



CATÁLOGO DE PRODUCTOS AGRÍCOLAS

*(Amatl tlamachtilhe
tonochtin xochikualhe)*

Hueyapan, Morelos



Con la colaboración de:

Mtro. Abner Morales Pérez
Dr. Alfredo Domínguez Niño
Ing. Ana Lilia César Munguía
Mtra. Elena Guadalupe Martínez Morales
Lic. Erika Lucia Sánchez Miranda
C. Ian Mendoza Lozano
C. Jesús Gabriel Ocaña Osorio
C. José Ramón Lara Ramos
C. José Víctor Sánchez López
C. Nallely López Salas
C. Raquela Rodríguez Espinoza
C. Wendy Paola Arriola Medina



ÍNDICE



Introducción 3

FRUTAS

| | |
|-----------|----|
| Aguacate | 6 |
| Chirimoya | 7 |
| Ciruela | 8 |
| Durazno | 9 |
| Granada | 10 |
| Manzana | 11 |
| Pera | 12 |
| Zarzamora | 13 |

HORTALIZAS

| | |
|---------------|----|
| Chícharo | 16 |
| Chilacayote | 17 |
| Chile Manzano | 18 |
| Haba | 18 |

HIERBAS

| | |
|----------------|----|
| Árnica | 21 |
| Cedrón | 21 |
| Epazote | 22 |
| Flor de Tila | 23 |
| Hierba de Agua | 24 |
| Romero | 24 |
| Ruda | 25 |
| Té Negro | 26 |
| Toronjil | 27 |

HONGOS

| | |
|----------------|----|
| Hongo de Huevo | 30 |
|----------------|----|

| | |
|-------------|----|
| Referencias | 32 |
|-------------|----|

INTRODUCCIÓN



Hueyapan, es un municipio indígena del estado de Morelos ubicado en las faldas del volcán Popocatepetl. Se caracteriza por un clima húmedo y su flora está constituida principalmente por bosque de pino-encino. Gracias a su cercanía al volcán la comunidad de Hueyapan goza de una tierra fértil y abundante agua. En la región se da una gran cantidad de productos frutícolas, hortícolas así como hierbas medicinales y aromáticas.

El proyecto CONACyT 319188: "Centro comunitario para el deshidratado solar de productos agropecuarios de pequeños productores indígenas de Hueyapan, Morelos" identificó, con ayuda de pobladores de la comunidad, algunos de los productos agrícolas que son factibles de ser procesados mediante el secado solar para la obtención de productos deshidratados, como la pera, manzana, durazno, chilacayote, romero, cedrón, etc. Este proceso ayudará a disminuir el porcentaje de pérdida y desperdicio de frutas, hortalizas y hierbas aromáticas que tienen los productores del pueblo debido a su alta producción y la compleja cadena de comercialización.

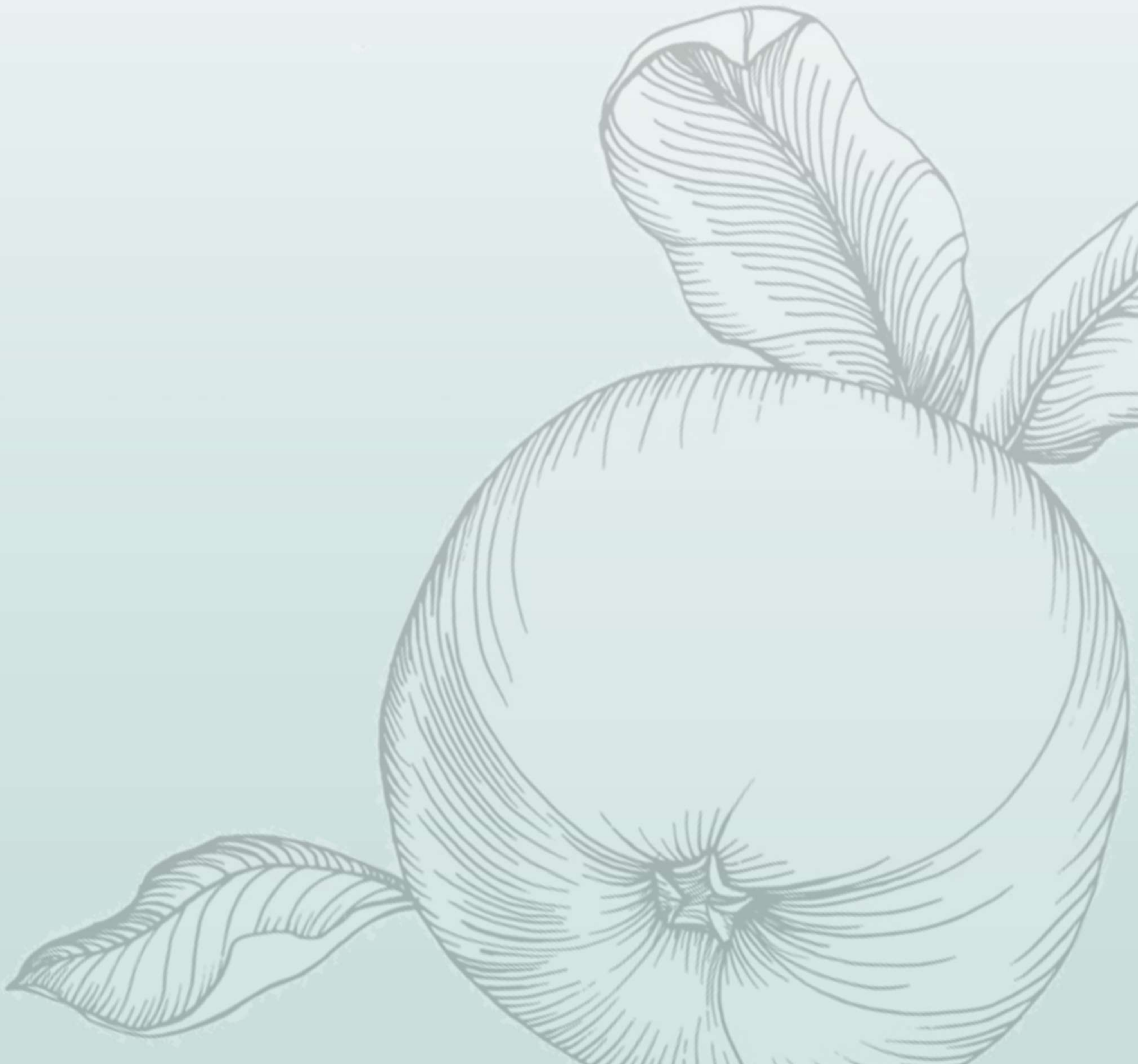
Personas expertas de las instituciones participantes elaboraron el siguiente catálogo de frutas, verduras y hierbas aromáticas originarias de la región con el objetivo de difundir los productos agrícolas, y sus variedades, que se encuentran en la comunidad así como los conocimientos de las propiedades y usos de algunos de ellos. El desarrollo de este centro comunitario de deshidratación solar se espera que de un impulso a la comunidad de Hueyapan a través de actividades productivas comunitarias para reducir el desperdicio de alimentos, transformándolos en productos con mayor valor agregado.







