



CUSACQ
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Quiché

Universidad de San Carlos de Guatemala.
Centro Universitario de Quiché.
- CUSACQ -

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa,
con Especialidad en Medio Ambiente.

“La importancia del conocimiento de las propiedades y beneficios de la albahaca (*Ocimum Basilicum*) como planta medicinal en el tratamiento de enfermedades comunes”.

Estudiante: Juana Xirúm Larios

Carné: 200716077

ASESOR

Lic. Esteban Enrique Barreno Vicente
Colegiado No. 16869

Santa Cruz del Quiché, noviembre de 2014.



CUSACQ
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Quiché

Universidad de San Carlos de Guatemala.
Centro Universitario de Quiché.

- CUSACQ -

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa,
con Especialidad en Medio Ambiente.

“La importancia del conocimiento de las propiedades y beneficios de la albahaca (*Ocimum Basilicum*) como planta medicinal en el tratamiento de enfermedades comunes, en estudiantes de sexto primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Jornada Matutina del Cantón Chulumal Segundo Chichicastenango, Quiché”.

Estudiante: Juana Xirúm Larios

Carné: 200716077

ASESOR

Lic. Esteban Enrique Barreno Vicente

Colegiado No. 16869

Santa Cruz del Quiché, noviembre de 2014.



CUSACQ
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Quiché

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, USAC

Rector Magnífico: Dr. Carlos Guillermo Alvarado Cerezo

Secretario General: Dr. Carlos Enrique Camey Rodas

AUTORIDADES DEL CENTRO UNIVERSITARIO DEL QUICHÉ, CUSACQ

Director: Lic. Marco Vinicio de la Rosa Montepeque

Coordinador Académico: Lic. Elder Isaías López Velásquez

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHÉ

Lic. Marco Vinicio de la Rosa Montepeque

Lic. Urías Amitaí Guzmán García

Dr. Lauriano Figueroa Quiñónez

Arq. Luis Roberto Leal Paz

Bach. Jorge Mario García Rodríguez

Bach. Ana Lucía Ixchiu Morales

TRIBUNAL QUE APLICÓ EL EXAMEN DE TESIS

Presidente: Lic. Esteban Enrique Barreno Vicente

Secretario: Lic. Wilmar Rodolfo Velásquez Palacios

Vocal I: Licda. Narcisa Yolanda López de López

Vocal II: Lic. Elder Isaías López Velásquez

Vocal III: Lic. Edgar Rolando López Carranza

ASESOR DE TESIS

Lic. Esteban Enrique Barreno Vicente

Nota: Únicamente el autor es responsable de las doctrinas y opiniones sustentadas en la presente tesis. (Artículo 31 del Reglamento de Exámenes Teóricos y Profesionales del Centro Universitario de Quiché-CUSACQ- de la Universidad de San Carlos de Guatemala)



Santa Cruz del Quiché, 05 de agosto del 2014

Lic. Edgar Rolando López Carranza
Coordinador de la carrera de plan fin de semana
Licenciatura en pedagogía y Administración Educativa con Especialidad en Medio Ambiente

Hago de su conocimiento que la estudiante: Juana Xirúm Larios con carné No. 200716077 con residencia en Chichicastenango y número de teléfono 33244241, quien cursa la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Especialidad en Medio Ambiente ha realizado las correcciones sugeridas por el Asesor de tesis a su informe final, titulado: *La importancia del conocimiento de las propiedades y beneficios de la Albahaca (ocimum basilicum) como planta medicinal en el tratamiento de enfermedades comunes, en el municipio de Chichicastenango*, por lo que se dictamina favorablemente para que proceda a entregar los ejemplares corregidos a la coordinación para continuar el proceso de revisión que sea pertinente.

Atentamente.



Esteban Enrique Barreno Vicente
Asesor, Colegiado 16869

EEBV/ERLC



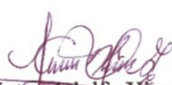
CENTRO UNIVERSITARIO DEL QUICHÉ, -CUSACQ-
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
CON ESPECIALIDAD EN MEDIO AMBIENTE

Santa Cruz del Quiché, 16 de septiembre de 2014.

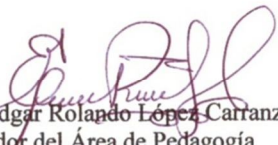
Lic. Edgar Rolando López Carranza
Coordinador del Área de Pedagogía
Centro Universitario de Quiché, CUSACQ.

Hago de su conocimiento que la estudiante: JUANA XIRÚM LARIOS, con carné No. 200716077 con residencia en Chichicastenango y número de teléfono 33244241, quien cursa la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con ESPECIALIDAD EN Medio Ambiente ha realizado las correcciones sugeridas por el revisor de tesis a su informe final, titulado: "LA IMPORTANCIA DEL CONOCIMIENTO DE LAS PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LA ALBAHACA (OCIMUM BASILICUM) COMO PLANTA MEDICINAL EN EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES COMUNES EN ESTUDIANTES DE SEXTO PRIMARIA DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA JORNADA MATUTINA DEL CANTÓN CHULUMAL SEGUNDO, CHICHICASTENANGO, QUICHÉ", por lo que se dictamina favorablemente para que proceda a entregar los ejemplares corregidos a la coordinación para continuar el proceso de revisión que sea pertinente.

Atentamente:


Lic. Héctor Adolfo Xicay Gómez.
Revisor de informe de tesis.




Vo. Bo. Lic. Edgar Rolando López Carranza
Coordinador del Área de Pedagogía





USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHE
-CUSACQ-

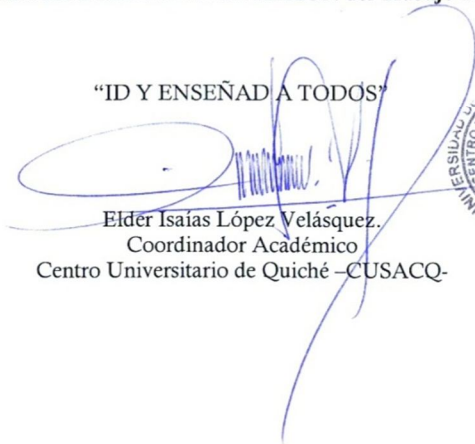
COORDINACIÓN
ACADEMICA

Santa Cruz del Quiché 27 de Octubre de 2014
Oficio C.A. 173-2014
Impresión CUSACQ: 08-27-10-2014

EL INFRASCRITO COORDINADOR ACADÉMICO DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHÉ, UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, A VEINTISIETE DÍAS DEL MES DE OCTUBRE DE DOS MIL CATORCE.

Con base en el dictamen favorable emitido por el revisor del trabajo de graduación intitulado "LA IMPORTANCIA DEL CONOCIMIENTO DE LAS PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LA ALBAHACA (*Ocimum Basilicum*) COMO PLANTA MEDICINAL EN EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES COMUNES, EN ESTUDIANTES DE SEXTO PRIMARIA DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA JORNADA MATUTINA DEL CANTÓN CHULUMAL SEGUNDO, CHICHICASTENANGO, QUICHÉ", presentado por la estudiante **Juana Xirúm Larios** con número de carné 200716077, en donde se hace constar que se han cumplido con las recomendaciones y observaciones pertinentes; esta Coordinación Académica **AUTORIZA LA IMPRESIÓN del Trabajo de Graduación.**

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Elder Isaías López Velásquez.
Coordinador Académico
Centro Universitario de Quiché -CUSACQ-



CC/Archivo

3ra. Av. 0-14 Zona 5
Santa Cruz del Quiche, Quiche
Telefax: 7755-1273
cusacq@usac.edu.gt

ACTO QUE DEDICO

- A DIOS: Por la oportunidad de vivir gozando de salud y por darme inteligencia y sabiduría en todo momento.
- A MI ESPOSO: Samuel Calel Tiniguar por el apoyo moral y espiritual demostrado en sus actitudes y palabras de aliento durante el proceso de formación académica.
- A MIS HIJOS: Devit Andersson, Heidy Mabel y Emily Johana Yaneivis Calel Xirúm por su comprensión y apoyo incondicional.
- A MIS PADRES: Sebastián Xirúm Tiriquiz y Jerónima Larios Senté por ser ejemplo de perseverancia y por haberme educado en un hogar lleno de amor.
- A MIS HERMANOS: María, Sebastiana, Petronila, Tomasa, Edgar Manuel, José, Carolina Elizabeth y Eva Jerónima Xirúm Larios por ayudarme y tenderme la mano cuando más los necesité.
- A MI SUEGRA: Sebastiana Tiniguar Toj por sus sabios consejos.
- A MIS AMIGOS: Por su apoyo incondicional.
- A MI PUEBLO: Por darme la oportunidad de servirle a mi gente con esmero.
- A LA USAC: Por brindarme la oportunidad de formarme académicamente por medio del Centro Universitario de Quiché -CUSACQ-

“Bendice, alma mía, a Jehová, y no olvides ninguno de sus beneficios”

AGRADECIMIENTOS A:

HONORABLE TRIBUNAL

- EXAMINADOR: Por el aprendizaje obtenido a través de las correcciones.
- ASESORA DE PROPEDÉUTICA: Licda. Norma Guadalupe Paz Cano
- ASESOR DE TESIS: Lic. Esteban Enrique Barreno Vicente
- REVISOR DE TESIS: Lic. Héctor Adolfo Xicay Gómez
- MIS COMPAÑEROS: Por su amistad y compañerismo.
- DIRECTOR DE.E.O.R.M. J.M.
- CANTÓN CHULUMAL SEGUNDO: Por darme la oportunidad de realizar el trabajo de investigación acción en el establecimiento que dirige.

Índice **No. Pág.**

Presentación del trabajo de investigación i

Introducción ii-iii

CAPÍTULO I

MARCO CONCEPTUAL

1.1.Planteamiento del Problema 1

1.2.Justificación de la investigación 2

1.3.Objetivo general de investigación 3

1.4.Objetivos específicos de la investigación 3

1.5.Preguntas de Investigación 3

1.6.Aporte 4

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.Medio Ambiente 5

2.1.1. Medio ambiente en Guatemala 5

2.1.2. Flora y fauna de Guatemala 6

2.1.3. Uso de la flora y fauna en Guatemala 7

2.2. Plantas Medicinales 8

2.2.1. Importancia de las Plantas Medicinales 8

2.2.2. Tratamiento de enfermedades comunes a través de plantas medicinales	9
2.2.3. Partes utilizables de una planta medicinal	10
2.2.4. Plantas medicinales en Chichicastenango	11
2.3. Planta medicinal albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	12
2.3.1. Descripción de la planta medicinal albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	12
2.3.2. Propiedades curativas de la albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	12
2.3.3. Formas de preparar remedios caseros a base de albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	13
2.3.4. Otros usos de la albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	15

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Descripción de la investigación	16
3.2. Ámbito geográfico y temporal	16
3.3. Procedimientos	17

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Graficas e interpretación de los datos de los instrumentos aplicados	18
Resultados de encuestas para docentes	18

Resultados de encuestas para estudiantes	26
Resultados de encuestas para padres de familia de sexto grado	34
Resultados de encuestas para vecinos del establecimiento educativo	42
Conclusiones	49
Recomendaciones	50
Referencias Bibliográficas	51
Anexos	

Presentación del trabajo de investigación

Tomando en cuenta que Guatemala es rica en biodiversidad, específicamente entre las especies de flora que existen en el país se encuentran las plantas medicinales, las cuales pueden ser aprovechadas para tratar las dolencias que aquejan a la población guatemalteca. Contextualizando la información, el municipio de Chichicastenango del departamento de Quiché, cuenta con variedad de plantas curativas, sin embargo, en las comunidades se ha perdido la práctica de consumir medicina natural debido a que los chichicastecos prefieren el consumo de productos farmacéuticos que al ser ingeridas causan efectos secundarios en el organismo del ser humano. Considerando que es importante conocer y aprovechar los beneficios de las hierbas que curan, se hizo necesario llevar a cabo la investigación descriptiva, documental y expositiva titulada: “La importancia del conocimiento de las propiedades y beneficios de la albahaca (*Ocimum Basilicum*) como planta medicinal en el tratamiento de enfermedades comunes”.

La planta albahaca (*Ocimum Basilicum*), ha sido utilizada como condimento en la preparación de recetas culinarias, sin embargo, sus propiedades curativas han sido ignoradas pese a que ésta hierba posee numerosos valores curativos que al ser aprovechados pueden contribuir en el tratamiento de enfermedades comunes como el resfriado, tos, infección urinaria, funciona como desparasitante, digestión difícil, ulceraciones de la boca, inflamación de las amígdalas, dolor de oído, resequedad de la nariz, esteres, insomnio, problemas de los nervios, secreción de leche materna en madres lactantes, caída del cabello, entre otros, como requisito para optar al título de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Especialidad en Medio Ambiente se llevó a cabo la presente investigación.

Introducción

Debido a que la comunidad educativa y vecinos de la Escuela Oficial Rural Mixta Jornada Matutina del Cantón Chulumal Segundo, Chichicastenango, Quiché, desconocen las propiedades curativas de la planta medicinal albahaca, ha sido necesario realizar una investigación respecto al tema “La importancia del conocimiento de las propiedades y beneficios de la albahaca (*Ocimum Basilicum*) como planta medicinal en el tratamiento de enfermedades comunes”. Es importante que los vecinos, director, docente, estudiantes y padres de familia de sexto grado de primaria conozcan el valor curativo que caracteriza a la albahaca, para difundir la información en las familias que representan. La albahaca es eficaz en el tratamiento de enfermedades comunes por lo que es prudente beneficiarse de sus virtudes ya que muchas veces la situación económica de las familias no permite la adquisición de medicamentos farmacéuticos, además el consumo de éstos conlleva a la consecuencia de sufrir efectos secundarios en los órganos del cuerpo humano.

El resultado de la aplicación de los instrumentos de investigación indicó que mínima parte de la población y muestra conocen las virtudes culinarias de la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*), por ello se trazó el siguiente objetivo: “Demostrar a través de los conocimientos teóricos y prácticos que la planta medicinal albahaca posee propiedades curativas y puede ser utilizada en el tratamiento de enfermedades comunes y con ello beneficiar la salud en las personas”. Para alcanzar el objetivo anterior se planificó un proceso pedagógico en el cuál se incluyeron los siguientes aportes: a) Presentación pedagógica con estudiantes de sexto primaria para dar a conocer las propiedades curativas de la albahaca b) Elaboración del manual educativo titulado “Beneficios de la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*)”, c) Taller educativo con docentes del establecimiento para socializar el contenido del manual educativo, d) Implementación de

masetas de albahaca para el establecimiento con estudiantes de sexto grado y ejecución de feria educativa titulada “Feria de la albahaca”.²

El marco teórico de la investigación está dividida en tres temas generadores: El medio ambiente, Plantas medicinales y Planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*). En el tema del medio ambiente se encuentran los subtemas: Medio ambiente en Guatemala, Flora y fauna de Guatemala, Uso de la flora y fauna en Guatemala. En el tema generador Plantas medicinales se incluyen los subtemas: Importancia de las Plantas Medicinales, Tratamiento de enfermedades comunes a través de plantas medicinales, Partes utilizables de una planta medicinal, Plantas medicinales en Chichicastenango. Por último en el tema generador de la Planta medicinal albahaca se encuentran los subtemas: Descripción de la planta medicinal albahaca, Propiedades curativas de la albahaca.

La propuesta pedagógica consistió en elaborar y proporcionar un ejemplar del manual educativo a cada docente para que el conocimiento de las propiedades y beneficios de la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*) sea difundida posteriormente en una feria educativa, actividad en la que asistieron los vecinos de la comunidad, estudiantes y padres de familia de sexto grado del establecimiento educativo de ésta manera las personas se enteraron y aprendieron sobre el contenido del manual educativo para que la albahaca pueda ser utilizada y consumida de acuerdo a las indicaciones del documento.

CAPÍTULO I

MARCO CONCEPTUAL

1.1.Planteamiento del Problema

El uso de la medicina natural, actualmente, es un tema que ha perdido interés para la niñez y la juventud, acomodándose éstos al uso de los medicamentos farmacéuticos, desconociendo que ayudan a la cura de las enfermedades pero provocan reacciones secundarias dañinas al cuerpo, afectando la estabilidad del organismo. Sin embargo las plantas medicinales generan una alternativa más eficiente y eficaz en la curación de las enfermedades.

El objetivo de la presente investigación es describir las propiedades y los beneficios de la albahaca (*Ocimum Basilicum*) como planta medicinal, con ello se contribuirá para fortalecer los conocimientos científicos del poder curativo de la albahaca y pueda ser utilizada de manera adecuada en el tratamiento de padecimientos comunes.

La albahaca (*Ocimum Basilicum*), es una planta medicinal que puede ser utilizada en el tratamiento de enfermedades menstruales, auditivas, nerviosas, digestivas, urinarias, resfriados, ulceraciones, además, estimula la secreción de leche materna en madres lactantes, por ello es necesario plantear la siguiente interrogante:

¿En qué medida contribuye el conocimiento de las propiedades y los beneficios de la albahaca (*Ocimum Basilicum*), para que se utilice como planta medicinal en el tratamiento de padecimientos comunes en los estudiantes de la escuela oficial rural mixta del cantón Chulumal segundo, del municipio de Chichicastenango, departamento de Quiche?

1.2. Justificación de la investigación

Las plantas medicinales han constituido un fundamento esencial en la cura de diversos padecimientos. Kozel (1,995) dice. “Pueblos antiguos, cuya sabiduría no vamos ahora a poner en duda, sabían mucho del casi mágico poder de las plantas. No en vano son éstas más antiguas que el hombre, porque el señor las creó tres días antes que él” (p. 30). No cabe duda que las personas antiguas conocían muy bien el poder medicinal de las plantas, sin embargo la civilización y avances de la medicina química ha generado la pérdida de dichos conocimientos, hechos que han dejado en el olvido las enseñanzas de los abuelos y abuelas en el consumo de los remedios caseros a base de plantas curativas. Dicha sabiduría ancestral ha ido desapareciendo. Actualmente se conoce poco de las propiedades, beneficios y potencial curativo de las hierbas, en especial se desconocen las propiedades curativas y los beneficios de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*), siendo ésta de gran beneficio por sus cualidades curativas. Ante tal situación es necesario y de suma importancia involucrar la planta denominada albahaca como complemento medicinal para contrarrestar padecimientos comunes, y contribuir con la mejora de los índices evidentes de salud.

El objetivo de ésta investigación es transmitir los conocimientos teóricos y prácticos de la utilización y consumo de la albahaca (*Ocimum Basilicum*), de ésta manera beneficiar a los vecinos, director, docente, padres de familia y estudiantes de sexto grado primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Jornada Matutina del Cantón Chulumal Segundo, Chichicastenango.

1.3.Objetivo general de investigación

Demostrar a través de los conocimientos teóricos y prácticos que la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*) posee propiedades curativas y puede ser utilizada en el tratamiento de enfermedades comunes y con ello beneficiar la salud en las personas.

1.4.Objetivos específicos de la investigación

- ✓ Identificar las propiedades y beneficios de la albahaca (*Ocimum Basilicum*) en el tratamiento de padecimientos comunes.
- ✓ Diseñar un manual educativo que contendrá información relacionado a la siembra, cosecha, utilización terapéutica y consumo de la planta medicinal albahaca.
- ✓ Preparar la siembra de albahaca a través de la implementación de masetas.
- ✓ Desarrollar una feria educativa en la que se expondrán los beneficios y propiedades curativas de la albahaca.

1.5.Preguntas de Investigación

- ✓ ¿Existe información sobre los beneficios de consumir plantas medicinales en el tratamiento de enfermedades comunes?
- ✓ ¿Se conoce la planta medicinal denominada albahaca (*Ocimum Basilicum*)?
- ✓ ¿Se conocen las propiedades curativas de la planta albahaca?
- ✓ ¿Se ha experimentado la siembra y cosecha de albahaca?
- ✓ ¿Se conoce alguna receta para preparar la albahaca como tratamiento en enfermedades?
- ✓ ¿Se ha utilizado la albahaca como ingrediente en la preparación de platillos?

1.6.Aporte

El manual educativo se enfocará en describir teóricamente las propiedades y beneficios de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*), la forma adecuada de sembrar y cosechar dicha hierba, recetas medicinales y formas terapéuticas de utilización de la albahaca en el tratamiento de enfermedades comunes, asimismo se incluirán recetas culinarias para que la planta pueda ser utilizada en la dieta alimenticia de las personas. Después de haber elaborado el manual educativo se implementará la siembra de albahaca en dos masetas grandes con alumnos de sexto grado; posteriormente se socializará el contenido del manual educativo con los docentes del establecimiento educativo, obsequiando un ejemplar a cada uno de ellos tanto del nivel pre primario como el nivel primario ya que será un material adecuado para la enseñanza y utilización de la planta y por último se llevará a cabo una feria educativa en la cual se colocarán en exposición masetas, muestras de recetas medicinales y culinarias a base de la planta albahaca, arreglos florales y aromatizantes naturales conteniendo la planta en mención.

El gran beneficio que dejó el proyecto educativo se enfoca en accionar en la comunidad educativa el uso de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*) en el tratamiento de enfermedades comunes, lo cual fue posible a través de las actividades realizadas como la clase pedagógica con estudiantes, taller educativo con docentes y la feria educativa en la que se involucró a docentes, padres de familia, alumnos de sexto grado y vecinos del centro educativo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Medio Ambiente

2.1.1. Medio ambiente en Guatemala

El medio ambiente está formado por los seres bióticos (seres vivos) y los seres abióticos (el suelo, el agua y el aire) que coexisten dependiente o independientemente uno del otro en un espacio determinado.

El ser humano es el ente racional que establece las condiciones de vida a través de los valores practicados en la naturaleza, sociedad y cultura, lo cual implica el involucramiento de creencias, costumbres y reglas propias de la población. Las actitudes negativas del individuo hacia el medio ambiente conllevan a la pérdida de la calidad de vida humana.

En la actualidad el medio ambiente enfrenta desequilibrios tales como: contaminación del agua, aire y suelos, deforestación, explotación irracional de los recursos naturales, pérdida de biodiversidad, calentamiento global, efecto invernadero, lluvia ácida y cambio climático, entre otros más.

En Guatemala se crearon instituciones que se encargan del cuidado, protección y mantenimiento del medio ambiente. Cleaves, Castillo y del Valle (2006) aseguran. “Según la Ley del Organismo Ejecutivo, el Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales (MARN) es el encargado de crear y ejecutar las leyes ambientales, vigilar el cuidado del medio ambiente y la aplicación del desarrollo sostenible en el país” (p.214). Lo anterior significa que todos los

guatemaltecos estamos obligados a contribuir en la conservación y mantenimiento del medio ambiente para asegurar la estabilidad y bienestar de las futuras generaciones.

2.1.2. Flora y fauna de Guatemala

La diversidad de flora y fauna que caracteriza a Guatemala se debe al espacio geográfico en que se encuentra ubicado. Cleaves, Castillo, del Valle y Argueta (2007) dicen. “Como parte del cinturón centroamericano, en Guatemala habitan especies que provienen de Norteamérica y Sudamérica. El clima tropical y la variedad de ecosistemas son factores importantes que contribuyen a la biodiversidad del país” (p.36). La variedad de flora está constituida por plantas maderables, medicinales, ornamentales y otras especies silvestres que favorecen la economía y satisfacen algunas necesidades de la población, sin olvidar que la vegetación embellece, engalana y brinda vistosidad a los paisajes guatemaltecos, los cuales forman parte de la atracción turística del país.

El municipio de Chichicastenango, del Departamento de Quiché, se encuentra entre enormes barrancos que se caracterizan especialmente por la diversidad de vegetales el aprovechamiento de los árboles y las plantas ornamentales es evidente en la población Chichicasteca, sin embargo, se conoce poco de las propiedades curativas de las plantas. Cleaves et al. (2007) reseñan que. “Se estima que el país tiene 450 especies de árboles o flora maderable, y más de mil especies de flora no maderable” (p.36). Con lo anterior se afirma que Guatemala cuenta con variedad de flora, sin embargo la deforestación ha afectado la pérdida de algunas especies.

Para agrandar el problema ambiental, se unen los malos hábitos en el trato a los animales. La variedad de fauna forma parte esencial en los ecosistemas, pero hay especies en peligro de

extinción por las actitudes negativas de cacería ilegal y reducción de ecosistemas que el hombre comete en contra del mantenimiento de la diversidad de fauna.

2.1.3. Uso de la flora y fauna en Guatemala

La población guatemalteca se ha limitado a utilizar los árboles como leña o materiales de construcción, sin embargo en el país existen especies maderables con alto valor económico por ser maderas galanas. Cleaves et al. (2007) nos dicen “La caoba, el cedro y el jocote fraile son muestra de maderas preciosas del país. Otros árboles maderables son el hormigo, que se utiliza para la elaboración de marimbas y el pino empleado en la construcción de muebles”(p.37).Las plantas forman parte esencial en la dieta alimenticia de los guatemaltecos pero las flores se han utilizado en la decoración de fiestas, las plantas como el tilo, la hierbabuena, la manzanilla, el eucalipto y el pericón son las más utilizadas en el tratamiento de enfermedades, algunas plantas también son utilizadas en ritos ceremoniales. Es importante que los habitantes del país aprendan a practicar el desarrollo sostenible para que sea posible utilizar de manera racional la flora, contribuyendo a su protección, cuidado y mantenimiento de modo que se erradique la pérdida de los recursos naturales.

