semilla del fruto en modelos celulares, animales y en estudios clínicos, sugieren un potencial efecto en la salud humana, principalmente en la mantención y mejoría de la salud cardiovascular, sumado a ello la evidencia respecto al contenido de fitoquímicos y los beneficios en la salud humana es sólida y ampliamente descrita en la literatura, por lo que recomendar el consumo de pulpa y semilla de este fruto tendría beneficios tanto en la prevención como en el tratamiento de enfermedades mediadas por un desequilibrio de procesos de oxido/reducción, fundamentalmente en las enfermedades crónicas no transmisibles, la semilla de palta, por otro lado, tendría un efecto en la salud ósea disminuyendo las complicaciones de la osteoartritis principalmente y además también tendría una potencial actividad antimicrobiana, en relacion a sus efectos anticancerígenos, si bien la evidencia in vitro sugiere actividad citotóxica e inhibición de la proliferación de células cancerosas por parte de los compuestos bioactivos de la palta, es necesario contar más evidencia experimental y clínica.

Por lo tanto, desde el punto de vista nutricional la palta es una fruta altamente calórica, debido a su alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados (AGMI), además de ser rica en tocoferoles, ácido ascórbico, piridoxina, B carotenos y potasio (Ozdemir F y Topuz A., 2004).

Finalmente, Tanto el fruto de la palta como su aceite podrían constituirse en un factor protector al disminuir el riesgo de enfermedad coronaria, cataratas, diabetes y cáncer de próstata, atribuyéndose algunos de estos efectos a los pigmentos antioxidantes presentes en el fruto, sugiriendo que la alta biodisponibilidad de estos antioxidantes lipídicos se debe al alto contenido de aceite de la palta (Lu QY et al., 2005).

## El Diente de león, Beneficios para nuestra salud

*unahALDIA, 28 mayo 2022*

Con el ánimo de seguir informando de plantas que son buenas para la salud de las personas y evitar gastos en productos farmacéuticos químicos que encarecen la economía de las familias, damos a conocer otra de las plantas considerado como hortaliza por los botánicos, la misma que es muy nutritiva y saludable para todos, sobre todo muy natural en favor del fortalecimiento del sistema inmunológico de nuestro organismo y muchos de ellos desconocidos, nos referimos al Diente de león (*Taraxacum officinale*) conocido también con los nombres comunes de amargón, achicoria, almidón, pelosilla, etc. utilizada en muchos casos como alimento en forma de ensaladas cocida como verdura.

En si el diente de león, según algunos investigadores, actúa como fármaco amargo de suave acción colerética, diurética y estimuladora del apetito; y como coadyuvante en las patologías hepáticas, las colecistopatías y los trastornos de la digestión, especialmente cuando existe una mala digestión de las grasas, la raíz del diente de león se ha usado para el tratamiento de una variedad de problemas hepáticos y de vesícula biliar, otros usos históricos de la raíz y las hojas incluyen el tratamiento de enfermedades de seno, retención de agua, problemas digestivos, dolor articular, fiebre y enfermedades de la piel.



*Fuente: Genial.guru | Tomé agua de diente de león antes de desayunar por un mes y mi cuerpo se transformó*

En la medicina popular de la Antigua Grecia ya se apreciaba el diente de león por sus propiedades contra las molestias estomacales, las antiguas civilizaciones árabes del Oriente los médicos describieron los múltiples efectos beneficiosos de esta planta sobre la salud, en la Edad Media los sanadores utilizaban su jugo lechoso para tratar las enfermedades oculares. En general, la planta se considera «limpiadora de la sangre» con acción estimuladora del metabolismo en casos de insuficiencia hepática, cálculos biliares y niveles de colesterol elevados, no obstante, también se utiliza como tónico de sabor amargo y laxante suave para tratar la gota y las enfermedades de tipo reumático, los eczemas y otras patologías cutáneas, y como ingrediente que aumenta la producción de orina (Helm EM, 1978), (Poletti et al., 1990) y (Wichtl M, 1989).

Del mismo modo, los mismos autores manifiestan sobre la importancia nutricional del diente de león desde el punto de vista médico reside en su alto contenido en principios amargos (taraxacina, eudesmanólidos), triterpenos, fla-

vonoides, xantófilos, carotenoides, vitamina B2 y C, así como potasio (contenido en las hojas 483 mg) La raíz es especialmente rica en inulina en el otoño (40%). Así el diente de león actúa como fármaco amargo de suave acción colerética, diurética y estimuladora del apetito; y como coadyuvante en las patologías hepáticas, las colecistopatías y los trastornos de la digestión, especialmente cuando existe una mala digestión de las grasas.

Se preparan en ensalada campestre o en combinación con otras hierbas silvestres, rabanitos o cebollas tempranas, las hojas del diente de león, cortadas en finas tiras sobre una rebanada de pan con mantequilla, mezcladas con requesón o acompañando a las sopas, tienen un sabor especialmente aromático, la ensalada tradicional francesa de diente de león contiene dientes de ajo tostados, dados de tocino, nueces y huevos cocidos, en resumen, los principales beneficios del diente de león son los siguientes (Reis M, 2022).

Ayuda y actúa como protector ante las sustancias tóxicas y en la regeneración del hígado disminuyendo los niveles acumulados de grasa.

Está comprobado que las hojas de diente de león disminuyen los niveles de triglicéridos y de colesterol, así como la reducción de peso corporal.

Reducción significativa de niveles de glucosa en la sangre de los pacientes diabéticos tipo 2.

Algunos estudios confirman que el extracto de raíz de diente de león puede inhibir el crecimiento de las células de diferentes tipos de cáncer como el colorrectal y el cáncer de mama, entre otros.

Ayuda a reducir el estreñimiento y proteger afecciones digestivas como la hemorroides y diverticulosis.

Finalmente, el diente de león puede ayudar en el tratamiento de la gripe toda vez que su concentración debe ser superior a 15mg/ml.

### **El Limón, una bendición para la salud**

*unahALDIA, 8 mayo 2022*

El Limón (*Citrus limón*) en si es una de las frutas más maravillosas que la naturaleza nos provee porque tiene múltiples propiedades nutritivas y curativas, es la fruta con menos calorías, aunque hay que tener en cuenta que no se consume como una fruta fresca sino su jugo para preparados de diferentes platos sobre todo los ceviches de pescado y otros, destaca su contenido en vitamina C, sustancias de acción astringente y potasio, su mineral más abundante, es la vitamina C ayuda en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, favoreciendo la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones, el ácido cítrico posee una cualidad desinfectante y potencia la actividad

de la vitamina C. por su parte, el potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para una actividad muscular normal y para mantener el equilibrio normal de agua dentro y fuera de la célula, se dice que por cada 100 g de porción comestible de limón, encontramos unas 40 calorías, 9 g de hidratos de carbono, 1g de fibra, 149 mg de potasio, 18 mg de magnesio, 7 ug de ácido fólico y 50 mg de vitamina C.

Según los investigadores manifiestan que el limón ocupa el primer lugar entre los frutos curativos, preventivos y de aporte vitamínico, transformándolo en un gran eliminador de toxinas y un poderoso bactericida, por su contenido de vitamina C en abundancia, refuerza las defensas del organismo para evitar enfermedades, sobre todo de las vías respiratorias que van desde un simple catarro, ronquera, amigdalitis, hasta pulmonías, bronquitis, congestiones, gripe, pleuresías, asma, etc.

De acuerdo con bibliografías, el limón es excelente para la preparación de platos en carne de vacunos, pescados o aves, presenta un contenido de jugo del 40 a 60% o más, con un índice de acidez del 5 a 10 %, su aceptación se debe a que la fruta presenta un alto valor nutritivo, ocupa el segundo lugar en importancia en su consumo en fresco como su uso agroindustrial, dentro de los cítricos se le considera como el más versátil en la alimentación.

Debemos tener presente de una realidad hoy en día, es más evidente que nunca como se ha generalizado el uso de plantas medicinales, no solamente por el fenómeno de la pobreza sino por la fuente de divulgación que existe y los miles de testimonios que a diario atestiguan el poder curativo de las plantas, el rescate de miles y miles de recetas populares que dormían en la memoria portentosa de chamanes, curadores, hierberos y parteras afloran poco a poco cual tormenta incontenible de sabiduría, llegando y resolviendo problemas de salud en los hogares nicaragüenses (Chang V, 2004).



*Fuente: Salud: los beneficios del vicio de tomar todos los días agua con limón - La Cháchara*

Finalmente, los productos naturales fueron alguna vez la fuente de todos los fármacos y la purificación de las sustancias medicinales a partir de las plantas llegó a ser la preocupación principal de la química medicinal durante el siglo XIX, en años recientes el progreso en los métodos analíticos y de preparación estimuló un resurgimiento del interés en este campo, los productos naturales y sus derivados representan todavía casi la mitad de todos los fármacos de uso clínico, los antibióticos constituyen la mayor parte de ellos (Avram et al., 1978).

## El Tocosh, un antibiótico natural

unahALDIA, 14 mayo 2022

El tocosh es un producto alimenticio obtenido de la pulpa de la papa (*Solanum tuberosum*) fermentada a través de una técnica de conservación andina y que tiene propiedades nutritivas y terapéuticas, en este proceso es activado un antibiótico natural, considerado por los Incas un regalo de Dios, por sus beneficios nutricionales y medicinales, conocido también como la penicilina natural del Perú.

Por su olor penetrante, el tocosh conocido como la "penicilina natural del Perú" tiene un olor penetrante debido al proceso de fermentación de la papa, que es colocada durante unos 6 meses en un pozo profundo de entre 2 y 6 m cerca de un riachuelo, por ello muchas personas a veces no la prefieren pero por sus propiedades medicinales que da la cura natural es preciso consumirlas, porque es un antibiótico natural de una capacidad antioxidante de efecto citoprotector de la mucosa gástrica de nuestro organismo.



*Fuente: EcolInventosTocosh, la "penicilina natural" de los Andes*

El tocosh es bueno para el sistema inmunológico y el tratamiento de problemas gastrointestinales, osteoporosis, afecciones respiratorias y otras enfermedades, este tesoro natural de Perú aporta grandes cantidades de carbohidratos y también aceites polisaturados buenos para la salud, los Incas consideraban que el alimento era un regalo de sus APUS (Dioses), y como toda ofrenda, esta, debería servir como muestra de afecto y cariño, por lo tanto la papa era considerada como una de los mayores muestras de afecto, y en sus procesos para su consumo siempre intervenía otra divinidad.

