CENTRO EDUCATIVO CRUZ AZUL

BACHILLERATO CRUZ AZUL

Incorporado a la UNAM SÍ

Clave: 6914

Acuerdo 86/98 del 02 de Junio 1998

Sección Lagunas Oaxaca

# "Extractos Naturales, El Néctar De La Vida"

---


**Folio: CIN2015A10057**

**Autores:**

**Monserrat De Jesús Alvarado**

**Yamile López Cabrera**

**Joselyn Mariela Moya Alvarado**

**Asesor: Dr. Freddy Dehesa Pineda**


**Área del conocimiento: Ciencias biológicas, químicas y de la salud.**

**Disciplina: Ciencias de la salud**

**Tipo de investigación: Documental y de campo.**

**Ciclo escolar 2014-2015** **Lagunas Oaxaca, marzo del 2015**

**RESUMEN:**

Los extractos naturales son sustancias adquiridas por medio de extracción de alguna parte de fruta, verduras, cereales etc., por lo que es una fuente natural de importancia para el buen funcionamiento de nuestro organismo, hoy en día en este mundo globalizado donde la combinación de múltiples actividades y los avances tecnológicos han hecho que nosotras las personas llevemos un ritmo de alimentación muy deficiente en cuanto a calidad y cantidad, por lo que en este trabajo de investigación queremos demostrar y al mismo tiempo difundir los beneficios nutricionales relevantes que guardan los extractos naturales, una alimentación sana, nutritiva, fácil y rápida de preparar. Como principio nos dedicamos a obtener información acerca del tema para entender de manera adecuada las características más importantes y los beneficios que estos traen, a través de búsqueda de información de tipo documental en los diferentes medios informativos, posteriormente nos dedicamos a experimentar con la combinación de diferentes extractos naturales comprobando su color, olor, sabor y propiedades nutritivas; aplicamos en el trabajo de campo encuestas para cerciorarnos de la importancia y el conocimiento que las personas tienen en los extractos naturales, con toda la información obtenida la clasificamos, la organizamos y la distribuimos en tablas y gráficas para mostrar los resultados obtenidos y finalmente organizamos estrategias de difusión de los resultados obtenidos.

**ABSTRACT**

**The natural extract are substancesfrom some fruits, vegetables, some cereals. They are an important natural resource to get a better function of the human body, nowadays with the job activities and technological advantages, people use to feed themselves not so well, there is not enough vitamins,proteins and minerals that is why this project wasmade to show you the nutritional benefits we can get from natural extracts. First of all we get a lot of information to understand all about this topic and then we experienced some mix of this natural extracts tasting flavor, smell and colour, this is just to know all about nutritional facts. We have applied some research to let us know how much knowledge people around have about natural extracts. We classified all the information we got in graphics to show results, it is important to say, we designed strategies to publish benefits of natural extracts.**

**INDICE**

INTRODUCCION ----------5

PLATEAMIENTO DEL PROBLEMA ----------5

HIPOTESIS ----------5

OBJETIVOS ----------6

FUNDAMENTACION TEORICA ----------7-8

METODOLOGIA ----------8-9

RESULTADOS ----------9-19

CONCLUSIONES ----------19

BIBLOGRAFIA ----------20-21

## INTRODUCCIÓN

La idea de realizar este trabajo de investigación es para el aprovechamiento del uso de los extractos de origen natural provenientes de las diferentes frutas y vegetales. Como sustituto natural de los productos químicos. Ya que desde la creación del mundo ha sido un factor indispensable para la extracción de sus vitaminas y minerales para prevención o mejora de la salud, hoy en día el consumo de los extractos naturales ha disminuido a pesar de que son muy útiles para mantener una vida sana y saludable.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

Hoy en día el ritmo acelerado del curso de la vida, la influencia indiscriminada y descontrolada de medios de comunicación, que influye en el consumo de comida rápida y “chatarra”, el fácil acceso a ella y el bajo costo ha logrado que exista un alto índice extremo de desnutrición y obesidad en nuestro país, sobre todo a nivel

infantil, comúnmente por la desnutrición y la obesidad se presenta la enfermedad de la Anemia, por lo que nosotros nos planteamos las siguientes interrogantes:

- ¿Qué son los Extractos Naturales, cuáles son sus ventajas para mejorar nuestra salud?
- ¿Qué Extractos Naturales se encuentran en nuestra región y que sean de alto valor nutritivo?
- ¿Cuál es la utilidad de los extractos naturales y cuáles son las formas de utilización más viables?