FRUTAS





AGUACATE

Nombre científico
*Persea americana*¹

Nombre en náhuatl
Auagatl

Variedades

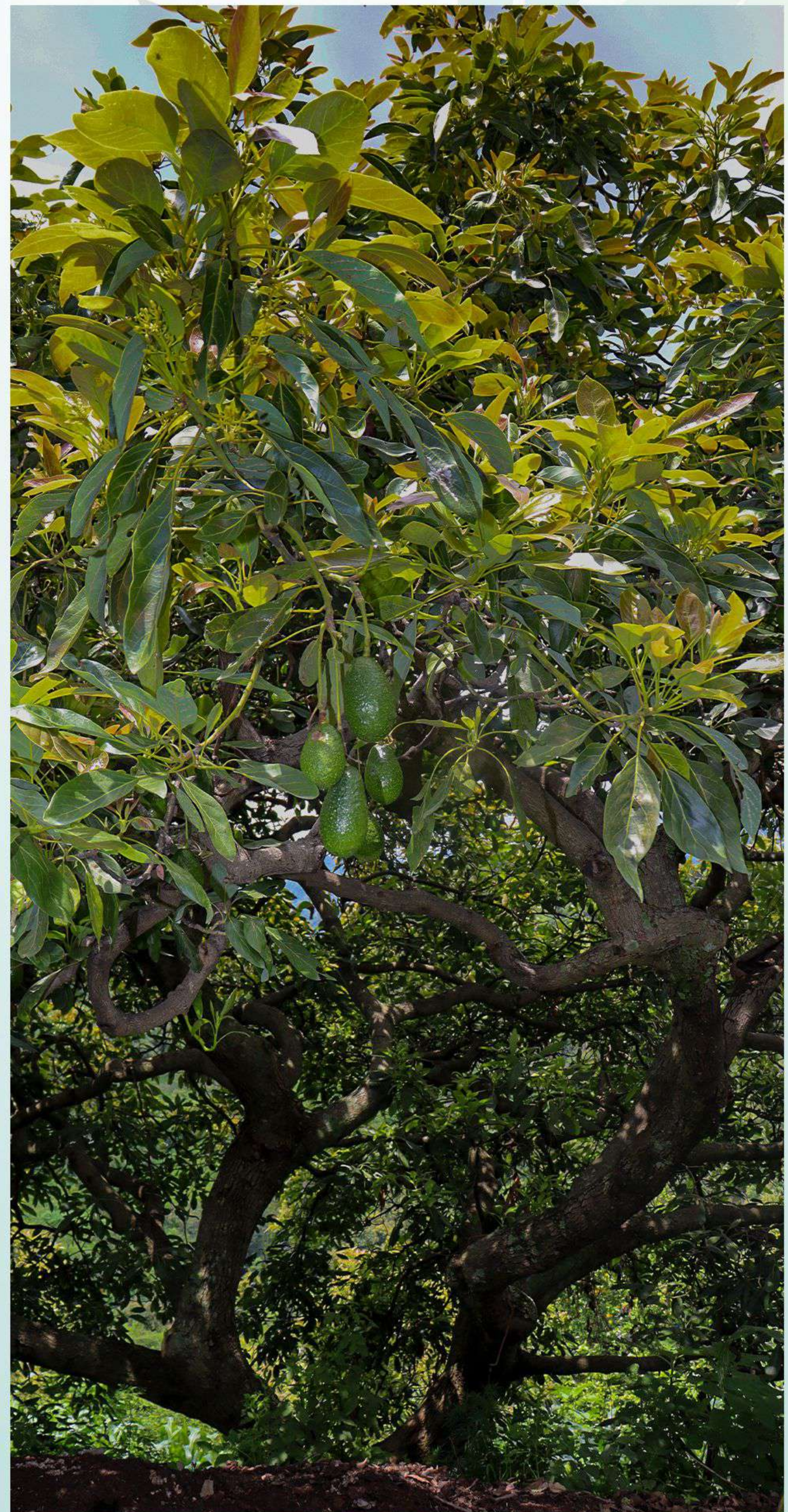
- Criollo
- Hass
- Injertado
- Jiménez
- Méndez

Propiedades

El aguacate está constituido de un 23% de grasas mono insaturadas, es rico en vitamina E, que protege la membrana de las células y su núcleo, puede prevenir el desarrollo de enfermedades degenerativas como el cáncer. También aportan el 22% de las necesidades diarias de vitamina C, un poco de provitamina A y una variedad de minerales (potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro, cobre y zinc)².

Usos

El aguacate se utiliza en la elaboración de algunos tipos de cremas, champús, aceites, jabones y lociones. En cocina, tiene importantes beneficios para el organismo, así que puede encontrarse en puré, en ensaladas o acompañando a carnes y pescados. Otros usos como crema de afeitar, bálsamo humectante de labios, exfoliante y mascarilla, humectante del área de los ojos, sustituto de la mantequilla².





CHIRIMOYA

Nombre científico
Annona cherimola

Nombre en náhuatl
Tzapotl.



Propiedades

La chirimoya contiene nutrientes como el potasio y el magnesio que pueden ayudar a reducir la presión arterial³. La chirimoya tiene una proporción de vitaminas del grupo B; aporta en torno al 20% de la vitamina B6 que se requiere al día, y un 15% de la B1 y la B2. Igualmente, es rica en vitamina C, así como en calcio y hierro; en muy baja proporción, zinc, yodo, cobre y manganeso⁴.

Usos

Tiene aplicaciones dietéticas en forma de purés o zumos, debido a su contenido en minerales, vitaminas, proteínas y azúcares. Por los atributos anteriores, es muy recomendada en niños en etapa de crecimiento. Las semillas suelen usarse como tratamiento para la caspa y se han aplicado con éxito en investigaciones para el tratamiento de piojos. Las cremas con efecto frío con extracto de chirimoya son un elemento muy importante en el balance del pH de la piel, debido a que mejora su apariencia, reduce el picor y el escozor.





CIRUELA

Nombre científico
*Prunus domestica*⁵

Nombre en náhuatl
Masaxocotl

Variedades

- Huesuda (Hueso de palo o madera).
- Roja.
- Amarilla.

Propiedades

El principal componente de la ciruela es el agua, seguido de los hidratos de carbono, entre los que destaca la presencia de sorbitol, de leve acción laxante. El aporte de vitaminas es mínimo; destaca su contenido moderado en provitamina A y vitamina E, ambas de acción antioxidante. La provitamina o betacaroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme este lo necesita. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico⁶.

Usos

Las ciruelas se consumen frescas, en ensaladas, como postres o se utilizan para elaborar pasteles rellenos, mermeladas, gelatinas, zumos, licores, etcétera. Algunas especies pueden secarse sin fermentar, como las ciruelas pasas, de las cuales hay diversas variedades en el mercado y con un sabor agradable⁷.





Nombre científico
*Prunus pérsica*⁸

Nombre en náhuatl
Yolohxocotl

Variedades

- Prisco amarillo
- Prisco blanco
- Prisco rojo
- Injerto
- Criollo
- Azteca
- Cobre
- Diamante