En Guatemala los animales se han utilizado como producto de consumo para las familias, sin embargo, la comercialización de especies silvestres ha puesto en peligro la supervivencia de algunos animales que ahora se encuentran en peligro de extinción.

2.2. Plantas Medicinales

2.2.1. Importancia de las Plantas Medicinales

Según la biblia en Génesis capítulo 1 versículo 11, las plantas fueron creadas por Dios antes que el ser humano, significa que las plantas son más antiguas que el hombre. Dios en su infinita sabiduría creó diversidad de plantas desde comestibles, medicinales, ornamentales hasta venenosas. El trabajo de la vegetación es primordial en satisfacer necesidades de los seres humanos, sin embargo, estos explotan irracionalmente los recursos que provee la naturaleza, ignorando que la existencia de especies de fauna y humana dependen de gran manera de la flora.

Las plantas medicinales se distinguen por poseer propiedades curativas que al ser aprovechadas con una dosis apropiada actúan en el tratamiento de enfermedades. Sosa (1,997) afirma. “Las hierbas medicinales tienen un enorme valor preventivo. Por eso debieran emplearse habitualmente como parte del estilo de vida, sin pensar en ellas como medicina” (p.16). Significa que las plantas en general y en especial las medicinales, al ser incluidas en la alimentación del ser humano ayudan a prevenir enfermedades pero también pueden ser efectivas al momento de presentarse síntomas de algún padecimiento, ya que de no darle tratamiento a estas molestias es posible que se conviertan en un gran problema de salud. Por otra parte, incluir plantas en la alimentación ayuda a mejorar la salud física ya que estas hierbas contienen vitaminas que contribuyen a fortalecer el cuerpo y a la vez combatir las enfermedades.

2.2.2. Tratamiento de enfermedades comunes a través de plantas medicinales

Algunas enfermedades que afectan la estabilidad y funcionamiento normal del cuerpo humano son consecuencias de prácticas irresponsables de alimentación que el individuo realiza diariamente ya que desde la niñez se le acostumbra a consumir helados, dulces, café, carnes; en la adultez las personas consumen alcohol, drogas, tabaco, entre otros productos que perjudican la salud. La falta de ejercicio también damnifica el bienestar de las personas. Sosa (1,997) dice. “Todos debiéramos comprender con claridad el concepto de que cada individuo es responsable de su propia salud” (p.17). Cuando el hombre y la mujer comprendan que sus costumbres alimenticias y el estilo de vida que llevan pueden generar enfermedades, entonces aceptarán que el consumo de sustancias nocivas como el alcohol, las drogas, el tabaco, les acorta la vida. Por otro lado el consumo de alimentos saludables, vitaminados les dará salud y vida.

Es posible recuperar la salud a través de tratamientos a base de plantas medicinales las cuales pueden ser ingeridas, aplicadas sobre la piel y la parte afectada. Algunas enfermedades son consecuencia de la mala alimentación que el ser humano practica. Itzic (2007) afirma. “Dolencias como la artritis, el colesterol alto, la diabetes, el dolor de cabeza, las dolencias hepáticas y renales, la obesidad, la tos y el catarro pueden ser prevenidas o atenuadas modificando esos hábitos alimenticios y haciendo un poco de ejercicio” (p.180). Estas enfermedades comunes en la sociedad desequilibran la calidad de vida de los niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad. Al enfrentar éstas dolencias el ser humano puede aprovechar las virtudes curativas que contienen las plantas medicinales y beneficiarse de ellas.

Para lograr mejores resultados en el consumo y aplicación de plantas medicinales es importante saber cómo prepararlas. Sosa (1,997) asegura. “La eficacia de algunas plantas

medicinales cambia cuando se las prepara en combinación con otras hierbas; en algunos casos aumenta su efecto medicinal, pero en otros casos su efecto disminuye y se pierde, y hasta puede resultar perjudicial” (p.20). Para evitar lesionar el organismo es importante tener conocimiento de las plantas que pueden ser combinadas en un tratamiento, de la misma forma seguir las instrucciones de preparación para no alterar el contenido de la medicina.

La falta de conocimiento en relación a la dosis indicada para las edades correspondientes puede perjudicar a la persona en tratamiento, por ello es indispensable tener en cuenta las indicaciones médicas para suministrar la cantidad exacta de medicina en cada caso de pacientes. Sosa (1,997) dice. “Bebés: hasta dos años, 5 gotas por taza. Niños: de 2 a 12 años, ½ onza por taza. Adultos: de 12 años en adelante, 1 onza por taza” (p.21). Después de esta afirmación queda claro que la dosis aumenta conforme las edades que se presenten en cada caso, por el contrario si no se respetan las indicaciones conforme a la dosificación, las plantas también pueden ser ofensivas para el ser humano hasta causarle la muerte.

2.2.3. Partes utilizables de una planta medicinal

Dependiendo de la enfermedad que se desea tratar, las partes de una planta medicinal que pueden ser utilizadas son: las hojas, las flores, la raíz, el bulbo, la semilla, el fruto, la paja; las cuales pueden ser preparadas de diferente manera según sea el caso; si se desea beber el tratamiento o aplicar sobre la piel o parte afectada del organismo. Entre las formas de preparar la medicina natural están: infusiones, cocimientos, maceraciones, inhalaciones, compresas calientes, compresas frías, cataplasmas, irrigación, gargarismos, baños, entre otros procedimientos que pueden ser practicados para aliviar las dolencias del cuerpo humano.

La preparación de medicina natural a base de flores y hojas puede ser en infusión pero la utilización de tejidos duros se realiza por medio de cocimientos. Sosa (1,997) asegura. “Los tejidos vegetales suaves (hojas y flores) deben prepararse como infusión (té apagado). En cambio, cuando se utilizan tejidos más duros o resistentes como madera, corteza, raíz o semillas, éstas deben prepararse como cocimiento (Té hervido)”(p.21). Ciertamente las plantas son muy efectivas en aliviar las dolencias del cuerpo humano pero tener el conocimiento de cómo prepararlas es indispensable para que resulte positivamente el consumo y utilización de ellas.

La preparación de infusiones o cocimientos de plantas medicinales requiere la utilización de utensilios de barro o acero inoxidable para evitar la alteración del remedio. Sosa (1,997) afirma. “Evite en lo posible usar ollas o teteras de aluminio, ya que este metal puede reaccionar en forma tóxica al entrar en contacto con los compuestos químicos de ciertas plantas, cuando se exponen a la acción del calor” (p.21).Estas precauciones son válidas y precisas para erradicar la muerte de algún paciente en tratamiento. Al final lo que se pretende en este caso es contribuir al mantenimiento de la salud del individuo.

2.2.4. Plantas medicinales en Chichicastenango

En el municipio de Chichicastenango, departamento de Quiché, se utilizan diversas plantas medicinales en la preparación de remedios caseros. La población chichicasteca utiliza hierbas como la ruda, el apasote, la manzanilla, el ajeno, la altamisa, el eucalipto, la hierba mora, la hierba buena, la sábila, entre otras plantas curativas para tratar algunas enfermedades. Las hierbas mencionadas son las más conocidas por los abuelos y abuelas en las comunidades chichicastecas, sin embargo, el consumo y utilización correcta de la medicina natural es muy deficiente.

2.3. Planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)

2.3.1. Descripción de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)

La albahaca (*Ocimum Basilicum*) es una planta originaria de la india, sin embargo, en Chichicasteñango la siembra de albahaca es exitosa, alcanza una altura promedio de 1m. tiene tallo recto, hojas ramificadas, sus flores de color blanco y lila, salen agrupadas. Ésta planta puede ser cultivada por medio de ramas frescas que se insertan en la tierra. Kozel (1,995) dice. “Se le llama también hierba real o hierba de olor. Es originaria de la india y hoy se cultiva en todo el mundo” (p. 368).

Sin lugar a duda la presente generación humana enfrenta dolencias relacionadas al estilo de vida laboral que lleva, por lo que la albahaca debiera ser una de las plantas más consumidas y utilizadas, ya que tiene propiedades que ayudan a tratar enfermedades de los nervios, relajar el cuerpo, combatir el estrés y el insomnio. Su aroma es agradable y se puede tomar como té para acompañar platillos culinarios además de ser un atractivo ingrediente en la preparación de salsas, asados, guisos, ensaladas, arroz y caldo; también es utilizada en la elaboración de cosméticos, perfumes, jabones y arreglos florales. Puede servir como repelente natural contra los insectos.

2.3.2. Propiedades curativas de la albahaca (*Ocimum Basilicum*)

La albahaca (*Ocimum Basilicum*) tiene notables propiedades activas que al ser aprovechadas en el mantenimiento de la salud resultan muy beneficiosas. Sosa (1,997) afirma. “Sus hojas y flores (tomada como tisana) resulta beneficiosa para enfermedades de estómago, intestinos (digestión difícil), riñones, vejiga y ardor en las vías urinarias; en caso de fiebre, dolores de cabeza y ventosidades; en digestión difícil y nervios débiles” (p.166). Es evidente que la albahaca puede contribuir a la recuperación de la salud en personas con problemas digestivos, urinarios y

nerviosos, así mismo puede actuar contra parásitos expulsando lombrices, normaliza la menstruación, estimula la secreción de leche materna en madres lactantes, alivia labios y pezones lastimados, se puede hacer gárgaras en caso de inflamación de las amígdalas, ulceraciones de la boca. Cuando la nariz se encuentra seca, aspirando un poco de polvo seco de albahaca (*Ocimum Basilicum*) puede contribuir a la secreción de mucosidades. Para calmar dolores de oído se puede introducir en el oído una ramita de albahaca mojada en leche. Las personas que padecen de artritis pueden realizar baños calientes con albahaca, ya que ayuda a calmar los dolores que causa la enfermedad. Kozel (1995) dice. “...Excelente para enjuagues y gargarismo contra dolor de garganta, anginas, afta; aumenta la leche en madres lactantes...cura el estreñimiento y limpia estómago e intestino... inflamación de los oídos... para sanar los labios y párpados inflamados y afectados” (p. 368-369).

2.3.3. Formas de preparar remedios caseros a base de albahaca (*Ocimum Basilicum*)

Entre las formas de preparar remedios caseros a base de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*) para tratar enfermedades comunes están: la infusión, el cocimiento o té hervido, el gargarismo, enjuague, baño caliente, cataplasma o emplastos, extracto vegetal o zumo, inhalación de polvo de albahaca, lavado de cabello.

La infusión: Se coloca en un recipiente de barro o acero inoxidable una ramita de albahaca (*Ocimum Basilicum*), luego se agrega un vaso de agua hirviendo, se deja reposar por 5 minutos con el cuidado de tapar para evitar que se evapore las propiedades curativas de la planta y que no sea contaminado por moscas.

El Cocimiento (decocción, té hervido): Se coloca en un recipiente de barro o acero inoxidable una ramita de albahaca (*Ocimum Basilicum*), luego se agrega un vaso de agua fría y se hierve por 5 minutos.

Gargarismos y enjuagues: Se utiliza para aliviar lesiones de la boca y amígdalas, se realiza con el cocimiento de una rama grande de albahaca (*Ocimum Basilicum*), por lo que no se debe ingerir porque puede generar efectos secundarios.

Baño caliente antirreumático: En él se combinan las propiedades minerales del agua y curativas de la albahaca (*Ocimum Basilicum*). Consiste en agregar al agua cocimientos concentrados de albahaca y realizar un baño completo en tina o bañera para calmar las molestias reumáticas.

Cataplasmas o emplastos: Se trituran muchas hojas de albahaca (*Ocimum Basilicum*), luego se coloca la trituración en una manta delgada, por último se aplica sobre el área afectada, es eficaz en la cura de heridas leves.

Extractos vegetales o zumos: Es obtener el jugo de las hojas de albahaca (*Ocimum Basilicum*), por medio de la trituración, el cual debe ser utilizado de inmediato ya que el zumo no puede conservar sus propiedades curativas por mucho tiempo, ideal para tratar la inflamación de los oídos se dejan caer 3 gotas de zumo fresco de albahaca (*Ocimum Basilicum*) en el oído afectado.

Inhalación de polvo: Se pone a secar hojas de albahaca (*Ocimum Basilicum*) envueltas en papel periódico, al momento de estar estrictamente secas, se trituran hasta que se convierta en polvo.

En el tratamiento de la sequedad nasal, el polvo de las hojas secas de albahaca (*Ocimum Basilicum*) aspirado por la nariz aumenta la secreción de mucosidades.

Tratamiento para el cabello: Se puede realizar lavado de cabello utilizando cocimientos de gran cantidad de albahaca (*Ocimum Basilicum*) para evitar la caída del mismo.

2.3.4. Otros usos de la albahaca (Ocimum Basilicum)

La albahaca (Ocimum Basilicum) también puede ser utilizada como condimento en recetas culinarias como salsas, ensaladas, huevos revueltos, guacamol, guisados, pasta y té dulce.

No cabe duda que Dios ha creado las plantas para que nosotros podamos aprovechar las propiedades que las caracterizan, el ser supremo en su gran sabiduría creó diferentes especies de plantas comestibles que se caracterizan por poseer propiedades vitamínicas y curativas. En este caso las dos propiedades de la hierba debieran formar parte en el menú alimenticio del hombre diariamente, por supuesto que la mayoría de las personas incluyen las plantas vitamínicas en las comidas, pero las medicinales casi nadie las involucra en sus recetas culinarias, siendo éstas de mayor importancia, ya que al consumirlas se actúa en un plan preventivo contra las enfermedades. Sosa (1,997) afirma. “Las hierbas medicinales tienen un enorme valor preventivo. Por eso debieran emplearse habitualmente como parte del estilo de vida, sin pensar en ellas como medicina” (p.16).

La albahaca (Ocimum Basilicum) también puede ser utilizada como follaje en arreglos florales, fresco o disecado es un aromatizante natural.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Descripción de investigación

La investigación que se llevó a cabo es documental, descriptiva y expositiva. Documental o bibliográfica porque se fundamentó en fuentes bibliográficas ya publicadas como lo son los libros, de los cuales se extrajo información importante que han descubierto y experimentado los autores. La estructuración y redacción de la información referente al tema de investigación se llevó a cabo a través de la lectura de libros, practicando la técnica del subrayado. Es descriptiva ya que se describen las propiedades, características y beneficios de la albahaca (*Ocimum Basilicum*). Expositiva por el hecho de haber difundido la información de los conocimientos teóricos y prácticos de los beneficios de la albahaca, a través de la elaboración de un manual educativo que posteriormente se socializo con docentes, vecinos padres de familia y estudiantes de sexto primaria del establecimiento educativo.

3.2. Ámbito geográfico y temporal

La investigación se llevó a cabo en la Escuela Oficial Rural Mixta Jornada Matutina del Cantón Chulumal Segundo del municipio de Chichicastenango, departamento de Quiché, durante los meses de enero a julio del año 2014 así mismo, la población estuvo constituida por vecinos, director, docentes, padres de familia y estudiantes de sexto primaria del establecimiento en mención, tomando como muestra a 30 vecinos, el director, 12 docentes, 27 adnes de familia y 27 estudiantes de sexto primaria.

3.3. Procedimientos

Para llevar a cabo la investigación de campo se procedió a elaborar los instrumentos de investigación (encuestas) que al ser aplicadas se pudo obtener información de que los entes involucrados en la muestra desconocen las propiedades curativas de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*), por ello se elaboró un manual educativo que contiene información relacionado a los beneficios de la albahaca.

Como en toda investigación de campo, es importante obtener información de la población y muestra utilizando instrumentos de investigación, por lo que en esta oportunidad se aplicó una encuesta con preguntas de abanico a los docentes del establecimiento educativo, una encuesta de respuesta cerrada a 27 estudiantes de sexto primaria y una encuesta tutorial a 27 padres de familia de alumnos de sexto grado y 30 vecinos de la escuela. Todas las encuestas fueron validadas por 5 personas que manifestaron las características en edad y etnia de la muestra a encuestar.

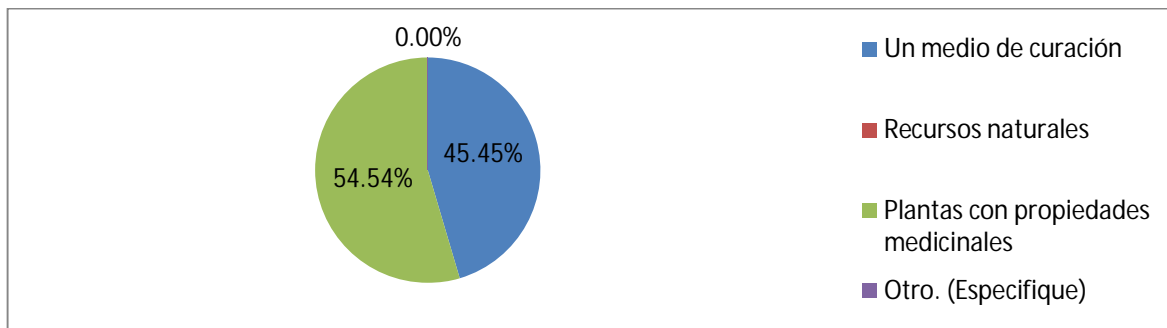
CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Graficas e interpretación de datos de los instrumentos aplicados.

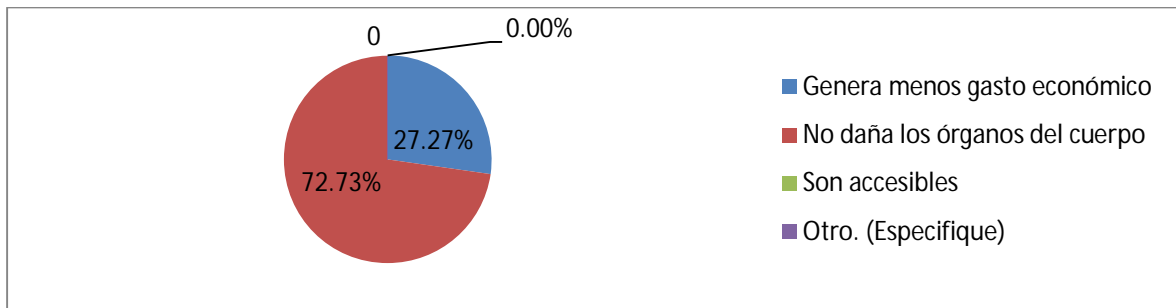
Encuesta aplicada a docentes.

1. ¿Qué son las plantas medicinales?



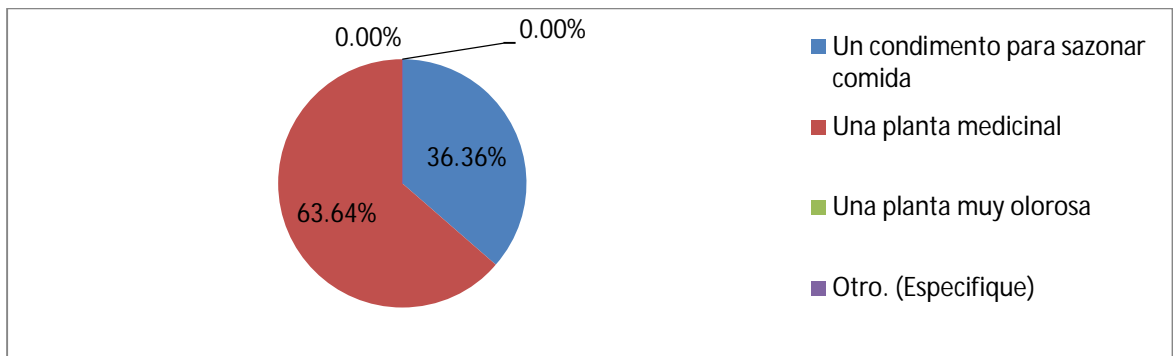
El 45.45% de los docentes respondieron que las plantas medicinales son un medio de curación, mientras que el 54.54% dijo que son plantas con propiedades medicinales.

2. ¿Cuáles son los beneficios de utilizar plantas medicinales para curar enfermedades?



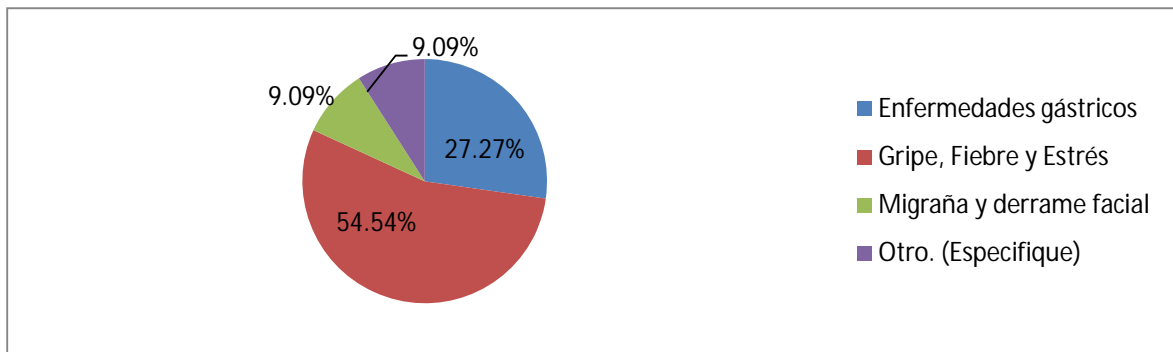
El 27.27% de docentes asegura que al utilizar plantas medicinales en la cura de enfermedades genera menos gasto económico, mientras que el 72.73% dice que al utilizar plantas medicinales en la cura de enfermedades no se dañan los órganos del cuerpo.

3. ¿Qué es la albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



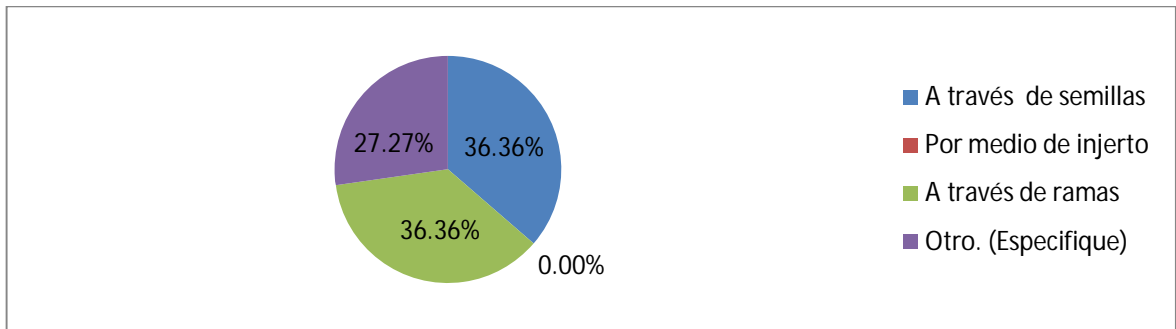
El 36.36% de docentes contestó que la albahaca es un condimento para sazonar comida y el 63.64% respondió que la albahaca es una planta medicinal.

4. ¿Cuáles son las enfermedades que puede curar la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



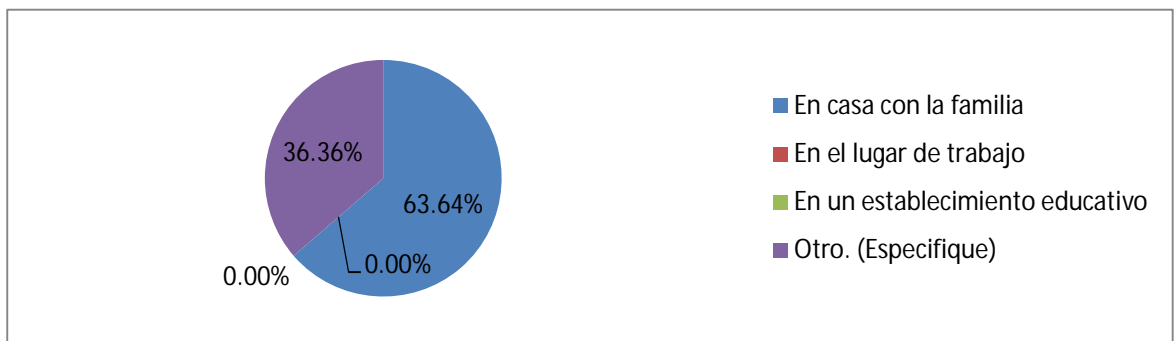
El 27.27% de los docentes dijeron que la planta medicinal albahaca puede curar enfermedades gástricos, el 54.54% respondió que la planta medicinal albahaca puede curar la gripe, fiebre y estrés, asimismo el 9.09% asegura que la planta medicinal en mención puede curar migraña y derrame facial y el 9.09% dijo que no sabe que enfermedades puede curar la planta medicinal albahaca.