El tocosh, considerada como la penicilina natural de los Andes peruanos por su poder antibiótico, es la papa fermentada en agua, cuyo olor penetrante contrasta con sus extraordinarias propiedades nutraceuticas, este tubérculo fermentado contiene también hierro, vitamina D, C, B6, magnesio y potasio, sustancias que transforman a este producto en la penicilina natural al curar enfermedades como úlceras, gastritis, problemas respiratorios, caída de cabello, posibles enfermedades a la piel y evitar la osteoporosis y en sus procesos para su consumo siempre intervenía otra divinidad.

Aquí enumeramos los beneficios más importantes para la salud de las personas:

Actúa como una penicilina natural, gracias al proceso que pasa la papa, activando su componente antibiótico y de bactericida.

Es un alimento probiótico, que contiene alcaloides, aminoácidos y antimicrobiano, por tanto mejora el sistema inmunológico.

Alivia y cura las afecciones respiratorias como la bronquitis, faringitis y asma, también ayuda a eliminar las úlceras estomacales y las gastritis crónicas, también alivia eliminando las afecciones renales y hemorroides.

Mejora el proceso digestivo, la flora intestinal y evita la osteoporosis. Si desea aumentar el calor corporal debe consumirla con agua caliente y miel.

## La Sábila, algo bueno para la salud

*unahALDIA, 14 mayo 2022*

La Sábila (*Aloe vera*) es una planta medicinal conocida comúnmente en el mundo medicinal como el Aloe vera, posee diversas propiedades buenas para la salud y la belleza a nivel del cabello y la piel, esta plantita produce dos sustancias que se usan en productos para el cuidado de la salud, según los especialistas mencionan que también se puede utilizar para tratar problemas como anemia, artritis, dolor de cabeza, dolor muscular, heridas, gripe, insomnio, pie de atleta, en procesos inflamatorios, estreñimiento y los problemas digestivos.

La sábila por ser rico en minerales como vitaminas A, B, C y E, calcio, magnesio, potasio, selenio y zinc, este último actúa sobre el crecimiento de los tejidos proporcionando un efecto cicatrizante, así como ayuda a fortalecer el sistema inmune, otra propiedad de la sábila es que ejerce un fuerte efecto laxante, debido a que posee unos compuestos llamados antraquinonas que actúan a nivel del colon promoviendo la salida de las heces, sin embargo, este efecto purgante es drástico, pudiendo irritar el colon, por ello las cápsulas de sábila deben ser utilizadas sólo bajo orientación del médico.



*Fuente: Cocina Fácil -Para qué sirve la sábila y cómo puedes utilizarla fácilmente*

Del mismo modo se manifiesta que la sábila ayudaría a reducir la glucosa en algunos casos de diabetes tipo II, sin embargo, quien sufre de diabetes, debería consultar con su médico antes de utilizar Aloe vera como remedio natural, además el Aloe vera tiene otras propiedades positivas para las personas que sufren esta patología, su ingesta puede ayudar a reducir el colesterol, bajar el nivel de triglicéridos y mejorar la circulación.

Para mejor comprensión del uso de la sábila detallamos algunas recomendaciones sobre la utilización para la mejor salud de las personas:

En un estudio de la facultad de ciencias biológicas de la Universidad Autónoma de Nuevo León de México, ha comprobado que esta planta favorecería la absorción de nutrientes y ayudaría a eliminar los gérmenes nocivos en el aparato digestivo, actuando como reconstructor de la flora intestinal atacando las bacterias que producen las úlceras estomacales.

Esta planta contiene 22 aminoácidos, de los cuales 8 son esenciales para el organismo, se cree que sus propiedades depurativas ayudarían a eliminar la grasa que se acumula en ciertas partes del cuerpo, sin embargo, no existen suficientes evidencias para corroborarlo, esta planta, también cuenta con 3 esteroides vegetales que reducirían la grasa en la sangre y reforzarían su papel antihistamínico.

Finalmente, esta planta posee propiedades que estimulan la producción de colágeno por la piel, que es la sustancia responsable de mantener su elasticidad, así que cuando se utiliza regularmente, la sábila puede disminuir el grado de las arrugas y hasta eliminar algunas marcas de expresión, en los ojos, frente o boca, para ello se aplica con los dedos, una pequeña porción de gel de sábila sobre los lugares donde se encuentran las arrugas y marcas de expresión como en los ojos, alrededor de los labios o en la frente, hacer un ligero masaje sobre estos lugares y deje actuar durante 5 a 10 minutos.

### **Beneficios del Algarrobo en la salud**

*unahALDIA, 18 junio 2022*

El Algarrobo (*Prosopis pallida*) según los investigadores, tiene múltiples propiedades medicinales como antibacteriales, antimicóticas, antiparasitarias y muy nutritivas por su alto contenido de polifenoles presentes en la fibra misma de la planta, considerada como fibra dietética rica en sustancias antioxidantes, es insoluble y no fermentable, considerado como fuente de siete aminoácidos esenciales como la treonina, metionina, valina, isoleucina, leucina, fenilalanina y lisina posee también carbohidratos, minerales como el potasio, hierro y calcio entre otros, ayuda a combatir enfermedades del corazón y el sistema nervioso, previene el estrés, el nerviosismo y la depresión de las personas debido a su contenido del triptófano.

Según manifiesta Basurto R, (2008) en su estudio sobre las propiedades del algarrobo (*Prosopis pallida*) que esta es una especie de algarrobo nativa de Perú, Colombia y Ecuador, cuyo nombre fue aplicado por los españoles, que reconocieron en ella cualidades muy similares a las del algarrobo europeo, en el

aspecto productivo sirve para la alimentación humana, de los frutos se obtiene algarrobina, champús, vinos, chicha, harina para panificación, chisitos, chupicin, dulces, saborizantes, edulcorantes, helados y mazamorra de algarroba, sus semillas sirven para la elaboración de una bebida similar al café, alcohol, medicinas naturales entre otras, su fruto posee una alta calidad nutritiva, por presentar, en promedio, de 9 al 14% de proteínas, 50% de extracto no nitrogenado, 20% de fibra, 3% de cenizas y buen contenido de vitaminas, minerales y carbohidratos, la semilla es rica en proteínas y grasas.



Fuente: Ecología Verde

También manifiestan otros autores que, a diferencia de otras fibras alimentarias, la fibra de algarroba contiene taninos, antes considerado producto tóxico y hoy revalorizados dentro del grupo de los polifenoles como antioxidantes y potentes protectores que evitan la formación de

las cancerígenas nitrosaminas, son antiinflamatorios, antiartríticos y benéficos para el corazón y los riñones. Los polifenoles solubles se absorben a través de la pared intestinal, con lo que pueden ejercer su efecto en diferentes zonas del organismo, mientras que los polifenoles insolubles permanecen fundamentalmente en el intestino, donde pueden captar compuestos reactivos contenidos en los alimentos o producidos por bacterias. Estudios *in vitro* han demostrado que la fibra de algarrobo puede inactivar de modo eficaz los radicales libres y otras sustancias reactivas, algo que solo ha podido demostrarse de forma limitada en otras fuentes de fibra alimentaria (Pedauye J, 2007) y (Haber B, 2003).

Deduciendo de todo lo que se manifiesta del algarrobo, con propiedades nutritivas y saludables se podría decir que es un superalimento que a la vez pueden enfrentar positivamente posibles enfermedades como las que detallamos a continuación.

En vista que la harina de algarrobo no contiene gluten, su consumo resulta ventajoso para los celíacos (enfermedad digestiva que daña el intestino delgado).

Es bueno para los diabéticos, por su alto contenido de fibra dietética y proteínas que ayudan a reducir los niveles de azúcar en el flujo sanguíneo tras las comidas, la harina de algarroba, que se elabora con la semilla, es muy utilizada en la industria alimentaria, en la elaboración de helados y repostería, también actúa como sustituto del chocolate, pero más bajo en grasas.

Por su contenido de taninos ayuda a reducir los niveles de colesterol malo en la sangre, La algarroba puede usarse también para tratar las diarreas, sobre

todo en aquellas diarreas provocadas por virus o bacterias, ya que, al consumirla, sus efectos bactericidas y viricidas se hacen notar en nuestro intestino, que por su contenido de fibras ayudan a la recuperación del tránsito intestinal.

La crema de algarroba resulta buena contra los vómitos y regurgitaciones de los bebés, su consumo ayuda a los más pequeños a reducir el número de regurgitaciones, sin afectar a los procesos digestivos.

### El Sauco medicinal

*unahALDIA, 12 junio 2022*

El sauco (*Sambucus peruviana*), es una planta originaria del Perú y regiones aledañas, un arbusto poco exigente en suelos, fuente de tratamiento para muchas enfermedades, se encuentra generalmente en varias zonas del Perú, en las regiones de Áncash, Lima, Huánuco, Junín, Huancavelica, Cusco y Apurímac, sobre todo en las quebradas, en cercos de los terrenos sembrados de otros cultivos, al borde de las acequias, muy exigente en humedad, su altura puede llegar a más de 12 m de altura.

El sauco del Perú es conocido también con otros nombres como yalan, layan, uva del diablo, etc. posee beneficios para la salud de las personas, pues su fruto es comestible de agradable sabor, utilizado para la elaboración de productos como jaleas y mermeladas, de sus troncos, se obtiene una madera fuerte, que es muy valorada para las construc-



*Fuente: Veggie Fest Chicago - Elderberry Syrup*

ciones rurales, sus hojas se utilizan para teñir, también está relacionado según recientes investigaciones con las enfermedades virales, protege a nuestro organismo de las infecciones, resfriados, dolores de garganta y fiebres, sus bayas detienen la elaboración de citosinas que dirigen neutrófilos (un tipo de glóbulos blancos) causantes de las inflamaciones de la gripe.

Otro de los grandes aportes de las bayas del sauco es su poder tranquilizante porque ayudan a calmar estados de ansiedad y nerviosismo, elimina el colesterol y previene la producción de cálculos renales, su consumo es también recomendado por sus propiedades cardiovasculares y su característica de estimular el sistema inmunológico, del mismo modo es un buen diurético, ayuda a eliminar toxinas de nuestro cuerpo, limpia la sangre y el sistema circulatorio, el zumo de sus hojas y la cocción de la corteza funcionan muy bien como purgante y ayuda con las afecciones en la vejiga y próstata.

Su fruto que son las bayas se caracteriza por su bajo contenido en azúcar y su elevada cantidad de calcio, fósforo y vitamina C, por lo que es recomendado para personas que siguen algún tipo de dieta, una infusión de las raíces del sauco ayuda a combatir la retención de líquidos, mientras que un té de sus flores frescas desinflama la piel, aplicándolo como compresas en la zona afectada.