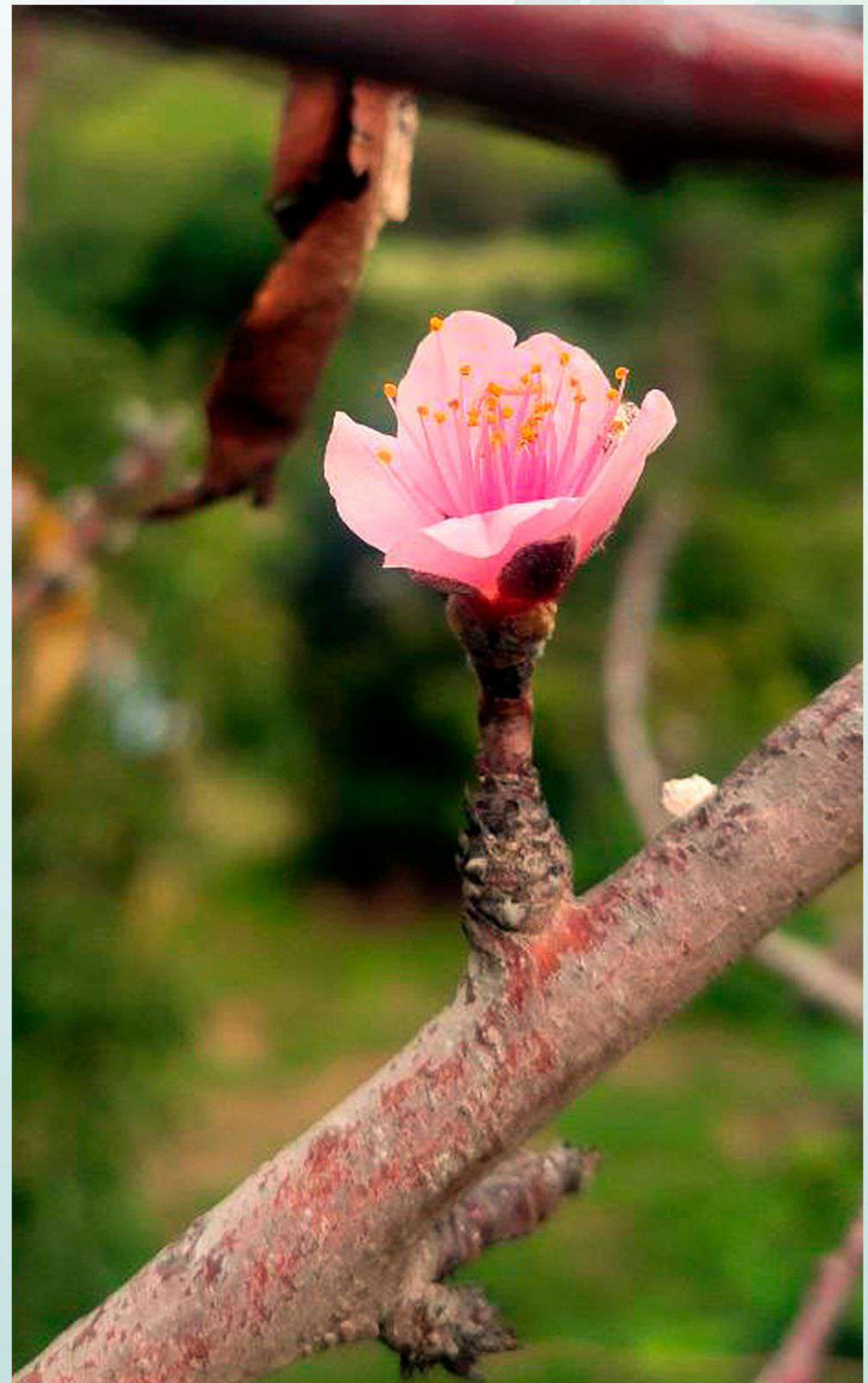
DURAZNO

Propiedades

El durazno es rico en vitaminas A, E, K, C y vitaminas del Complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9 y B12); presenta buenas cantidades de minerales como potasio, hierro, fósforo, magnesio, sodio, zinc, calcio, luteína, tiamina, bioflavonoides y niacina. El durazno también es una fruta con una buena cantidad de fibra, betacaroteno, y aporta una diversa cantidad de ácido pantoténico, málico y cítrico, es bajo en grasas saturadas y colesterol⁹.

Usos

El durazno se consume fresco, recién cortado del árbol como fruta de temporada y en productos como mermelada y almíbar. También se usa en la elaboración de ensaladas, pasteles y dulces⁸.





GRANADA

Nombre científico

*Punica granatum*¹⁰

Nombre en náhuatl

Esxokotl

Variedades

- Colombiana
- Roja

Propiedades

La granada es rica en fitoquímicos como flavonoides, antocianinas y elagitaninos, la mayoría de estas sustancias son pigmentos naturales con la función de proteger la planta frente a la luz ultravioleta, las bacterias o los parásitos. Los principales componentes de la fruta de la granada son la punicalagina y los elagitaninos, ambos responsables de los innumerables beneficios para la salud, debido a su fuerte actividad antioxidante. Los constituyentes de la granada muestran un efecto promotor de la salud mediante la modulación de vías fisiológicas y bioquímicas¹¹.

Usos

Los granos pueden utilizarse para decorar ensaladas, postres, dulces, pasteles, platillos tradicionales y diversos guisos; de igual forma son consumidos de manera directa. En muchos países árabes es bastante habitual emplear el zumo en la preparación de salsas o utilizar los granos como relleno de diversos guisos¹⁰. Industrialmente, se ha empleado para elaboración de zumos, mermeladas, vinos, vinagres, licores, productos nutraceuticos elaborados a partir de extracto de corteza, condimento alimentario y cosméticos como cremas, aceites, geles entre otros¹².



Nombre científico

*Malus domestica*¹³

Nombre en náhuatl

Mantsanatl.

Variedades

- Ana
- California
- Perón
- Verde
- Criolla
- Golden
- Rayada

MANZANA

Propiedades

Una manzana mediana contiene en promedio 95 calorías, pero aporta 4.4 gramos de fibra y tiene un alto contenido de agua. Varios compuestos tienen poderosas actividades anti proliferativas contra las células cancerosas del hígado, colon y mamas. Son parcialmente responsables de las actividades anticancerosas en ciertas células¹⁴. La fibra que aportan las manzanas puede ser beneficiosa en la reducción del riesgo del cáncer colorrectal¹⁵.

Las manzanas están repletas de quercetina, un pigmento vegetal que mantiene a raya la resistencia a la insulina al ayudar al organismo a secretarla de manera más eficaz.

Usos

Se consume cruda en su mayor parte, cocinada en numerosos postres así como transformada industrialmente como jugos, sidra, néctares, yogurt, deshidratada, refrescos, vinagre, licores¹³.





Propiedades

Se trata de una fruta pobre en grasas y proteínas, pero constituye una buena fuente de energía gracias a sus hidratos de carbono (10,6 %). Estos se encuentran en forma de azúcares simples, mayoritariamente fructosa, que es bien tolerada por las personas diabéticas. Su aporte de vitaminas es mínimo, contiene 3 mg de vitamina C por cada 100 gramos y también vitamina E, trazas de provitamina A y ácido fólico¹⁷.

Usos

Su jugosidad la hace refrescante, útil para aplacar la sed, y un buen recurso frente al calor del verano, sobre todo si se toma licuada¹⁷. La pera es un fruto abundante hoy en día; se consume tanto fresca como cocinada. Las peras se consumen normalmente como postre, ya sea enteras (peladas o no) o troceadas en macedonias. Además, se pueden usar para hacer mermeladas, almíbares, zumos y licores, o usarlas para hacer tartas, helados, etc.¹⁸.

PERA

Nombre científico

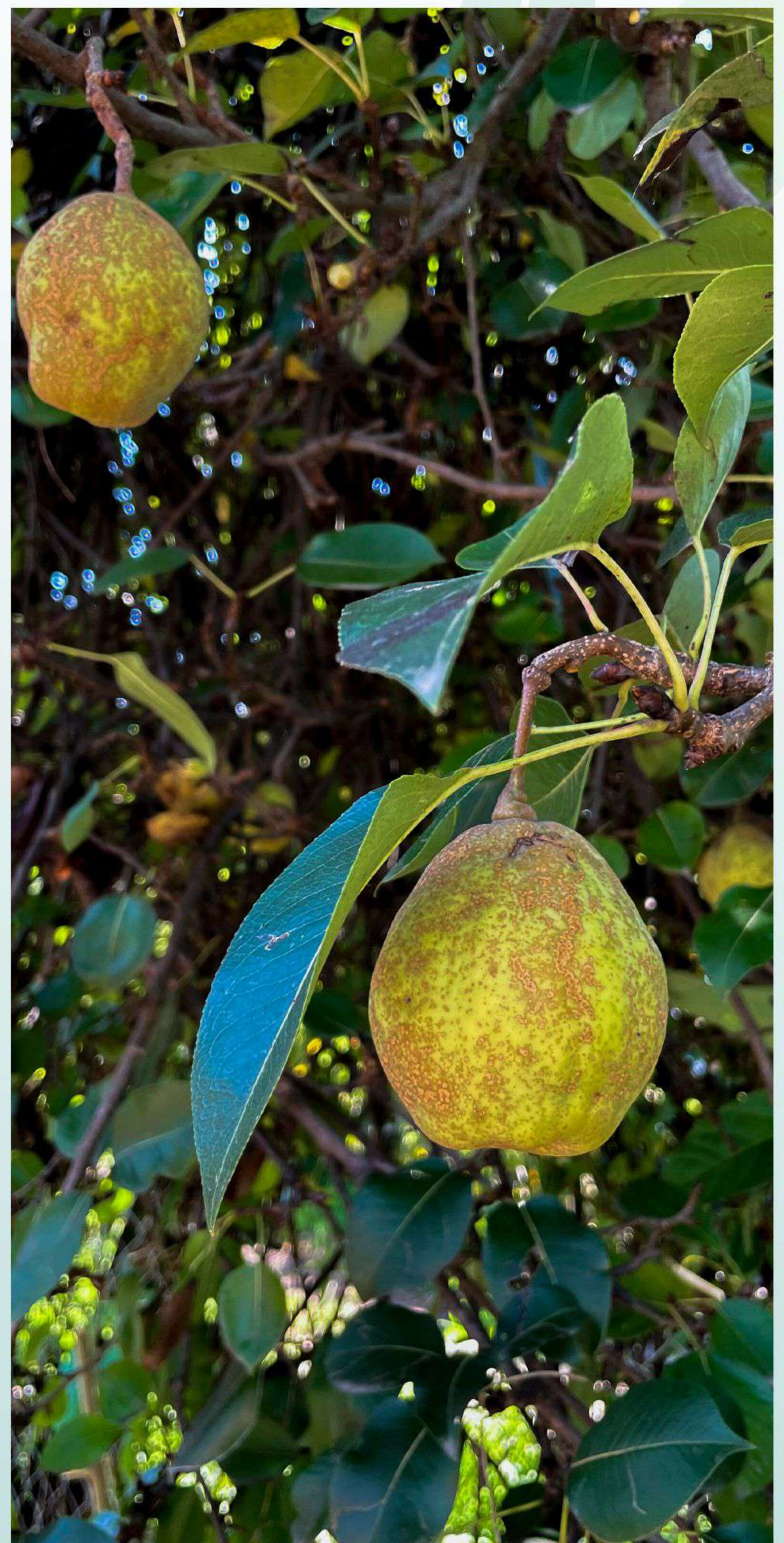
*Pyrus communis*¹⁶

Nombre en náhuatl

Attsopeltsapotl

Variedades

- Lechera
- Mantequilla
- Manzana
- Piedra/Piña
- Paraisa
- Parda





ZARZAMORA

Nombre científico

Rubus ulmifolius

Nombre en náhuatl

Huestkolotle

Propiedades

Esta pequeña fruta es extremadamente rica en vitamina C y vitamina E. Puede contener hasta 32 mg de vitamina C por 100 gramos, un poco menos que la naranja con sus 39 mg por 100 gramos¹⁹. Las moras se destacan por su alto contenido nutricional de fibra dietética, vitamina C, vitamina K y manganeso, mineral esencial. La raíz contiene saponinas y taninos, mientras que la hoja contiene ácidos de frutas, flavonoides y taninos²⁰.