5. ¿Cómo considera mejor la siembra de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



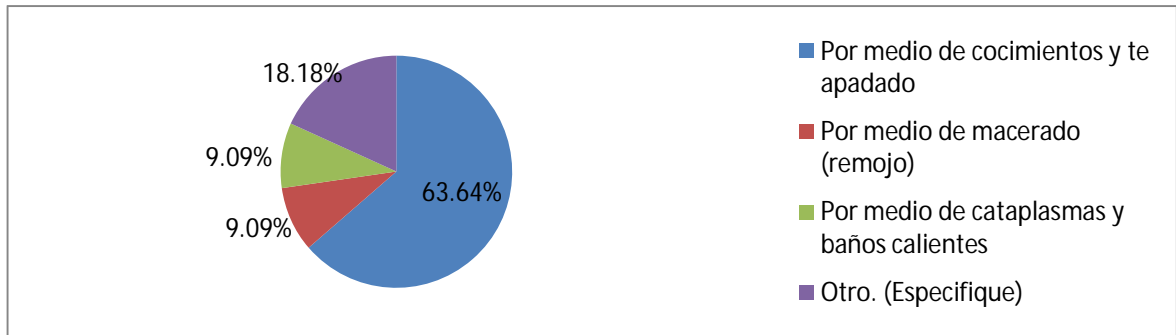
El 36.36% de docentes asegura que la siembra de albahaca se puede llevar a cabo a través de semillas, mientras que el 36.36% asegura que se puede sembrar albahaca a través de ramas y el 9.09% dice que no sabe cómo se puede sembrarla albahaca.

6. ¿Ha experimentado el sembrado y cosechado de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



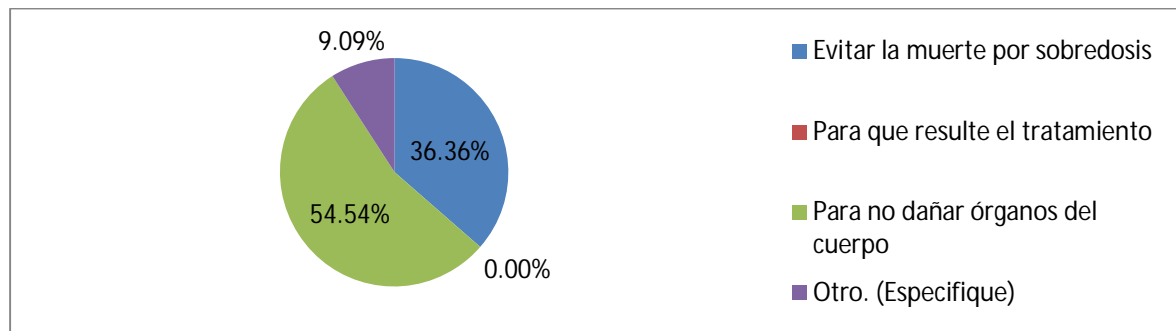
El 63.64% de docentes respondió que ha experimentado la siembra y cosecha de albahaca en casa con la familia, mientras que el 36.36% dice que no ha experimentado la siembra y cosecha de albahaca.

7. ¿Cuál es la forma correcta de preparar medicina (remedios) a base de la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



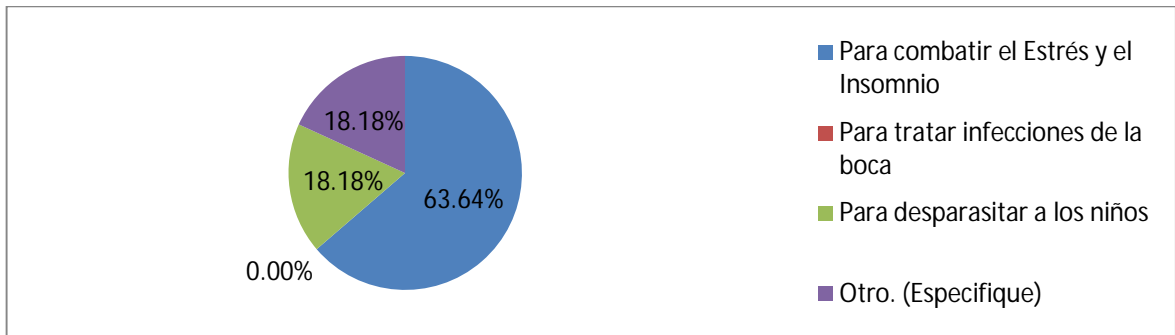
El 63.64% de docentes dijo que la forma correcta de preparar medicina a base de albahaca es por medio de cocimientos y té apagado, mientras que el 9.09% asegura que la forma correcta de preparar medicina a base de albahaca es por medio de macerado, el 9.09% asevera que la forma correcta de preparar medicina a base de albahaca es por medio de cataplasma y baños calientes y el 18.18% respondió que no saben cuál es la forma correcta de preparar medicina a base de albahaca.

8. ¿Por qué cree importante conocer la dosificación de medicina a base de plantas medicinales en el tratamiento de enfermedades?



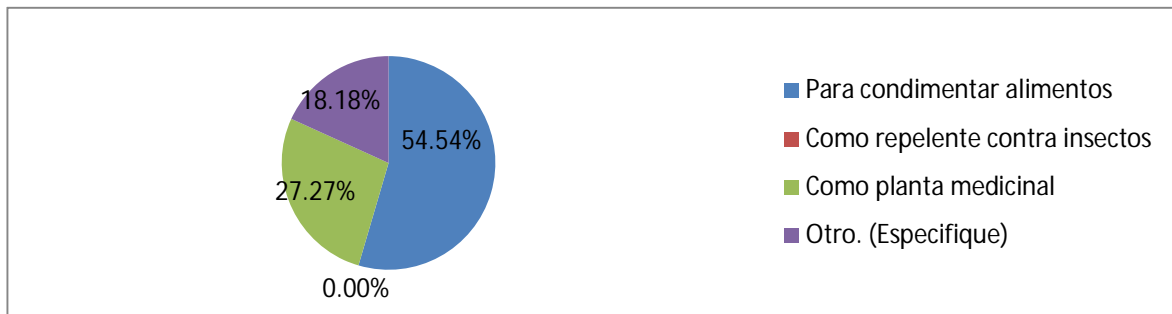
El 36.36% de docentes dice que es importante conocer la dosificación de medicina a base de plantas medicinales en el tratamiento de enfermedades para evitar la muerte por sobredosis, cuando el 54.54% de docentes asegura que es importante conocer la dosificación de medicina a base de plantas medicinales en el tratamiento de enfermedades para no dañar órganos del cuerpo humano y el 9.09% de docentes dice que no sabe por qué es importante conocer la dosificación de medicina a base de plantas medicinales en el tratamiento de enfermedades.

9. ¿En cuál de los casos ha utilizado la albahaca (*Ocimum Basilicum*) como remedio para curar enfermedades?



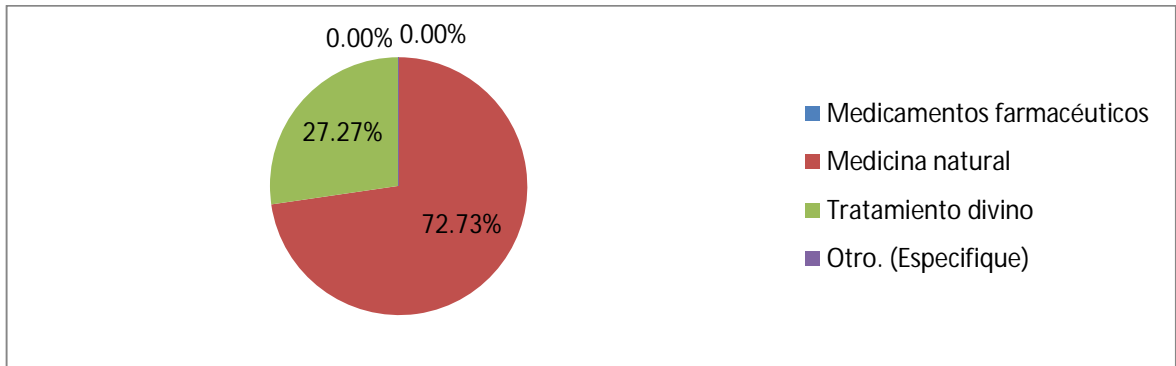
El 63.64% de docentes asegura que ha utilizado la albahaca como remedio para combatir el estrés y el insomnio, el 18.18% de docentes dijo que ha utilizado la albahaca como remedio para desparasitar a los niños y el 18.18% de docentes dijo no haber utilizado la planta medicinal albahaca en el tratamiento de enfermedades.

10. ¿En cuál de los casos su familia utiliza la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



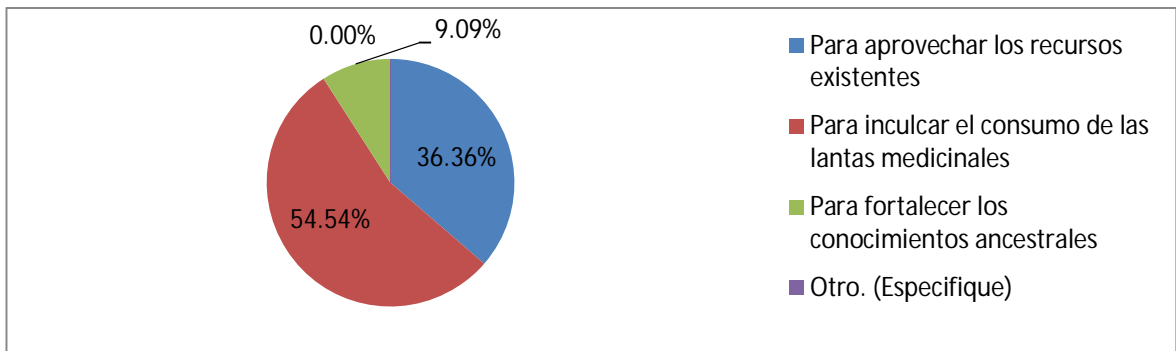
El 54.54% de docentes asegura que su familia utiliza la planta medicinal albahaca para condimentar alimentos, el 27.27% dice que su familia utiliza la planta medicinal albahaca como planta medicinal y el 18.18% de docentes dice que su familia no utiliza la planta medicinal albahaca.

11. ¿Si estuviera en quebrantos de salud, qué tratamiento elegiría?



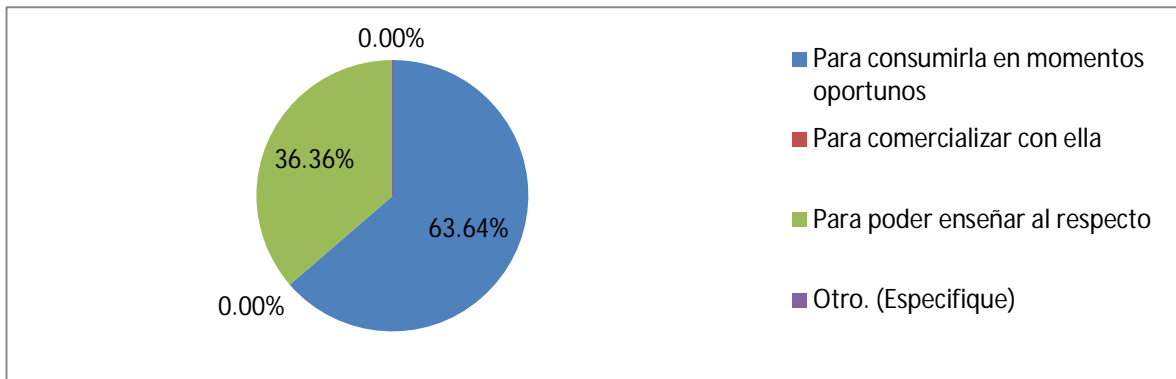
El 72.73% de docentes dice que si estuviera en quebrantos de salud elegiría la medicina natural y el 27.27% asegura que si estuviera en quebrantos de salud elegiría el tratamiento divino.

12. ¿Por qué cree importante impartir contenido declarativo relacionado a plantas medicinales?



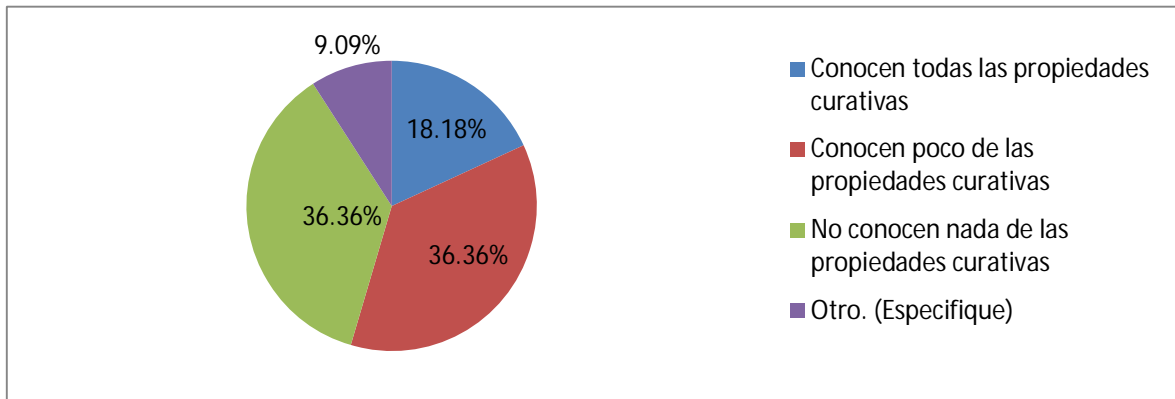
El 36.36% de docentes cree que es importante impartir contenidos declarativos relacionado a plantas medicinales para aprovechar los recursos existentes, el 54.54% dice que es importante impartir contenidos declarativos relacionado a plantas medicinales para inculcar el consumo de las plantas medicinales el 9.09% contesta que es importante impartir contenidos declarativos relacionado a plantas medicinales para fortalecer los conocimientos ancestrales.

13. ¿Por qué le gustaría aprender respecto a las propiedades curativas de la albahaca?



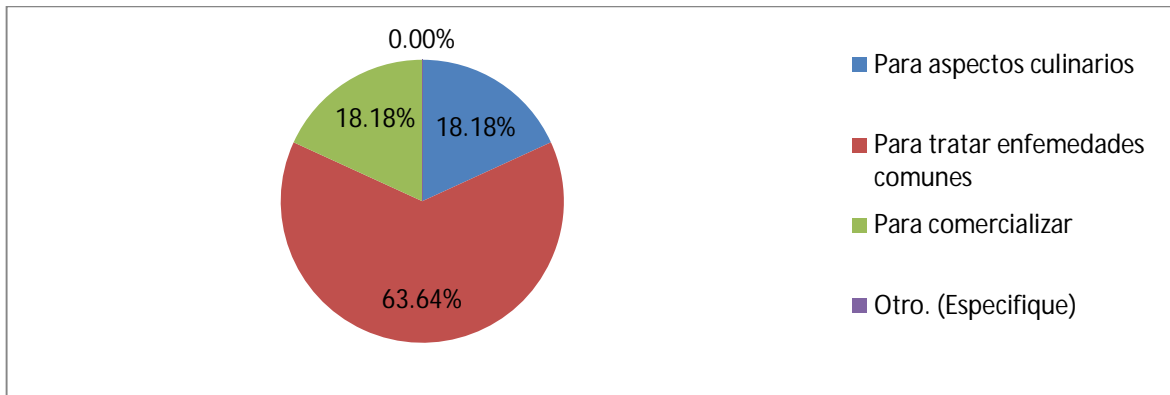
El 63.64% de docentes dice que le gustaría aprender respecto a las propiedades curativas de la albahaca para consumirla en momentos oportunos, el 36.36% afirma que le gustaría aprender respecto a las propiedades curativas de la albahaca para poder enseñar al respecto.

14. ¿Qué conocimientos cree que sus alumnos poseen sobre las propiedades de la planta medicinal albahaca?



El 18.18% de docentes cree que sus alumnos conocen todas las propiedades curativas de la planta medicinal albahaca, el 36.36% de docentes cree que sus alumnos conocen poco de las propiedades curativas de la planta medicinal albahaca, el 36.36% de docentes cree que sus alumnos no conocen nada de las propiedades curativas de la albahaca y el 9.09% asegura no saber cuánto conocen sus alumnos de las propiedades curativas de la planta albahaca.

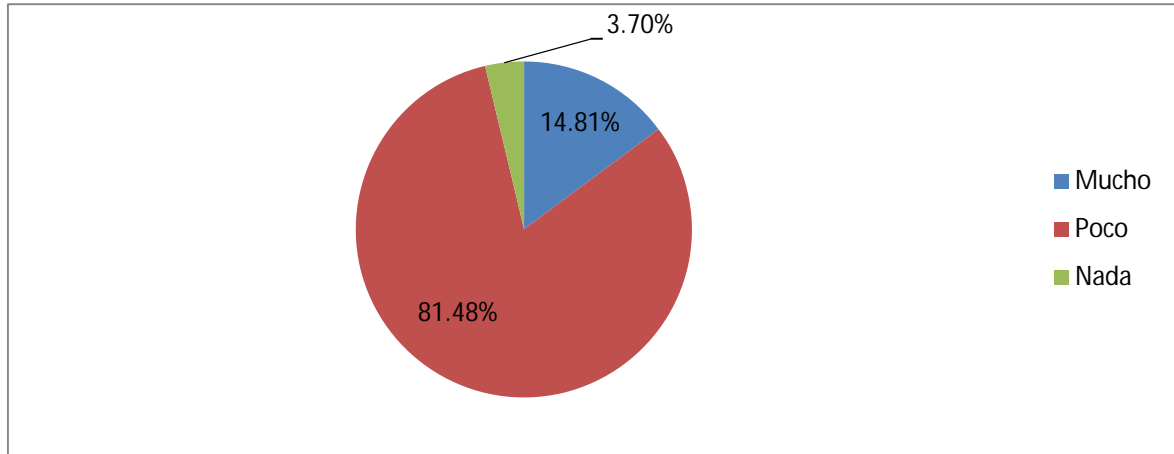
15. ¿En cuál de los casos considera que las personas de la comunidad donde labora, utilizan la planta albahaca?



El 18.18% de docentes cree que las personas de la comunidad utilizan la albahaca para aspectos culinarios, el 63.64% dice que las personas de la comunidad utilizan la albahaca para tratar enfermedades comunes y el 18.18% responde que las personas de la comunidad utilizan la albahaca para comercializarla.

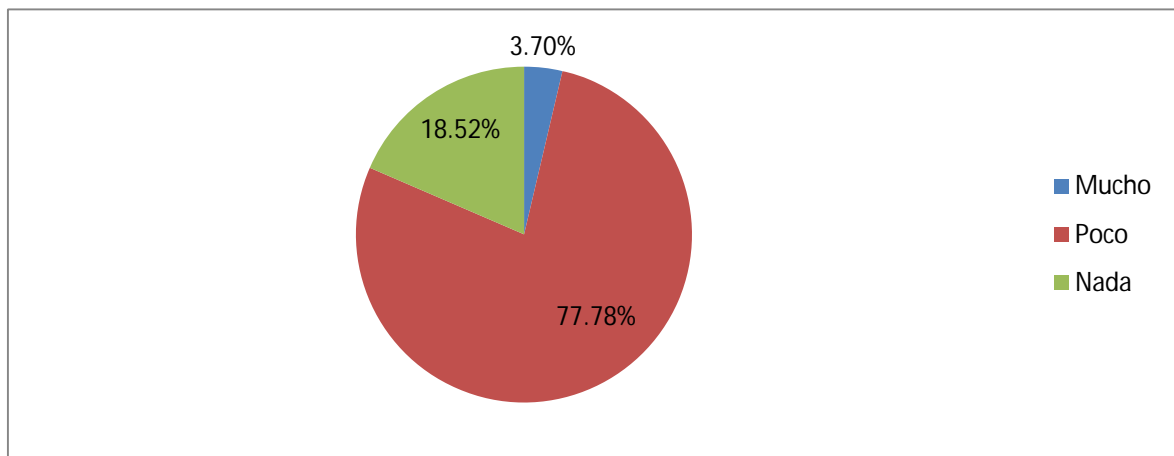
Encuesta aplicada a estudiantes de sexto primaria

1. ¿Cuánto conoce de plantas medicinales?



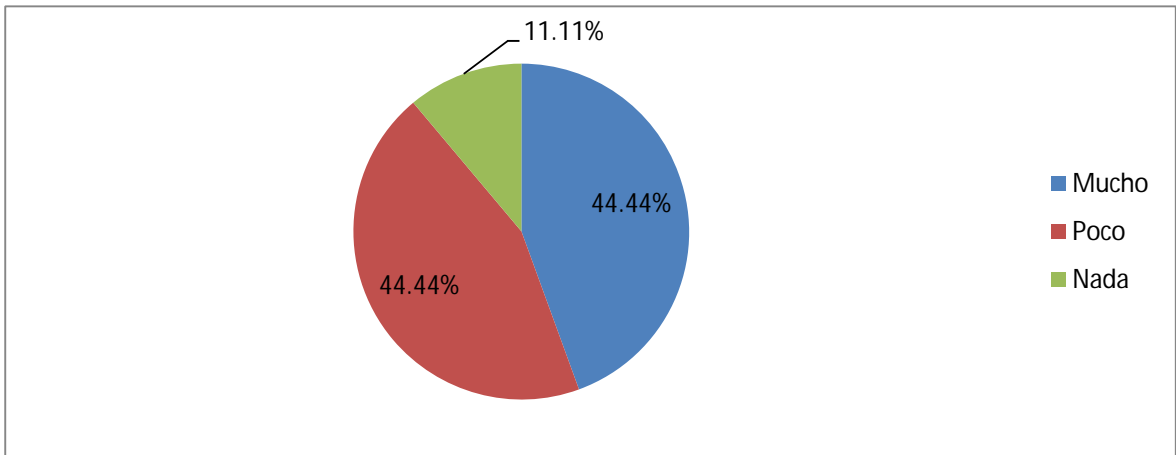
El 14.81% de los estudiantes respondieron que conocen mucho de la planta medicinal albahaca, mientras que el 81.48% dicen que conocen poco de la planta mencionada y el 3.70% no la conocen.

2. ¿Cuántas plantas medicinales tiene sembradas en su casa?



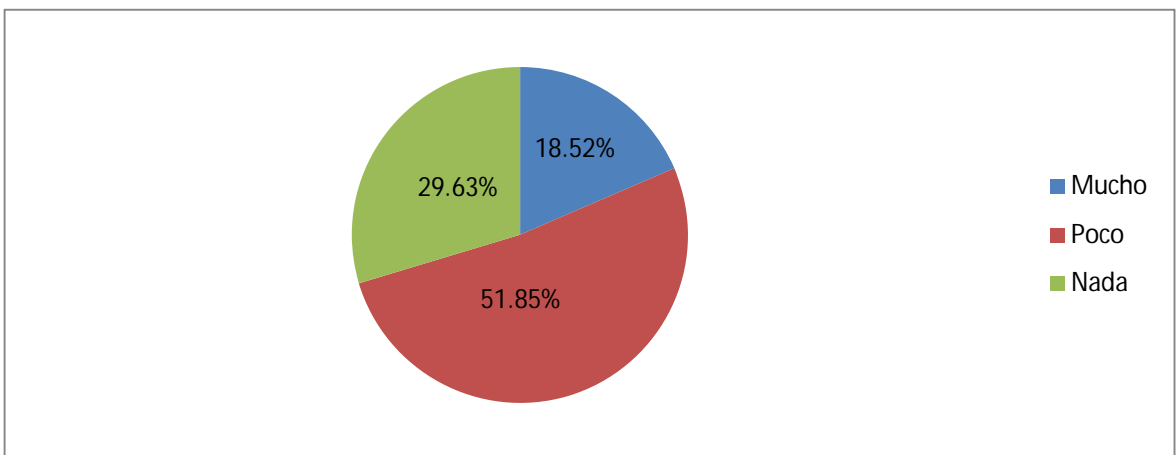
El 3.70% de los alumnos afirmaron tener sembradas muchas plantas medicinales en su casa, el 77.78 % afirman tener sembradas pocas plantas medicinales en su casa y el 18.52% afirman no tener plantada ninguna hierba curativa.

3. ¿Cuántas veces ha utilizado plantas medicinales para curar enfermedades?



