

## VITAMINAS

### ¿PARA QUÉ NOS SIRVEN?

### ¿DÓNDE LAS ENCONTRAMOS?

#### VITAMINA C

Ayuda a la cicatrización de heridas. Ayuda en la prevención de infecciones.

Brócoli, coliflor, col, guayaba y frutas cítricas (limón, naranja, mandarina).

#### VITAMINA D

Evita el raquitismo, regula el calcio y fósforo, ayuda durante el proceso de coagulación, ayuda en el tejido cartilaginoso

Carne de res, champiñón, hongos, huevos de gallina, leche y sus derivados, pollo y sardina entre otros.

#### VITAMINA E

Mantiene sanas venas, arterias y sistema nervioso

Germen de trigo, aceite de maíz, soya, mayonesa y margarina.

#### VITAMINA K

Antihemorrágica, ayuda en el proceso de coagulación, ayuda a tener energía, evita el síndrome de mal absorción intestinal y previene sangrado de encías

Cereal, col, coliflor, espinaca, membrillo, naranja, níspero, pistache, tomate, zanahoria y en hígado de res



## Maderas del Pueblo del Sureste, A. C.

*“Por una sociedad justa, en armonía con la naturaleza”*

### “PROPIEDADES CURATIVAS DE ALGUNAS FRUTAS, VERDURAS Y VITAMINAS”



Nuestro organismo diariamente necesita una cantidad mínima de cada una de estas vitaminas. Cualquier falta de ellas, puede dañar nuestra salud, ya que el cuerpo las quema constantemente a través de distintas reacciones y esto hace necesario que se tengan que reponer; por eso es recomendable consumirla diariamente y llevar una dieta balanceada, libre de excesos en grasas, sal, carnes rojas, chatarras, refrescos, tabaco, café, azúcar blanca, etc.



**Los niños, niñas, ancianos, ancianas y mujeres embarazadas, necesitan consumir más cantidad de vitaminas para estar bien de salud.**

**Las vitaminas naturales consumidas en alimentos (frutas, verduras, granos, etc.) son mucho mejores que cualquiera de los llamados “suplementos alimenticios” (pastillas, cápsulas, jarabes, etc) y ¡¡más baratas!!**

# Frutas verduras

Contacto en México, DF  
celular (044) 55 2080 0690  
c.e. contacto@maderasdelpueblo.org.mx

Responsable: Silvia Vázquez D.  
c.e. inajak@hotmail.com  
Oficina Chiapas: Comaleras núm. 8-1  
Privada Misión de Las Rosas  
Barrio San Diego C.P. 29270  
San Cristóbal de Las Casas, Chis.  
Tel y Fax 52 (967) 116 0505  
Celular (044) 967 102 7491  
www.maderasdelpueblo.org.mx



**¿SABIAS QUÉ? LAS FRUTAS Y VERDURAS APARTE DE SER RICOS EN PROPIEDADES ALIMENTICIAS, TAMBIÉN CUENTAN CON UNA GRAN VARIEDAD DE PROPIEDADES CURATIVAS.**

**RECOMENDACIONES ANTES DE CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS**

- Lavar perfectamente
- Prepararlas y consumirlas frescas, crudas y con cáscara, de preferencia de la estación, ya que su costo será más bajo
- Tomar en cuenta que cocidas pierden algunas de sus propiedades alimenticias y curativas
- Evitar calentarlas y/o cocerlas en horno de microondas ya que aquí pierden la mayoría de sus propiedades
- No abusar de tomar jugos de frutas después de las comidas
- Las frutas cítricas deben consumirse antes de las 2 de la tarde
- Las frutas dulces pueden consumirse a cualquier hora del día
- Todos los alimentos deben masticarse bien
- No comerse como postres, sino previo a los alimentos calientes, ya que dificultan la digestión.
- Consumir inmediatamente después de ser preparados, para aprovechar al máximo sus propiedades alimenticias y curativas.



para las mujeres embarazadas, durante las primeras semanas de gestación, es fundamental para la formación genética en los bebés; asimismo en la producción y maduración de glóbulos rojos y blancos encargados de combatir las infecciones; por otro lado es auxiliar para evitar la caída del cabello y el encanecimiento a edad temprana; previene problemas gastrointestinales y permite un buen funcionamiento de las glándulas sexuales masculinas y sudoríparas.

huevos, coliflor, plátano, arroz yogurt y soya.