Usos

El jugo de mora se ha recomendado para la colitis. La raíz de mora se ha usado para tratar la diarrea²¹. Se usan para tratar dolores de garganta, úlceras bucales e inflamaciones de las encías. Una decocción de las hojas es útil para hacer gárgaras en el tratamiento de la candidiasis y también es un buen enjuague bucal²².







HORTALIZAS





CHÍCHARO

Nombre científico
*Pisum sativum*²³

Nombre en náhuatl
Arvejón

Variedades
- Criollo



Propiedades

Los chícharos son vegetales que contienen una alta concentración de vitaminas, enzimas y antioxidantes, son una excelente fuente de carbohidratos y proteína vegetal, contienen vitamina C, K, A; son ricos en minerales como el hierro, fósforo y magnesio²³.

Usos

Los chícharos son utilizados en la preparación de ensaladas, harinas, cremas, platillos tradicionales. Debido a sus múltiples y beneficiosos nutrientes, los guisantes se pueden incluir en dietas de adelgazamiento, vegetarianas o infantiles, ya que son alimentos muy ricos en fibras. En cocina se pueden encontrar frescos, congelados, secos o en conserva. Sirven para múltiples recetas y platos nutritivos. La harina de chícharo es un ingrediente que se usa en la preparación de sopas o postres; también está indicada para rebozar o espesar sopas y cremas. Los chícharos forman parte de algunos cosméticos gracias a su extracto rico en péptidos que ayuda a preservar la piel frente a agresiones provocadas por el sol y el estrés, asimismo, frena el envejecimiento prematuro²⁴.





CHILACAYOTE

Nombre científico
Cucurbita ficifolia

Nombre en náhuatl
Tzilagayotih.



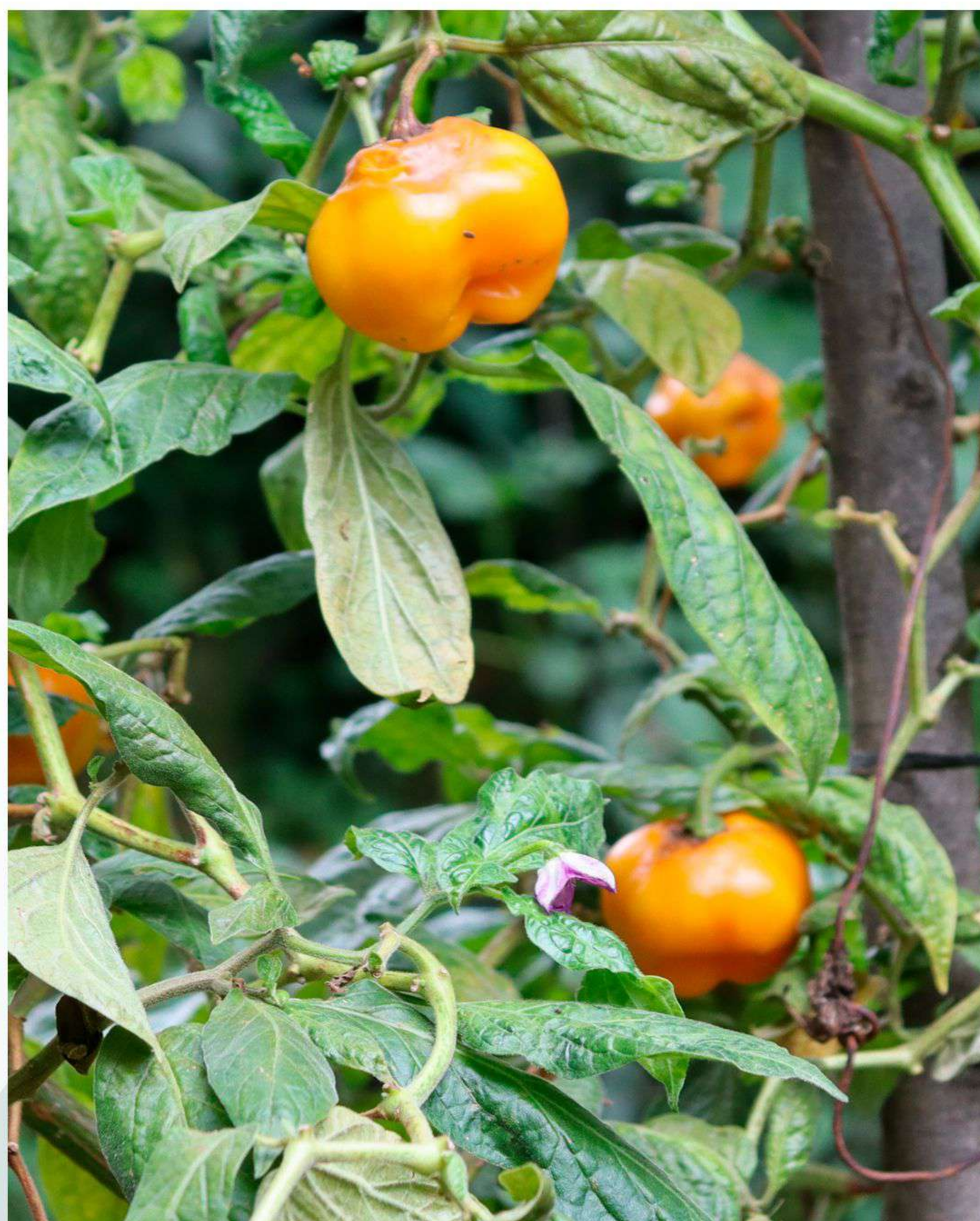
Propiedades

El extracto de chilacayote modula las citocinas inflamatorias, lo que sugiere la prevención de la obesidad y el desarrollo de patologías asociadas como la glucemia, los triglicéridos y el colesterol. Contiene flavonoides que son compuestos antioxidantes, de ahí la importancia de estudiar este vegetal para aprovecharlo íntegramente²⁵.

Usos

Es considerado un tipo de calabaza originaria de México y Sudamérica. Su uso culinario es variado: se emplea como complemento para caldos y guisados, también en la elaboración de dulces, así como bebidas. Su cáscara se seca y se utiliza para formar recipientes en donde se toma el pulque.





HABA

Nombre científico

Vicia faba

Propiedades

Las habas son ricas en fibra, vitaminas y minerales²⁷. Son una fuente de proteínas y fibra dietética; además de que tienen compuestos que previenen o reducen enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, enfermedades cardiovasculares y obesidad²⁸. Las proteínas de las semillas están formadas por dos fracciones principales, albúminas y globulinas. Las primeras son proporcionalmente ricas en aminoácidos azufrados; las segundas, en convicilina, vicilina²⁹.

Usos

Las habas son consumidas en ensaladas, cremas, sopas con hierbabuena y jamón.

CHILE MANZANO

Nombre científico

*Capsicum pubescens*²⁶

Nombre en náhuatl

Chil-leh.

Propiedades

El chile manzano es rico en calcio y en vitamina A y C, las cuales son indispensables para el buen funcionamiento del aparato respiratorio, para la agudeza visual y la piel. El compuesto activo de los chiles es la capsaicina, sustancia que les confiere su característico sabor picante y por lo tanto intensifica las secreciones, estimula las mucosas del aparato respiratorio, ayuda a combatir congestiones y es útil para contrarrestar el asma, la bronquitis y otros males respiratorios.