## HIPÓTESIS:

La OMS señala que la dieta optima es aquella que presenta un bajo contenido en grasa y un elevado contenido de fibra, es rica en hidratos de carbono complejos, y se caracterizan por un consumo frecuente de frutas, verduras y hortalizas, cereales integrales y legumbres, por lo que suponemos que si retomamos una alimentación básica o complementaria de fácil acceso y preparación como es la combinación de extractos de frutas, verduras, vegetales y disminuimos la comida con propiedades nutricionales deficientes “Chatarra”, implementando una estrategia para obtener un Extracto Natural (jugo) con el cual nos ayude a la renovación de los glóbulos rojos y así poder mantener nuestra salud de manera adecuada y rescataremos nuevamente los bueno hábitos alimenticios que la educación preventiva requiere, desnutrición, la obesidad, por lo que suponemos que si difundimos los beneficios nutricionales, la manera de conseguirlos y prepararlos contribuiremos a que las personas adquieran educación preventiva en el cuidado de la salud.

## OBJETIVO GENERAL:

Determinar cuáles son los extractos naturales de frutas, verduras, cereales, etc., con mayor valor nutricional, beneficios de su extracción y preparación.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las especies de extractos naturales existentes en nuestra región y de fácil obtención.
- Enlistar las propiedades nutricionales de los extractos naturales que nos ayude a la renovación de la salud.
- Relacionar los extractos naturales que de acuerdo a sus propiedades nutricionales puedan combinarse.
- Establecer estrategias de difusión con los resultados obtenidos con la finalidad de mejorar la salud de las personas
- Obtener un jugo que nos ayude a la renovación de los glóbulos rojos.

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Hoy, el concepto de “limpieza” o “purificación” de la sangre forma parte de los postulados básicos de las ciencias de la salud con el nombre de desintoxicación.

Hay productos que ingerimos, o restos no completamente eliminados del metabolismo (colesterol, ácido úrico, toxinas, etc.) que “ensucian” la sangre y también los espacios extracelulares.[1]

Una de las ventajas que tiene la alimentación vegetal es que, aparte de proporcionar todos los principios vitales necesarios para la correcta conservación de la sangre, no la contamina, y además puede colaborar a su purificación. Una de las mejores formas de conseguirlo es a base de los extractos naturales.

Todas las verduras y frutas contienen carotenoides, sustancias antivíricas y sustancias antibacterianas. Contribuyen a la eliminación de toxinas que se

acumulan en el cuerpo provocando enfermedades. Los extractos naturales aportan vitaminas y minerales y otras sustancias importantes para el organismo por eso es fundamental ingerir los líquidos naturales extraídos de las frutas, verduras y cereales y reducir el consumo de productos químicos que te producen efectos secundarios y dañan al organismos y deterioran nuestro cuerpo.

Las frutas en general deben consumirse crudas, pues la mejor forma de aprovechar sus propiedades salutíferas y medicinales. El calor destruye una buena parte de sus vitaminas; si la cocción se realiza en un medio acuoso, parte de sus sales minerales se disuelven en agua.

Los cereales aunque se pueden comer crudos, resultan más fácilmente digeribles cocinados, e incluso leudados.

- Los más importantes: hierro, proteínas, vitamina B12, folatos o ácido fólico.
- Otros nutrientes necesarios para la producción de sangre: vitaminas B1, B2 y B6, C, E y cobre.
- La mayor parte del hierro que se ingiere con la alimentación se encuentra de forma de sales férricas (hierro no hem), y procede de las frutas, lo cereales, las hortalizas y los huevos. Sin embargo, esta forma química de hierro se absorbe relativamente mal en el intestino. El hierro de la carne y el pescado, llamado hierro hem, se absorbe mejor.

