

CONTENIDO

Dedicatoria
Agradecimientos
Presentación

INTRODUCCIÓN.....1

Objetivos.....2
Estructura de este manual2

TRATAMIENTO DE ALGUNAS ENFERMEDADES.....5

Obesidad5
Mal de ojo7
Mal de empacho.....7
Várices.....8

NUTRICIÓN11

Grupos de alimentos.....11
Energéticos.....12
Proteínicos.....13
Vitaminas13
Complementos alimenticios.....17
Miel.....17
Jalea real.....17
Soya.....18
Aceite de hígado.....18
Pescado.....18
Los hongos19
Prácticas naturistas20
Hidroterapia.....21
Baño genital21
Baño de asiento22
Baño de pies22
Características de una buena alimentación23
Alimentación de la embarazada.....24
Alimentación del bebé.....25
Características de los alimentos frescos.....26
Frutas y verduras26

Carnes.....	27
Huevos.....	27
Pescado	27
Características de los alimentos industrializados.....	27
Lácteos	27
Otros.....	27
Recomendaciones para la higiene de los alimentos.....	28
¿Qué hacer?.....	28
Pasos para optimizar una buena alimentación.....	29
¿Cómo conservar los alimentos?	29
¿Qué necesitamos para hacer las conservas?.....	30
Los conservadores	31
Utensilios	32
Preparación de conservas	33
Lavado de frutas	33
Esterilizado de frascos y tapas	33
Troceado	34
Conservación de frutas	35
Mermeladas.....	35
Almíbar.....	36
Néctar	37
Escabeche.....	38
Envasado y almacenamiento	39
¿Cómo llenar los frascos?	40
Esterilización	41
Almacenamiento	42
Una buena alimentación a nuestro alcance	43
La montaña.....	43
El solar.....	44
¿Qué es un <i>Kanche'</i> y cómo se hace ?.....	45
La milpa.....	51
El <i>guamil</i> , <i>acahual</i> o <i>hubche'</i>	52

CONOCIMIENTO DE LAS PLANTAS.....53

<i>Sección de Botánica</i>	53
¿Qué son las plantas?	55
Formas de vida de las plantas.....	57
Estrategias de sobrevivencia de las plantas.....	59
Clasificación general.....	61
Principales características de las plantas.....	62

Hojas.....	62
Flores.....	65
Tipos de inflorescencia	66
Frutos	67
Recolección de plantas.....	69
¿Qué necesitamos para coleccionar?	70
Recomendaciones	72

Sección de Hongos.....	73
Características generales.....	73
¿Qué es un hongo?	73
Partes de un hongo.....	74
Formas del cuerpo fructífero.....	75
Ciclo de vida.....	76
¿Cómo recolectar hongos?	77

DESCRIPCION DE PLANTAS Y HONGOS MEDICINALES.....78

Sección de plantas	78
Sección de hongos.....	92
Recetas de cocina de hongos	95

CUENTOS RELACIONADOS CON LAS PLANTAS98

El Conejito.....	98
El Hombre, la serpiente y el coyote	100
El Alux de Bakaltún	102
El Alux de Usila	104
Xtabay	105
Aj kana'an kool yuum alux	107

LIMPIEMOS NUESTRO AMBIENTE.....109

Consideraciones para el saneamiento ambiental.....	109
Salud Pública	109
Consejos para el aseo	112
Limpeza personal.....	112
Aseo en casa	112
Precauciones con el agua y la comida.....	113
¿Cómo proteger la salud de los niños?.....	113

Aseo público, ¿Qué hacer en nuestra comunidad?114

CONOZCAMOS NUESTROS DEBERES Y DERECHOS.....115

 ¿Qué quiere decir ética?.....115

 ¿Qué es una Ley?116

 Conozcamos las leyes y nuestros derechos117

 Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos117

 Ley Monetaria Nacional e Internacional119

 Ley Federal del Trabajo119

ALGUNOS LIBROS CONSULTADOS.....122