Usos

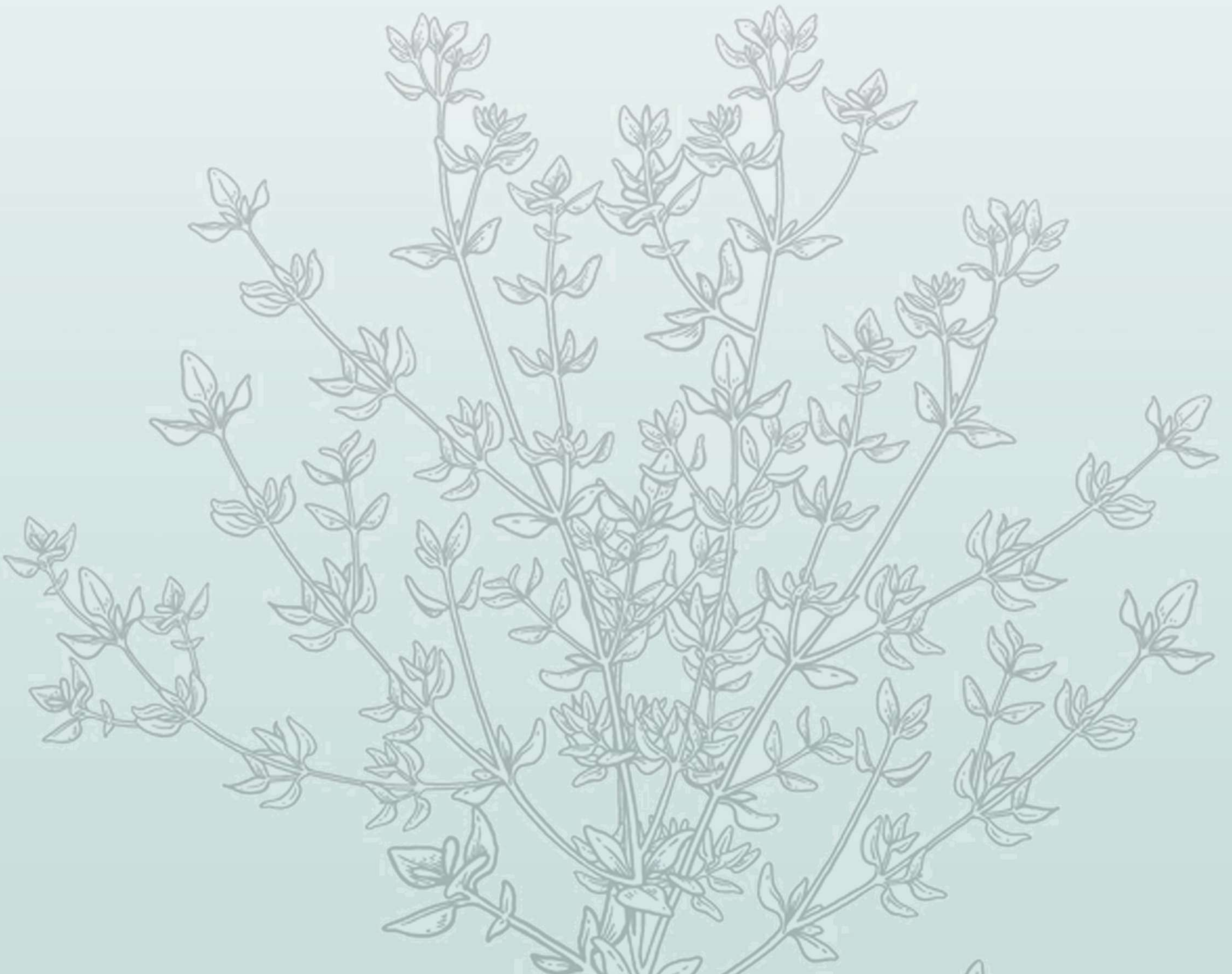
Excelente para comerse fresco en salsas, encurtidos, escabeches o rajas, y para prepararse rellenos o en guisos²⁶.







HIERBAS





ÁRNICA

Nombre científico
Árnica montana

Nombre en náhuatl
Posahtok pahjtle

Propiedades

Esta planta tiene propiedades antiinflamatorias sobre las zonas afectadas por golpes o hinchazón. Actúa como analgésico en el dolor de cabeza, dolor de las articulaciones y dolor muscular. Posee propiedades antimicrobianas, gracias a su poder cicatrizante permite actuar sobre zonas irritadas, enrojecidas o prurito. Su rápida acción evita la actividad de las bacterias y alivia la zona donde se aplica³⁰.

Usos

Las personas usan árnica en crema o gel para aliviar desde dolores musculares, inflamaciones hasta en la curación de heridas. Cuando se aplica sobre la piel, la regenera al reducir la hinchazón y el dolor. Acelera la reabsorción de la sangre³¹.

CEDRÓN

Nombre científico
Aloysia Triphylla

Nombre en náhuatl
Cedron

Propiedades

El cedrón es una planta medicinal que ha sido empleada desde hace siglos para curar diferentes padecimientos. Esta planta es antiespasmódica, ayuda a reducir la fiebre, es carminativa, sedante y estomacal. Además, el cedrón tiene propiedades antimicrobianas³².

Usos

Para aliviar trastornos digestivos como diarrea, cólicos, indigestión, náusea, vómitos y flatulencia; en trastornos del sistema nervioso como el insomnio y ansiedad así como paliar estados gripales³³.





EPAZOTE

Nombre científico

Dysphania ambrosioides

Nombre en náhuatl

Yepasotl

Variedades

- Blanco
- Verde
- Morado

Propiedades

Actúa como antiparasitario. Debido a sus propiedades antihelmínticas, contribuye rápidamente con la eliminación y expulsión de los parásitos acumulados en el sistema digestivo.

El epazote funciona como un antidiarreico y actúa en ocasiones como un purgante al limpiar las áreas intestinales de algunos residuos tóxicos. De igual manera esta hierba tiene propiedades antiinflamatorias y se usa en el tratamiento de las hemorroides, siempre y cuando se tome vía oral, de esta forma impide que se abulten las venas del recto que suelen ser sensibles. También regulariza el periodo menstrual, porque interviene como un antiespasmódico que impide los trastornos y las dolencias ocasionadas, gracias a que actúa como un poderoso digestivo.

Finalmente, impide el reflujo estomacal y evita la acidez digestiva³⁴.

Usos

El epazote se utiliza en té o en agua, es un remedio casero para eliminar los parásitos; sin embargo, su uso en exceso puede causar náuseas, vómitos, intenso dolor abdominal y de cabeza e incluso, trastornos neurológicos con crisis convulsivas, parálisis y en casos extremos, coma³⁵.



FLOR DE TILA

Nombre científico

Tilia platyphyllos

Nombre en náhuatl

Tetetsguitl.

Propiedades

Ayuda a combatir el insomnio. Gracias a que actúa como relajante a nivel del sistema nervioso, una infusión de tila auxilia a combatir el insomnio, calma los nervios. Por su composición, la tila es uno de los relajantes naturales más antiguos que existen. Se consume de para el cuidado de la salud cardiovascular. El extracto de la planta ayuda a reducir la presión arterial. Además, ralentiza el ritmo cardíaco, por lo que permite la vasodilatación y contribuye a prevenir trombosis. La tila tiene propiedades antiespasmódicas, por lo que se recomienda en casos de cólicos, dolores menstruales y espasmos intestinales³⁶.

Usos

La tila tiene diversos usos como planta medicinal; es común que las personas la tomen como té. Dado que puede favorecer la relajación y el sueño, de igual manera suele beberse una taza antes de acostarse. El té de tila se toma solo o con una rodaja de limón y una cucharada de miel. La infusión de tila contribuye a desinflamar los órganos gracias a los flavonoides y a otras sustancias que contiene y que ayudan a combatir los radicales libres. La tila produce un efecto diurético en el organismo supuesto que favorece la eliminación de líquidos retenidos, por lo que es útil en dietas de adelgazamiento³⁷.





HIERBA DE AGUA

Nombre en náhuatl

Axiuilth o Agagapaktle

Propiedades

Esta planta tiene propiedades para sanar heridas y desinfectarlas. Se usa tanto en personas como en animales³⁸.

Usos

Se utilizan solo las hojas debido a que tiene distintos usos tradicionales que van desde su infusión en té hasta la tintura³⁸.