Según estudios de algunos investigadores se menciona que su uso fue también popular en forma de ungüento, utilizando también la decocción para los hematomas, contusiones, torceduras y otras alteraciones de la piel como heridas, quemaduras, inflamaciones, escaldaduras, eczemas, forúnculos y hemorroides, y para conjuntivitis en compresas y lavados oculares. Se emplea en crema para la piel y contra los sabañones, bien cargada de flores se utiliza como antirreumática (Fonnegra & Jiménez, 2006) y las hojas tienen uso externo de piel y ojos, y como infusión (Laffita & Castillo, 2011).

Para resfriados, tos y neumonía se utiliza de 1 a 2 flores en infusión o bebida, para la garganta se hierven 4 a 5 flores, en 1 litro de agua y se realizan evaporaciones, para cólicos menstruales y dolor de vías urinarias (Rojas et al., 2011), las flores o cogollos frescos machacados y aplicados en cataplasmas se usan para aliviar las almorranas, curar quemaduras y escoriaciones de la piel, en forma de compresa se emplea para descansar los ojos y en baños para la limpieza de cutis.

Finalmente, el sauco por su contenido en sustancias fitoquímicas tiene propiedades y beneficios para la salud por los flavonoides o las antocianinas, evitando la oxidación causada por los radicales libres que envejecen las células del cuerpo, gracias a las sustancias fitoquímicas del sauco nuestro sistema inmunológico se ve favorecido, fortaleciéndose contra las patologías producidas por bacterias, virus y otros, tiene propiedades diuréticas, purifica el cuerpo, tiene la capacidad de hacer que la mucosidad en la zona respiratoria sea menos espesa y permite su expectoración, ayuda a combatir el acné por sus contenidos de flavonoides o la vitamina A, previniendo la arrugas y manchas en la piel, esta es una de las propiedades del sauco por lo que se aprovecha mucho en la industria cosmética.

## El Tomate de árbol, bueno para la salud

unahALDIA, 25 junio 2022

El Tomate de árbol (*Solanum betaceum*) es una planta nutracéutica conocida comúnmente también como Chilto, Tomate de Campo, Tamarillo, Sachatomate y Yunca Tomate, fruto que se cultiva en países como Argentina, Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú, conocida porque ayuda a la reducción de peso y combate afecciones de la garganta, la anemia, migraña, hipertensión, rinitis, e

inclusive algunos autores manifiestan que por la elevada cantidad de vitamina C se considera como uno de los mejores antioxidantes naturales, favorece la desintoxicación de algunos metales pesados como el plomo y el cadmio, lo que influye de manera positiva en la calidad y cantidad del semen y en la función de los órganos sexuales, como antioxidante, junto con las vitaminas A y E, y minerales como el selenio, protege al ADN del daño oxidativo.



*Fuente: Tododisca*

Según un estudio realizado en Ecuador sobre los efectos del consumo de tomate de árbol en forma diaria manifiestan que, de acuerdo con los análisis bioquímicos realizados en personas voluntarias, el consumo por seis semanas, del jugo de tomate de árbol no produce cambios en los marcadores hepáticos y renales de-

mostrando su inocuidad sobre la función hepática y renal; asimismo, parece ejercer un efecto hipolipemiante y posiblemente modulador del metabolismo de la glucosa y de la hemoglobina, ese posible efecto aquí reportado, sumado a la identificación reciente del ácido rosmarínico como uno de sus principales polifenoles, colocan a *C. betacea* como uno de los frutos andinos con alto potencial nutraceutico (Espín S G et al., 2016).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO, esta fruta sirve como un gran antioxidante, y fortalece el sistema inmunológico, es buena especialmente para mejorar la visión, también se suele recomendar el consumo de tomate de árbol para controlar la presión alta y el colesterol, y se incluye frecuentemente en dietas para perder peso, la pulpa como las hojas en forma de cataplasmas calientes sirven para tratar la inflamación de amígdalas, para las anginas y, en general, diversas afecciones de garganta, recomiendan consumir el fruto fresco en ayunas para prevenir la gripa y muchos aseguran que su ingesta funciona como remedio natural para todo tipo de problemas hepáticos.

Así mismo su gran contenido de fibra genera un efecto laxante que ayuda a mejorar todo lo relacionado con el tránsito intestinal o la regulación de este, tiene un bajo contenido calórico, así que es una gran opción para bajar de peso, especialistas recomiendan que la fruta se consuma en horas de la mañana, en ayunas porque ayuda a adelgazar, a fortalecer el cerebro y curar migrañas, reduce el riesgo de padecer hipertensión y rinitis, por último, mejora la circulación.

Aquí damos a conocer algunos beneficios y propiedades del tomate de árbol para la salud de las personas, previene el envejecimiento, aportan pro-

teínas, son fuentes de carbohidratos, evita el estreñimiento, aporta vitamina B y hierro entre otros.

La piridoxina reduce los niveles de estrógeno, aliviando los síntomas previos a la menstruación, estabiliza los niveles de azúcar en sangre durante el embarazo, evita la formación de piedras o cálculos de oxalato de calcio en el riñón.

Es anticancerígeno y antiinflamatorio, porque contiene una variedad de antioxidantes como los -carotenos, antocianinas y vitaminas A, C, B<sub>6</sub> y E.

Aporta hierro a la dieta para la formación de los glóbulos rojos y la formación de la hemoglobina, el magnesio contribuye al buen funcionamiento de los músculos, el corazón y el cerebro.

El zinc es un mineral muy importante en muchos procesos biológicos como la acción de las enzimas, la expresión génica y la señalización celular, aporta potasio, cobre, ácido málico, entre otros.

Finalmente, aporta proteínas de las que se adquiere los aminoácidos esenciales para la generación de nuevos tejidos y constituye la materia prima para la generación de hormonas, enzimas digestivas, hemoglobinas y proteínas plasmáticas

## Los beneficios nutricionales del Tumbo

*unahALDIA, 4 junio 2022*

El Tumbo (*Passiflora mollissima*) ampliamente conocido sobre todo en la zona andina del Perú de la que es originaria, llamado también tumbo serrano y curuba, es una planta de carácter trepadora y enredadera, se las puede encontrar en los valles interandinos trepados a los árboles como los alisos, guinda y otros, pertenece a la familia de las pasifloráceas, el fruto del tumbo es de forma ovoide alargada de 6 a 9 cm de largo y de 4 a 5 cm de diámetro, cuando madura se presenta de un color amarillo intenso.

Manifiestan además que de acuerdo con un estudio sobre la importancia nutricional y el impacto para la salud humana que puede tener el mayor consumo de esta fruta, con base en la descripción del contenido de nutrientes y no-nutrientes, así como su propiedad antioxidante, es una fruta que tiene cantidades moderadas de carbohidratos, pero considerables



*Fuente: Wix.com - TUMBO: origen y propiedades nutricionales para la salud.*

micronutrientes tales como vitaminas C, A y riboflavina, minerales como el potasio, fósforo, magnesio, sodio, cloro y hierro (Ojasild E L, 2009) y (FAO, 2006).

Del mismo modo los mismos autores en otros estudios dicen que la curuba larga es originaria de la zona andina del continente americano (Colombia, Ecuador, Perú y Bolivia). Es una planta pubescente, tiene tallos cilíndricos, hojas aserradas trilobuladas pubescentes, tanto por el haz como por el envés, al madurar el fruto es oblongo, de color amarillo pálido, la pulpa está conformada por mucilago color naranja que envuelve las numerosas semillas, corresponde al 60% del peso del fruto, presenta cáscara medianamente gruesa (ICA, 2006).

Finalmente, según reportes, la pulpa de dicha fruta es similar a la del maracuyá, aunque ligeramente más ácida, en virtud de su alto contenido de vitamina C o ácido ascórbico, un poderoso agente antioxidante que incrementa la absorción de hierro a nivel gástrico, por lo cual es recomendable consumir ambos elementos juntos para prevenir y tratar la anemia, la ingesta frecuente de dicha fruta nativa estimula el sistema inmunológico y combate alergias y enfermedades respiratorias, como la gripe y el resfrío.

Los químicos farmacéuticos de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lizbeth del Rosario y Erick Edwards Montes, en el 2015, hallaron en el extracto etanólico del fruto de dicha especie propiedades antiinflamatorias, merced a su alto contenido de polifenoles, los polifenoles que contiene la pulpa del tumbo previenen enfermedades crónicas no transmisibles y neurodegenerativas, como cáncer, diabetes, arteriosclerosis y males cardiovasculares, además de ser potentes antioxidantes, sus flavonoides muestran una gran capacidad para captar radicales libres causantes del estrés oxidativo, es decir, retrasan el envejecimiento.

También posee carotenoides, que es una fuente de provitamina A, ayuda a la regeneración de los tejidos, brindan elasticidad a la piel y mejoran la visión, una de sus particularidades es contribuir a sintetizar el colágeno con lo cual mantiene las articulaciones, ligamentos, tendones, huesos y dientes en buen estado, también contiene serotonina, un potente neurotransmisor, necesario para el buen estado del sistema nervioso y cuya deficiencia es responsable de patologías como la depresión, insomnio, migrañas y comportamientos obsesivos.

### **| La Caigua, un alimento saludable**

*unahALDIA, 2 julio 2022*

La Caigua (*Cyclanthera pedata*) conocida también como achocha o achocha y pepino de rellenar, es una hortaliza que está nominada como un alimento funcional por algunos estudiosos, ya que por un lado ayuda a reducir el colesterol (LDL) que se acumula en las arterias, es decir el colesterol malo y por otro

lado, ayuda a incrementar el colesterol (HDL), conocido como colesterol bueno, lo que le convierte a la caigua en un complemento ideal para el tratamiento de la hipercolesterolemia, la caigua en si es uno de los súper alimentos procedentes de la rica despensa latinoamericana, es una hortaliza utilizada en la gastronomía de casi todo el continente americano y en otras partes del mundo, conocida como adelgazante natural y un alimento con múltiples beneficios para la salud.



Fuente: [www.inkanatural.com](http://www.inkanatural.com)

Diversos estudios señalan que la caigua posee propiedades medicinales sobre todo en la reducción de la hipertensión y el colesterol alto, lo cual la convierte en una hortaliza de especial atractivo, al ser evaluada como agente reductor del colesterol, se ha observado que el consumo de

C. pedata en cápsulas permitiría disminuir los niveles de LDL, o colesterol dañino, entre un 18 y un 44,5%, comparado con aquellos que no consumieron cápsulas (grupo placebo), y alcanzaron una disminución aproximada de un 10% de los niveles de LDL, de manera similar, en un estudio internacional que contó con la participación de investigadores nacionales, se observó que la caigua presenta propiedades que beneficiarían el tratamiento de la hipertensión arterial tanto en pacientes diabéticos y no diabéticos, según los datos, la caigua contribuiría en una mayor cantidad de carbohidratos totales, fibra cruda, calcio, fósforo, hierro y retinol (o vitamina A), siendo este último importante por su función reguladora de la visión, sin embargo, esta aportaría menor cantidad de proteínas, riboflavina (vitamina B2) y vitamina C, lo que refleja la importancia de una dieta variada y bien balanceada.