  Numerosos experimentos han demostrado que la vitamina C, especial mente en forma de zumo de limón, puede duplicar incluso triplicar la absorción de hierro en el intestino. De esta forma, se llega incluso a compensar el efecto negativo que el fitato (componente del salvado) o los poli fenoles (taninos) ejercen sobre la absorción de hierro.

  Actualmente se recomienda que cada comida contenga, al menos 25mg de vitamina C, por su efecto favorable sobre la absorción de hierro. El zumo de medio limón aporta esta cantidad de vitamina C.

Una de las ventajas que tiene la alimentación vegetal es que, aparte de proporcionar todos los principios vitales necesarios para la correcta conservación de la sangre, no la contamina, además puede colaborar a su purificación. Una de las mejores formas de conseguirlo son las tradicionales curas primaverales a base de fruta o de verduras frescas.

A continuación presentaremos algunas de las frutas, verduras y hortalizas que nos ayudan a la renovación de los glóbulos rojos, con ellas generaremos un Extracto Natural (jugo) para que nos ayude a la renovación de los glóbulos rojos

## METODOLOGÍA

## ESTE TRABAJO CONSTA DE DOS ETAPAS:

**1.-Trabajo documental**

**Fuente bibliográfica:**

Para fundamentar la metodología de este trabajo de investigación realizamos diferentes consultas en diversas fuentes bibliográficas de información de interés básico, las cuales fueron elegidas de manera cuidadosa ya que por la naturaleza de nuestro trabajo requirió de la elección de información segura, las cuales se obtuvieron de libros de consulta, revistas médicas, enciclopedias de Alimentos, y páginas de Internet.

**2.- Trabajo de campo**

**Vía técnica:** Investigación de campo de corte cualitativo y cuantitativo.

**Vía instrumental:** aplicación de encuestas y entrevistas.

**División del espacio geográfico:**

Nosotras realizamos nuestra investigación en la comunidad de Lagunas Oaxaca porque es el lugar donde radicamos, encontrándose también nuestro plantel en esta comunidad, por lo que queremos contribuir al mejorar nuestra salud y la de nuestros compañeros.

**Experimental:**

Realizamos una variedad de jugo con extractos naturales, en los que tomamos en cuenta sus propiedades nutritivas, los sabores, la fácil obtención y la apropiada combinación.

**Asesoría técnica:**

Para la realización de este trabajo de investigación contamos con la asesoría del Dr. Freddy Dehesa Pineda, asesor de nuestro proyecto.

## RESULTADOS OBTENIDOS

A base de la investigación que realizamos en el proyecto, formulamos un jugo de extractos naturales que nos ayude a la renovación de los glóbulos rojos con los siguientes extractos:

- Media cuchara sopera de limón
- 5 Fresas
- Tres rebanadas de Piña
- 3 hojas de Pápalo

  Aunque no se pudo comprobar su efectividad, cada uno de los extractos nos ayuda a la renovación de los glóbulos rojos.

| FRUTAS | BENEFICIOS |
|---|---|
| FRESA | **Es antioxidante, producen ácidos orgánicos, vitamina C, reduce el colesterol en el hígado, descongestiona la circulación venosa en el sistema portal (venas del vientre), mejora la circulación sanguínea en las arterias** |

| | |
|---|---|
| PIÑA | **La piña tiene fama de ser una fruta diurética y depurativa que contribuye a eliminar por la orina las toxinas que acumula nuestro organismo y además, previene el estreñimiento debido a la gran cantidad de fibra que aporta.** |
| LIMÓN | **Su alto contenido en vitaminas lo coloca en la cumbre de los frutos sanadores por ser un poderoso antibiótico natural, depurativo y bactericida. Su gran aporte de vitamina C ayuda a reforzar las defensas evitando y ayudando a combatir multitud de enfermedades, purifica la sangre, fortalece el corazón, regula la presión sanguínea, tonifica las venas y fortalece el hígado.** |
| NARANJA | **Es un fruto cítrico que tiene propiedades curativas porque es ácida, y este ácido es depurativo y oxidante, desinfectante y microbicida, también son estomacales, antiespasmódicas y digestivas, refuerzan el sistema inmunitario y actúan como purificador natural de la sangre y** |