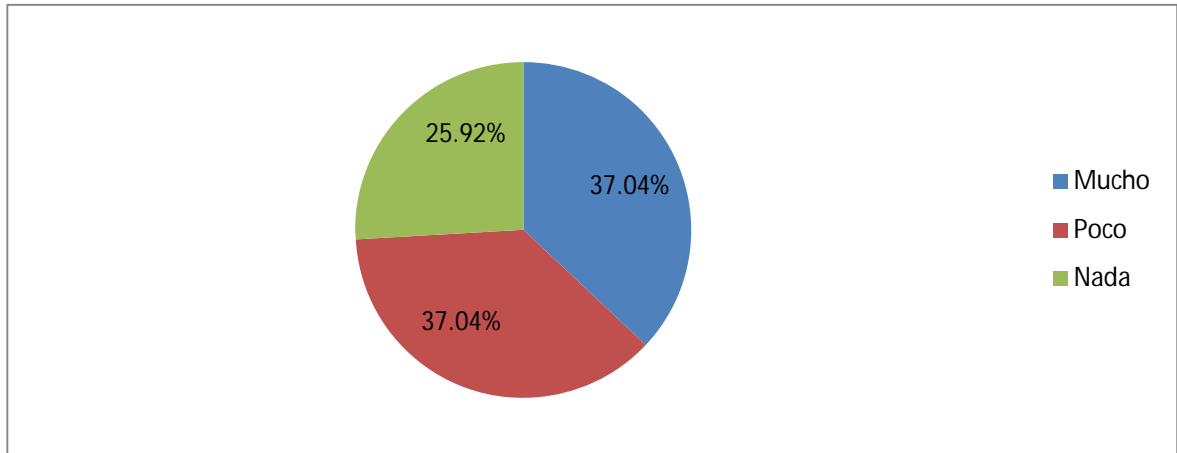
El 44.44% de los educandos dicen que han utilizado muchas veces las plantas medicinales para curar enfermedades, el 44.44% relataron que han utilizado pocas veces plantas medicinales en la cura de enfermedades y el 11.11% dicen que no las han utilizado.

4. ¿Cuántos remedios caseros le ha enseñado su familia?



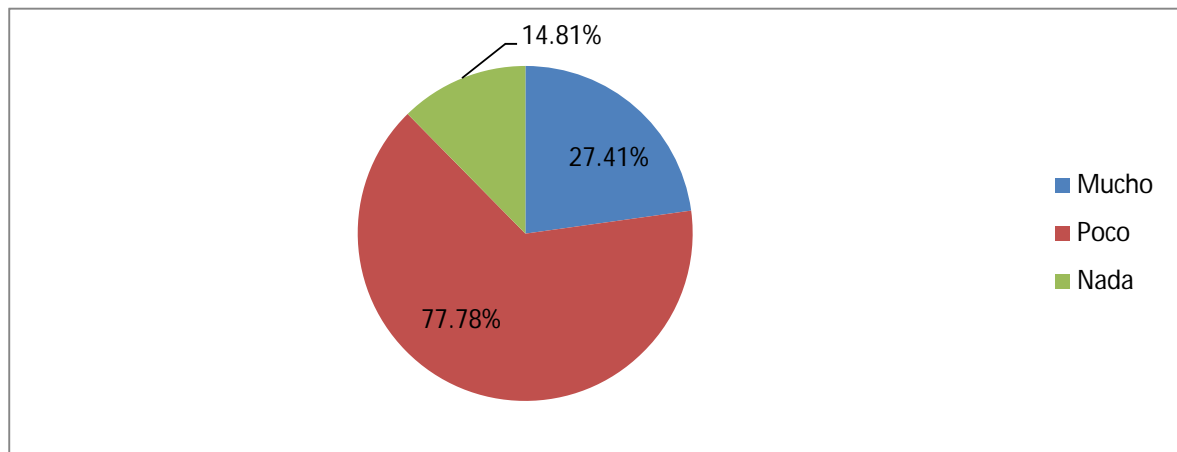
El 18.52% de alumnos dicen que les han enseñado a preparar muchos remedios caseros, el 51.85% afirmaron que les han enseñado pocas veces la preparación de remedios caseros y el 29.63% dijeron que no les han enseñado a preparar ningún remedio casero.

5. ¿Cuánto le ha enseñado su maestra sobre plantas medicinales?



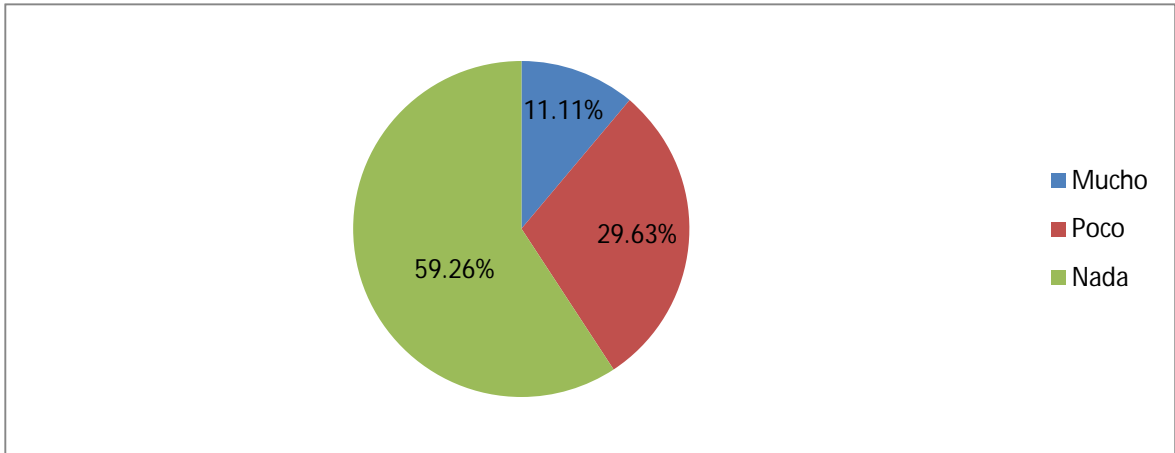
El 37.04% dicen que su maestra les ha enseñado mucho sobre plantas medicinales, el 37.04% afirmaron que la docente les ha enseñado poco sobre plantas medicinales y el 25.92% respondieron que no les han enseñado sobre plantas medicinales.

6. ¿En qué medida conoce los beneficios de utilizar plantas medicinales para curar enfermedades?



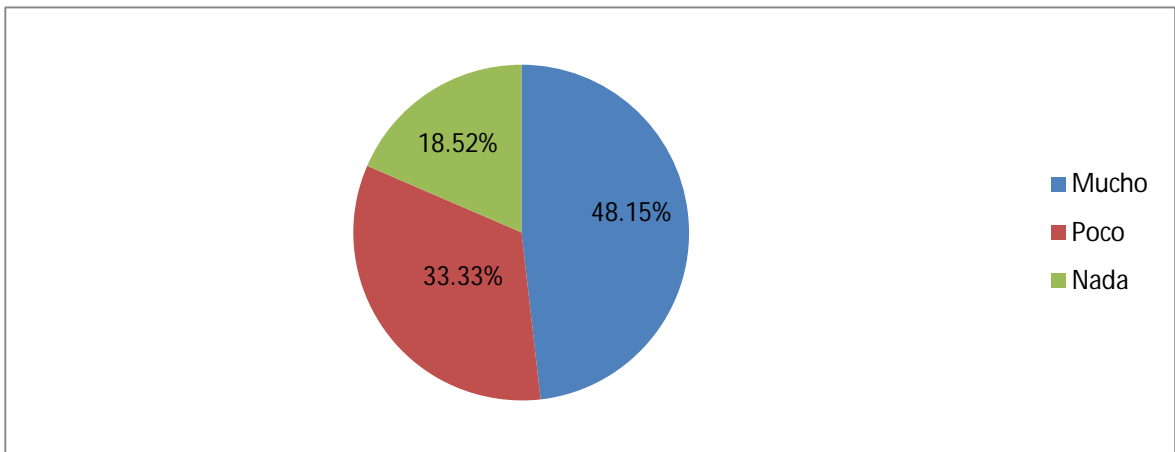
El 27.41% de los niños respondieron que conocen mucho de los beneficios de utilizar plantas medicinales en la cura de enfermedades, mientras que el 77.78% dijeron que conocen poco sobre los beneficios de utilizar plantas medicinales en la cura de enfermedades y el 14.81% afirmaron no conocer de dichos beneficios.

7. ¿Cuánto conoce de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



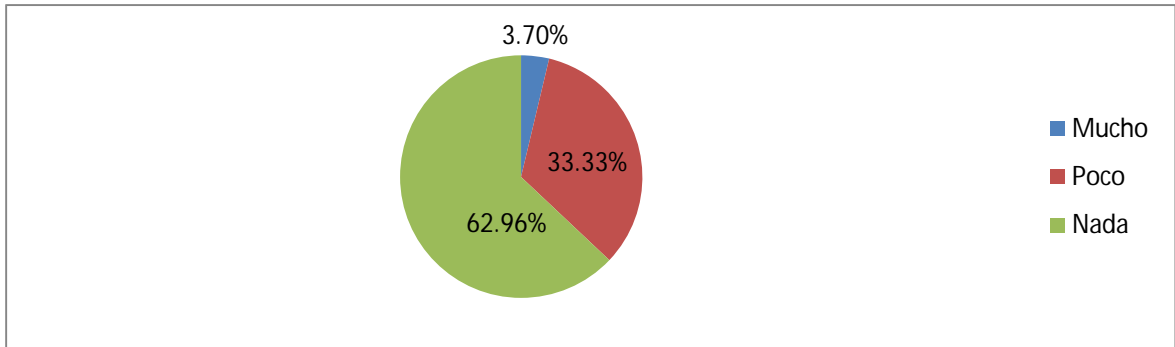
El 11.11% de alumnos respondieron conocer mucho de la planta medicinal albahaca, mientras que el 29.63% dijeron que conocen poco de la planta medicinal albahaca y el 59.26% afirmaron no conocer nada de la planta en mención.

8. ¿Cuántas enfermedades cura la albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



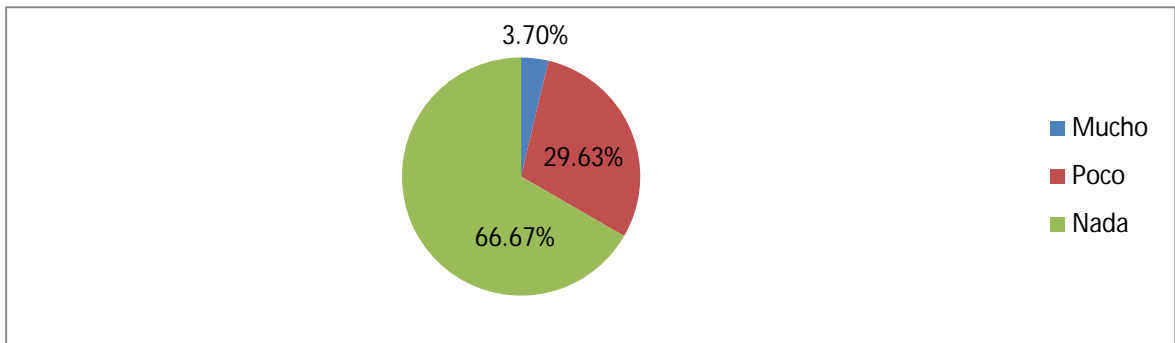
El 48.15% de los alumnos dijeron que la planta albahaca puede curar muchas enfermedades, el 33.33% respondieron que la planta albahaca puede curar pocas enfermedades y el 18.52% afirmaron que la planta albahaca no cura.

9. ¿Cuánto conoce de la siembra y cosecha de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



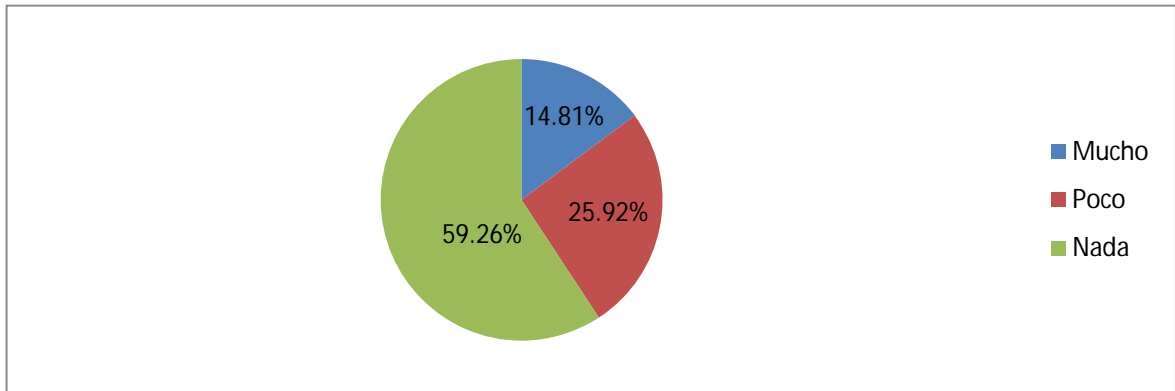
El 3.70% de los educandos aseveraron conocer mucho sobre la siembra y cosecha de la planta medicinal albahaca, el 33.33% dijeron conocer poco sobre la siembra y cosecha de la planta medicinal albahaca y 62.92% de los alumnos dijeron no conocer nada sobre la siembra y cosecha de la planta medicinal albahaca.

10. ¿Cuántas veces ha sembrado y cosechado la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



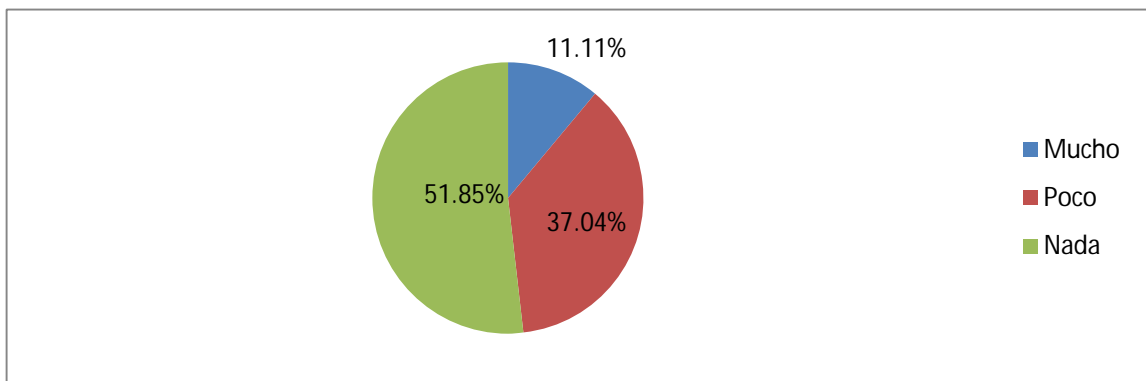
El 3.70% de los alumnos respondieron que han sembrado y cosechado muchas veces la planta medicinal albahaca, el 29.63% de los educandos aseguraron que han sembrado y cosechado pocas veces la planta medicinal albahaca, y el 66.67% afirmaron que no han sembrado y cosechado la planta medicinal albahaca.

11. ¿Cuántos remedios conoce que se pueden preparar con albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



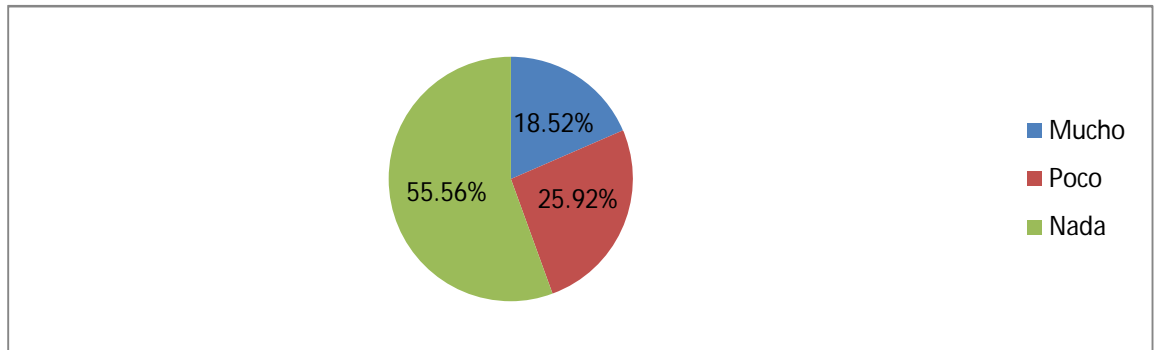
El 14.81% de los niños respondieron que conocen muchos remedios preparados con albahaca, 25.92% afirmaron conocer pocos remedios preparados con albahaca y el 59.26% dijeron no conocer de los remedios preparados con albahaca.

12. ¿Cuánto conocimiento tiene de la medida exacta de albahaca (*Ocimum Basilicum*) que se debe utilizar para preparar medicina?



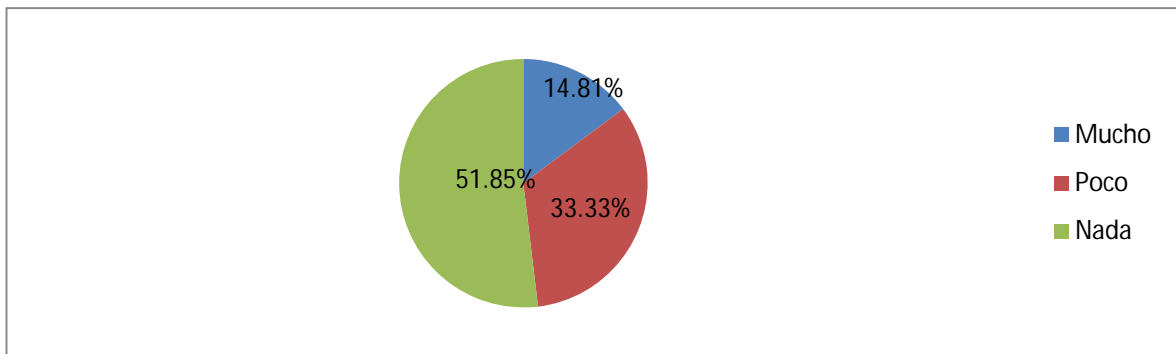
El 11.11% de los alumnos afirmaron conocer mucho sobre la medida exacta de albahaca que se debe utilizar para preparar medicina, el 37.04% afirmaron conocer poco sobre la medida exacta de albahaca que se debe utilizar para preparar medicina y el 51.85% respondieron no conocer sobre la medida exacta de albahaca que se debe utilizar para preparar medicina.

13. ¿Cuántas veces utiliza la albahaca (*Ocimum Basilicum*) como remedio para curar enfermedades?



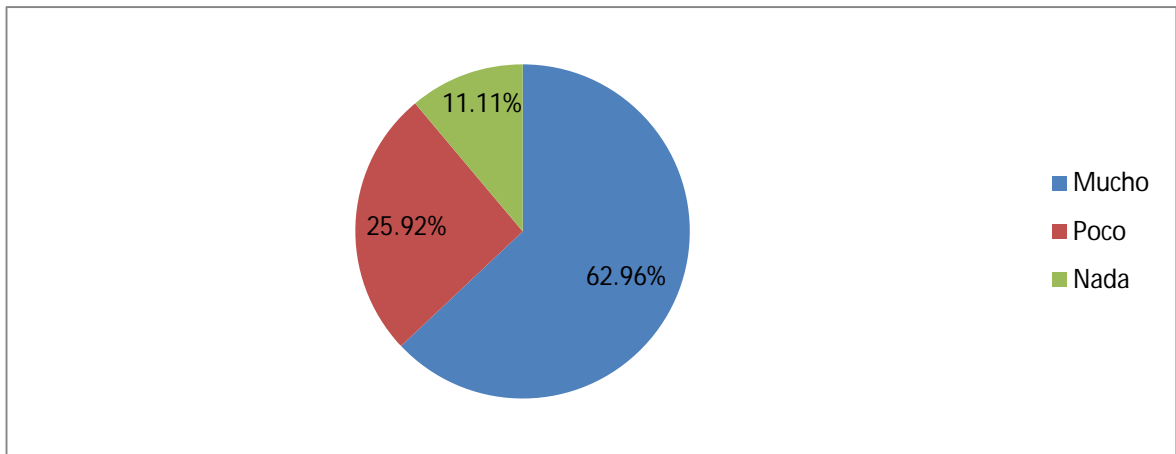
El 18.52% de los educandos respondieron que utilizan muchas veces la albahaca para curar enfermedades, el 25.92% afirmaron que utiliza pocas veces la albahaca para curar enfermedades y el 55.56% de los niños contestaron que no utilizan la albahaca como remedio.

14. ¿Cuántas veces su familia utiliza la albahaca (*Ocimum Basilicum*) para darle sabor a la comida?



El 14.81% de los niños dijeron que su familia utiliza muchas veces la albahaca para darle sabor a la comida, mientras que el 33.33% afirmaron que su familia utiliza pocas veces la albahaca para darle sabor a la comida y el 51.85% respondieron que su familia no utiliza la albahaca para darle sabor a la comida.

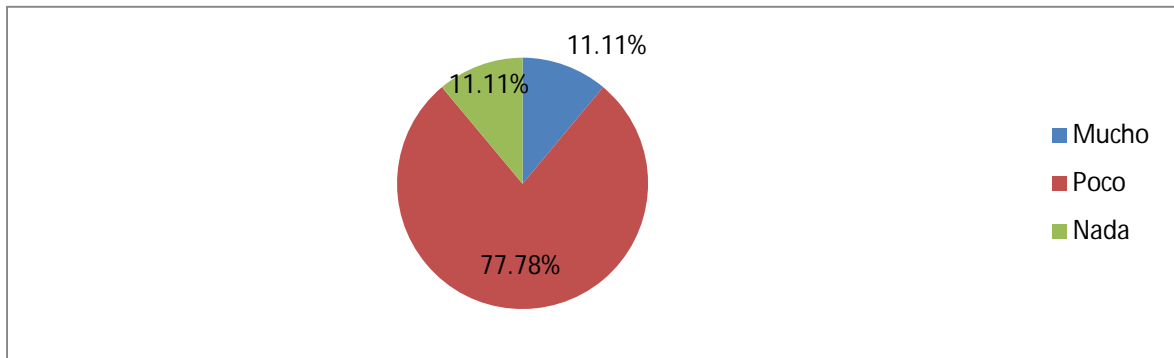
15. ¿Cuánto le gustaría aprender de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



El 62.96% de los alumnos respondieron que les gustaría aprender mucho de la planta medicinal albahaca, el 25.92% contestaron que les gustaría aprender poco de la planta medicinal albahaca y el 11.11% dijeron que no les gustaría aprender de la planta medicinal albahaca.

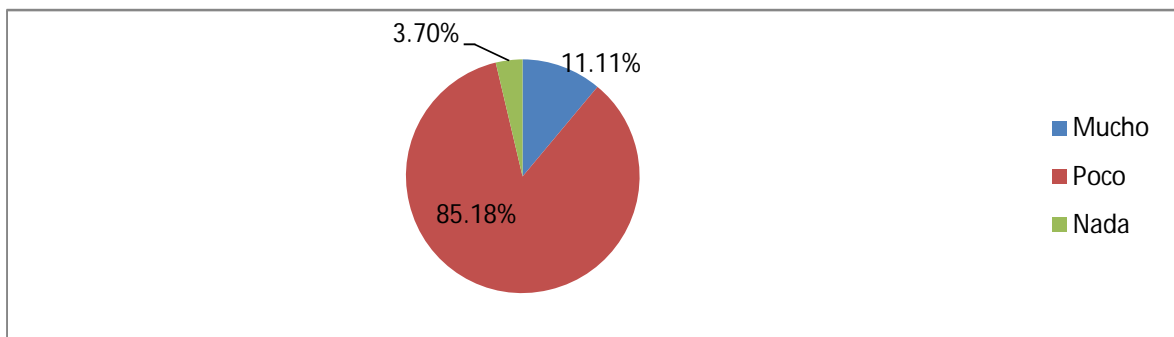
Encuesta aplicada a padres de familia

1. ¿Cuánto le enseñaron sus padres sobre la utilización de plantas medicinales en la cura de enfermedades?



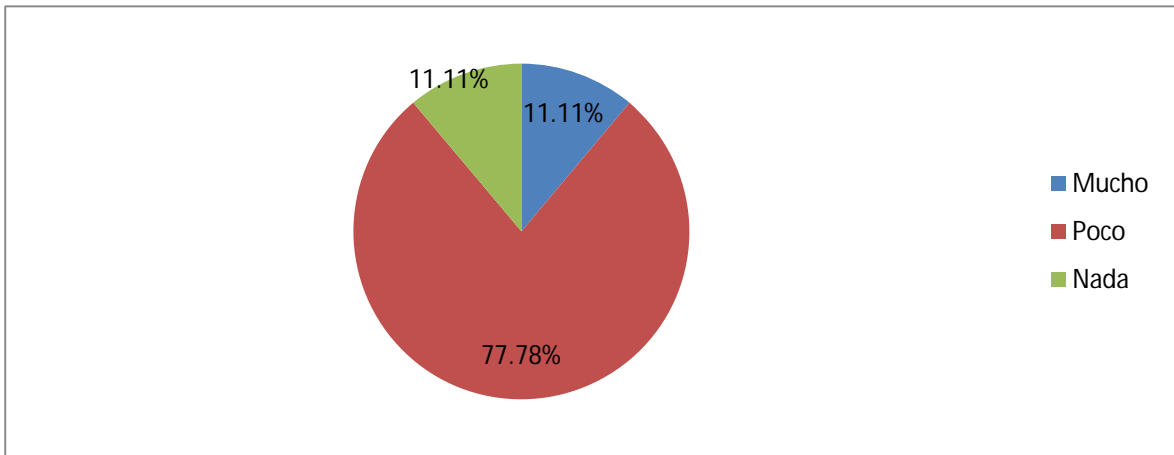
El 11.11% de los padres de familia respondieron que sus padres les enseñaron mucho sobre la utilización de plantas medicinales en la cura de enfermedades, el 77.78% afirmaron que les enseñaron poco sobre la utilización de plantas medicinales en la cura de enfermedades y al 11.11% de los padres no les enseñaron sobre la utilización de plantas medicinales en la cura de enfermedades.