**VITAMINA B10**

Inhibe la aparición de várices a temprana edad; previene hemorragias y derrames, da resistencia a nuestro cuerpo para evitar infecciones; ayuda a asimilar la vitamina C y a que los riñones filtren la sangre de manera eficiente.

La encontramos en: brócoli, cerezas, ciruelas, flor de calabaza, leche de vaca, manzana, naranja, pimiento verde, tomate, uvas y verduras.

**VITAMINA B11**

Es importante en la formación de glóbulos rojos, para el desarrollo de la inteligencia; retarda el encanecimiento, favorece el buen estado de la piel; y durante el embarazo ayuda a prevenir defectos del tubo neural en los bebés.

Cacahuates, coliflor, dátiles, espárragos, germen de trigo y frijol de soya.

**VITAMINA B12**

Esencial para la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso ya que regula la tonificación de los músculos y mejora la concentración y la memoria. Junto con la vitamina B11 ayuda a la prevención y tratamiento de la anemia.

Hígado, carnes blancas (pollo y pescado) y rojas; leche, huevo, germen de trigo y levadura.

**VITAMINA B6**

a la formación de las mucosas del aparato digestivo y respiratorio; también al funcionamiento de la glándula tiroides y las suprarrenales.

Es importante para el metabolismo de los aminoácidos de nuestro cuerpo; durante el embarazo ayuda a la producción de leche para estar lista durante la lactancia, previene los padecimientos cardiovasculares y degenerativos (algunos tipos de cáncer). Es eficaz en tratamientos de anemia, tics nerviosos e insomnio.

**VITAMINA B7**

Es un factor entérico, ya que coadyuva al crecimiento corporal y desarrollo integral de nuestro organismo; evita la caída del cabello, contribuye a metabolizar grasas orgánicas y a disminuir los depósitos excesivos de la grasa que consumimos.

**VITAMINA B8**

En personas adultas, es auxiliar para evitar el encanecimiento y la caída del cabello, ayuda durante el proceso metabólico de carbohidratos, almidones y proteínas; ayuda en la prevención de problemas gastrointestinales y al buen funcionamiento de las glándulas sexuales masculinas y sudoríparas.

**VITAMINA B9**

Conocida también con el nombre de ácido fólico. El consumo adecuado es de igual importancia ya que junto con la Vitamina B12

ternera y la levadura de cerveza.

La encontramos en; carnes como pollo, pescado, hígado; cereales, germen de trigo, cacahuete, yema de huevo, plátano, papa, aguacate; leche y sus derivados.

Se encuentra en: carnes rojas, germen de trigo, hígado de res, leche fresca, nuez, riñones, pollo, frijol de soya.

Se encuentra en: carnes blancas y rojas, cereales de trigo, chocolate, coliflor, plátano, legumbres, arroz, yogurt y soya.

Se encuentra en alimentos como: levadura de cerveza, legumbres, cereales integrales, hígado, pollo, verduras de hoja verde, frutos secos,

**ALMENDRAS**

Antiespasmódica, laxante, purgante y antiinflamatoria.

**ALFALFA**

Alfalfa

Debilidad

Se comen crudas, en alimentos y durante todo el día. La Amarga es antiespasmódica; la dulce es laxante, purgante y antiinflamatorio.

Licuar 1 manojo de alfalfa, 1 cucharada de miel y un litro de agua; por su alto contenido en vitamina A, B1, B2 y C, es muy eficaz para combatir la debilidad y se puede tomar todo el tiempo que se desee.

**ANONAS**

Previene la Anemia

A 2 anonas, quitar las semillas y agregar un poco agua. Licuar y tomar el jugo, espeso y refrescante. Se puede tomar la cantidad que queramos.

**APIO BLANCO,  
PEREJIL Y  
CUACHALALATE**

Problemas en los órganos sexuales de la mujer y la menopausia



Se hierve el apio blanco, acompañado de perejil, cuachalalate y se toma en forma de té, comenzando 8 días después de terminar la menstruación en caso de problemas en los órganos suspender durante la menstruación y; 10 días después en caso de menopausia.

**BERENJENA**

Quemaduras, abscesos y herpes

Las hojas preparadas en cataplasmas sirven para quemaduras, abscesos y herpes; ayuda a reducir el colesterol.

**BETABEL**

Riñón y Pulmón

Pasar por el extractor y tomar como tónico en jugo, o comer hervido acompañado de queso. Consumir o tomar diario por las mañanas y de preferencia antes de los alimentos.

**BRÓCOLI**

Antianémico, ayuda a normalizar la sangre

Sus flores y hojas tienen un efecto laxante y es un excelente calmante. Las flores en caldo combaten las inflamaciones del tubo digestivo.