Algunos investigadores investigaron el uso de dosis orales de caigua natural deshidratada en los niveles de colesterol sérico de mujeres posmenopáusicas, los resultados mostraron una reducción en los niveles de colesterol con una dosis diaria de 1800 mg de caigua micro pulverizada, el hipercolesterol se redujo de 75% al 12,5% los niveles de colesterol LDL disminuyeron, mientras que los niveles de colesterol HDL aumentaron (González et al., 1995).

Caires O et al., (2014) en su trabajo de composición mineral de la caigua, demostraron que la caigua tenía un alto contenido de potasio, calcio, fósforo y magnesio, el contenido de sodio era muy bajo, la caigua puede ser fuertemente recomendada como suplemento nutricional considerando su alto contenido en potasio, calcio, fósforo y magnesio, PCA demostró que fósforo, sodio, cobre, hierro, zinc y manganeso fueron los elementos que contribuyeron a la variación que presentaron las muestras. Los resultados del HCA fueron compatibles con los

resultados del PCA, la caigua tiene una composición mineral similar a la sandía, el pepino, el chayote, la calabaza y el melón, que también son cucurbitáceas (Caires O et al., 2014).

En resumen, los beneficios y propiedades de la caigua son las siguientes:

Es un poderoso quemador de grasas, elimina el sobrepeso y se consigue un peso adecuado, Elimina la celulitis y ayuda en casos de várices.

Reduce los niveles de colesterol y la arterosclerosis, previene enfermedades cardíacas y coronarias limpiando la sangre.

Actúa como antiinflamatorio y analgésico, estabiliza la hipertensión (presión alta) y las afecciones del sistema respiratorio.

Ayuda en casos de otitis, es bueno para dolores hepáticos, estomacales, renales, y fiebres producidas por el paludismo.

### | El Ajo, de efecto terapéutico para la salud

*unahALDIA, 9 julio 2022*

El Ajo (*Allium sativum*) utilizado masivamente en el oriente y Asia con fines curativos, es un bulbo que pertenece botánicamente a la familia de las liliáceas, tiene una gran efectividad para la mejora de la salud de las personas, por ello en investigaciones recientes afirman que el ajo aparte de ser utilizadas en la gastronomía se utilizan también como medicina natural por su gran cantidad de sustancias azufradas como la alicina, aliina, alixina, alil metano, tiosulfato, dialil disulfuro, dialil trisulfuro, alil metil trisulfato, s-alil mercaptocisteína, ajoene, 2-vinil-4h-1, 2-ditiina, 5-alilcistina y adenosina que contribuyen en el efecto benéfico para la salud, con efectos antioxidantes, anticancerígenos y antibacterianos.

Así mismo, el mismo investigador manifiesta en su estudio sobre los beneficios del extracto de ajo, se encuentran hormonas que actúan de manera similar a las hormonas sexuales masculinas y femeninas, otras sustancias como fermentos, colina, ácido hidrorodánico y yodo, además se han aislado hasta 17 aminoácidos entre los cuales se encuentran: ácido aspártico, asparagina, alanina, arginina, histidina, metionina, fenilalanina, leucina, serina, treonina, prolina, triptófano y valina (Olmedo P, 2010).



*Fuente: El Norte de Castilla | Desarrollan una vitamina basada en el ajo que mejora la salud ocular*

Algunos investigadores en sus recientes estudios de revisión con respecto a las distintas enfermedades que afectan la salud del ser humano y que son causadas por un incremento de especies reactivas de oxígeno (EROS), también conocidos comúnmente como radicales libres, estos compuestos endógenos son generados principalmente por el cuerpo humano y los exógenos provienen de los procesos y desechos de la industria, las altas concentraciones de estos compuestos son los responsables de generar el estrés oxidativo en las células, a este se le atribuye la generación de diversas patologías como el Alzheimer, Parkinson, lesión cerebral hipertensiva, distrofia muscular, esclerosis múltiple, cáncer, catarogénesis, degeneración de la retina, fibroplasia retrolental, enfermedades autoinmunes, artritis reumatoide, diabetes mellitus (DM), síndrome metabólico, anomalías cardiovasculares, hipertensión, trastornos nefrológicos, enfisema pulmonar, infarto, artritis reumatoide, anemia, hepatitis, pancreatitis, envejecimiento, enfermedad de Werner (envejecimiento prematuro), arrugas prematuras y resequedad de la piel, disfunción endotelial, entre otras. Estudios e investigaciones han dejado claro que este efecto se puede prevenir con el consumo de moléculas antioxidantes (Rubí et al., 2016).

Finalmente, damos a conocer resumidamente los beneficios importantes para la salud.

Protege tu corazón, comer ajo con regularidad mejora la circulación sanguínea, aumenta el diámetro de los vasos sanguíneos y, por tanto, la sangre fluye con más facilidad disminuyendo la presión.

Abre el apetito, Estimula las mucosas gastrointestinales, con aumento de las secreciones digestivas y de la bilis. Se traduce en una mejor preparación del tracto digestivo para la digestión de los alimentos.

Es un eficaz antibiótico, Un estudio de la Universidad Estatal de Washington (EE. UU.) y publicado en la revista Journal of Antimicrobial Chemotherapy, concluye que el sulfuro de dialilo que tiene el ajo es 100 veces más eficaz que los antibióticos populares para luchar contra la bacteria *Campylobacter* (causas más comunes de infecciones intestinales).

Disminuye el riesgo de parto prematuro, diversos estudios hechos por División de Epidemiología del Instituto Noruego de Salud Pública han demostrado que la ingesta de frutos secos y verduras como el ajo, reducen el riesgo de parto prematuro.

Cuida tus huesos, el ajo es beneficioso para aquellas personas que sufren de artritis o cualquier dolor articular gracias a su alto contenido de selenio y sulfuro.

Combate el resfriado, un equipo de científicos del St. Joseph Family Medicine Residency en Mishawaka, Indiana (EE. UU.) llegó a la conclusión de que la ingesta de ajo puede disminuir la frecuencia de los resfriados en adultos.

Reduce el colesterol, un estudio publicado en la revista Journal of Nutritional Biochemistry demostró que el ajo era capaz de bajar los niveles de colesterol, así como la presión arterial.

Fortalece el sistema inmunológico, añadir ajo en nuestras recetas es muy beneficioso para las defensas ya que es antiviral, antihongos y antibacteriano.

### **El níspero andino nutricional**

*unahALDIA, 16 julio 2022*

El níspero (*Mespilus germánica*) es uno de los principales superalimentos, y de grandes beneficios para la nutrición y salud de las personas porque precisamente nos aportan vitaminas C, E, B1, B6, B2, A (carotenos) y B9 y minerales como el potasio, el fósforo, el calcio, magnesio, sodio, hierro, zinc, yodo y selenio, buenos para la prevención de diferentes enfermedades, la misma se puede consumir en mermeladas, dulces y refrescos. En nuestro país, el fruto es consumido principalmente en forma directa como fruto fresco, pero en algunos otros lugares de la región, se elaboran productos derivados como, níspero en almíbar y agua de níspero obtenida mediante el licuado de la pulpa del fruto o por simple cocción, en todos los casos, los productos obtenidos son de sabor y olor agradables, la temporada de producción del fruto se extiende de junio a octubre, período con escasas precipitaciones (Bautista N, 2006).



*Fuente: [www.agraria.pe](http://www.agraria.pe) - El Sanky, la fruta del Ande peruano que tiene múltiples beneficios para la salud ocular*

Algunos investigadores de la botánica de esta planta manifiestan referencialmente, que esta planta es originaria de Europa, en la actualidad crece en casi todos los valles interandinos del Perú y en muchos países en los cuales se le ha dado mayor importancia con fines medicinales (Cabieses F, 1993).

Con la finalidad de conocer más sobre los beneficios del níspero para la salud de las personas la nutricionista Giuliunahna Saldarriaga de la clínica internacional menciona que se puede consumir este superalimento de manera diaria, complementada con otras frutas para una mejor dieta, el níspero es rico en fibra, lo que ayuda a la salud intestinal, posee un alto contenido de vitamina A, es una fruta tan elevada como la espinaca y la zanahoria, también indica la

especialista en nutrición que, en una cantidad de 100 g de níspero, hay 42.6 Calorías, 0.56 g de proteínas, 0.2 g de grasa, 8.58 g de carbohidratos y 2.07 g de fibra.

La idea de la difusión de este fruto andino es la de revalorar como un recurso vegetal importante para la alimentación funcional y salud de las personas, promover su cultivo permanente como planta frutal para que pueda desarrollarse tal vez una agroindustria con diversos derivados.

Aquí mencionamos algunos beneficios nutricionales del níspero, sobre todo por su gran contenido de vitamina C, B y A, los mismo que ayudan a nuestro sistema inmunológico, aportando también el potasio, magnesio y el calcio, ayudando al sistema óseo y contrarrestando los efectos de la descalcificación en las personas adultas.

Las hojas del níspero también pueden ser utilizadas para hacer infusiones que ayudan a regular los niveles de glucosa en la sangre, sobre todo para las personas que sufren de diabetes, al ser una fruta de temporada, no suele hallarse en cualquier época del año, generalmente en el mes de octubre se puede encontrar, en tanto que en la época invernal desciende drásticamente su producción, ya que las heladas retrasan la maduración de los frutos, e incluso pueden reblandecer las raíces, ocasionando que baje la absorción de nutrientes provenientes de la tierra.

## El Sanky, fruta andina saludable

*unahALDIA, 23 julio 2022*

El Sanky (*Corryocactus brevistylus*), fruta andina rica en vitamina C y potasio, muy poco conocido por muchos, pertenece a la familia de las Cactáceas, cuyos frutos son unas bayas de color verde-amarillento, redondos y jugosos de doce centímetros de diámetro aproximadamente en promedio, con abundantes espinas, regula la ansiedad de comer en exceso también es usado para evitar la caída del cabello, mayormente crece en las laderas de los cerros por ser un fruto marginal, es una fruta muy parecida a la tuna de forma redonda y con espinas, con mucho jugo por dentro y con un sabor ligeramente ácido.