2. ¿Cuántas plantas medicinales conoce?



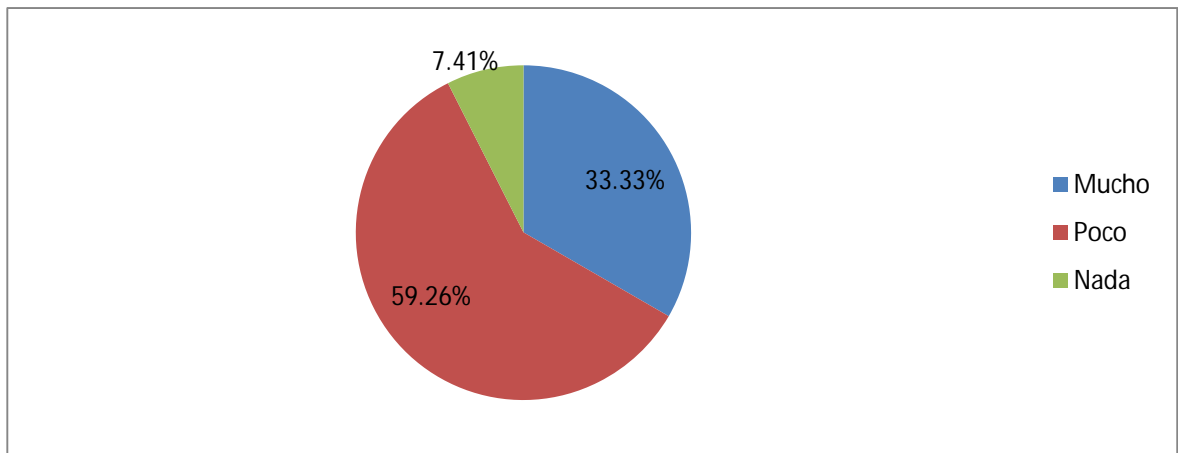
El 11.11% de los padres conocen muchas plantas medicinales, el 85.18% conocen pocas plantas medicinales y el 3.70% no conocen las plantas medicinales.

3. ¿Cuántas plantas medicinales tiene sembradas en su casa?



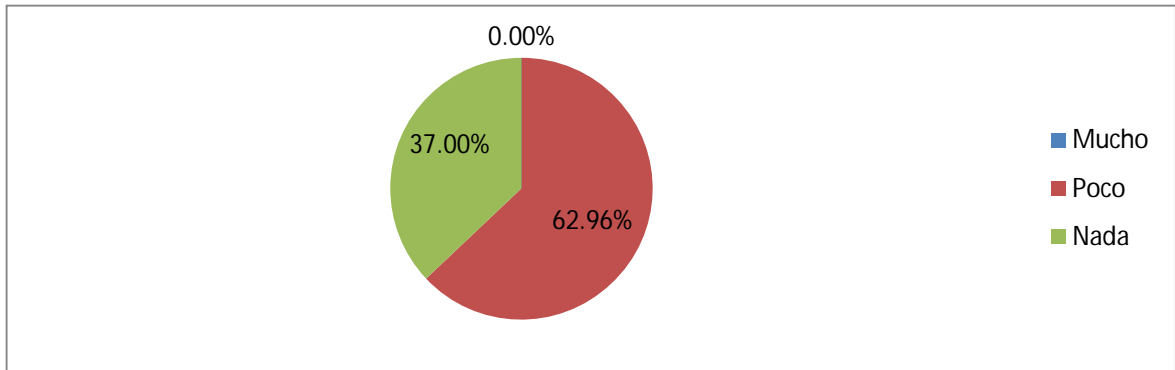
El 11.11% de los padres de familia tienen sembradas muchas plantas medicinales en su casa, el 77.78% respondieron que tienen pocas plantas medicinales sembradas en su domicilio y el 11.11% dijeron que no tienen sembradas plantas medicinales.

4. ¿Cuántas veces ha curado a su familia con plantas medicinales?



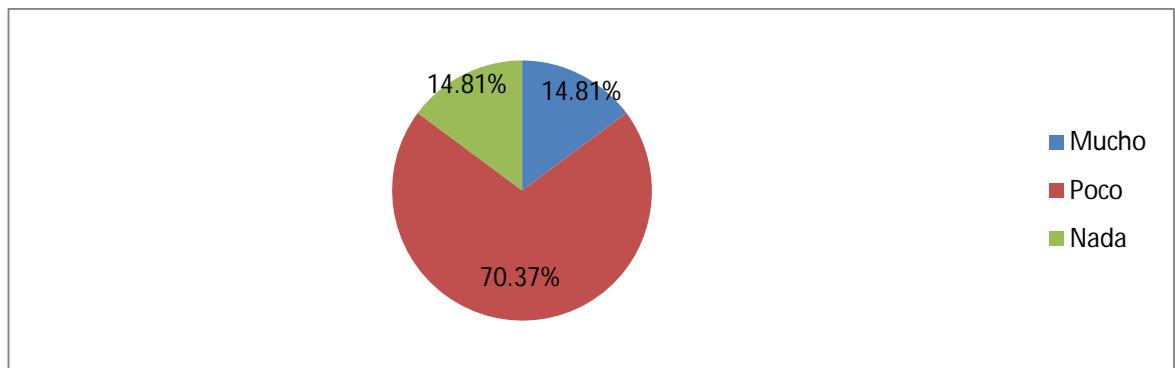
El 33.33% de los padres de familia respondieron que han curado muchas veces a su familia con plantas medicinales, el 59.26% afirmaron que han curado pocas veces a su familia con plantas medicinales y el 7.41% dijeron que no han curado a su familia con plantas medicinales.

5. ¿Cuántos remedios caseros le ha enseñado a sus hijos?



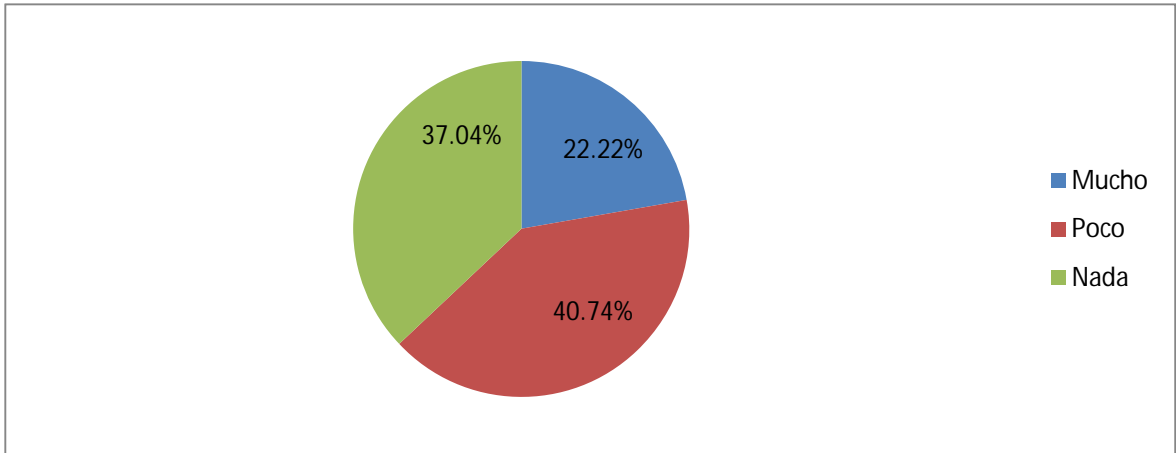
El 62.96% de los padres de familia respondieron que les han enseñado pocos remedios caseros a sus hijos y el 37.04% de los padres de familia dijeron que no les han enseñado remedios caseros a sus hijos.

6. ¿En qué medida conoce los beneficios de utilizar plantas medicinales para curar enfermedades?



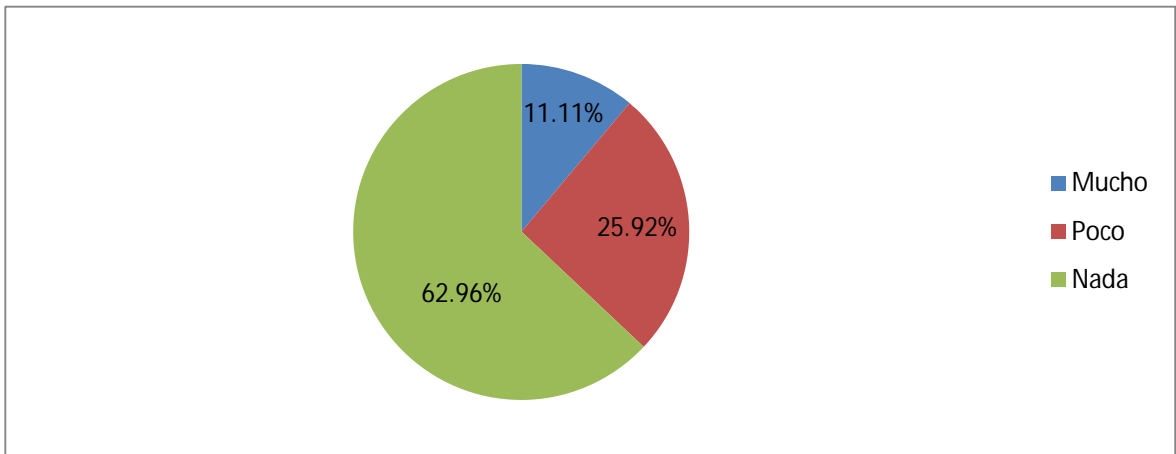
El 14.81% de los padres de familia afirmaron conocer mucho de los beneficios de utilizar plantas medicinales para curar enfermedades, el 70.37% respondieron conocer poco de los beneficios de utilizar plantas medicinales para curar enfermedades y el 14.81% dijeron no conocer de los beneficios de utilizar plantas medicinales para curar enfermedades.

7. ¿Cuánto conoce de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



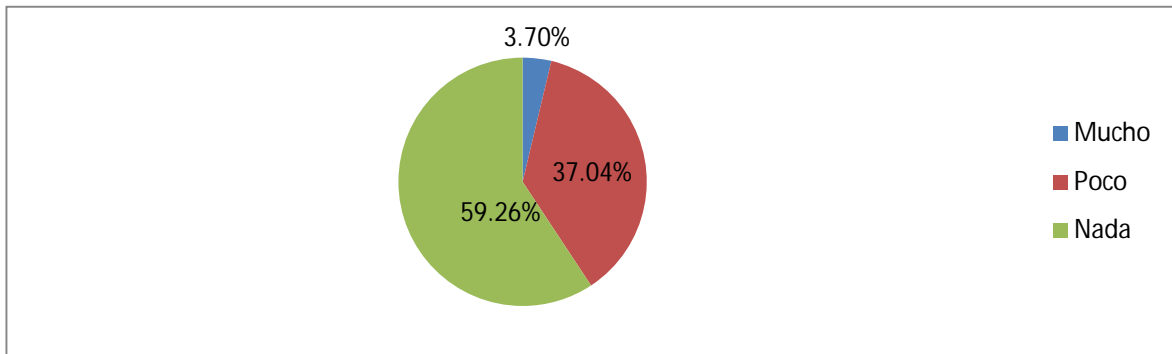
El 22.22% de los padres de familia respondieron que conocen mucho de la planta medicinal albahaca, el 40.74% dijeron que conocen poco de la planta medicinal albahaca y el 37.04% afirmaron no conocer de la planta medicinal albahaca.

8. ¿Cuántas propiedades curativas de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*) conoce?



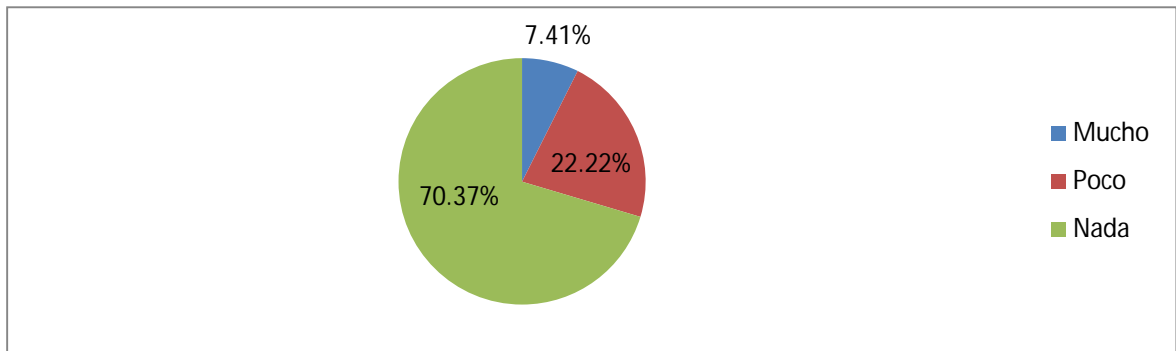
El 11.11% de los padres de familia afirmaron conocer mucho de las propiedades curativas de la planta medicinal albahaca, el 25.92% respondieron conocer poco de las propiedades curativas de la planta medicinal albahaca y el 662.96% dijeron no conocer de las propiedades curativas de la planta medicinal albahaca.

9. ¿Cuánto sabe de la siembra y cosecha de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



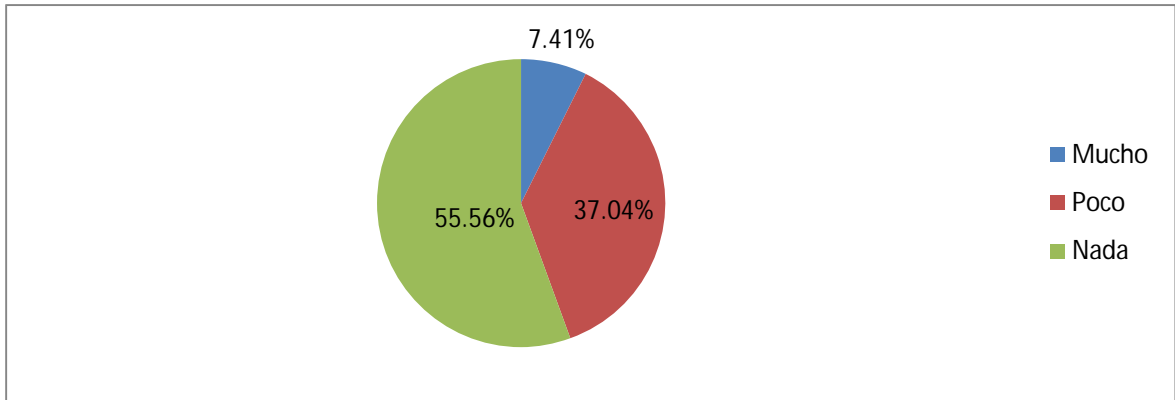
El 3.70% de los padres de familia respondieron que saben mucho de la siembra y cosecha de la planta medicinal albahaca, el 37.04% contestaron saber poco de la siembra y cosecha de la planta medicinal albahaca y el 59.26% no conocen sobre la siembra y cosecha de la planta medicinal albahaca.

10. ¿Cuántas veces ha sembrado y cosechado la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



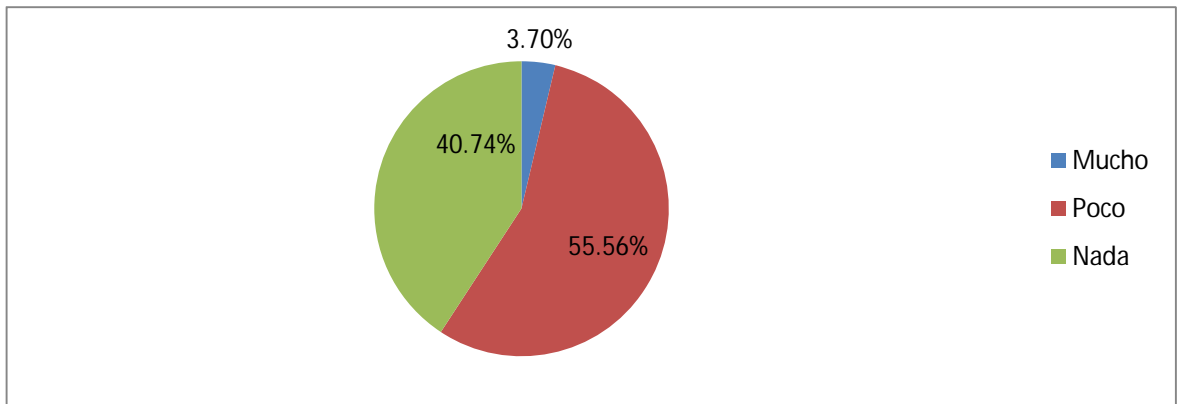
El 7.41% de los padres de familia afirmaron haber sembrado y cosechado muchas veces la planta medicinal albahaca, el 22.22% respondieron haber sembrado y cosechado pocas veces la planta medicinal albahaca y el 70.37% dijeron que no han sembrado y cosechado la planta medicinal albahaca.

11. ¿Cuántos remedios sabe hacer con la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



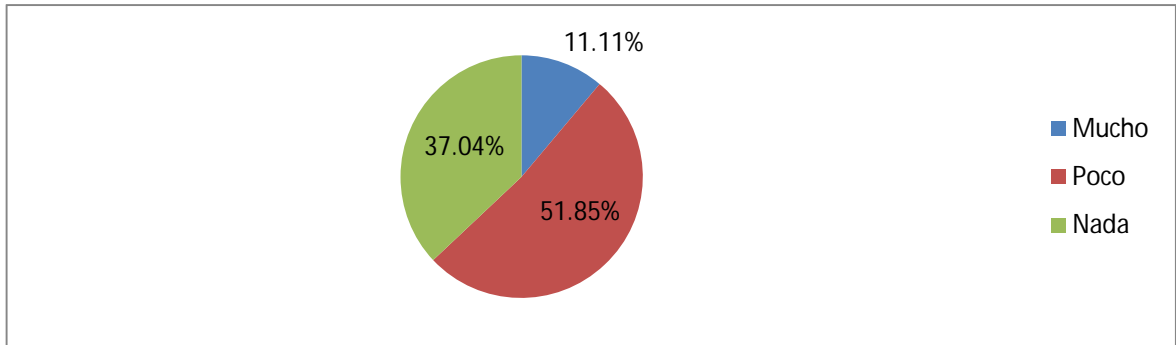
El 7.41% de los padres de familia respondieron que saben hacer muchos remedios con la planta medicinal albahaca, el 37.04% afirmaron saber poco sobre remedios con la planta medicinal albahaca y el 55.56% no saben hacer remedios con la planta en mención.

12. ¿Cuánto conoce de la medida exacta de albahaca (*Ocimum Basilicum*) que se debe utilizar para preparar medicina?



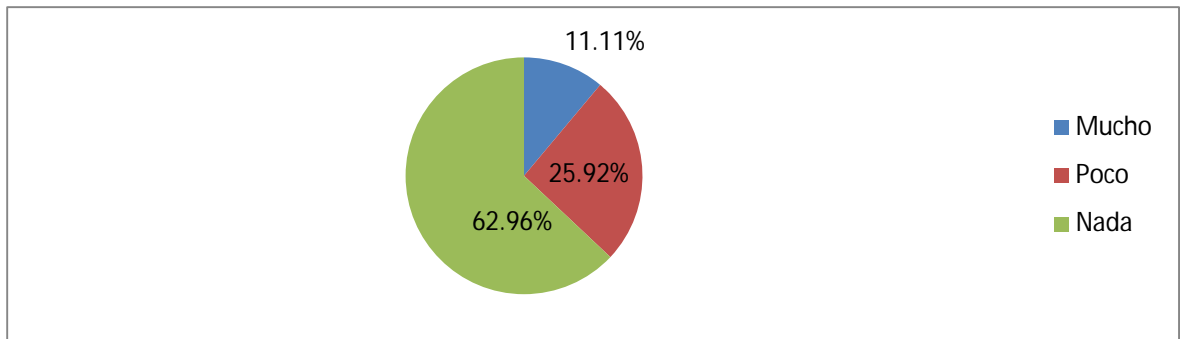
El 3.70% de los padres de familia afirmaron conocer mucho sobre la medida exacta de albahaca que se debe de utilizar para preparar medicina, mientras que el 55.56% respondieron conocer poco sobre la medida exacta de albahaca que se debe de utilizar para preparar medicina y el 40.74% dijeron no conocer sobre la medida exacta de albahaca que se debe de utilizar para preparar medicina.

13. ¿Cuántas veces utiliza la albahaca (*Ocimum Basilicum*) como remedio para curar enfermedades?



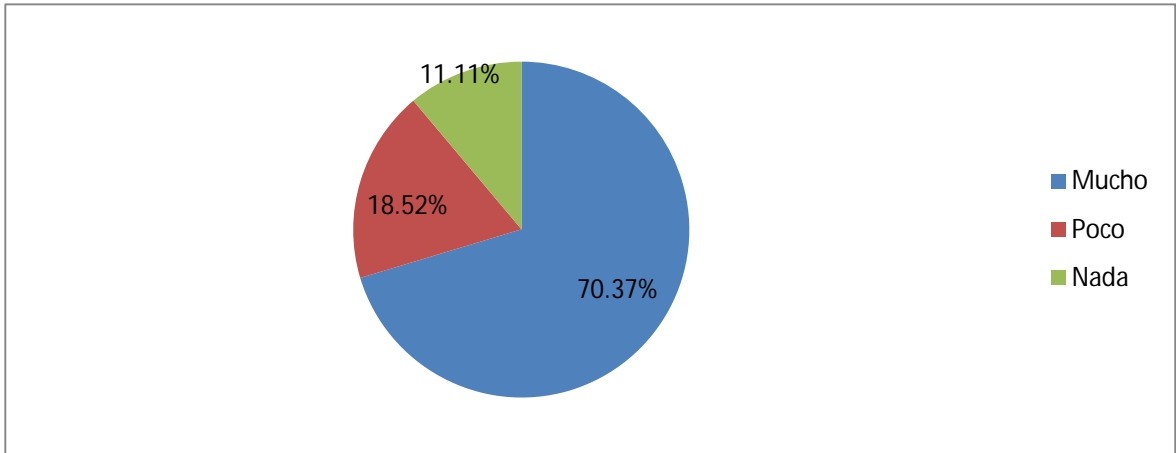
El 11.11% de los padres de familia afirmaron que han utilizado muchas veces la albahaca como remedio para curar enfermedades, el 51.85% respondieron que han utilizado pocas veces la albahaca como remedio para curar enfermedades y el 37.04% no han utilizado la planta en mención.

14. ¿En qué medida su familia utiliza la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*) para darle sabor a la comida?



El 11.11% de los padres respondieron que su familia han utilizado muchas veces la planta albahaca para darle sabor a la comida, el 25.92% dijeron que su familia han utilizado pocas veces la planta albahaca para darle sabor a la comida y el 62.92% afirmaron que su familia no utiliza la planta en aspectos culinarios.

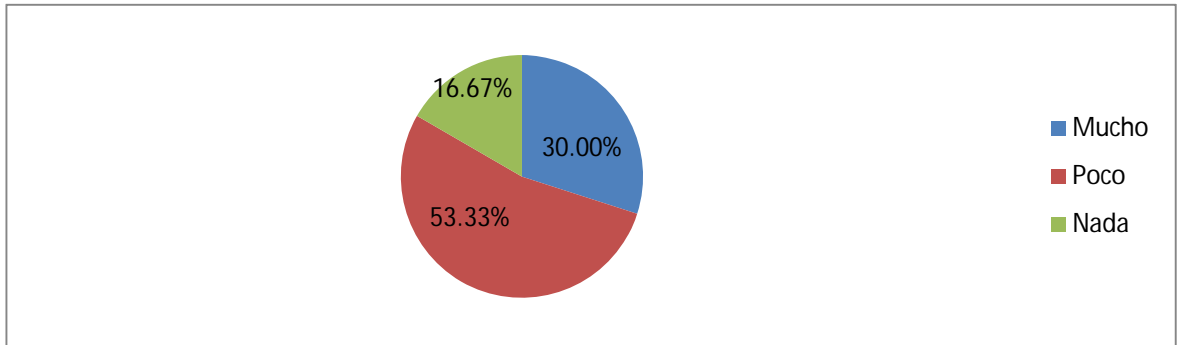
15. ¿Cuánto le gustaría aprender de la planta medicinal albahaca?



Al 70.37% de los padres de familia les gustaría aprender mucho de la planta medicinal albahaca, el 18.72% les interesa aprender poco de la planta medicinal albahaca y el 11.11% no quieren aprender sobre la planta.