**VITAMINA A**

Favorece el crecimiento, fortalece los tejidos y genera resistencia contra infecciones (previene resfriados e infecciones de la mucosa); Ayuda cuando tenemos vista cansada, la salud de la piel y fortifica el cabello.

Frutas amarillas, anaranjadas y verdes, por ejemplo: papaya, melón, espinaca, zanahoria, oleaginosas y secas.

**CEBOLLA MORADA**

Cebolla morada

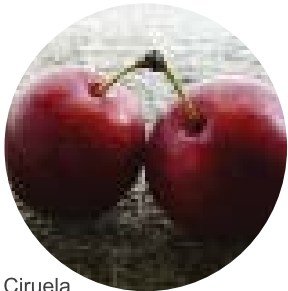
Debilidad sexual y vientre inflamado y en algunos casos de sordera leve.

Debilidad sexual. Comer en ayunas \_ parte de cebolla en ensalada con jugo de limón. Para vientre inflamado, se asa la cebolla con trementina de ocote en un comal, se frota durante 8 noches en el vientre como si fuera ungüento. En caso de sordera, colocar en la noche antes de acostarse, una gotita de su jugo dentro del oído y dejarla.

**VITAMINA B1**

Esencial para tener energía y prevenir la fatiga; a partir de carbohidratos y en el buen funcionamiento del sistema nervioso, ya que es antineurítica e interviene en el crecimiento, ayuda en la digestión; estimula las secreciones glandulares.

Carne, frijoles, alberjones, cereales integrales, nueces.

**CIRUELA**

Ciruela

Excelente laxante y digestivo

Se consume fresca o seca, sus hojas sirven como laxante y en licor como digestivo. En infusión de frutos secos, endulzados con miel, sirven para combatir resfriados y tos. En cataplasma de hojas secas y una pequeña porción de hollín, aplicada sobre el vientre de niños, ayuda a expulsar parásitos intestinales.

**VITAMINA B2**

Ayuda en generar y regular la energía de nuestro cuerpo; en la construcción de tejidos, ya que es parte de la oxigenación de células, ayuda a mantener saludable el cabello, piel y uñas; y favorece la buena visión.

Hojas verdes como: berros, espinaca, hierba mora, granos, leche y lácteos bajos en grasas, pescado, huevo y vísceras como hígado.

**VITAMINA B3**

Ayuda a la circulación, favorece la secreción de distintas hormonas, mantiene sano el tracto digestivo y reduce el colesterol.

Almendras, cacahuates, nueces de la India y pistaches, hígado, papas y harina de soya.

**ESPINACAS Y TORONJAS**

Reumatismo

Licuar 1 manojo chico de espinacas y 4 el jugo de 4 toronjas, tomar el jugo 2 veces a la semana.

**VITAMINA B4**

Es la que contiene ácido fólico que ayuda a nuestro cuerpo para el correcto funcionamiento del metabolismo, también actúa como factor de crecimiento de algunas bacterias que favorecen el proceso de digestión

La encontramos en alimentos como: cereal integral, hígado de res, hígado de ternera y la levadura de cerveza.

**GUAYABA**

Estrés

Se corta en cuadritos 5 guayabas, se agrega 1 vaso de jugo de naranja y 1 cucharada de miel y se licuan. Se cuela y se sirve, se pueden agregar unas gotas de limón.

**VITAMINA B5**

Contiene el ácido pantoténico que contribuye a metabolizar carbohidratos y

La encontramos en alimentos como: cereal integral, hígado de res, hígado de

**HABA**

Diurética

Las plantas que se usan en terapéutica son las flores.