Cuentan que el sanky era utilizado por los chasquis del imperio incaico como bebida energizante, se desprende de un cactus de nombre Sahkayo, que crece principalmente en el sur del Perú (en los departamentos de Ica, Huancaavelica, Arequipa y Ayacucho) en zonas rocosas y de poca humedad, su tiempo de cosecha es entre junio y setiembre de cada año.

Según investigaciones, el sanky se caracteriza por su alta dosis de vitamina C, ideal para reforzar el sistema inmunológico del organismo, evitando de

## LOS SUPERALIMENTOS Y UNA VIDA SALUDABLE

esta forma el desarrollo de enfermedades gripales y respiratorias, del mismo modo según estudios realizados por la Universidad Nacional Agraria han encontrado que también posee grandes cantidades de calcio y potasio, Este mineral contribuye en la formación y buen funcionamiento de los músculos; asimismo elimina los niveles elevados de sodio sobre la presión arterial, manteniendo, de esta forma, el buen funcionamiento del ritmo cardiaco.

Mayormente el sanky se desarrolla en las laderas de los cerros, espacios caracterizados por ser zonas con mucha roca y con baja humedad, a alturas promedio de 2,500 msnm a 3,300 msnm. posee un sabor ligeramente ácido, jugoso y con un bajo contenido de azúcar, son muy agradables para el paladar, tiene mucha fibra, y gracias a ello, regula la digestión y evita que el consumidor sufra de problemas gastrointestinales como el estreñimiento, hemorragia, cáncer de colon, colitis ulcerosa o síndrome de colon irritable.



*Fuente: Wapa | El níspero, el superalimento andino que ayuda a fortalecer el sistema inmune*

La fibra también provoca una sensación de saciedad en el organismo, de modo que regula la ansiedad de comer en exceso y frena el incremento de glucosa, ácidos biliares y colesterol. Esto hace que el sanky se convierta en un insumo ideal para incluir en un régimen de dieta, ya sea para bajar de peso, para combatir la diabetes o para regular el colesterol elevado, se dice que el sanky tiene el elixir de la juventud, datos recogidos señalan que en su pulpa se encuentran concentrados altos niveles de antioxidantes, encargados de disminuir el daño que ocasionan los radicales libres en las células, de este modo, evita la aparición de manchas en la piel y estrés oxidativo, el cual trae como consecuencia el envejecimiento prematuro.

El consumo de antioxidantes también previene la aparición de tumores y otras afecciones como las enfermedades degenerativas y cardiovasculares, un alimento completo, así es este regalo de los Andes, a su larga lista de beneficios se suma la saponina, un glucósido encargado de detener la caída del cabello (producida en muchos casos por el estrés) además, limpia profundamente el cuero cabelludo, dejándolo libre de grasa y caspa, según datos recogidos, son más los laboratorios que se han animado a incluir el sanky dentro de sus valiosas fórmulas para el cuidado del cabello.

## El Berro, excelente alimento y es medicinal

unahALDIA, 30 julio 2022

El Berro (*Nasturtium officinale*) es una plantita muy prodigiosa por sus bondades nutritivas y medicinales, es originaria de Asia y Europa, muy cercana a la familia del brócoli, de un sabor fuerte, es rico en vitamina A (del betacaroteno) y vitamina C, y es una fuente de folato, calcio, hierro y vitamina E, también contiene cantidades útiles de vitamina K, tiamina, vitamina B6, es bajo en sodio y en calorías, se puede disfrutar en ensaladas, sus hojas alargadas de color verde intenso están repletas de beneficios como proteína vegetal, fibra, potasio, zinc, hierro, magnesio, lípidos, yodo, calcio, vitaminas y minerales que ayudan a combatir la anemia y fortalecen el organismo, El berro es una planta que además de ser rica en vitamina C, vitamina A y flavonoides, tienen compuestos con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias e inmunitarias que ayudan a prevenir enfermedades, como la diabetes, la hipertensión arterial y la gripe.



Fuente: *Cuerpo mente - propiedades nutricionales, medicinales y contraindicaciones*

Según estudios de investigación, esta plantita beneficiosa crece de manera silvestre en ríos, aunque también se puede cultivar en macetas, por su aporte de vitaminas y minerales, es ideal durante el embarazo o para la anemia, entre otras propiedades nutricionales y medicinales, sus excelentes virtudes son conocidas rústicamente con el calificativo "fuente de salud", tónico general, estimulante del corazón y del sistema nervioso, utilizado externamente el berro constituye uno de los mejores remedios que existe, capaz de socorrer a curar los posibles problemas que se producen en nuestra piel, esta capacidad le viene otorgada principalmente por la existencia de dos componentes que poseen propiedades antisépticas y curativas o regenerativas de la piel: Zinc y Vitamina C, mientras que el flavonoide le proporciona propiedades bactericidas al mismo tiempo que ayuda a conservar la vitamina (UNAM, 1989). Los principales beneficios del berro para la salud son, controla y previene la diabetes, el berro por tener buenas cantidades de fibra ayuda a que la azúcar ingerida en los alimentos se absorba más lentamente en el organismo, equilibrando así los niveles de glucosa en sangre, siendo una buena opción para prevenir y controlar la diabetes.

Fortalece los huesos, El berro es rico en vitamina K y calcio, lo que ayuda para la formación y fortalecimiento de los huesos, así como proteger de algunas enfermedades como la osteoporosis.

El berro ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer como el de páncreas, de mama, de colon, entre otros, ya que contiene flavonoides, isotiocianatos y glucosinolatos, los cuales son compuestos bioactivos con potente acción antioxidante, previene el envejecimiento prematuro, por ser un vegetal rico en vitamina C, ayuda a mantener la elasticidad de la piel, previniendo arrugas y el envejecimiento prematuro.

Previene de enfermedades cardiovasculares, por contener fibras, ayuda a disminuir la absorción de grasas de los alimentos, de esta manera ayuda a promover el equilibrio de los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.

Fortalece el sistema inmunológico, por su contenido en vitamina C, vitamina A y flavonoides, con acción antioxidante y antiinflamatoria fortalecen el sistema inmunológico, ayudando a prevenir y a tratar algunos problemas como la tos, alergias, bronquitis, sinusitis y gripes.

Evita hemorragias y mantiene los ojos saludables, por su contenido en vitamina K, es esencial para mantener la coagulación normal de la sangre y ayuda a prevenir hemorragias, así como por su contenido en luteína y zeaxantina combaten los radicales libres, protegen la retina y previenen de la degeneración macular y cataratas asociadas con el envejecimiento.

### **La hierba buena, medicinal**

*unahALDIA, 10 agosto 2022*

La hierbabuena (*Mentha spicata*), muy conocida en la medicina natural y tradicional, utilizado sobre todo por nuestros antepasados y que hasta la fecha es utilizada con éxito en la cura de muchas enfermedades, inclusive actúa como repelentes contra las moscas y hormigas de un aroma agradable y un perfume natural en la casa, es muy común y por ello se le puede encontrar fácilmente en los mercados populares, en bodeguitas y en casa como en los huertos ecológicos diversos, es una planta medicinal y aromática con propiedades que ayudan a tratar problemas digestivos, como mala digestión, acidez, náuseas o vómitos, además de poseer efectos calmantes y sedantes que disminuyen los niveles de ansiedad, mejoran el estado actitudinal.

Algunos profesionales de la medicina natural manifiestan que la hierbabuena tiene propiedades buenas como la salud bucal, dolores fuertes estomacales, ayuda a prevenir el mal aliento por gérmenes y bacterias, es bueno para los problemas respiratorios y los previene, buena en infusión en épocas frías e invernales contra las alergias, gripes y resfriados, también contra los cólicos menstruales, una infusión es realmente favorable porque actúa como un analgésico

natural, es digestivo por lo que al tomar en infusión después del almuerzo, permite que el estómago funcione correctamente.

Según estudios sobre la actividad antifúngica in vitro de aceite esencial y extracto alcohólico de *Mentha piperita* "hierba buena" sobre *Cándida albicans* cepa ATCC 10231, utilizando el método de difusión en disco (Método Kirby Bauer) para determinar la concentración mínima inhibitoria (CMI), expusieron la hierba buena a cinco concentraciones del



*Fuente: Revista Semana | Hierbabuena: estas son sus propiedades curativas*

extracto, usaron dos grupos control, uno con fluconazol y otro con suero fisiológico; realizaron 10 repeticiones en cada caso, de lo cual hallaron como resultado que extracto en estudio mostró presentar efecto sobre *Cándida albicans* según las condiciones experimentales (Córdova I y Aragón O 2016).

De igual modo la OMS manifiesta que desde los tiempos más remotos, todas las sociedades han recurrido a las plantas medicinales como fuente de tratamiento de enfermedades, siendo el 80% de la población en general en todo el mundo que recurren a la medicina tradicional para aliviar sus necesidades primarias de atención médica, la medicina tradicional se basa en especial del uso de componentes activos obtenidos en diversos extractos a partir de variadas especies vegetales (OMS, 1993).

La hierba buena a través de sus compuestos químicos naturales tiene efectos importantes para nuestro organismo y aquí damos algunas recomendaciones para su salud:

Previene de diabetes, la ingesta de extracto de hierba buena reduce los niveles de colesterol.

Actividad antioxidante, regula el proceso de oxidación celular previniendo proceso de inflamación y de enfermedades degenerativas y crónicas

Efectos antiespasmódicos y analgésicos, tienen propiedades como relajante muscular y permite amortiguar sensaciones dolorosas.

Propiedad antibacterial, por su componente fenólico actúan como prooxidantes, contrarrestando la actividad bacteriana y modula la actividad del sistema inmune.

Favorece la digestión, alivia malestares estomacales e indigestión, favoreciendo una buena digestión de los alimentos.

Alivia síntomas del intestino irritable, alivia los síntomas del síndrome del intestino irritable y los excesos de gases.

Propiedades relajantes, provoca una reducción notable de la tensión nerviosa, es relajante y refrescante, bueno en el alivio de los calambres.

Alivio de las quemaduras, el ungüento del aceite de mentol mezclado con aceite oliva alivia las quemaduras y actúa como refrescantes.

Efecto vigorizante, es considerado como vigorizante mejorando el estado de alerta y disminución de la fatiga, la inhalación del aceite esencial de la hierbabuena favorece las funciones cerebrales.

### El Achiote, planta medicinal

*unahALDIA, 13 agosto 2022*

En la naturaleza existen algunas plantas con propiedades muy curativas y bueno para la salud de las personas, que son utilizadas tradicionalmente desde muchos años atrás que por razones del facilismo y la influencia de la medicina a base de químicos, hemos abandonado su uso, una de ellas es el llamado Achiote, cuyo nombre científico es la (*Bixa orellana*) utilizado básicamente como cicatrizante, antihipertensivo, cardiotónico, diurético, repelente de insectos, antipirético, depurativo, digestivo, expectorante, sedante, antiséptico vaginal, la lepra, hepatitis, quemaduras, acarosis (caracha) amigdalitis, alivia problemas del riñón, estomacales, malestar de la garganta, conjuntivitis, dolor de cabeza y heridas, es utilizado también como condimento-colorante de alimento, en la cosmetología, pinturas, ceras y para trabajos de artesanía.