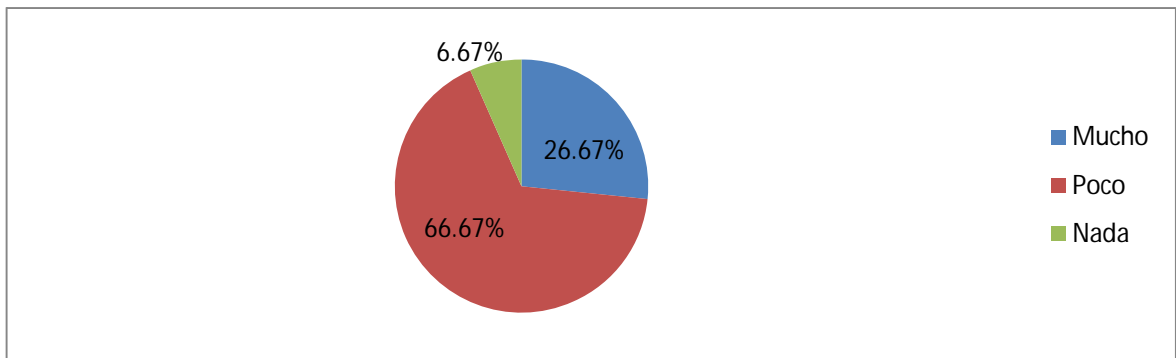
Encuesta aplicada a vecinos de la comunidad

1. ¿Cuánto le enseñaron sus padres sobre la utilización de plantas medicinales en la cura de enfermedades?



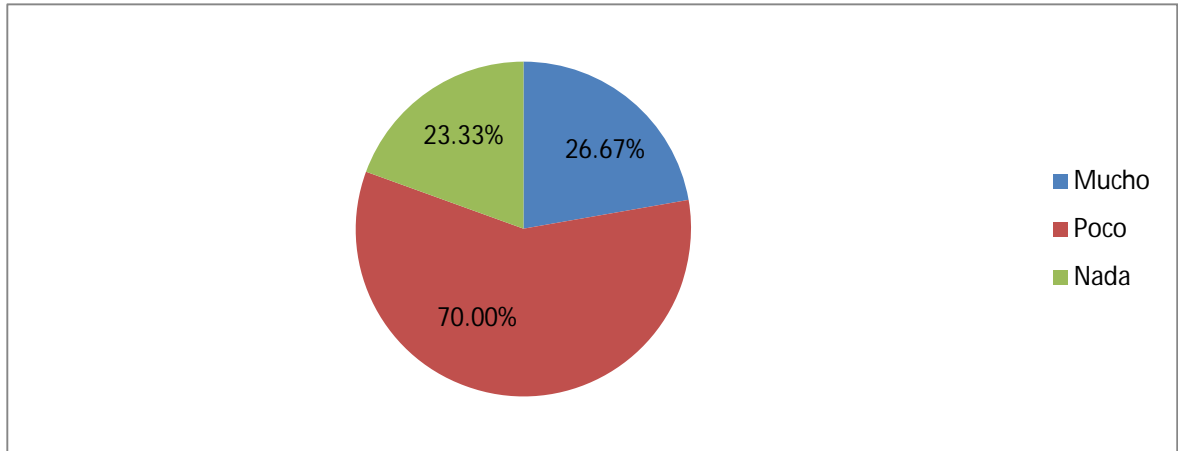
El 30% de los vecinos de la comunidad afirman que sus padres les enseñaron mucho sobre la utilización de plantas medicinales en la cura de enfermedades, el 53.33% respondieron que sus padres les enseñaron poco sobre la utilización de plantas medicinales en la cura de enfermedades y el 16.67% no les enseñaron sobre la utilización de plantas medicinales en la cura de enfermedades.

2. ¿Cuántas plantas medicinales conoce de su comunidad?



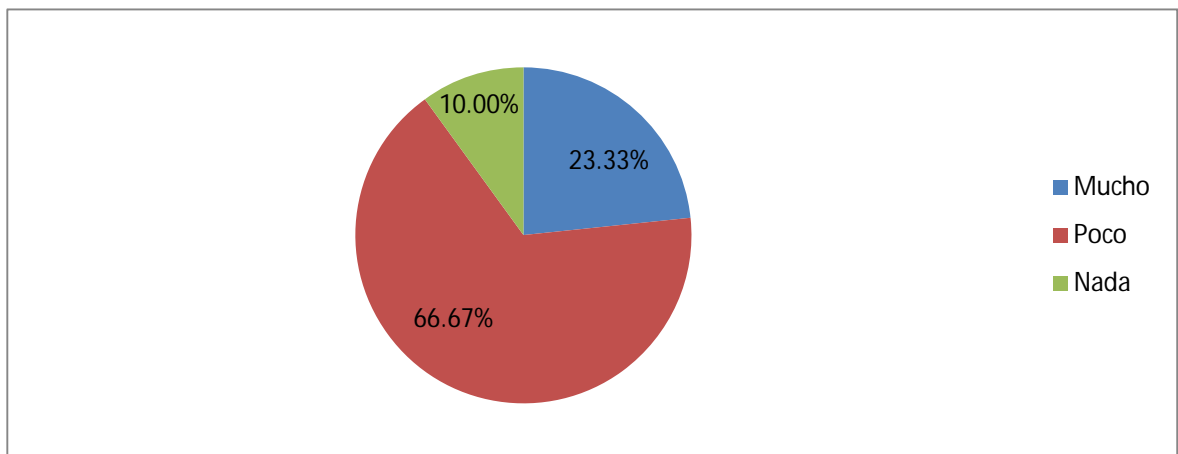
El 26.67% de los vecinos afirmaron conocer muchas plantas medicinales de su comunidad, el 66.67% respondieron conocer pocas plantas medicinales de su comunidad y el 6.67% dijeron no conocer las plantas medicinales de su comunidad.

3. ¿Qué cantidad de plantas medicinales tiene sembradas en su casa?



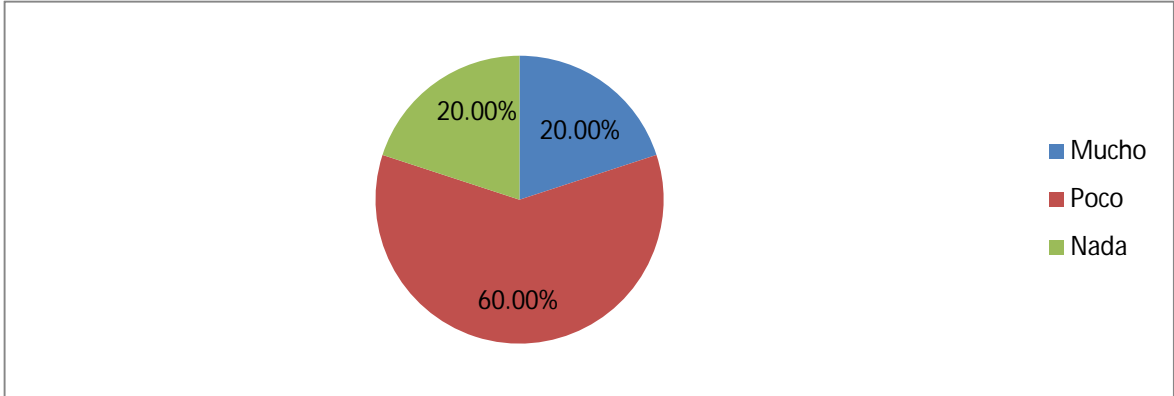
El 6.67% de los vecinos afirmaron tener sembradas muchas plantas medicinales en su casa, el 70% respondieron tener sembradas pocas plantas medicinales en su casa y el 23.33% dieron no tener sembradas plantas medicinales en su casa.

4. ¿Cuántas veces ha curado a su familia con plantas medicinales?



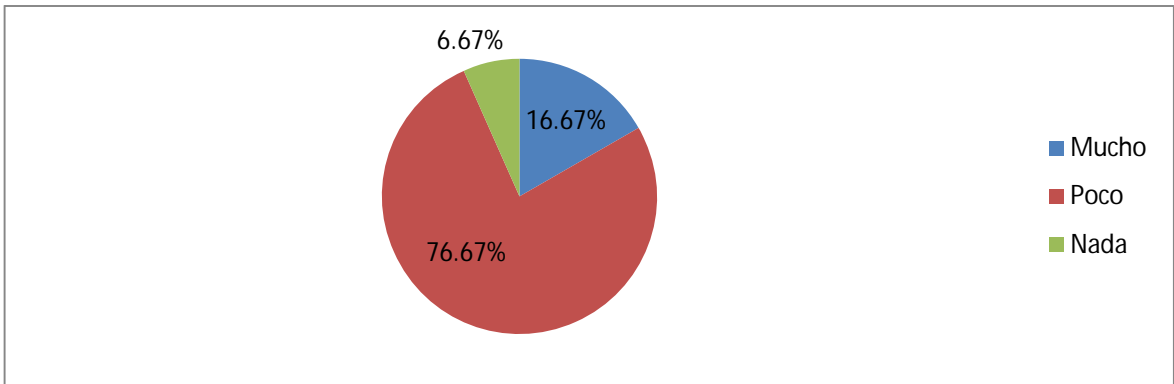
El 23.33% de los vecinos respondieron que han curado muchas veces a su familia con plantas medicinales, el 66.67% dijeron que han curado pocas veces a su familia con plantas medicinales y el 10% no han curado a su familia con plantas medicinales.

5. ¿Cuántos remedios caseros se conocen en su familia?



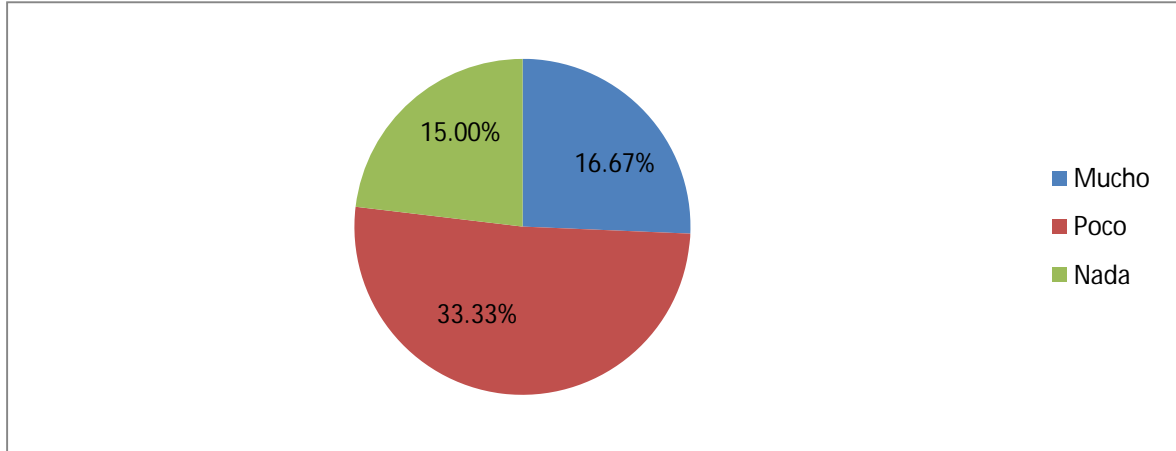
El 20% de los vecinos respondieron que en su familia se conocen muchos remedios caseros, el 60% dijeron que en su familia se conocen pocos remedios caseros y el 20% afirmaron que en su familia no se conocen remedios caseros.

6. ¿Cuánto cree que conocen las personas de la comunidad respecto los beneficios de utilizar plantas medicinales para curar enfermedades?



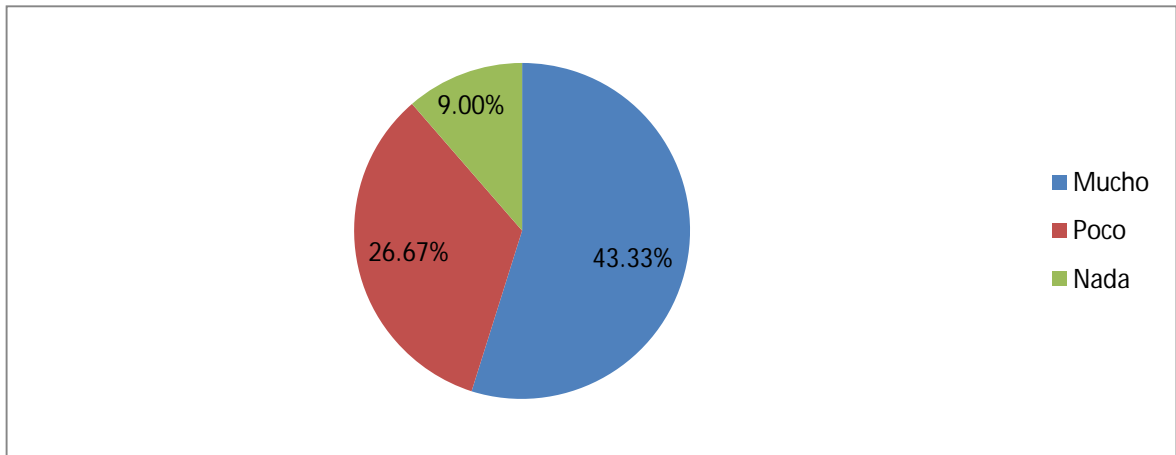
El 16.67% de los vecinos aseguraron que las personas de la comunidad conocen mucho respecto los beneficios de utilizar plantas medicinales para curar enfermedades, el 76.67% dijeron que las personas de la comunidad conocen poco respecto los beneficios de utilizar plantas medicinales para curar enfermedades y el 6.67% respondieron que las personas de la comunidad no conocen respecto los beneficios de utilizar plantas medicinales para curar enfermedades.

7. ¿Cuánto conoce de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



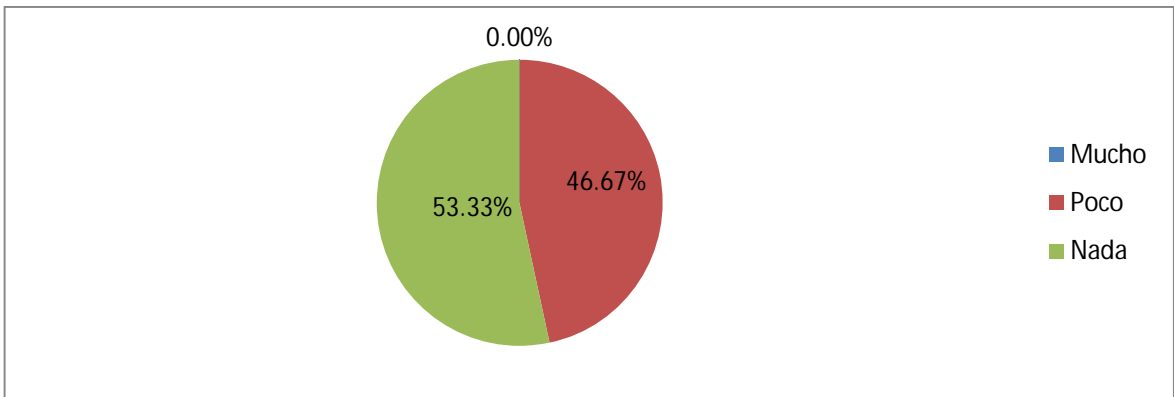
El 16.67% de los vecinos afirmaron conocer mucho de la planta medicinal albahaca, el 33.70% dijeron conocer poco de la planta medicinal albahaca y el 50% argumentaron no conocer de la planta medicinal albahaca.

8. ¿Cuántas enfermedades puede curar la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?



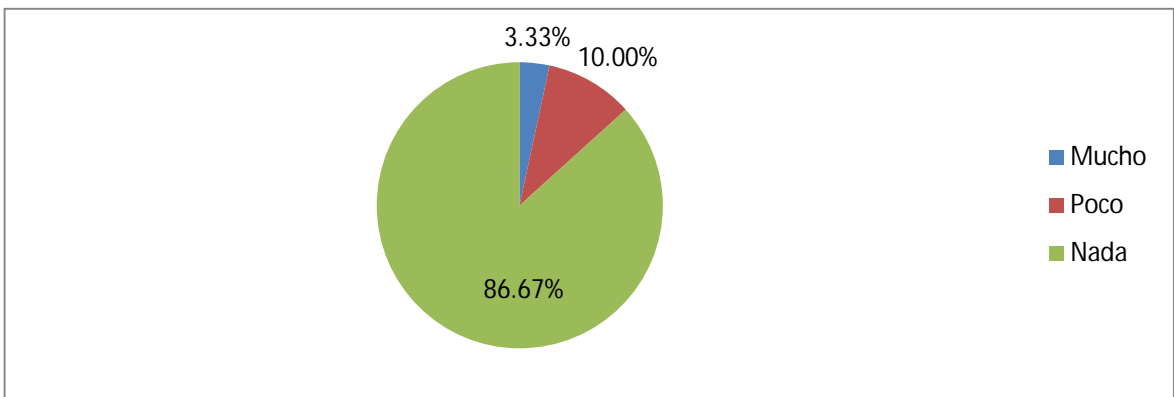
El 43.33% de los vecinos respondieron que la planta medicinal albahaca puede curar muchas enfermedades, el 26.67% dijeron que la planta medicinal albahaca puede curar pocas enfermedades y el 50% de los vecinos afirmaron que la planta medicinal albahaca no puede curar enfermedades.

9. ¿En qué medida se siembra y cosecha la planta medicinal albahaca (Ocimum Basilicum) en su comunidad?



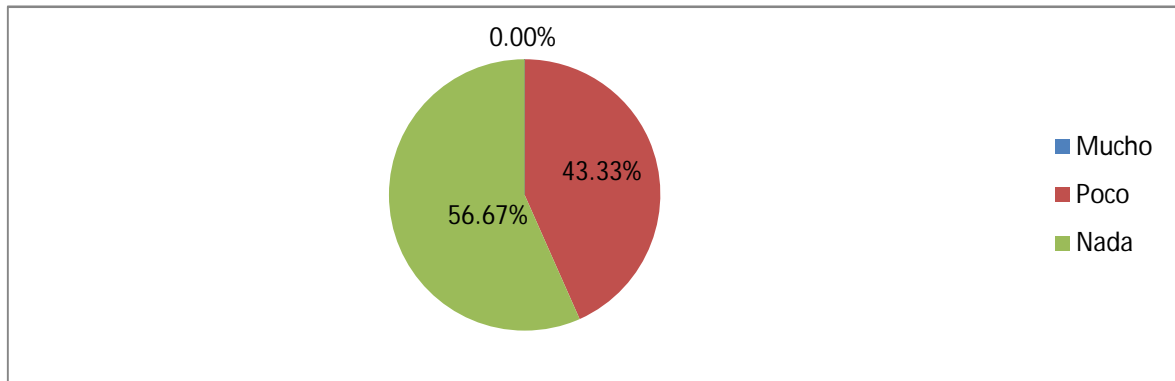
El 46.67% de los vecinos respondieron que la planta medicinal albahaca se siembra y cosecha poco en su comunidad, el 53.33% aseguraron que la planta medicinal albahaca no se siembra y cosecha en su comunidad.

10. ¿Cuántas veces ha sembrado y cosechado la planta medicinal albahaca (Ocimum Basilicum)?



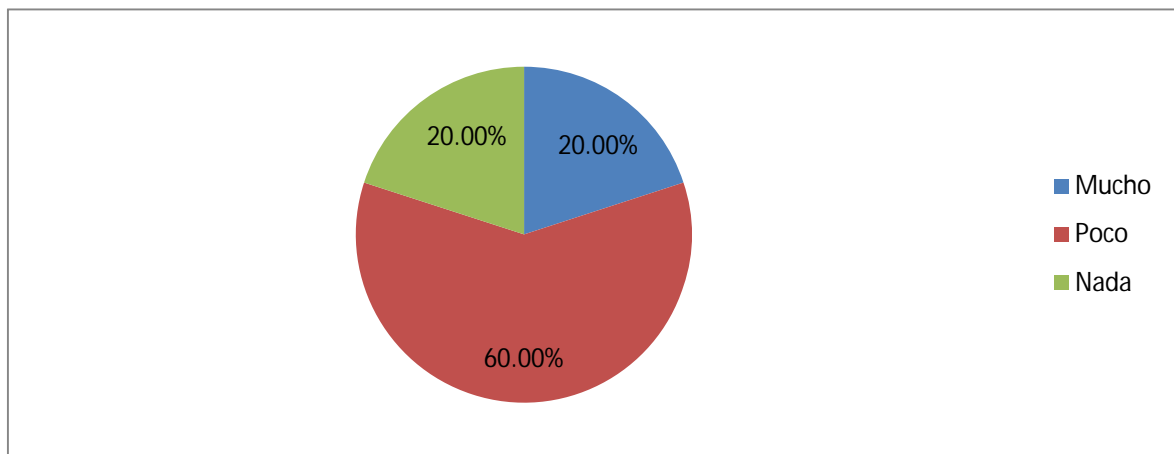
El 3.33% de los vecinos respondieron que han sembrado y cosechado la planta medicinal albahaca muchas veces, el 10% dijeron que han sembrado y cosechado la planta medicinal albahaca pocas veces y el 86.67% aseguraron que no han sembrado y cosechado la planta medicinal albahaca.

11. ¿Cuántos remedios sabe hacer con la planta albahaca (Ocimum Basilicum)?



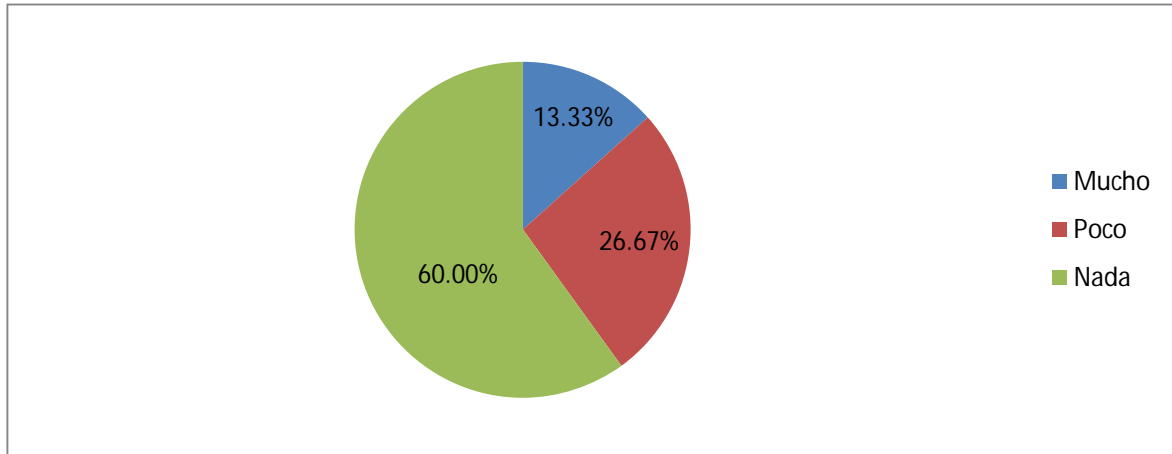
El 43.33% de los vecinos respondieron que saben hacer pocos remedios con la planta albahaca y el 56.67% dijeron que no saben hacer remedios con la planta albahaca.

12. ¿Cuántas personas utilizan la albahaca (Ocimum Basilicum) como remedio para curar Enfermedades?



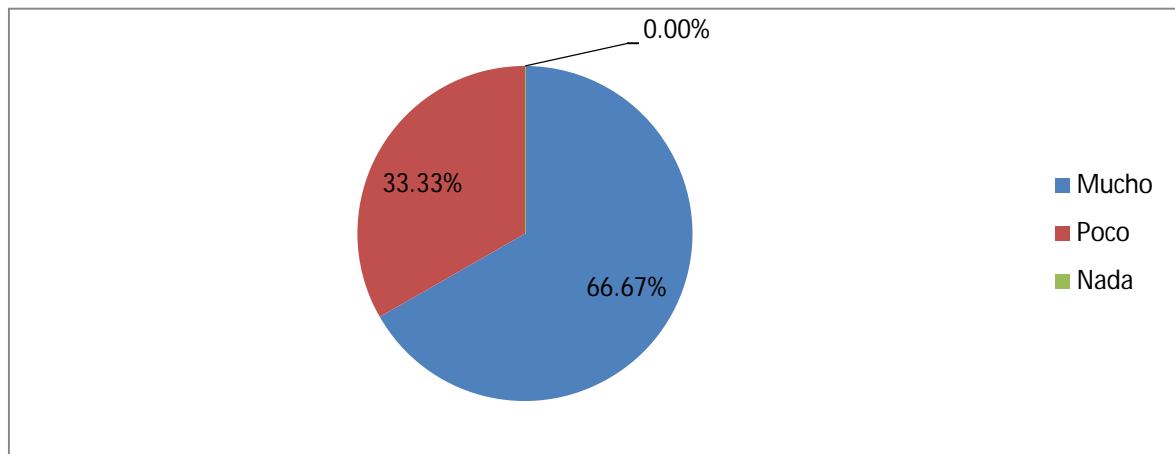
El 20% de los vecinos respondieron que muchas personas utilizan la albahaca como remedio para curar enfermedades, el 60% dijeron que pocas personas utilizan la albahaca como remedio para curar enfermedades y el 20% no utilizan la planta en mención.