| | |
|---|---|
| | **sedante del sistema nervioso.** |
| PLÁTANO | **Ayuda con la depresión, ya que contiene triptófanoun aminoácido que nuestro organismo convierte a serotonina, a la anemia por su alto contenido de hierro que estimula la producción de hemoglobina en la sangre.** |

| VERDURAS | BENEFICIOS |
|---|---|
| ZANAHORIA | **Las zanahorias con tienen una gran cantidad de precursores de vitamina A, puede ayudar a evitar el desarrollo del cáncer, sus antioxidantes combaten los signos de envejecimiento.** |
| APIO | **Los beneficios para la salud del apio son enormes, desde bajar la presión arterial y aliviar los síntomas de alergias hasta luchar contra el cáncer y romper los cálculos renales.** |

| | |
|---|---|
| NOPAL | **Disminuye los niveles de glucosa sanguínea, de colesterol total y triglicéridos (ácidos grasos).Controla los síntomas de la diabetes logrando una estabilidad satisfactoria del azúcar en la sangre y evitando llegar a niveles no deseados.Auxiliar en casos de estreñimiento mejorando la función del tracto digestivo.** |
| ESPINACA | **Ricas en ácido fólico, una vitamina que es anti anémica y que resulta imprescindible durante el embarazo para el buen desarrollo del feto. Contiene también vitamina C, si se consume cruda, vitamina A, calcio, magnesio y hierro.** |
| BERENJENA | **Es diurética aumentando la producción de orina, laxante, preventiva de cáncer ya que contiene elementos fotoquímicos, estas sustancias protegen contra la formación de canceres.** |

| HORTALIZAS | BENEFICIOS |
|---|---|

| | |
|---|---|
| PAPALO | **Es rico en proteínas, nos provee de fibra, ayuda a subir las defensas y las fortalece, previene y combate el estreñimiento, combate la anemia. Y es un regulador menstrual.** |
| PEREJIL | **El perejil tiene propiedades que actúan como anti cancerígenos, ya que protege el hígado y los intestinos de ciertas formas de cáncer, así como al cerebro de tumores cerebrales.** |
| CILANTRO | **Tiene un alto contenido en hierro, lo que lo hace un excelente remedio para combatir la anemia,reducen los niveles de colesterol en sangre. También reducen la acumulación de este compuesto en las paredes internas de venas y arterias.** |

| JUGOS | BENEFICIOS |
|---|---|
| JUGO DE ZANAHORIA | **Uno de los mejores remedios para la** |

| | |
|---|---|
| | **acidez causada por el exceso de comida, alcohol o azúcar, contiene vitamina B, A, C, D, E y K. es bueno especialmente para tratar problemas de la piel porque reconstruye los tejidos.** |
| JUGO DE REMOLACHA | **Excelente para limpiar el organismo, especialmente el hígado, los riñones y la vesícula. También para la producción de glóbulos rojos y mejora la calidad de la sangre en general.** |
| JUGO DE PEPINO | **Es diurético natural, ayuda a eliminar el exceso de agua en el cuerpo, además promueve el crecimiento del cabello ya que tiene un alto contenido de sulfuro y silicio.** |
| JUGO DE NARANJA | **Este jugo al ser rico en vitamina C ayuda a reforzar los sistemas de defensa y gracias a esto nos protege de muchas enfermedades** |
| JUGO DE ARÁNDANO | **Es muy saludable para el corazón pues reduce el nivel del colesterol en el cuerpo, aumenta el flujo sanguíneo y disminuye los riesgos de desarrollar una enfermedad cardiovascular o un derrame** |

| | |
|---|---|
| | **cerebral, inhibe los procesos oxidativos en las arterias ofreciendo una protección contra la aterosclerosis. Al no producirse acumulación en estos canales, la sangre puede circular libremente.** |

**Encuestas:**

1.- ¿Sabes cuáles son los extractos naturales?

SI NO

2.- ¿Qué extractos naturales conoces?

3.- ¿Conoces la importancia de consumir los extractos naturales?

SI NO

4.- ¿Qué fruta crees que brinde mayor beneficio a nuestro cuerpo?