*Fuente: UNITEC Blog El achiote: ¿A qué sabe y cómo se usa*

Algunos investigadores manifiestan que en la amazonia, los naturistas y curanderos utilizan las hojas como cataplasma para aliviar el dolor de cabeza y la decocción en gárgaras para los males de garganta, la pulpa se aplica sobre las quemaduras, para impedir la formación de ampollas y llagas, la pintura obtenida de las semillas la aplican en la fontane-

la de los lactantes, mezclada con la resina de "caucho-masha" (*Sapium marmieri*) para protegerlos contra el susto y los espíritus del bosque y de los ríos. Según estudios realizados por Lans C, (2006) sobre problemas de la orina y diabetes, menciona que algunos curanderos de la Amazonía peruana colocan el jugo de las hojas frescas exprimidas del Achiote en los ojos, para la inflamación e

infección; para la epilepsia, el jugo es utilizado en combinación con doce frutas y tomado dos veces diariamente por cinco días, el achiote es usado por los curanderos como un antídoto para las mordeduras de serpientes y se cree que las semillas son un expectorante, mientras se piensa que las raíces ayudan en la digestión y suprimen la tos, del mismo modo se dice que el achiote tradicionalmente ha sido utilizado para desórdenes de la próstata e inflamaciones internas, hipertensión arterial, colesterol elevado, cistitis, obesidad, insuficiencia renal y para eliminar ácido úrico

En investigación realizada por Júnior A. y Col (2005) encontraron que el extracto de Achiote tiene carotenoides con actividad antioxidante, habiendo evaluado los efectos de la norbixina sobre la lesión de las células de *Escherichia coli* DNA-inducido por radiación ultravioleta, peróxido de hidrógeno (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) y aniones superóxidos, encontraron que la norbixina protege a las células contra estos agentes, incrementando su sobrevivencia en por lo menos 10 veces, también encontraron que tiene propiedades anti mutagénicas con un máximo de inhibición de la actividad mutagénica H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-inducida de 87%, según la prueba de mutagenicidad en salmonella (Júnior et al., 2005)

El *Bixa orellana*, es conocido también como axiote, roncol, bija, urucú o annatto, es originaria de América tropical, de flores muy vistosas y el fruto es una cápsula con pinchos que guarda en su interior unas semillas rojas con forma triangular, tanto las hojas, raíces y frutos han sido utilizados tradicionalmente por los Mayas por sus propiedades medicinales, el achiote se usa principalmente elaborando una infusión con las semillas o con las hojas. Aquí algunas propiedades medicinales del achiote

El achiote Tiene acción antiinflamatoria y de sedante suave, expectorante, diurética, febrífugo, antibacteriana, suavizante, hepatoprotectora, antioxidante, cicatrizante, astringente, hipoglicemiante, antiséptico y cardiotónico

Mejora la hipertensión arterial, alivia el ardor del estómago y la gastritis, estimula el buen funcionamiento de los riñones, reduce la próstata y las fiebres

La infusión de frutos y semillas es utilizada para el dolor de cabeza (cataplasma), es eficaz para las diarreas, bueno para tratar las infecciones de orina (cistitis)

Mejora las afecciones respiratorias y ayuda a combatir la infección de la garganta, mejora la salud del hígado, la infusión de las hojas usado para combatir la conjuntivitis

Mejora y protege el estado general de la piel, previene el envejecimiento prematuro, cicatriza las heridas, mejora las afecciones gastrointestinales.

## Las bondades medicinales de la uña de gato

unahALDIA, 18 agosto 2022

En nuestra selva peruana como en Colombia y Bolivia existen muchas plantas utilizadas como medicamento, tradicionalmente utilizado por la población y una de ellas es la conocida como Uña de gato (*Uncaria tomentosa*) también llamada el garabato amarillo, es una planta de carácter trepadora, aunque a veces se comporta como rastrera, tiene corteza fisurada de color amarillo con secreciones acuosas de sabor astringente, de hojas anchas, en la parte del envés presenta bellos densos en toda su extensión, para uso medicinal se utilizan las raíces, cortezas, hojas y las ramas jóvenes, esta planta a diferencia de otras plantas contiene numerosos alcaloides con compuestos básicos y nitrogenados.

Según la revisión de antecedentes de esta prodigiosa planta, en la actualidad, la Comisión del Ministerio de Sanidad alemán no ha aprobado ninguna indicación para la uña de gato. Sin embargo, tradicionalmente se utiliza como antiinflamatorio en procesos reumáticos, artríticos, problemas gastrointestinales, diabetes, cirrosis y tumores malignos y recomendada en procesos virales. De acuerdo con investigaciones realizadas mencionan que el consumo moderado de esta planta medicinal puede modificar y conservar la integridad de tu ADN. Lo que se traduce en un organismo más sano, en un cuerpo con mayor energía y libre de amenazas a nivel fisiológico, la uña de gato, es nativa de la región amazonas, cuyo uso data desde hace mucho tiempo para combatir infecciones (Ernst E, 2004).



*Fuente: TELEVEN Tu Canal | Descubre las propiedades medicinales de la planta llamada "uña de gato"*

Del mismo modo, los entendidos de la medicina tradicional mencionan que es una fuente natural de alcaloide que pueden mejorar el desempeño de tu sistema nervioso central, tu cerebro funcionara de una mejor manera, lo que mejorara tus reacciones y evitara que padezcas de lagunas mentales o problemas de memoria (Quattrocchi U, 2000) Por lo tanto, es un aliado para las personas que padecen del Alzheimer, ya que los beneficios de la uña de gato se producen a nivel neuronal.

Finalmente, el mismo autor manifiesta que la uña de gato es una planta muy rica en glucósidos, tienen funciones calmantes y antiinflamatorios en nuestro cuerpo, se puede reducir la presencia de dolores e hinchazones en las articulaciones, la gota, artritis y las inflamaciones en las manos o dedos con la toma de

infusiones o productos que contengan uña de gato y así mantenerse protegido llevando una vida tranquila y saludable.

Evita la degeneración neuronal que puede agravarse con la edad, lo que significa que las personas mayores pueden padecer más fácil de estos problemas, la uña de gato puede ser de mucha ayuda para eliminar estos problemas en el cerebro, ya que es una fuente natural de alcaloides que son vitales para proteger el estado de tus neuronas.

Potencia el sistema inmunológico, porque repele distintos virus y enfermedades comunes, cada g contienen esteres de alquilo de carboxilo y alcaloides de oxindol con propiedades antioxidantes, significa que tu cuerpo podrá mantenerse libre de toxinas y responder ante la amenaza de virus de la gripe y resfriados.

Es muy buena para los intestinos, porque actúa en la limpieza del aparato digestivo en su totalidad, facilitando la absorción y descomposición de los alimentos, contar con un estomago saludable, libre de bacterias te va a garantizar un mejor descanso y un día tranquilo.

Alivia dolencias crónicas de las enfermedades que causan dolencias crónicas anulando cualquier tipo de actividad física, la uña de gato puede ser usada en conjunto con otras plantas medicinales, potenciando sus efectos buenos en tu cuerpo, aliviando dolores de las articulaciones, pulmonares y musculares mejorando así el estado general del cuerpo.

## El Eucalipto bueno para la salud

*unahALDIA, 27 agosto 2022*

El Eucalipto es un árbol cuyo nombre científico es (*Eucalyptus globulus*) muy utilizado en la medicina popular como antiinflamatorio y expectorante, muy bueno para controlar los síntomas de las gripes, catarros, resfriados, sinusitis, fiebres altas y la bronquitis, en muchos casos los utilizan como acompañante de los tratamientos gripales por sus propiedades febrifugas, también para tratar heridas y afecciones de la piel, y es cierto que a diferencia entre la medicina convencional con la medicina natural es que la medicina natural si cura en definitiva. En el mundo de la cosmética se usa continuamente y en el campo de la medicina es muy reconocido por sus propie-



*Fuente: Revista dos Vegetarianos - Veganismo e Saúde*

das de la medicina natural si cura en definitiva. En el mundo de la cosmética se usa continuamente y en el campo de la medicina es muy reconocido por sus propie-

dades como descongestionante nasal y respiratorio, utilizado frecuentemente para fabricar productos químicos como repelente de insectos y para ayudar la respiración a causa de la bronquitis.

Según investigaciones manifiestan que el eucalipto tiene la capacidad antioxidante de los alimentos ha despertado gran interés en los últimos tiempos. Ya se comercializan como extractos de eucaliptus con capacidad antioxidante, como ingredientes alimentarios, y algunos alimentos se expenden indicando esta propiedad, como atributo fundamental de interés para contribuir a la conservación de la salud o a la prolongación de la vida útil de los productos (Blasa M et al., 2002) por lo mismo algunos investigadores también manifiestan que el aceite de eucalipto posee la capacidad de eliminar la resequedad en el pelo, debido a sus características antifúngicas, que repele la proliferación de hongos, hace que el cabello luzca más sano, reduciendo los niveles de azúcar en la sangre.

Los estudios coinciden en que los flavonoides con sustituyentes dihidroxílicos en posiciones 3`y 4` en el anillo B, se muestran más activos como antioxidantes y que este efecto es potenciado por la presencia de un doble enlace entre los carbonos 2 y 3, un grupo oxhidrilo libre en la posición 3 y un grupo carbonilo en la posición 4, como sucede en la quercetina. Asimismo, se evidencia que las agliconas de los flavonoides se muestran más potentes en sus acciones antilipo-peroxidantes, que sus correspondientes glicósidos (Barberán T et al., 2001)

Por mucho tiempo se le ha dado al eucalipto una gran variedad y diversidad de usos, por cuanto a que esta planta posee características que la convierten en una aliada de la salud física, la estética y para la higiene personal, por lo que se le atribuye muchas funciones buenas para el bienestar de las personas, que se señalan a continuación:

El eucalipto tiene propiedades antiinflamatorias, antisépticos, antimicrobiano, expectorante, antitusivo y es hipoglucemiante y cuenta con principios antipiréticos y antitérmicos, repelente de insectos y de cualidades cicatrizantes

En vista de todas estas características que diferencias al eucalipto de otras plantas medicinales, profesionales de la salud y personas por todo el mundo expresan su confianza en sus virtudes medicinales, y se puede utilizar para tratar las siguientes enfermedades: para tratar problemas de resfriados, catarrros, sinusitis y bronquitis, calma la fiebre, en tratamientos de las heridas y afecciones de la piel, quemaduras, ampollas picaduras de los insectos, granos y furúnculos, para las infecciones de los oídos y de las vías urinarias, antibacteriano, alivia la diabetes por su contenido de deucosterol, quercetina y ácido usolico que disminuyen los niveles de azúcar en la sangre, dando mejor calidad de vida de la persona que tiene la diabetes.