13. ¿Acostumbra en su familia la utilización de la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*) para darle sabor a la comida?



El 13.33% de los vecinos respondieron que en su familia se utiliza muchas veces la planta albahaca para darle sabor a la comida, el 26.67% dijeron que en su familia se utiliza pocas veces la planta albahaca para darle sabor a la comida y el 60% no la utiliza.

14. ¿A cuántas personas cree que les gustaría aprender de la planta medicinal albahaca?



El 66.67% de los vecinos aseguraron que a muchas personas les gustaría aprender de la planta medicinal albahaca, el 33.33% dijeron que a pocas personas les gustaría aprender de la planta medicinal albahaca.

Conclusiones

En el proceso de investigación acción se identificaron las propiedades y beneficios de la albahaca (*Ocimum Basilicum*) en el tratamiento de padecimientos comunes a través de la realización de clase pedagógica con estudiantes, socialización de las propiedades y beneficios de la albahaca con docentes a través de la propuesta pedagógica que consistió en la información que contiene el manual educativo.

Se logró diseñar el manual educativo “Beneficios de la albahaca(*Ocimum Basilicum*)” el cuál contenía los conocimientos teóricos respecto a las propiedades curativas, utilización terapéutica, recetas medicinales y culinarias que caracterizan a la planta medicinal albahaca.

Se transmitieron los conocimientos teóricos del contenido del manual educativo “Beneficios de la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*)” de manera práctica realizando una feria educativa en la que se expusieron muestras de las recetas medicinales y culinarias de la planta en mención. Así mismo manualidades de los diferentes usos de la hierba, juegos educativos como el dado, lotería, la ruleta, memoria por medio de los cuales la población aprendió de manera práctica las propiedades y beneficios de la albahaca.

Se transmitieron los conocimientos teóricos y prácticos relacionados a las propiedades y beneficios de la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*) para ser utilizada y aprovechada en el tratamiento de enfermedades comunes de manera que la población pueda beneficiarse de ella.

Se demostró a través de los conocimientos teóricos y prácticos que la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*) es curativa, ya que contiene propiedades que puede actuar en el tratamiento de enfermedades como dolor de cabeza, fiebre, secreción nasal, actúa como desparasitante, puede

ser utilizada para la secreción de leche materna en madres lactantes, sana heridas de la piel, inflamación de las amígdalas, ulceraciones bucales, entre otros.

Recomendaciones

Que la comunidad educativa aproveche las propiedades curativas de la albahaca (*Ocimum Basilicum*) en el tratamiento de enfermedades comunes ya que para ello se transmitieron los conocimientos teóricos y prácticos, además de haber obsequiado una maseta de la planta en mención a los alumnos y docentes del establecimiento para que se beneficien de ella en cualquier momento de necesidad.

La comunidad educativa aproveche y se beneficie utilizando las recetas medicinales y culinarias descritas en el manual “Beneficios de la albahaca (*Ocimum Basilicum*)”, para tratar enfermedades comunes, ya que para ello se llevó a cabo la socialización del contenido de la misma con la comunidad educativa a través de actividades teóricas y prácticas.

Que la población investigada incluya la planta albahaca en sus recetas culinarias, ya que esta hierba tiene valor preventivo contra las enfermedades comunes como los parásitos, estrés, insomnio.

Referencias bibliográficas

Cleaves Cecilia I., Castillo Miriam L., del Valle Flor de M. (2,006). *Ciencias Naturales 7*. Guatemala: Santillana S.A.

Cleaves Cecilia I., Castillo Miriam L., del Valle Flor de M., Argueta Susana I. (2007). *Ciencias Naturales 8*. Guatemala: Santillana S.A.

Itzic, A. (2007). *Sanan desde siempre Las Plantas Curativas*. Montevideo Rep. Oriental del Uruguay: REYMO.

Kozel, C. (1,991). *Guia de medicina natural*. Colombia: La verdad presente.

Sosa, R. (1,997). *El poder medicinal de las plantas*. Miami, Florida: APIA.

Anexos

Instrumentos de investigación utilizados en el proceso.

Encuesta para docentes

Indicaciones: Ordeno las respuestas según el grado de importancia, escribo los números de 1 a 3 en las líneas en blanco. El numeral 1 representa la repuesta más importante, el numeral 2 constituye la respuesta menos importante y el numeral 3 establece la respuesta sin importancia. Si no considero ninguna de las respuestas, especifico la misma en el último inciso.

1. ¿Qué son las plantas medicinales?

- a) Un medio de curación _____
- b) Recursos naturales _____
- c) Plantas con propiedades medicinales _____
- d) Otro. (Especifique) _____

2. ¿Cuáles son los beneficios de utilizar plantas medicinales para curar enfermedades?

- a) Genera menos gasto económico _____
- b) No daña los órganos del cuerpo _____
- c) Son accesibles _____
- d) Otro. (Especifique) _____

3. ¿Qué es la albahaca (*Ocimum Basilicum*)?

- a) Un condimento para sazonar comida _____
- b) Una planta medicinal _____
- c) Una planta muy olorosa _____
- d) Otro. (Especifique) _____

4. ¿Cuáles son las enfermedades que puede curar la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?

- a) Enfermedades gástricos _____
- b) Gripe, fiebre y estrés _____
- c) Migraña y derrame facial _____
- d) Otro. (Especifique) _____

5. ¿Cómo considera mejor la siembra de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?

- a) A través de semillas _____
- b) Por medio de injerto _____
- c) A través de ramas _____
- d) Otro. (Especifique) _____

6. ¿Ha experimentado el sembrado y cosechado de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?

- a) En casa con la familia _____
- b) En el lugar de trabajo _____
- c) En un establecimiento educativo _____
- d) Otro. (Especifique) _____

7. ¿Cuál es la forma correcta de preparar medicina(remedios) a base de la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*)?

- a) Por medio de cocimientos y te apagado _____
- b) Por medio de macerado (remojo) _____
- c) Por medio de cataplasmas y baños calientes _____
- d) Otro. (Especifique) _____

8. ¿Por qué cree importante conocer la dosificación de medicina a base de plantas medicinales en el tratamiento de enfermedades?

- a) Evitar la muerte por sobredosis _____
- b) Para que resulte el tratamiento _____
- c) Para no dañar órganos del cuerpo _____
- d) Otro. (Especifique) _____

9. ¿En cuál de los casos ha utilizado la albahaca (*Ocimum Basilicum*) como remedio para curar enfermedades?

- a) Para combatir el estrés y el insomnio _____
- b) Para tratar infecciones de la boca _____
- c) Para desparasitar a los niños _____
- d) Otro. (Especifique) _____

10. ¿En cuál de los casos su familia utiliza la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*)?

- a) Para condimentar alimentos _____
- b) Como repelente contra insectos _____
- c) Como planta medicinal _____
- d) Otro. (Especifique) _____

11. ¿Si estuviera en quebrantos de salud, qué tratamiento elegiría?

- a) Medicamentos farmacéuticos _____
- b) Medicina natural _____
- c) Tratamiento divino _____
- d) Otro. (Especifique) _____

12. ¿Por qué cree importante impartir contenido declarativo relacionado a plantas medicinales?

- a) Para aprovechar los recursos existentes _____
- b) Para inculcar el consumo de las plantas medicinales _____
- c) Para fortalecer los conocimientos ancestrales _____
- d) Otro. (Especifique) _____

13. ¿Por qué le gustaría aprender respecto a las propiedades curativas de la albahaca?

- a) Para consumirla en momentos oportunos _____
- b) Para comercializar con ella _____
- c) Para poder enseñar al respecto _____
- d) Otro. (Especifique) _____

14. ¿Qué conocimientos cree que sus alumnos poseen sobre las propiedades de la planta medicinal albahaca?

- a) Conocen todas las propiedades curativas _____
- b) Conocen poco de las propiedades curativas _____
- c) No conocen nada de las propiedades curativas _____
- d) Otro. (Especifique) _____

15. ¿En cuál de los casos considera que las personas de la comunidad donde labora, utilizan la planta albahaca?

- a) Para aspectos culinarios _____
- b) Para tratar enfermedades comunes _____
- c) Para comercializar _____
- d) Otro. (Especifique) _____

Encuesta para estudiantes

Indicaciones: Respondo con sinceridad a las preguntas marcando una X en las líneas en blanco, según considero. Puede marcar solo una respuesta.

1. ¿Cuánto conoce de plantas medicinales?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

2. ¿Cuántas plantas medicinales tiene sembradas en su casa?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

3. ¿Cuántas veces ha utilizado plantas medicinales para curar enfermedades?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

4. ¿Cuántos remedios caseros le ha enseñado su familia?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

5. ¿Cuánto le ha enseñado su maestra sobre plantas medicinales?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

6. ¿En qué medida conoce los beneficios de utilizar plantas medicinales para curar enfermedades?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

7. ¿Cuánto conoce de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

8. ¿Cuántas enfermedades cura la albahaca (*Ocimum Basilicum*)?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

9. ¿Cuánto conoce de la siembra y cosecha de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____
10. ¿Cuántas veces ha sembrado y cosechado la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____
11. ¿Cuántos remedios conoce que se pueden preparar con albahaca (*Ocimum Basilicum*)?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____
12. ¿Cuánto conocimiento tiene de la medida exacta de albahaca (*Ocimum Basilicum*) que se debe utilizar para preparar medicina?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____
13. ¿Cuántas veces utiliza la albahaca (*Ocimum Basilicum*) como remedio para curar enfermedades?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____
14. ¿Cuántas veces su familia utiliza la albahaca (*Ocimum Basilicum*) para darle sabor a la comida?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____
15. ¿Cuánto le gustaría aprender de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____

Encuesta para padres de familia

Indicaciones: Respondo con sinceridad a las preguntas marcando una X en las líneas en blanco, según considero. Puede marcar solo una respuesta.

1. ¿Cuánto le enseñaron sus padres sobre la utilización de plantas medicinales en la cura de enfermedades?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

2. ¿Cuántas plantas medicinales conoce?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

3. ¿Cuántas plantas medicinales tiene sembradas en su casa?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

4. ¿Cuántas veces ha curado a su familia con plantas medicinales?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

5. ¿Cuántos remedios caseros le ha enseñado a sus hijos?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

6. ¿En qué medida conoce los beneficios de utilizar plantas medicinales para curar enfermedades?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

7. ¿Cuánto conoce de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

8. ¿Cuántas propiedades curativas de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*) conoce?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____
9. ¿Cuánto sabe de la siembra y cosecha de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____
10. ¿Cuántas veces ha sembrado y cosechado la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____
11. ¿Cuántos remedios sabe hacer con la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*)?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____
12. ¿Cuánto conoce de la medida exacta de albahaca (*Ocimum Basilicum*) que se debe utilizar para preparar medicina?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____
13. ¿Cuántas veces utiliza la albahaca (*Ocimum Basilicum*) como remedio para curar enfermedades?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____
14. ¿En qué medida su familia utiliza la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*) para darle sabor a la comida?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____
15. ¿Cuánto le gustaría aprender de la planta medicinal albahaca?
- a) Mucho _____
 - b) Poco _____
 - c) Nada _____

Encuesta para vecinos de la comunidad

Indicaciones: Respondo con sinceridad a las preguntas marcando una X en las líneas en blanco, según considero. Puedo marcar solo una respuesta.

1. ¿Cuánto le enseñaron sus padres sobre la utilización de plantas medicinales en la cura de enfermedades?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

2. ¿Cuántas plantas medicinales conoce de su comunidad?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

3. ¿Qué cantidad de plantas medicinales tiene sembradas en su casa?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

4. ¿Cuántas veces ha curado a su familia con plantas medicinales?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

5. ¿Cuántos remedios caseros se conocen en su familia?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

6. ¿Cuánto cree que conocen las personas de la comunidad respecto los beneficios de utilizar Plantas medicinales para curar enfermedades?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

7. ¿Cuánto conoce de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

8. ¿Cuántas enfermedades puede curar la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*)?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

9. ¿En qué medida se siembra y cosecha la planta medicinal albahaca (Ocimum Basilicum) en su comunidad?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

10. ¿Cuántas veces ha sembrado y cosechado la planta medicinal albahaca (Ocimum Basilicum)?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

11. ¿Cuántos remedios sabe hacer con la planta albahaca (Ocimum Basilicum)?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

12. ¿Cuántas personas utilizan la albahaca (Ocimum Basilicum) como remedio para curar enfermedades?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

13. ¿Acostumbra en su familia la utilización de la planta albahaca (Ocimum Basilicum) para darle sabor a la comida?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

14. ¿A cuántas personas cree que les gustaría aprender de la planta medicinal albahaca?

- a) Mucho _____
- b) Poco _____
- c) Nada _____

Manual Educativo:
Beneficios de la planta
Albahaca
(Ocimum Basilicum)



Tesista PEM. Juana Xirúm Larios
Chichicastenango, Quiché noviembre 2014.
CUSACQ-Quiché

Índice

Introducción	1
Importancia de las Plantas Medicinales	3
Tratamiento de enfermedades comunes a través de plantas medicinales	4
Partes utilizables de una planta medicinal	5
Descripción de la planta medicinal albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	6
Propiedades curativas y beneficios de la albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	7
Formas de preparar remedios caseros a base de la planta medicinal	
albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>) para tratar enfermedades comunes	8
Infusión (tisana, té apagado)	8
Cocimiento (decocción, té hervido)	9
Gargarismos y enjuagues	10
Baño caliente antirreumático	11
Cataplasmas o emplastos	11
Extractos vegetales o zumos	11
Inhalación de polvo	12
Tratamiento para el cabello	12

Recetas de Platos culinarios con albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	12
Salsa con albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	13
Ensalada con albahaca	14
Huevos revueltos con albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	15
Guacamol con albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	15
Guisado de res con albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	16
Pasta con albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	17
Té dulce de albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	17
Otros usos de la albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	18
Elaboración de arreglos florales con follaje de albahaca	18
Arreglos florales redondos para centros de mesa	18
Arreglos florales triangulares para paredes	19
Aromatizante natural con albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	19
Comercialización de la albahaca (<i>Ocimum Basilicum</i>)	20
Conclusiones	20
Recomendaciones	20
Referencias Bibliográficas	21

Introducción

Entre las prácticas que han caracterizado a los individuos de la generación presente, resalta un hecho predominante referente a la exclusión de los patrones de vida natural, el ser humano se ha acomodado a la vida artificial y enfermante. Siendo la medicina natural una alternativa en la cura de enfermedades. En esta oportunidad se presenta el “Manual educativo: “Beneficios de la planta albahaca (*Ocimum Basilicum*)”, el cuál fue elaborado de manera contextualizada para ser utilizado por docentes, alumnos y padres de familia de sexto primaria y vecinos de la Escuela Oficial Rural Mixta Jornada Matutina del Cantón Chulumal Segundo del municipio de Chichicastenango departamento de Quiché. El presente manual contiene los siguientes temas: Importancia de las plantas medicinales, Tratamiento de enfermedades comunes a través de plantas medicinales, Partes utilizables de una planta medicinal, Descripción de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*), Propiedades curativas y beneficios de la albahaca, Formas de preparar remedios caseros a base de la planta medicinal albahaca para tratar enfermedades comunes, Recetas de platillos culinarios con albahaca, Otros usos de la albahaca. La planta medicinal albahaca contiene numerosas propiedades curativas que al ser aprovechadas de manera adecuada pueden contribuir en la cura de enfermedades comunes; sin embargo, también tiene valor preventivo contra dolencias habituales, por ello debe formar parte en la alimentación de las personas por lo que en el presente manual se incluyen recetas medicinales y consejos culinarios a base de albahaca (*Ocimum Basilicum*), que facilitarán la utilización y consumo de la planta en mención.

La albahaca también puede ser utilizada en arreglos florales (sirve como follaje) y como contenido esencial de aromatizante natural.

Según el Curriculum Nacional Base, de sexto primaria se desglosan los siguientes aspectos para que el presente manual pueda ser implementado en el contenido declarativo de sexto grado.

Área de aplicación: Ciencias Naturales y Tecnología.

Competencia de área: Vida saludable. Promueve los estilos de vida saludable, según su cultura.

El componente vida saludable desarrolla en los niños y las niñas comportamientos orientados hacia la prevención integral como una actitud de vida, estimula la práctica de estilos de vida saludable con el fin de promover la salud individual y colectiva.

Competencia número 5.

Propicia las condiciones necesarias para el consumo de una dieta variada que facilite la conservación de la salud.

Indicador de logro número 5.3.

Demuestra la importancia de la nutrición en la prevención de enfermedades.

Contenidos declarativos sugeridos.

1. Práctica de hábitos nutricionales.
2. Demostración del daño que causan en el ser humano las enfermedades relacionadas con la nutrición: desnutrición, bulimia, anorexia.
3. Análisis del impacto social que tienen los problemas relacionados con la nutrición.
4. Aprovechamiento de las propiedades y beneficios de la planta medicinal albahaca en el tratamiento de enfermedades comunes.

5. Consumo de albahaca (*Ocimum Basilicum*) en el aspecto culinario como una alternativa en la prevención de enfermedades comunes.

Importancia de las Plantas Medicinales.

Según la biblia en Génesis capítulo 1 versículo 11, las plantas fueron creadas por Dios antes que el ser humano, significa que las plantas son más antiguas que el hombre. Dios en su infinita sabiduría creó diversidad de plantas desde comestibles, medicinales, ornamentales hasta venenosas. La función de la vegetación es primordial en satisfacer necesidades de los seres humanos, sin embargo, éstos explotan irracionalmente los recursos que provee la naturaleza, ignorando que la existencia de especies de fauna y humana dependen de gran manera de la flora.

Las plantas medicinales se distinguen por poseer propiedades curativas que al ser aprovechadas con una dosis apropiada actúan en el tratamiento de enfermedades. Sosa (1,997) afirma. “Las hierbas medicinales tienen un enorme valor preventivo. Por eso debieran emplearse habitualmente como parte del estilo de vida, sin pensar en ellas como medicina” (p.16). Significa que las plantas en general y en especial las medicinales, al ser incluidas en la alimentación del ser humano ayudan a prevenir enfermedades pero también pueden ser efectivas al momento de presentarse síntomas de algún padecimiento, ya que de no darle tratamiento a éstas molestias posiblemente se conviertan en un gran problema de salud. Por otra parte, incluir plantas en la alimentación ayuda a mejorar la salud física ya que estas hierbas contienen vitaminas que contribuyen a fortalecer el cuerpo y a la vez combatir las enfermedades.

Tratamiento de enfermedades comunes a través de plantas medicinales.

Algunas enfermedades que afectan la estabilidad y funcionamiento normal del cuerpo humano son consecuencias de prácticas irresponsables de alimentación que el individuo realiza diariamente ya que desde la niñez se le acostumbra a consumir helados, dulces, café, carnes; en la adultez las personas consumen alcohol, drogas, tabaco, entre otros productos que perjudican la salud. La falta de ejercicio físico también damnifica el bienestar de las personas. Sosa (1,997) dice. “Todos debiéramos comprender con claridad el concepto de que cada individuo es responsable de su propia salud” (p.17). Cuando el hombre y la mujer comprendan que sus costumbres alimenticias y el estilo de vida que practican pueden generar enfermedades, entonces aceptarán que el consumo de sustancias nocivas como el alcohol, las drogas, el tabaco, les acorta la vida. Por otro lado el consumo de alimentos saludables, vitaminados les dará salud y vida.

Es posible recuperar la salud a través de tratamientos a base de plantas medicinales las cuales pueden ser ingeridas, aplicadas sobre la piel y la parte afectada. Algunas enfermedades son consecuencia de la mala alimentación que el ser humano practica. Itzic. (2007) afirma. “Dolencias como la artritis, el colesterol alto, la diabetes, el dolor de cabeza, las dolencias hepáticas y renales, la obesidad, la tos y el catarro pueden ser prevenidas o atenuadas modificando esos hábitos alimenticios y haciendo un poco de ejercicio” (p.180). Estas enfermedades comunes desequilibran la calidad de vida de los niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad. Al enfrentar éstas dolencias el ser humano puede aprovechar las virtudes curativas que contienen las plantas medicinales y beneficiarse de ellas.

Para lograr mejores resultados en el consumo y aplicación de plantas medicinales es importante saber cómo prepararlas. Sosa (1,997) asegura. “La eficacia de algunas plantas

medicinales cambia cuando se las prepara en combinación con otras hierbas; en algunos casos aumenta su efecto medicinal, pero en otros casos su efecto disminuye y se pierde, y hasta puede resultar perjudicial” (p.20). Para evitar lesionar el organismo es importante tener conocimiento de las plantas que pueden ser combinadas en un tratamiento, de la misma forma, seguir las instrucciones de preparación para no alterar el contenido de la medicina.

La falta de conocimiento en relación a la dosis indicada para las edades correspondientes puede perjudicar a la persona en tratamiento, por ello es indispensable tener en cuenta las indicaciones médicas para suministrar la cantidad exacta de medicina en cada caso de pacientes. Sosa (1,997) dice. “Bebés: hasta dos años, 5 gotas por taza. Niños: de 2 a 12 años, ½ onza por taza. Adultos: de 12 años en adelante, 1 onza por taza” (p.21). Después de esta afirmación queda claro que la dosis aumenta conforme las edades que se presenten en cada caso, por el contrario si no se respetan las indicaciones conforme a la dosificación, las plantas también pueden ser ofensivas para el ser humano hasta causarle la muerte.

Partes utilizables de una planta medicinal.

Dependiendo de la enfermedad que se desea tratar, las partes de una planta medicinal que pueden ser utilizadas son: las hojas, las flores, la raíz, el bulbo, la semilla, el fruto, la paja; las cuales pueden ser preparadas de diferente manera según sea el caso; si se desea beber el tratamiento, aplicar sobre la piel o parte afectada del organismo. Entre las formas de preparar la medicina natural están: infusiones, cocimientos, maceraciones, inhalaciones, compresas calientes, compresas frías, cataplasmas, irrigación, gargarismos, baños, entre otros procedimientos que pueden ser practicados para aliviar las dolencias del cuerpo humano.

La preparación de medicina natural a base de flores y hojas puede ser en infusión pero la utilización de tejidos duros se realiza por medio de cocimientos. Sosa (1,997) asegura. “Los tejidos vegetales suaves (hojas y flores) deben prepararse como infusión (té apagado). En cambio, cuando se utilizan tejidos más duros o resistentes como madera, corteza, raíz o semillas, éstas deben prepararse como cocimiento (Té hervido)” (p.21). Ciertamente las plantas son muy efectivas en aliviar las dolencias del cuerpo humano pero tener el conocimiento de cómo prepararlas es indispensable para que resulte positivamente el consumo y utilización de ellas.

La preparación de infusiones o cocimientos de plantas medicinales requiere la utilización de utensilios de barro o acero inoxidable para evitar la alteración del remedio. Sosa (1,997) afirma. “Evite en lo posible usar ollas o teteras de aluminio, ya que este metal puede reaccionar en forma tóxica al entrar en contacto con los compuestos químicos de ciertas plantas, cuando se exponen a la acción del calor” (p.21). Estas precauciones son válidas y precisas para erradicar la muerte de algún paciente en tratamiento. Al final, lo que se pretende en este caso es contribuir al mantenimiento de la salud del individuo.

Descripción de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*).

La albahaca (*Ocimum Basilicum*) es una planta originaria de la india, sin embargo, en Chichicastenango la siembra de albahaca (*Ocimum Basilicum*) es exitosa, alcanza una altura promedio de 50cm. tiene tallo recto, hojas ramificadas, sus flores de color blanco y lila, salen agrupadas. Ésta planta puede ser cultivada por medio de ramas frescas que se insertan en la tierra. Kozel (1,995) dice. “Se le llama también hierba real o hierba de olor. Es originaria de la india y hoy se cultiva en todo el mundo” (p. 368).

Sin lugar a duda la presente generación humana enfrenta dolencias relacionadas al estilo de vida laboral que lleva, por lo que la albahaca debiera ser una de las plantas más consumidas y utilizadas, ya que tiene propiedades que ayudan a tratar enfermedades de los nervios, relajar el cuerpo, combatir el estrés y el insomnio. Su aroma es agradable y se puede tomar como té para acompañar platillos culinarios además de ser un atractivo ingrediente en la preparación de salsas, asados, guisos, ensaladas, arroz y caldo; también es utilizada en la elaboración de cosméticos, perfumes, jabones y arreglos florales. Puede servir como repelente natural contra los insectos.

Propiedades curativas y beneficios de la albahaca (*Ocimum Basilicum*).