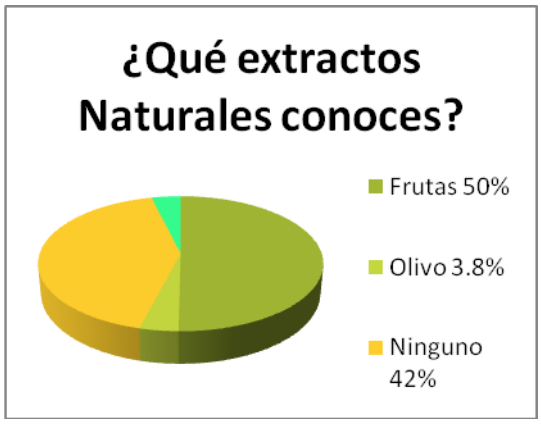
5.- ¿consume frecuentemente extractos naturales?

SI NO

6.- ¿Por qué consumes frecuentemente extractos naturales?

En la gráfica uno se puede mostrar que un 38.4 % de las personas encuestadas no sabían que son los extractos naturales.

FUENTE: Se elaboraron 50 encuestas en la localidad de Lagunas, Oax. A personas de 12-60 años.

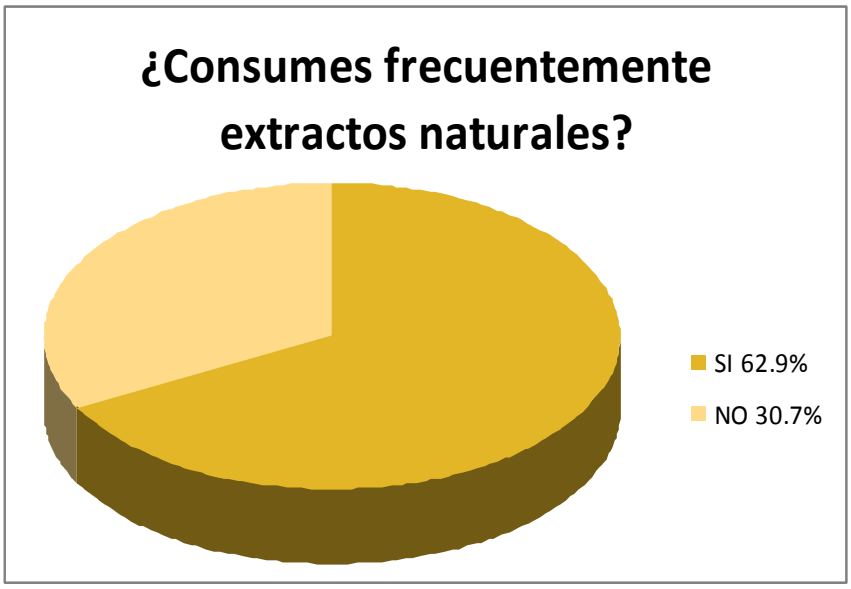



FUENTE: Se elaboraron 50 encuestas en la localidad de Lagunas, Oax. A personas de 12-60 años.

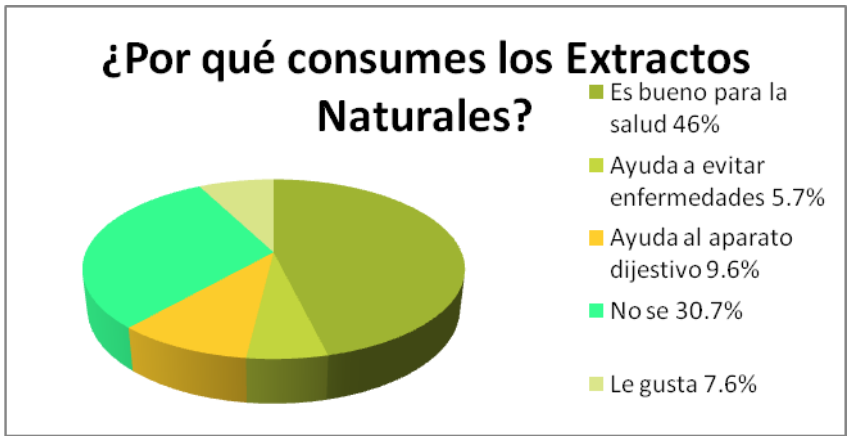
En la gráfica anterior refleja que un 40% que los encuestados no conocen la importancia de consumir los extractos naturales.