## Conclusiones.

Algunas conclusiones respecto a la publicación de este documento en la que se dan a conocer las propiedades tanto nutritivas como medicinales de algunas plantas de nuestra amplia diversidad existente en Latinoamérica y Centroamérica como de nuestro País el Perú, a diferencia de plantas de otras regiones como de Asia y Occidente, en la que cuentan con diversas especies naturales que son medicinales, también tenemos lo nuestro, lo que falta es redescubrir y alentar el conocimiento y consumo de especies naturales que existen en nuestra región y que son tan bueno o mejores que de otras latitudes del mundo, se quiere con esto, poner un granito de arena en el desarrollo de la medicina natural para beneficio de millones de personas que no cuentan con los recursos monetarios necesarios para un tratamiento médico, la misma que es fruto de la experiencia profesional y testimonios de muchas personas que manifiestan sobre la efectividad de estos productos naturales existentes en nuestros ecosistemas.

La utilización de estas plantas nutritivas y medicinales son de tiempos antiguos, desde la época de nuestros antepasados, los Incas, hasta la actualidad, estas plantas nutritivas y medicinales en su gran mayoría son propias del Perú y Latinoamérica, provenientes básicamente de la zona andina y algunas de la selva. Las plantas nutritivas y medicinales son una alternativa oportuna y adecuada para curar y aliviar diversos males, dándole importancia así a la inocuidad y calidad del producto así como su procedencia, producidas con los cuidados necesarios de productores ecológicos y orgánicos libre de contaminantes, con estas especies naturales se puede fortalecer nuestro sistema inmunológico a fin de contrarrestar muchas enfermedades, la que contribuirá finalmente en una mejor calidad de vida de las personas, previniendo enfermedades mortales como el cáncer y el virus del COVID 19 que tanto daño a causado a familias enteras en estos últimos tiempos, entre otras enfermedades comunes

Los males y enfermedades que se pueden prevenir o tratar con estos productos naturales que son nutritivas para la alimentación y son a su vez medicinales para los males de las personas están las enfermedades más comunes como son: el colesterol alto, las inflamaciones digestivas y urinarias, descensos, dolor de estómago, salpullido, hongos, diabetes, quistes, tumores, riñones, entre otros y que sirven para tratamiento para cualquier edad, desde bebés, niños, jóvenes y adultos, y por supuesto con dosificaciones necesarias y adecuadas.

Lo que se tienen que tener en cuenta es que la administración de las plantas tanto nutritivas como medicinales tienen que ser en forma estricta, según la recomendación en cantidad y el tiempo necesario, una de las acciones a tener en cuenta es que al utilizar un producto natural, lo primero que se tiene que cumplir caso de la digestión, es una limpieza estomacal y luego recién se inicia

con el tratamiento efectivo, en la hora y el tiempo de tratamiento, es cierto que el tratamiento de las enfermedades es en forma lenta pero segura.

Finalmente, es conocido que el consumo de los fármacos en exceso puede causar con el tiempo otras enfermedades, por su contenido de sustancias químicas, por ello es mejor que la población conozca y sea consciente que la utilización de las plantas nutritivas medicinales es una buena alternativa para una mejor nutrición y una buena salud y que esto conllevara a tener una mejor calidad de vida.

### Referencias bibliográficas

- Alacena [serie en Internet]. (2000) Disponible en: [http://www.jccm.es/revista/174/articulos174/la\\_alacena\\_marzo.htm](http://www.jccm.es/revista/174/articulos174/la_alacena_marzo.htm)
- Alonso E. y José Ignacio (2015) *El hinojo (Foeniculum vulgare Mill.) en las Ciencias Farmacéuticas*. [Trabajo Fin de Grado], Facultad de farmacia universidad complutense, España.
- Avram Goldstein, Lewis Aronow, Sumner M. Kalman. (1978). *Farmacología*. (2 da. ed.). México.: LIMUSA S.A.
- Bahadur, V., Yeshudas, O. y Prakash, M. (2015). *Nature and magnitude of genetic variability and diversity analysis of Indian turmeric accessions using agro-morphological descriptors*.
- Bautista N. (2006) *Estudio Químico - Bromatológico y elaboración de néctar de aguamiel de Agave americana L. (maguey) procedente de Ayacucho*. Tesis para optar al título profesional de Químico Farmacéutico. Facultad de Farmacia y Bioquímica, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Barberán, T F.; Martos, I.; Ferreres, F. ; radovic, B.S. y Anklam, E, HPLC (2001) flavonoid profiles as markers for the botanical origin of European unifloral honeys, *Journal of the Science of Food and Agriculture* 81: p. 485-496.
- Basurto Rodríguez, Lorenzo. Algarrobo (*Prosopis pallida*). [on line] Perú (2008) ALNICOLSA, [citado el 30 de julio de 2008] URL disponible en: <http://taninos.tripod.com/algarrobo.htm>
- Blasa M; candiaracci, M.; accorsi, a.; piacentini, M. y Piatti, E, (2002) Honey flavonoids as protection agents against oxidative damage to human red blood cells, *Food Chemistry* 104: p. 1635-1640.
- Caires Oliveira, A. Vitor Silva dos Santos, Debora Correia dos Santos, Rosemary Duarte Sales Carvalho, Anderson Santos Souza, Sergio Luis Costa Ferreira (2014) *Determinación de la composición mineral de Caigua (Cyclanthera pedata) y evaluación mediante análisis multivariado*, <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2013.12.022>

- Cabieses F. (1993) *Apuntes de medicina tradicional. Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. CONCYTEC.*
- Carvajal L M. De Pabón, Sandra Turbay, Lizeth Marelly Álvarez, Adalberto Rodríguez, Julie Maritza Álvarez, Karla Bonilla, Sara Restrepo y Marisol Parra (2014) Relación entre los usos populares de la granadilla (*Passiflora ligularis Juss*) y su composición fitoquímica, *Biotechnología en el Sector Agropecuario y Agroindustrial* Vol 12 No. 2 (185-196).
- Carraz M., Lavergne C., Jullian V., Wright M., Gairin J. E., Gonzales de la Cruz M. y Bourdy G, (2015). Antiproliferative activity and phenotypic modification induced by selected Peruvian medicinal plants on human hepatocellular carcinoma He.
- Córdova I y Aragón O (2016) Actividad antibacteriana y antifúngica de un extracto de *Salvia apiana* frente a microorganismos de importancia clínica *Revista Argentina de Microbiología*, vol. 48, núm. 3. 217-221. Julio-septiembre.
- Chang Vargas Giselle, (2004). *Nuestra Medicina Tradicional*. Libro No. 6. Sn. José, Costa Rica.: Serie culturales populares Centroamericanas.
- Erskine-Odgen JA, Rejmánek M. (2005) *Recovery of native plants communities after the control of a dominant invasive plant species, Foeniculum vulgare: Implications for management. Biological Conservation.* 125:427-439.
- Ernst E, (2004) Complementary and Alternative Therapies for Rheumatoid Arthritis. *International Journal of Advances in Rheumatology* 2(1): 22-25.
- Espin S, González-Manzano S, Taco V, Poveda C, Ayuda-Durán B, González-Paramas AM, Santos-Buelga (2016) C Phenolic composition and antioxidant capacity of yellow and purple-red Ecuadorian cultivars of tree tomato (*Solanum betaceum Cav.*). *Food Chem.*, 194:1073-80.
- FAO (1970) Contenido de Aminoácidos de los Alimentos y datos biológicos sobre las proteínas. Roma. P-90.
- FAO (2006). *Fichas técnicas productos frescos y procesados: Passiflora mollissima (Curuba)* Disponible en: [http://www.fao.org/inpho\\_archive/content/documents/vlibrary/ae620s/pfrescos/curuba.htm](http://www.fao.org/inpho_archive/content/documents/vlibrary/ae620s/pfrescos/curuba.htm)
- Fonnegra, R. & Jiménez, S. (2006). *Plantas medicinales aprobadas en Colombia*. Medellín. Editorial Universidad de Antioquia. Segunda Edición. 347.
- González J A, Lavaut, Yenisleidys Montes de Oca-Rojas, María Isabel Domínguez (2007) *Revista Cubana de Plantas Medicinales, versión Online* ISSN 1028-4796, Rev Cubana Plant Med v.12 n.3 Cuba.

- González, C. Góñez, A. Villena (1995) Niveles séricos de lípidos y lipoproteínas en mujeres posmenopáusicas: efecto a corto plazo de Caigua, *Menopause - The journal of the North American Menopause Society*, 2 (1995), pp. 225-234.
- Gruszczynska, Anna, (1995) *El poder del sonido: el papel de las crónicas españolas en la etnomusicología andina*. Cayambe, Ecuador: Biblioteca Abya-Yala.
- Haber, B. (2003) Fibra de Algarroba: mucho más que fibra alimentaria en Alimentación Equipos y tecnología. Vol 22, N° 183, p. 95-99.
- Helm EM Feld (1978), *Wald und Wiesenkochbuch*. München: Heimeran.
- Heinerman J, (1994) *El Ajo y sus propiedades curativas*, Historia, remedios y recetas, editorial: ediciones Paidós pág. 168.
- Hilario R N, (2018) *Caracterización morfológica del palillo (Cúrcuma longa L.) en Selva Central*, trabajo de investigación, UNDAC - Perú.
- Rubí R. C., Narcedalia C. V., Martínez, S. (2016) *Efectos terapéuticos del ajo (Allium sativum)*, Artículo de revisión, Salud y Administración Volumen 3 Número 8.
- Instituto Colombiano Agropecuario ICA (2006). *Manejo integrado del cultivo de la curuba (Passiflora tripartita var mollissima Holm Nielsen & Jorgensen)*. (Colombia): nidad vegetal 51, 2006, 65 p.
- Júnior A C, Asad LM, Oliveira EB, Kovary K, Asad NR, Felzenszwalb I. (2005) Antigenotoxic and Antimutagenic Potential of an Annatto Pigment (norbinxin) against Oxidative Stress. *Genet Mol Res.*:94-9.
- Kriasky N, (1994) *Carotenoids and cancer: Basic Research studies En: Natural antioxidants in human health and diseases*, edited por Frei, B Academy Press, pig. 239-261.
- Lan's CA. (2006) Ethnomedicines Used in Trinidad and Tobago for Urinary Problems and Diabetes mellitus. *J Ethnobiol Ethnomed.*
- David, M.A. Alejandra Yommi y Enrique Sánchez (2020) *Elección del terreno y plantación del cultivo de kiwi, Estación Experimental Agropecuaria Balcarce*, INTA Ediciones, ISBN 978-987-8333-45-8.
- Meléndez Guadarrama, Felipe Trabanino y Adriana Caballero Roque (2012) Tres perspectivas en torno al uso comestible de las inflorescencias de las palmas pacay(a) y chapay (a) en Chiapas, México: enfoques paleo etnobotánico, nutricional y lingüístico.