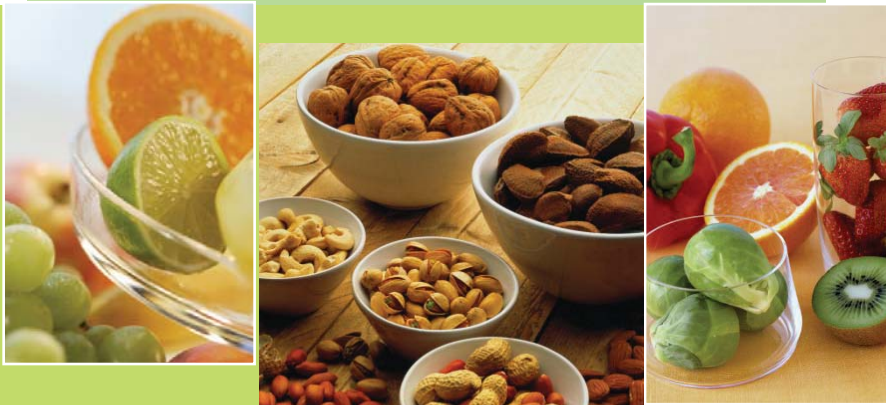




## Maderas del Pueblo del Sureste, A. C.

*"Por una sociedad justa, en armonía con la naturaleza"*

### LAS VITAMINAS: PARA QUÉ NOS SIRVEN Y DÓNDE LAS ENCONTRAMOS:



# VITAMINAS

#### FRUTAS Y VERDURAS

#### ¿PARA QUÉ SIRVE?

#### PROPIEDADES CURATIVAS Y FORMA DE PREPARAR

#### JITOMATE BOLA Y APIO

Buena Circulación

Con 1 puño de flores en 1 litro de agua se prepara infusión.

#### LECHUGA

Insomnio

Apio y 1 jitomate bola, licuarlos, colar y servir. Se puede agregar unas gotas de limón al gusto.

#### NARANJA

Combatir la Fiebre

Deberán emplearse solamente cuando la planta ha desarrollado el tallo flora, ya que de lo contrario las hojas no tienen el completo desarrollo ni la cantidad precisa del principio activo. Hervir 60 g en 1 litro de agua, y tomar una taza después de la cena.



Naranja



Fresa

#### NARANJA Y FRESA

Jaquecas

Para bajar la fiebre, se corta en rodajas pequeñas una naranja sin semillas, se pone al fuego, se agrega un poco de miel de abeja, cuando suelta el caldito y estando tibio. Se toma en cucharita hasta cada 5 min. Podemos utilizar también: mandarina, limón y la cáscara de la piña.

Exprimir 5 naranjas y el jugo licuarlo con \_ de fresas; se toma inmediatamente y puede ingerirse diariamente durante una semana.

#### PIÑA

Tristezas, melancolías, mal funcionamiento de ovarios, menopausia precoz

La mejor forma de hacer una cura con piña es comer todos los días una rodaja y tomar cada hora algo de su jugo, durante 10 días. No comer cerca de las comidas en lo posible 1 hr antes o 1 hr después.



**PIÑA Y APIO**

Antiinflamatorio

Mezclar y licuar 5 rebanadas de piña y \_ de pieza de apio, tomar inmediatamente y hasta 2 veces al día.

**RÁBANO**

Cáncer de pulmón, y ayuda en las enfermedades del sistema respiratorio

Se puede usar la planta completa y ayuda a prevenir el cáncer: Se ralla la raíz y se mezcla con miel. Tomar una cucharada al día y/o en caso de estar enfermo, 3 veces al día.

En problemas pulmonares se puede hacer destilado o pasado por el extractor. Tomar un vaso diario en ayunas.

Como cataplasma para tumores (no graves), se mezcla raíz rallada, con 1 cucharada de harina y 1 de sal, se deja descansar por 24 horas y después se aplica en el lugar indicado.

**REPOLLO**

Desnutridos, anémicos y debilitados en general; sirve también para casos de tuberculosis

Rico en vitaminas y sales minerales. Sirve para gota, reumatismo. Las hojas trituradas, se emplean en las heridas (exteriores y no abiertas)

Casos de afonía. Se utilizan cataplasmas hechas con las hojas y se colocan sobre la garganta.

El zumo de repollo sirve para fortalecer el cuero cabelludo y estimula su crecimiento, aplicar fricciones dos veces al día.

**TAMARINDO**

Empacho y ayuda en la indigestión de los niños

En agua de tiempo, dársela a los niños lo más continuamente que se pueda, es rico y contiene muchas vitaminas.

**UVA**

Palidez, debilidad corporal, anemia, riñón, problemas intestinales, depura la sangre, enriquece el sistema circulatorio

Para niños en desarrollo; es comparable con la leche materna en su constitución química, aunque no apto para bebés lactando ya que es nutritiva y de gran valor calórico. Deberán comerse diariamente antes de los alimentos

**ZANAHORIAS,  
JITOMATES, APIO**

Para flojera o desánimo

4 zanahorias, 5 jitomates y 1 apio; lavar apio y quitar los filamentos; pelar en trozos las zanahorias, posteriormente licuar todas las verduras y licuar. Tomar al instante y este preparado se puede tomar 4 veces por semana

**La nueva Rueda de los Alimentos**

SEDECA 2005