ROMERO

Nombre científico

Salvia rosmarinus

Nombre en náhuatl

Xiajuiakpitsauak pahjtle

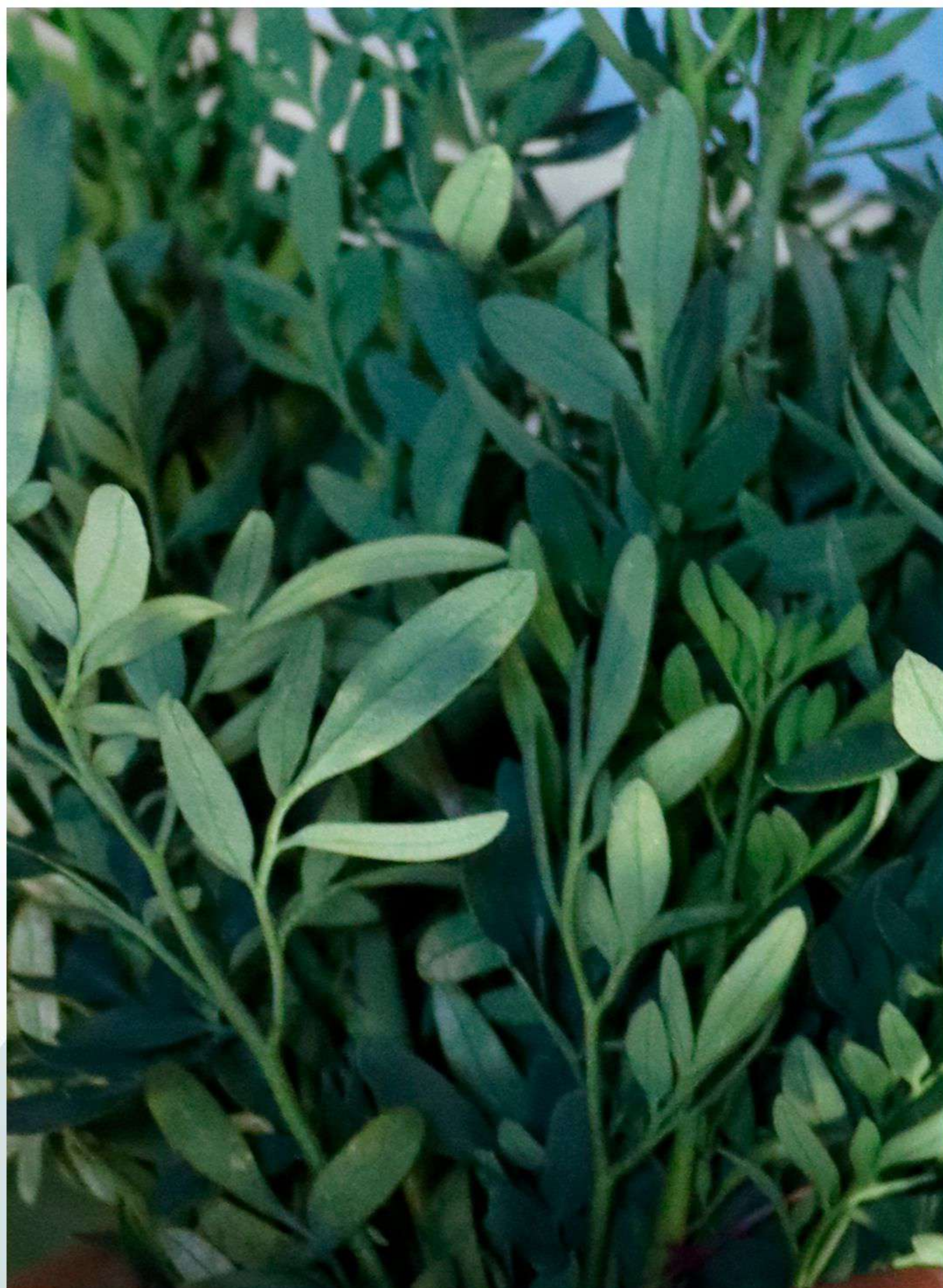
Propiedades

La esencia de la planta tiene propiedades antibacterianas, antisépticas, fungicidas y balsámicas. El romero es un carminativo, digestivo, antiespasmódico con propiedades colagogas, coleréticas y hepatoprotectoras, así como un efecto diurético³⁹.

Usos

Se usa para el tratamiento del asma bronquial, la epilepsia, el dolor de cabeza, malestares gastrointestinales, cólicos biliares y renales⁴⁰. A su vez, el uso del romero se extiende a el control de alergias, pérdida del apetito, anomalías circulatorias, complemento en el tratamiento del dolor muscular, de articulaciones y en inflamaciones⁴¹. El potencial antioxidante de los extractos de romero ha permitido su uso de forma regular en el control de la oxidación de lípidos presentes en alimentos⁴².





RUDA

Nombre científico
Ruta graveolens

Nombre en náhuatl
Lotah

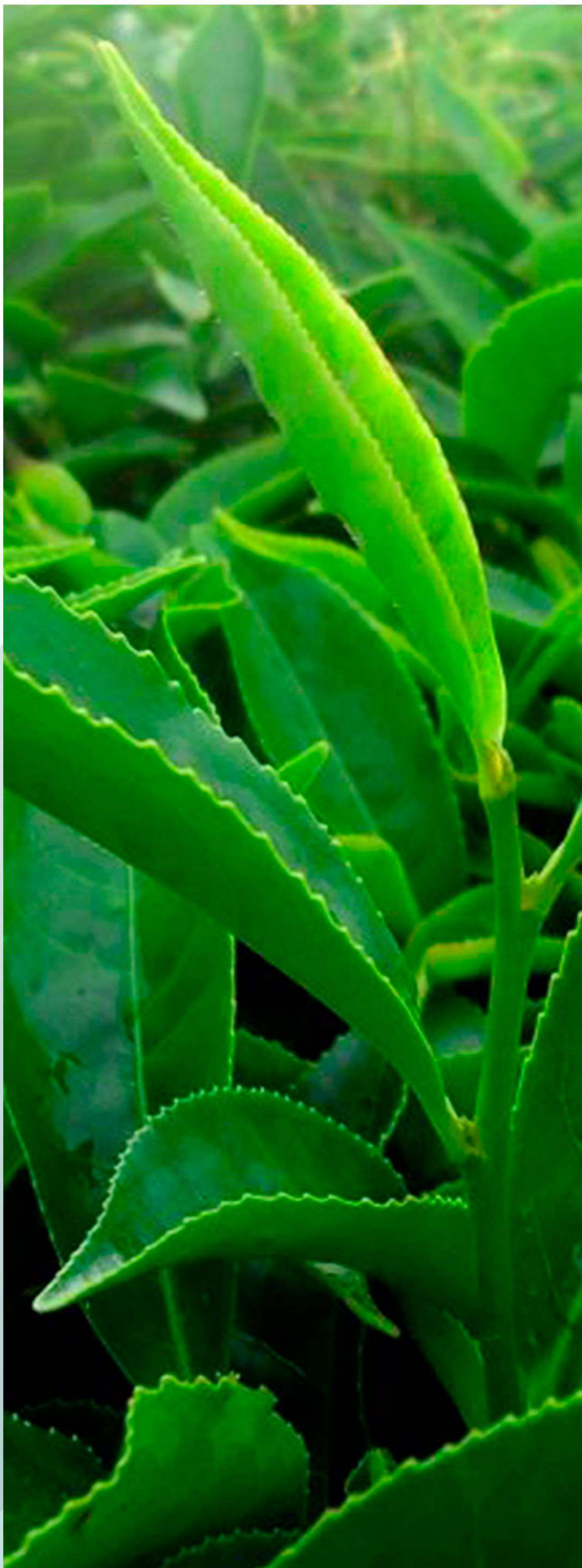
Propiedades

La ruda es conocida por su función como emenagogo, antihelmíntico, antirreumático, antiséptico para la piel y repelente⁴³. Los aceites esenciales son conocidos por representar una amplia variedad de metabolitos secundarios, debido a la presencia de compuestos aromáticos⁴⁴. La ruda ayuda a evitar la indigestión, los gases, el ardor intestinal y la pesadez estomacal, si se utiliza en infusiones diluidas después de las comidas. Es recomendada también para el tratamiento de diarrea o cólicos estomacales.

Usos

Es utilizada de sobremano en la región mediterránea para el tratamiento del dolor, la dermatitis, el reumatismo y otras enfermedades inflamatorias; pero su uso está limitado por su potencial de toxicidad⁴⁵. Los extractos de la ruda se utilizan como antídoto anticrótálico y antiviperino⁴⁶.





TÉ NEGRO

Nombre científico

Camellia sinensis

Nombre en náhuatl

Nehxigüitl

Propiedades

El té negro contribuye a reducir el colesterol, es ideal para consumirse antes de las comidas, ya que prepara el aparato digestivo para trabajar correctamente. Ayuda a mantener sanas las arterias y previene enfermedades cardíacas.