- Laffita O & Castillo A, (2011). Caracterización fármaco toxicológica de la planta medicinal *S. nigra* L subsp. *canadensis* (L). R. Bolli. Revista Cubana. 45(4): 586-596.
- López S., Alberto; Oré S., Raquel; Miranda V., Cecilia; Trabucco, Juan; Orihuela T., Diego; Linares G., José; Villafani B., Yvette; Ríos R., Shary; Siles V., (2011) María Capacidad antioxidante de poblaciones silvestres de "tara" (*Caesalpinia spinosa*) de las localidades de Picoy y Santa Fe (Provincia de Tarma, departamento de Junín) Scientia Agropecuaria, vol. 2, núm. 1, pp. 25-29 Universidad Nacional de Trujillo Trujillo, Perú.
- Lu QY; Arteaga JR; Zhang Q; Huerta S; Go VL y Heber D. (2005) *Inhibition of prostate cancer cell growth by an avocado extract: role of lipid-soluble bioactive substances*. J Nutr Biochem; 16: 23-30.
- Ojasild E L, (2009) *Elaboración de néctares de gulupa (Passiflora edulis f. edulis) y curuba (Passiflora mollissima)* [Tesis especialización en Ciencia y Tecnología de Alimentos]. (Colombia): Universidad Nacional de Colombia sede Bogotá, 34 p.
- OMS, (1993) Directrices sobre la conservación de plantas medicinales. Organización Mundial de la Salud (OMS). Unión internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN) and Worldlife Fund (WWF). Gland.
- Olmedo P (2010) *Estudio de diferentes fracciones y extractos de Allium sativum sobre la reactividad vascular, niveles de colesterol y cultivos celulares*. Revista Eureka. 1(1): 08-14.
- Ozdemir F y Topuz A, (2004) *Changes in dry matter, oil content and fatty acids composition of avocado during harvesting time and post-harvesting ripening period*. Food Chem; 86: 79-83.
- Parra A-Morera, M., AGUILERA, W., ESCOBAR-TORRES, RUBIANO-ZAMBRAÑO, A. y RODRÍGUEZ CARLOSAMA (2011) Agenda prospectiva de investigación. La cadena productiva de granadilla en el departamento del Huila. Bogotá (Colombia): Corporación Cepass Huila, 166 p.
- Paz J, Maceira M, Corral A, González C. (2006); Actividad antiparasitaria de una decocción de menta piperita (*Mentha*). Rev. cubana Med Milit 35(3). Disponible en: [http://www.bvs.sld.cu/revistas/mil/vol35\\_3\\_06/mil13306.htm](http://www.bvs.sld.cu/revistas/mil/vol35_3_06/mil13306.htm).
- Pawer Pucurimay Dalia 1,a, Park Joon Su 1,2,a, Roca Moscoso Max 1,2,a, Salazar Granara Alberto 1,2,b (2018) *Diferencias en la presencia de alcaloides y fenoles de cinco muestras de muña de expendio informal procedentes de mercados populares en Lima - Perú*, <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n3.05>

- Pedauye, Julio, (2007) Harina de algarroba y garrofín. [on line] España: Región de Murcia Digital, Copyright 2007. [citado el 31 de julio de 2008] URL Disponible en: <https://goo.su/FTyR>.
- Poletti A, Schilcher H, Müller A, (1990) Heilkräftige Pflanzen. Weil der Stadt: Hädecke Verlag.
- Quispe, R J, (2006) *Manual del cultivo de la alcachofa, Cultivo manejo y usos*, USAID, INIA, Caritas Huancayo, Perú. P. 1-59.
- Quattrocchi U, (2000). CRC World Dictionary of Plant Names volume IV. CRC Press: Boca Raton; New York; Washington,DC,, USA. London, UK.
- Reyes, M.; Gómez-Sánchez, I.; Espinoza, C.; Bravo, F.; Ganoza, L. (2009) Tablas peruanas de composición de alimentos Instituto Nacional de Salud del Perú. Disponible en: <http://www.ins.gob.pe/insvirtual/images/otrpubs/pdf, Alimentos.pdf>
- Repo-Carrasco R., Espinoza C., Jacobsen S.-E. (2001). Valor nutricional y usos de la quinua (*Chenopodium quinoa*) y de la kañiwa (*Chenopodium pallidicaule*). En Memorias, Primer Taller Internacional sobre Quinua - Recursos Genéticos y Sistemas de Producción (Jacobsen S.-E., Portillo Z., Editores), 10-14 May, UNALM, Lima, Perú, 391-400.
- Reis M, (2022) Revisión clínica: [Tuasaude.com/es/diente-de-leon/](https://tuasaude.com/es/diente-de-leon/)
- Rojas K, Pachar H & Zambrano B, (2011). Seguridad alimentaria y conocimientos locales. Las Mujeres y la Conservación de la agrobiodiversidad en la Microcuenca del Río Chimborazo. Corporación ECOPAR. Fundación Eco Ciencia. Quito, Ecuador.
- Saavedra J J, (1995) Las plantas medicinales en la Sierra central de Piura, Espacio y desarrollo nro.7, Revista misión rural CONCYTEC - Perú.
- Troncoso L. y Guija E. (2005) *Propiedades antioxidantes del perejil*, Rev. Soc. Quim. Centro de investigación bioquímica y nutrición UNMSM. Perú, Nro. 2: pág. 99-106.
- Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM (2009) [Internet]. Disponible en: [http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/indice\\_alfa.php?letra=A&dato=a](http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/indice_alfa.php?letra=A&dato=a).
- UNAM, (1989) Recuperado el 9 de 09 de 2013, de <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=%203&t=&id=7248>
- Uróstegui F A, (2012) *Hierbas medicinales utilizadas en la atención de enfermedades del sistema digestivo en la ciudad de Taxco, Guerrero, México* Medicinal México Universidad Autónoma de Guerrero, Taxco el Viejo. México.

- Vivero S A; Valenzuela, B R; Valenzuela, B A y Morales G, (2019) *Palta: Compuestos bioactivos y sus potenciales beneficios en salud*, Revista chilena de nutrición, disponible en <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400491>
- Wichtl M, (1989) Teedrogen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 1989.
- <https://www.contextoganadero.com/agricultura/el-tomate-de-arbol-solucion-a-problemas-de-salud-y-reproductivos>
- <https://fundacioncajaruralburgos.es/achiote-planta-medicinal-para-prostatitis-dolor-de-cabeza-infeccion-de-garganta-y-de-orina/b>
- [file:///C:/Users/UNAH/Downloads/caigua\\_horticola.pdf](file:///C:/Users/UNAH/Downloads/caigua_horticola.pdf)
- <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/recetas-alcachofa/>
- <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20211227/1613/pitaya-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>
- <https://www.lavanguardia.com/comer/frutas/20180920/451861792373/tuna-fruta-nopal-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html>
- <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/recetas-alcachofa/>
- <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20211227/1613/pitaya-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html> <https://www.lavanguardia.com/comer/frutas/20180920/451861792373/tuna-fruta-nopal-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html>
- [https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2020-04-26/menta-propiedades-beneficios\\_1900346/](https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2020-04-26/menta-propiedades-beneficios_1900346/)
- <https://www.utep.edu/herbal-safety/hechos-herbarios/hojas-de-datos-a-base-de-hierbas/canchalagua%20.html>
- <https://www.ecoportel.net/alimentacion/alimento-estrella/20-propiedades-para-la-salud-del-ajo/>
- [https://elpais.com/elpais/2020/05/05/planeta\\_futuro/1588694037\\_559551.html](https://elpais.com/elpais/2020/05/05/planeta_futuro/1588694037_559551.html) ajenjo
- <https://nutricionyfarmacia.es/blog/salud/fitoterapia/hinojo/>
- <https://www.vegaffinity.com/comunidad/alimento/berenjena-beneficios-informacion-nutricional-f8>
- <https://www.leisa-al.org/web/index.php/lasnoticias/alimentacion-saludable/803-tocosh-la-milenaria-penicilina-natural-del-peru>

## LOS SUPERALIMENTOS Y UNA VIDA SALUDABLE

<https://agronoticias.pe/ultimas-noticias/el-tocosh-combate-afecciones-respiratorias-ulceras-y-gastritis/>

<https://mejorconsalud.as.com/beneficios-de-la-sabila-para-tu-salud/>

[https://www.sabervivirtv.com/nutricion/beneficios-ajo-para-salud\\_3345](https://www.sabervivirtv.com/nutricion/beneficios-ajo-para-salud_3345).

<https://wapa.pe/salud/1580438-superalimentos-andinos-beneficios-nispero-salud-invierno-videohttps://>

<https://andina.pe/agencia/noticia-sanky-fruto-andino-rico-vitamina-c-y-potasio-muy-pocos-conocen-864982.aspx>

<https://peru.info/es-pe/gastronomia/noticias/2/12/el-sanky--la-maravillosa-fruta-de-los-andes-peruanos-rica-en-vitamina-c>

<https://www.gastrolabweb.com/saludable/2020/7/24/cuales-son-los-beneficios-de-los-berros-conoce-todas-sus-propiedades-caracteristicas-1187.html>

<https://psicologiyamente.com/nutricion/hierbabuena>

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

1ra Edición



FONDO  
EDITORIAL

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HUANTA



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE HUANTA



## Juan Quispe Rodríguez

Docente Principal en la UNAH de Huanta, Doctor en Ciencias Ambientales y Desarrollo Sostenible, Magister en Administración de la Educación, Ingeniero Agrónomo, con especialización en recursos hídricos en la Universidad del Estado de UTAH-EEUU y la UNALM, con más de 40 años de vida profesional en instituciones privadas y públicas de nuestro País, en el campo del agro, gestión ambiental, investigación y transferencia de tecnología, auditor de productos orgánicos y comercio exterior, facilitador en Escuelas de campo, investigador con libros y artículos científicos indizadas en revistas internacionales.

ISBN: 978-612-49204-4-8



9 786124 920448