FUENTE: Se elaboraron 50 encuestas en la localidad de Lagunas, Oax. A personas de 12-60 años.

FUENTE: Se elaboraron 50 encuestas en la localidad de Lagunas, Oax. A personas de 12-60 años.




FUENTE: Se elaboraron 50 encuestas en la localidad de Lagunas, Oax. A personas de 12-60 años.




En la gráfica anterior se muestra porque la gente consume extractos naturales, un 30.7% de las personas encuestada, no conoce la importancia de consumirlas.

**CONCLUSIONES:**

Al concluir con este proyecto nosotros nos dimos cuenta de lo importante que son los extractos naturales en nuestra alimentación, para llevar una vida saludable, al realizar las encuestas que a continuación verán en los

anexos nos dimos cuenta que la mayoría consume los extractos naturales sin saber para qué sirve en nuestro organismo, o en algunos casos no la consumen, indagando en los libros y páginas de internet pudimos notar que al no consumir las proteínas que nuestro cuerpo necesita estamos propensos a padecer desnutrición, o en algunos casos anemia, aunque nuestros objetivos no fueron comprobados ya que no se pudo comprobar de la efectividad del jugo de extractos nuestras suposiciones de la hipótesis fueron ciertas, ya que cuando difundimos los beneficios que nos traía consumir los extractos naturales las personas decidieron empezar a consumir alguna de ellas.

**BIBLOGRAFIA Y PAGINAS DE INTERNET:**


- Mahan,L.l.; Arlin, M.T. Krause, nutrición y diertoterapia. México, Interamericana McGraw-Hill, 1995, pág. 101 [edición original: Krause´s Food, Nutrition and Diet Therapy. Philadelphia, W.B. Saunders Company, 8ª ed., 1992].
- Abrams, S.A.; O’Brien, K.o.; Wen, J. Et Al. Absorption by 1-year-old children of an iron suplement given with cow’s milk or juice. Pediatr. Res., 39: 171-1775 (1996)x
- Fairweather-Tait, S.; Fox, T.; Wharf, S.G. Et Al. The bioavailability of iron in different weaning foods and the enhancing effect of a fruit drink containing ascorbic acid. Pediatr. Res., 37:389-394 (1995).
- Wilcox, J.N.; Blumenthal, B.F. Thrombotic mechnisms in aterosclerosis: potential impact of soy proteins. J. Nutr., 125 (3 suppl): 631S-638S (1995)

- Watts, A.et al. Beeturia and the biological fate of beetroot pigments. Pharmacogenetics, 3:302-322 (1993)
- **http://www.freshplaza.es/article/12929/Beneficios-y-propiedades-de-la-fresa**
- **http://www.agenciasinc.es/Noticias/Las-fresas-fortalecen-los-globulos-rojos**
- **http://www.medicinanaturalperuana.com/salud/propiedades-de-la-pina.html**
- **http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7743**

frehs plaza. (31/10/2008). Beneficios y propiedades de la fresa. 17-02-2015, Sitio web: http://www.freshplaza.es/article/12929/Beneficios-y-propiedades-de-la-fresa

Tulipani, Sara y Álvarez Juárez, José M. (20 de junio del 2011). Las fresas fortalecen los glóbulos rojos. 17 de febrero del 2015, de sinc Sitio web: http://www.agenciasinc.es/Noticias/Las-fresas-fortalecen-los-globulos-rojos

Salud, Dietas y Belleza. (15-06-2010). propiedades de la piña. 17-02-2015, web: http://www.medicinanaturalperuana.com/salud/propiedades-de-la-pina.html

UNAM. (2009). atlas de la plantas tradicional mexicana. 17-02-15, Sitio web: http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7743

L a g r a n e n c i c lo p e d i a l i u s t r a d a d e l p r o y e c t o s a lon h o g a r. Aporte de los alimentos. De 17-02-15 Sitio web: Alimentos/Alimentos.htm