Esta infusión protege el sistema inmunitario y ayuda a combatir infecciones. Por su contenido de flúor ayuda a prevenir caries y enfermedades bucales. Permite reducir los niveles de azúcar en sangre. Colabora a reducir el estrés. Ayuda a controlar la presión sanguínea. Activa la mente, permite mejorar la concentración y favorece a la memoria⁴⁷.

Usos

El principal uso del té negro es para estar alerta y cargarse de energía, muchas personas lo toman en lugar del café. Además, existen diversos estudios científicos que evidencian su efectividad debido a su contenido de cafeína y ciertas sustancias estimulantes llamadas teofilinas. Ambos compuestos aumentan el ritmo cardíaco y elevan el nivel de alerta⁴⁸.



TORONJIL

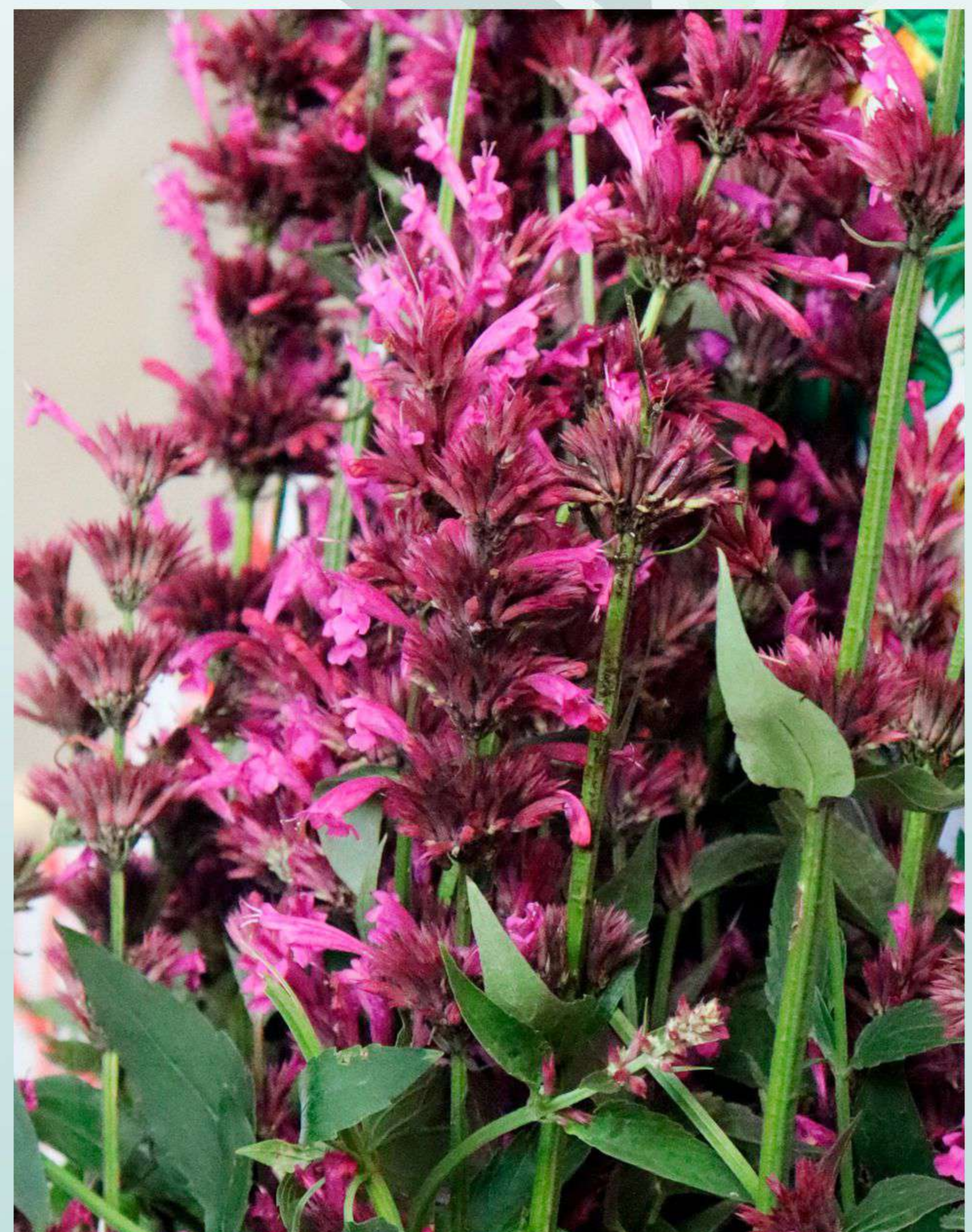
Nombre científico
Melissa officinalis

Nombre en náhuatl
Limonxochitl

Variedades
- Toronjil Morado
- Toronjil Blanco

Propiedades
Es una planta medicinal, cuyos estudios la describen como la fuente principal de ácidos hidroxicinámicos y aceites esenciales. Sus constituyentes son los terpenoides: el citral, citronelal, geraniol, nerol y linalol⁴⁹.

Usos
Se usa en la medicina tradicional como antiséptica, antiinflamatoria, antiespasmódica y analgésica⁵⁰. El toronjil tiene la propiedad de tranquilizar y restaurar el equilibrio personal⁵¹.







HONGGOS





HONGOS DE HUEVO

Nombre científico

Solanum ovigerum

Nombre en náhuatl

Totoltenanagatl

Propiedades

Tiene propiedades curativas, es antiinflamatoria y analgésica en enfermedades cutáneas. Se usa para el tratamiento de sabañones, es decir de inflamaciones dolorosas de los vasos sanguíneos. No produce efectos secundarios ni alteración gástrica⁵².

Usos

Su uso se relaciona con la temporada de lluvia de Hueyapan, que abarca de junio a agosto. Su consumo en ese lapso es frecuente en los platillos de la gastronomía del pueblo, ora en mole, ora en setas, ora salteado.







REFERENCIAS

1. «CUERPOMENTE,» [En línea]. Available: <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/aguacate>. [Último acceso: 27 Septiembre 2022].
2. «Hass Diamond,» [En línea]. Available: <http://hassdiamond.co/noticias-actualidad/5-usos-del-aguacate-que-tal-vez-no-conocias>. [Último acceso: 07 Octubre 2022].
3. M. Dan Brenann, «Health Benefits of Cherimoya,» NOURISH, 2 Septiembre 2020.
4. L. PENELO, «Chirimoya: propiedades, beneficios y valor nutricional,» LA VANGUARDIA , 15 Marzo 2021.
5. «CUERPOMENTE,» [En línea]. Available: <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/ciruela>. [Último acceso: 28 Septiembre 2022].
6. E. CONSUMER, «EROSKI CONSUMER Guía práctica de frutas,» [En línea]. Available: <https://frutas.consumer.es/ciruela/propiedades>. [Último acceso: 28 Septiembre 2022].
7. «FRUTAS & HORTALIZAS,» [En línea]. Available: <https://www.frutas-hortalizas.com/Frutas/Presentacion-Ciruela.html#:~:text=o%20menos%20jugosa.-,Las%20ciruelas%20pasas%20o%20deshidratadas%20se%20conservan%20más%20tiempo%20y,%2C%20zumo%20licores%20etc..> [Último acceso: 07 Octubre 2022].
8. G. d. México, «Gobierno de México,» [En línea]. Available: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/96219/Durazno_monografias.pdf. [Último acceso: 07 Octubre 2022].
9. «Recetas Nestle,» 12 Abril 2022. [En línea]. Available: <https://www.recetasnestle.com/escuela-de-sabor/ingredientes/conoce-las-propiedades-del-durazno>. [Último acceso: 28 Septiembre 2022].
10. «CUERPOMENTE,» [En línea]. Available: <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/granada>. [Último acceso: 28 Septiembre 2022].
11. Z. d. granada, «Zumo de granada,» [En línea]. Available: <https://zumodegranada.com/fruta-granada/>. [Último acceso: 28 Septiembre 2022].
12. «Zumo de granada,» [En línea]. Available: <https://zumodegranada.com/fruta-granada/productos-funcionales-derivados-de-la-granada/#:~:text=Los%20productos%20industrializados%20de%20la,un%20gran%20potencial%20en%20España.&text=-%20Vinos%20vinagres%20y%20licores,-%20Arilos%20deshidratados..> [Último acceso: 07 Octubre 2022].
13. Secretaría de Agricultura Ganadería Desarrollo Rural Pesca y alimentación, Planeación Agrícola Nacional 2017-2030, 2017.
14. R. Hai Liu, «Triterpenoids Isolated from Apple Peels Have Potent Antiproliferative Activity and May Be Partially Responsible for Apple's Anticancer Activity,» Journal of Agricultural and Food Chemistry, nº 2007, 2007.
15. S. Emling, «Beneficios de comer manzanas,» 9 October 2017. [En línea]. Available: <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2017/beneficios-de-comer-manzanas.html>. [Último acceso: 9 November 2022].
16. N. Gutierrez, «Agricultura y Desarrollo Rural,» 16 Enero 2014. [En línea]. Available: <https://sader.jalisco.gob.mx/catalogo-plantas/pera>. [Último acceso: 07 Octubre 2022].
17. «CUERPOMENTE,» [En línea]. Available: <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/pera>. [Último acceso: 27 Septiembre 2022].
18. «FRUTAS & HORTALIZAS,» [En línea]. Available: <https://www.frutas-hortalizas.com/Frutas/Presentacion-Pera.html#:~:text=Con%20la%20pera%20se%20ela boran,producción%20supera%20el%2060%25%20mundial..> [Último acceso: 07 Octubre 2022].
19. E. Editorial, 23 Febrero 2020. [En línea]. Available: <https://www.scribbr.es/citar/generador/folders/1W3fpl5ab4Jq64nfxvcBfz/lists/z3uECFLVF6RrnsxXKCKJk/?IastAddedSourceId=5u1JEqGi3gcZ1ciXwHUuvP>. [Último acceso: 2022 Septiembre 2022].
20. P. T., «Nueva Delhi: Daya Publishing House, una unidad de Astral International (P),» de Enciclopedia de plantas medicinales del mundo., Ltd, 2006, p. 1697.
21. W. F. Cadwallader DE, «Medicina folclórica entre los negros del piedemonte de Georgia después de la Guerra Civil,» Colecciones de la sociedad histórica de Georgia, vol. 43, p. 217, 1965.
22. D. J. y. K. Bergeron, «Blackberry Uso de hierbas y propiedades medicinales,» altnature.com, [En línea]. Available: <https://altnature.com/gallery/blackberry.htm>. [Último acceso: 28 Septiembre 2022].
23. «CUERPOMENTE,» [En línea]. Available: <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/guisantes>. [Último acceso: 28 Septiembre 2022].
24. f. bio, «farmacia bio MEDICINA NATURAL,» [En línea]. Available: <https://www.farmacia.bio/guisantes/>. [Último acceso: 28 Septiembre 2022].
25. J. G.-G. J. M. C. M. T. S. Martínez-Flórez, «Los flavonoides: propiedades y acciones antioxidantes,» Nutr. Hosp, vol. 17, nº 6, pp. 271-278, 2002.
26. «El poder del consumidor,» 25 Octubre 2019. [En línea]. Available: <https://elpoderdelconsumidor.org/2019/10/el-poder-de-el-chile-manzano/>. [Último acceso: 28 Septiembre 2022].



27. O. Z.M. y A. V., «The role of pulses in human nutrition: A review,» *Journal of Apply Science and Environmental Management*, vol. 9, pp. 99-104, 2005.
28. A. D.-A. E. H.-C. I. O.-H. M. L. L.-G. Beatriz Fuentes-Herrera, «PERCEPTION OF CONSUMPTION AND USE OF BROAD BEAN: NUTRITIONAL CONTRIBUTION IN CIUDAD SERDÁN, PUEBLA, MEXICO,» *Programa en Estrategias para el Desarrollo Agrícola Regional.*, vol. 17, nº 1, p. 1.
29. S. Pasqualini, C. Lluch y M. Antonielli, «Seed storage proteins in several genetic lines of *Vicia faba*,» *Plant physiology and biochemistry (Paris)*, vol. 29, nº 5, pp. 507-515, 1991.
30. J. Martines, «Dosfarma,» [En línea]. Available: <https://www.dosfarma.com/blog/que-es-el-arnica/>.
31. M. Blancas, «Radiomotul,» 20 08 2022. [En línea]. Available: <https://radiomotul.com.mx/como-se-escribe-arnica-en-nahuatl/>.
32. J. Etnofarmacelico, «pubmed,» 23 abril 2018. [En línea]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29698776/>.
33. SEREMI, «listado de medicamentos herbalario tradicionales,» *mexico, ministerio de la salud*, 2013, p. 13.
34. L. Cetina, «Planta y flores,» 28 Abril 2021. [En línea]. Available: <https://plantasyflores.pro/beneficios-del-epazote/#:~:text=Uno%20de%20las%20que%20posiblemente%20y%20escasamente%20reconocen,faltar.%20%C3%8Dndice%20%28%29%20Beneficios%20y%20propiedades.%201-Antiparasitario.%202-Antiinflamatorio..>
35. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, «Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural,» 20 junio 2018. [En línea]. Available: <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/hierba-olorosa-y-sabrosa-es-el-epazote#:~:text=Esta%20hierba%20es%20empleada%20en,papadzules%2C%20sin%20dejar%20de%20mencionar.>
36. L. Penelo, «La vanguardia,» 20 mayo 2021. [En línea]. Available: <https://www.lavanguardia.com/comer/20210520/7465307/tila-propiedades-beneficios.html>.
37. Ecoinventos, «Ecoinventos,» 7 Julio 2022. [En línea]. Available: https://ecoinventos.com/propiedades-beneficios-usos-tila/#Usos_de_la_tila.
38. Victor, «Del Conde: El axihuitl: Una planta medicinal,» 2011. [En línea]. Available: victor-delconde.blogspot.com.
39. M. T. L. LUENGO, «El romero Planta aromática con efectos antioxidantes,» *OFFARM*, vol. 27, nº 7, pp. 61-62, 2008.
40. A. M. W. R. M. & K. O. A. Said, «Protective Role of Rosemary Ethanollic Extract on Thioacetamide Induced Hepatic Encephalopathy: Biochemical and Molecular Studies,» *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, vol. 13, pp. 1-6, 2019.
41. R. S. S. B. L. M. A. C. K. H. y. T. J. C. Borges, «Rosmarinus officinalis essential oil: A review of its phytochemistry, anti-inflammatory activity, and mechanisms of action involved,» *Journal of Ethnopharmacology*, vol. 229, pp. 29-45, 2018.
- 42 N. J. J. A. & S. F. Brown, «Polyphenol composition and antioxidant potential of mint leaves,» *Food Production, Processing and Nutrition*, vol. 1, nº 1, pp. 1-14, 2019.
43. F. L. G. M. T. M. . Chavez M., «Tradición Herbolaria y Remedios Casero,» *Mexico City, Ce-Acatl,A.C*, pp. 80-81.
44. H. ,. H. A. y. R. C. Bizzo, «Óleos essenciais no Brasil: aspectos gerais, desenvolvimento e perspectivas,» *Química Nova*, vol. 32, p. 588 – 594, 2009.
45. J.-L. R. I. Andújar, «Apoptotic activities of Mediterranean plants,» *Plant Systematics*, 2016.
46. A. A. Sallal AJ, «Las actividades hemolíticas de venenos de serpientes y escorpiones en vitro con extractos de plantas,» *Biomedicina lett*, vol. 53, pp. 211-215, 1996.
47. V. Victoria, «El club del té,» [En línea]. Available: <https://elclubdelte.com/te-negro-beneficios-propiedades/>.
48. T. B. Dugo, «Tetique,» 17 Noviembre 2021. [En línea]. Available: <https://tetique.com/blogs/noticias/que-es-el-te-negro-sabor-usos-recetas>.
49. A. & V. P. Esquivel, «Uso de aceites esenciales extraídos por medio de fluidos super críticos para la elaboración de alimentos funcionales,» *Tecnología en Marcha*, vol. 4, nº 20, pp. 41-50, 2007.
50. R. Fonnegra, «Plantas medicinales aprobadas en Colombia,» *Medellín, Colombia, Universidad de Antioquia*, 2006, pp. 193-196.
51. B. Online, «Propiedades de la Melissa o toronjil,» [En línea]. Available: <http://www.botanicalonline.com/medicinalsmelisa.htm>.
52. Idplanta, «Idplanta,» 03 marzo 2020. [En línea]. Available: <https://idplanta.blogspot.com/2020/05/solanum-ovigerum-planta-de-huevos.html>.



Centro comunitario para el
deshidratado solar de
productos agropecuarios
de pequeños productores
indígenas de Hueyapan, Morelos



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