La albahaca (*Ocimum Basilicum*) tiene notables propiedades activas que al ser aprovechadas en el mantenimiento de la salud resultan muy beneficiosas. Sosa (1,997) afirma. “Sus hojas y flores (tomada como tisana) resulta beneficiosa para enfermedades de estómago, intestinos (digestión difícil), riñones, vejiga y ardor en las vías urinarias; en caso de fiebre, dolores de cabeza y ventosidades; en digestión difícil y nervios débiles” (p.166). Es evidente que la albahaca (*Ocimum Basilicum*) puede contribuir a la recuperación de la salud en personas con problemas digestivos, urinarios y nerviosos, así mismo puede actuar contra parásitos expulsando lombrices, normaliza la menstruación, estimula la secreción de leche materna en madres lactantes, alivia labios y pezones lastimados, se puede hacer gárgaras en caso de inflamación de las amígdalas, ulceraciones de la boca. Cuando la nariz se encuentra seca, aspirando un poco de polvo seco de albahaca (*Ocimum Basilicum*) puede contribuir a la secreción de mucosidades. Para calmar dolores de oído se puede introducir en el oído una ramita de albahaca mojada en leche. Las personas que padecen de

artritis pueden realizar baños calientes con albahaca (*Ocimum Basilicum*), ya que ayuda a calmar los dolores que causa la enfermedad. Kozel (1995) dice. “...Excelente para enjuagues y gargarismo contra dolor de garganta, anginas, afta; aumenta la leche en madres lactantes...cura el estreñimiento y limpia estómago e intestino... inflamación de los oídos... para sanar los labios y párpados inflamados y afectados” (p. 368-369).

Formas de preparar remedios caseros a base de la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*) para tratar enfermedades comunes.

Infusión (tisana, té apagado).



Se recomienda tomar un vaso de té después de las comidas. Se coloca en un recipiente de barro o acero inoxidable una ramita de albahaca (*Ocimum Basilicum*), luego se agrega un vaso de agua hirviendo, se deja reposar por 5 minutos con el cuidado de tapar para evitar que se evaporicen las propiedades curativas de la planta y que no sea contaminado por moscas. Cuando se desea tomar el té frío se puede preparar varios vasos al mismo

tiempo, debiendo consumirla durante las 12 horas después de su preparación. No se debe recalentar la infusión ya que éste hecho hace que se pierdan las

propiedades curativas de la hierba.

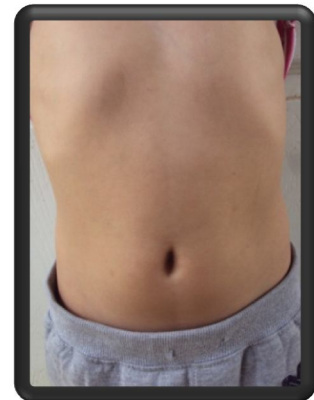
Cocimiento (decocción, té hervido).

Se coloca en un recipiente de barro o acero inoxidable una ramita de albahaca (*Ocimum Basilicum*), luego se agrega un vaso de agua fría y se hierve por 5 minutos. La albahaca (*Ocimum Basilicum*) por ser una planta aromática y aceitosa se recomienda tapar el té después de ser hervido, con el fin de evitar que se evaporen sus propiedades curativas. No se debe recalentar el cocimiento.



A continuación se describen algunos tratamientos que pueden ser experimentados con té apagado o té hervido, es decir que se puede practicar a base de infusión o cocimientos.

- Para el tratamiento de las enfermedades de los nervios débiles, estrés, insomnio y para relajar el cuerpo se recomienda tomar un vaso de té tibio después del desayuno y después de la cena durante un mes.
- En el tratamiento de enfermedades digestivas como lo son calambres estomacales, ventosidades, malestar intestinal (Digestión difícil), lombrices, se recomienda tomar un vaso de té caliente después de cada comida (máximo 3 vasos al día) por una semana.
- Una cucharada de tisana de albahaca mezclada con 3 gotas de aceite comestible resulta eficaz en la cura del estreñimiento, además limpia estómago e intestinos. Se recomienda tomar una cucharada cada 4 horas por tres días.



- Para tratar molestias del sistema urinario como loes la inflamación de los riñones y la vejiga urinaria, ardor en las vías urinarias se recomienda tomar ½ taza de té cada 4 horas por 4 días.
- En situaciones de fiebre y dolor de cabeza causado por resfriado se recomienda tomar ½ taza de té cada 4 horas por tres días.
- En la mujer puede regularizar la menstruación y estimular la secreción de leche materna en madres lactantes tomando un vaso de té después de cada comida durante 5 días.
- Para aliviar la tos en niños, se endulza el té con miel y se le da una cucharada cada 4 horas por tres días.

Gargarismos y enjuagues.



Se utiliza para aliviar lesiones de la boca y amígdalas, se realiza con el cocimiento de una rama grande de albahaca (*Ocimum Basilicum*), por lo que no se debe ingerir porque puede generar efectos secundarios.

- Para aliviar el dolor de garganta se recomienda realizar gargarismos cada 4 horas por tres días.
- En el tratamiento de anginas (inflamaciones, irritaciones), inflamación de las amígdalas se recomienda realizar gargarismos con cocimiento tibio cada 4 horas por tres días.

- Para tratar el afta (úlceras llaga), en las ulceraciones de la boca se recomienda realizar enjuagues cada 4 horas por 5 días.

Baño caliente antirreumático.

En él se combinan las propiedades minerales del agua y curativas de la albahaca (*Ocimum Basilicum*). Consiste en agregar al agua cocimientos concentrados de albahaca y realizar un baño completo en tina o bañera para calmar las molestias reumáticas. Se recomienda realizar el baño caliente antes de dormir.



Cataplasmas o emplastos.

Se trituran muchas hojas de albahaca (*Ocimum Basilicum*), luego se coloca la trituration en una manta delgada, por último se aplica sobre el área afectada, es eficaz en la cura de heridas leves. Se recomienda repetir el procedimiento cada 4 horas por varios días, hasta que sane la herida.



Extractos vegetales o zumos.



Es obtener el jugo de las hojas de albahaca (*Ocimum Basilicum*), por medio de la trituration, el cual debe ser utilizado de inmediato ya que el zumo no puede conservar sus propiedades curativas por mucho tiempo.

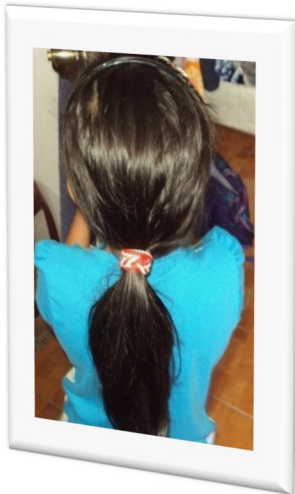
Para tratar la inflamación de los oídos se dejan caer 3 gotas de zumo fresco de albahaca (*Ocimum Basilicum*) en el oído afectado, se recomienda repetir el procedimiento cada 12 horas

por tres días.

Inhalación de polvo.

Se pone a secar hojas de albahaca (*Ocimum Basilicum*) envueltas en papel periódico, al momento de estar estrictamente secas, se trituran hasta que se convierta en polvo.

En el tratamiento de la sequedad nasal, el polvo de las hojas secas de albahaca (*Ocimum Basilicum*) aspirado por la nariz aumenta la secreción de mucosidades.



Tratamiento para el cabello: Se puede realizar lavado de cabello utilizando cocimientos de gran cantidad de albahaca (*Ocimum Basilicum*) para evitar la caída del mismo.

Recetas de Platos culinarios con albahaca (*Ocimum Basilicum*)

No cabe duda que Dios ha creado las plantas para que nosotros podamos aprovechar las propiedades que las caracterizan, el ser supremo en su gran sabiduría creó diferentes especies de plantas comestibles que se caracterizan por poseer propiedades vitamínicas y curativas. En este caso las dos propiedades de la hierba



debieran formar parte en el menú alimenticio del hombre diariamente, por supuesto que la mayoría de las personas incluyen las plantas vitamínicas en las comidas, pero las medicinales casi nadie las involucra en sus recetas culinarias, siendo éstas de mayor importancia, ya que al consumirlas se actúa en un plan preventivo contra las enfermedades, por ello se presentan algunos menús que incluyen la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*), como ingrediente especial.

Sosa (1,997) afirma. “Las hierbas medicinales tienen un enorme valor preventivo. Por eso debieran emplearse habitualmente como parte del estilo de vida, sin pensar en ellas como medicina” (p.16). A continuación se describen algunos menús que incluyen la planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*), como ingrediente. Tomando en cuenta la contextualización de la aplicación del presente manual, se presentan los menús culinarios más habituales en el cantón Chulumal Segundo del municipio de Chichicastenango, departamento de Quiché.

Salsa con albahaca (*Ocimum Basilicum*).

Ingredientes:

1 libra de tomate fresco, 4 oz. De miltomate, 1 cabeza de cebolla, una ramita de albahaca (*Ocimum Basilicum*) fresca, una cucharada de aceite comestible, sal al gusto.



Preparación:

- Se colocan los tomates, miltomates, dos hojas de albahaca (*Ocimum Basilicum*) un poco de cebolla picada y sal al gusto en una olla, luego se cocina a fuego lento hasta que hierva por 5 minutos.
- Se licúa el tomate y sus ingredientes previamente cocinados a fuego lento.
- Se fríe con aceite la cebolla y 10 hojas de albahaca (*Ocimum Basilicum*) picada, se agrega el tomate licuado y se cocina moviendo habitualmente hasta que hierva por 10 minutos.
- Después del procedimiento anterior se puede servir la salsa en varios platillos: en tostadas con salsa (en este caso se puede agregar albahaca (*Ocimum Basilicum*) fresca picada), acompañando huevos, salchichas, etc.

Ensalada con albahaca.



Ingredientes: 1 pepino, 1 zanahoria grande, ½ lechuga, 1 manojo de rábano, dos ramitas de albahaca (*Ocimum Basilicum*), ½ chile pimiento, 1 cabeza de cebolla, 3 tomates grandes, 2 limones y sal al gusto.

Preparación:

- Después de haber lavado correctamente todos los vegetales, se pela el pepino y la zanahoria.
- Se corta en pedacitos la albahaca (*Ocimum Basilicum*), la lechuga, el chile pimiento, la cebolla, el tomate y el pepino (sin incluir las pepitas).
- Se raspa la zanahoria y el rábano.

- Se colocan todos los vegetales preparados en un recipiente adecuado, luego se agrega sal y limón al gusto.

Huevos revueltos con albahaca (*Ocimum Basilicum*)

Ingredientes: 2 cucharadas de aceite comestible, 5 huevos crudos, 5 hojas frescas de albahaca (*Ocimum Basilicum*) y sal al gusto.



Preparación

- Calentar un sartén y agregar el aceite.
- En un plato hondo, revolver los huevos con las hojas de albahaca (*Ocimum Basilicum*) previamente picadas y agregar sal al gusto.
- Añadir la mezcla anterior en el sartén con aceite y cocinar a fuego lento.

Guacamol con albahaca (*Ocimum Basilicum*).

Ingredientes: 5 aguacates medianos, una cabecita de cebolla, ½ cucharada de albahaca (*Ocimum Basilicum*) seca, sal y limón.

Preparación:

- Se pica la cebolla y se coloca en un recipiente para preparar el guacamol.
- Se tritura la albahaca (*Ocimum Basilicum*) seca y se agrega con la cebolla picada.
- Agregar el contenido de los aguacates en el recipiente.
- Sazonar con sal y limón al gusto y mezclar todo el contenido hasta que tenga la consistencia deseada.

Guisado de res con albahaca (*Ocimum Basilicum*).



Ingredientes: 1 libra de carne lomo de res, 1 libra de tomate, 3 unidades de pan blanco, 1 chile pimiento, una ramita de albahaca (*Ocimum Basilicum*) y una cucharada de aceite comestible.

Preparación:

1. Se limpia la carne, se corta en las porciones deseadas y se fríe a fuego lento.
2. Dorar los tomates y los panes.
3. Licuar el chile pimiento, los tomates y panes dorados.
4. Cocinar a fuego lento el licuado anterior, la carne dorada, agregar la albahaca (*Ocimum Basilicum*) y sal al gusto.

Pasta con albahaca (*Ocimum Basilicum*)

Ingredientes: 1 bolsa de espagueti de 200g., 2 bolsitas de salsa italianas clásica con albahaca, una cabeza de cebolla, 7 hojas de albahaca (*Ocimum Basilicum*) fresca, una cucharada de aceite comestible y sal al gusto.



Preparación:

1. Cocinar el espagueti a fuego lento, agregar sal al gusto y hervir por 15 minutos, luego escurrir hasta que no quede nada de agua.
2. Freír con el aceite la cebolla y las hojas de albahaca (*Ocimum Basilicum*) debidamente picadas, después agregar el contenido de las salsitas italianas clásica con albahaca, echar $\frac{1}{4}$ de vaso de agua pura y hervir por 5 minutos.
3. Mezclar el espagueti y la salsa lentamente hasta que quede al gusto.

Té dulce de albahaca (*Ocimum Basilicum*)



Ingredientes: 1 vaso de agua fría, una ramita pequeña de albahaca (*Ocimum Basilicum*) y azúcar.

Preparación:

1. Se coloca el agua y la albahaca (*Ocimum Basilicum*) en un recipiente de barro o acero inoxidable.
2. Hervir a fuego lento por 5 minutos y endulzar al gusto

Otros usos de la albahaca (*Ocimum Basilicum*).

La albahaca es una planta muy beneficiosa, ya que con ella se pueden realizar arreglos florales, aromatizante natural y es posible comercializarla a personas que se dedican a vender plantas medicinales, arreglos florales o aromatizantes naturales.

Elaboración de arreglos florales con follaje de albahaca.

Existen diversas maneras de elaborar arreglos florales, en esta oportunidad se describen dos de ellas; el estilo redondo que sirven para centros de mesa y los triangulares que son para colocar en la pared.

Arreglos florales redondos para centros de mesa.

Materiales: 1 plato hondo, 1 oasis, agua, flores y ramas de albahaca.

Elaboración:

1. Se coloca el oasis previamente mojado con agua en el plato hondo.
2. Se insertan las flores de manera correcta, dándole forma redonda al arreglo floral.
3. Se colocan las ramas de albahaca (*Ocimum Basilicum*) como follaje.



Arreglos florales triangulares para paredes.



Materiales: 1 florero mediano, 1 oasis, agua, flores
ramas de albahaca (*Ocimum Basilicum*).

Elaboración:

1. Se coloca el oasis previamente mojado con agua en el florero.
2. Se ordenan las flores en forma triangular comenzando con las largas y terminando con las cortas.
3. Se colocan las ramas de albahaca (*Ocimum Basilicum*) como follaje.

Aromatizante natural con albahaca (*Ocimum Basilicum*)

Materiales: Un recipiente transparente,
Hojas y ramas de albahaca (*Ocimum
Basilicum*) previamente disecadas y flores
secas.

Elaboración:

1. Se colocan las hojas y ramas de albahaca en el recipiente.
2. Se adorna el aromatizante con flores previamente disecadas.



Comercialización de la albahaca (*Ocimum Basilicum*)

La albahaca (*Ocimum Basilicum*) se puede comercializar como planta medicinal, en arreglos florales y como aromatizante ambiental. Económicamente se puede obtener gran beneficio de la albahaca.

Conclusiones

- La albahaca es una planta extraordinaria que puede brindar muchos beneficios al ser humano.
- La albahaca puede ser utilizada como planta medicinal para tratar enfermedades comunes como: resequedad nasal, fiebre por resfriado, ventosidad, parásitos, insomnio, estrés.
- Al ser una planta aromática es excelente follaje para arreglos florales.
- La planta medicinal albahaca (*Ocimum Basilicum*) tiene valor preventivo en enfermedades comunes, por ello debe ser incluida en algunas recetas culinarias.

Recomendaciones

- La elaboración de remedios caseros se debe realizar en utensilios de material inoxidable o barro para evitar que las propiedades curativas de las mismas sean alteradas.
- Al practicar cualquiera de las recetas incluidas en el manual, favor de seguir las instrucciones de preparación, dosificación y consumo.

- Que los docentes de la Escuela Oficial Rural Mixta Jornada Matutina del cantón Chulumal Segundo del municipio de Chichicastenango departamento del Quiché, le den uso al presente manual para difundir la importancia de la albahaca (*Ocimum Basilicum*) y se fomente la utilización de la misma.

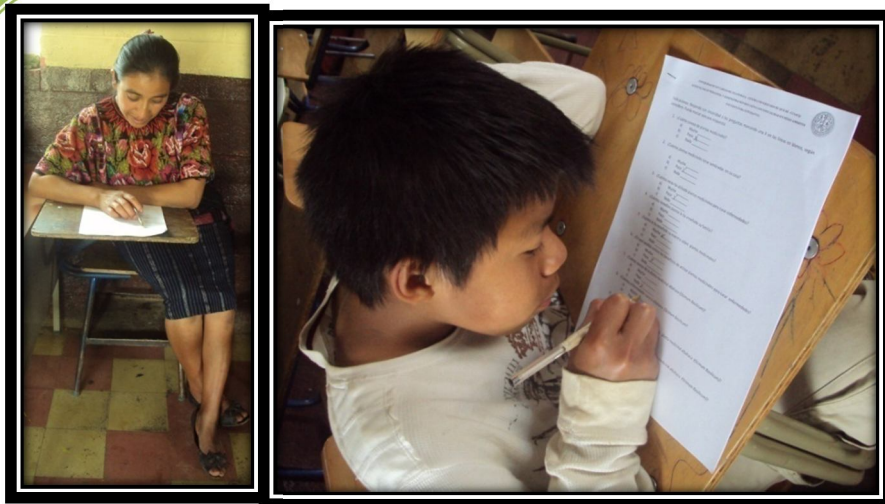
Referencias Bibliográficas

Itzic, A. (2,007). *Las Plantas Curativas*. Montevideo Rep. Oriental del Uruguay: REYMO.

Kozel, C. (1,991). *Guia de medicina natural*. Colombia: La verdad presente.

Sosa, R. (1,997). *El poder medicinal de las plantas*. Miami, Florida: APIA.

Fotografías



Aplicación de instrumentos de investigación a estudiantes y padres de familia de sexto primaria de la E.O.R.M. J.M. Cantón Chulumal Segundo.

Fuente propia de autora.



Sembrado de albahaca (*Ocimum Basilicum*) en la residencia de alumna tesista, con lo cual se pudo comprobar que es posible cultivar la planta en Chichicastenango. Así mismo se utilizó para preparar las muestras de recetas medicinales y culinarias expuestas en la feria educativa planificada durante el proceso de investigación acción.

Fuente propia de autora.



Socialización del contenido teórico del manual educativo “Beneficios de la albahaca (*Ocimum Basilicum*)” con docentes del establecimiento educativo.

Fuente propia de autora.



Inauguración de la feria de de albahaca.

Fuente Propia de Autora.



Exhibición de información respecto a enfermedades que cura la albahaca (*Ocimum Basilicum*), lo cuál coadyuvó a transmitir los conocimiento teóricos a través de material didáctico visual (representación de enfermedades por medio de imágenes).

Fuente propia de autora.



Juego pedagógico de la ruleta dirigida por profesora Mayli Yojana Ramos Xirúm.

Fuente propia de autora.



Juego pedagógico de la memoria dirigido por estudiante practicante del instituto Normal Mixto “Juan de León” JM.

Fuente propia de autora.



Juego de la lotería dirigido por Perito Contador Geovani Panjoj. En cada cartilla se relataba la información del manual según las imágenes.

Fuente propia de autora.



Juego del dado dirigido por estudiante practicante del Instituto Normal Mixto “Juan de León” JM. Según la numeración que correspondía en el dado al momento de ser lanzado, se planteaba una pregunta del cuestionario de la albahaca.

Fuente propia de autora.



Fuentes propias de autora.

Muestras de recetas culinarias a base de albahaca, atendido por Jerónima Larios, María Xirúm Larios y alumna practicante del Instituto Normal Mixto “Juan de León” JM. Se despacharon los platillos como premiación a los niños, padres de familia, vecinos del establecimiento que estuvieron participando en los juegos.



Fuentes propias de autora.

Muestras de recetas medicinales a base de albahaca atendida por docentes del establecimiento, los cuales transmitieron los conocimientos teóricos en base al manual educativo “Beneficios de la albahaca (*OcimumBasilicum*)” respecto la forma correcta de preparación de los remedios.



Juegos recreativos dirigidos por payasito “Chanito”. Aplicando el aprender jugando se transmitieron los

Conocimientos teóricos del manual por

Por medio de varias actividades.

Fuente propia de autora.



Fuente propia de autora.

Convivio de clausura con autoridades de la CUSACQ y entrega de masetas de albahaca a la comunidad educativa.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DEL QUICHE -CUSACQ-

Respetable:

Profesor: Elmar Rodil Pérez Arévalo.

Director E.O.R.M. Cantón Chulumal III JM, Chichicastenango, Quiché.

Por éste medio reciba un cordial saludo deseándole éxitos en sus labores administrativas, el motivo de la presente es: _____

EXPONER

El Centro Universitario de Santa Cruz del Quiché, de la Universidad de San Carlos de Guatemala; como trabajo previo a graduación en la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Especialidad en Medio Ambiente, requiere que los estudiantes realicen Tesis Educativo, en el cual pondrán en evidencia los conocimientos teóricos en dicha práctica educacional. El educando determinará el tema a trabajar en la institución y propondrá soluciones al problema, trabajando en equipo con el personal que esta bajo su Administración. En virtud de lo anterior, respetuosamente _____

SOLICITO

Su anuencia en permitirme realizar la Tesis de graduación en el establecimiento que dignamente dirige. Suplicándole que por medio de una nota me indique si está de acuerdo con mi solicitud.

Agradecida por su gentileza y atención que sirva dar a la presente.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

04 de septiembre de 2013

Atentamente:


PEM. Juana Xirum Larios
Carne No. 200716077



Cantón Chulumal III, Chichicastenango, Quiché, 04-09-2013.

Señora:

PEM. Juana Xirúm Larios
Alumna Tesista, con carné No. 200716077
Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Quiché, CUSACQ

Cordial Saludo:

Atentamente me dirijo a usted deseándole éxitos en sus labores educativas.

El propósito de la misma es para notificarle que se le autoriza realizar el trabajo de Tesis previo a graduarse en la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Especialidad en Medio Ambiente; en la Escuela Oficial Rural Mixta del cantón Chulumal III, Jornada Matutina Santo Tomás Chichicastenango, Quiché.

Sin otro particular me es grato poderme suscribir de usted.

Atentamente:


Prof. Elmar Rodil Pérez Arévalo.
Director EORM Cantón Chulumal III, JM
Chichicastenango, Quiché



EI INFRASCRITO DIRECTOR DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA JORNADA MATUTINA DEL CANTÓN CHULUMAL SEGUNDO, DEL MUNICIPIO DE SANTO TOMÁS CHICHICASTENANGO, DEPARTAMENTO DE EL QUICHÉ, CERTIFICA: HABER TENIDO A LA VISTA EL LIBRO DE ACTAS NÚMERO UNO, EN EL QUE A FOLIOS NUMERO TREINTA Y SEIS, TREINTA Y SIETE Y TREINTA Y OCHO, APARECE EL ACTA NÚMERO TRECE GUIÓN DOS MIL CATORCE, EL QUE COPIADO LITERALMENTE DICE: -----

Acta No. 13-2014

En el cantón Chulumal segundo del municipio de Chichicastenango departamento de Quiché, siendo las ocho horas en punto del día lunes cuatro de agosto del año dos mil catorce, reunidos en el local que ocupa la dirección de la Escuela Oficial Rural Mixta jornada Matutina del cantón Chulumal Segundo las siguientes personas: Director del establecimiento educativo profesor Elmar Rodil Pérez Arévalo y alumna tesista de la Universidad de san Carlos de Guatemala, Centro Universitario del Quiché CUSACQ Juana Xirúm Larios quien se identifica con carné número dos mil siete dieciséis cero setenta y siete para dejar constancia de lo siguiente: **PRIMERO:** El director da la más cordial bienvenida a Juana Xirúm Larios al mismo tiempo agradece que la alumna tesista haya tomado en cuenta al establecimiento para realizar la investigación acción que lleva por título "La importancia del conocimiento de las propiedades y beneficios de la albahaca (Ocimum Basilicum) como planta medicinal en el tratamiento de enfermedades comunes". **SEGUNDO:** Se deja constancia que la investigación dio inicio en la fecha cuatro de septiembre de dos mil trece de acuerdo a solicitud presentada por Juana Xirúm Larios y oficio de autorización de fecha cuatro de septiembre de dos mil trece emitida por el director profesor Elmar Rodil Pérez Arévalo. El proceso tuvo dos etapas: la etapa de investigación y la etapa de acción. La etapa de investigación inició el cuatro de septiembre del año dos mil trece. En fecha del veintidós de marzo del año dos mil catorce se autorizó ejecutar las actividades de acción de la investigación llevando a cabo lo siguiente: Aplicación de los instrumentos de investigación a vecinos, director, docentes, estudiantes y padres de familia de sexto grado, luego se impartió una clase pedagógica con los alumnos sobre las propiedades y beneficios de la albahaca; socialización de las propiedades y beneficios de la albahaca con docentes del establecimiento educativo; realización de taller práctico para la demostración de la forma correcta de sembrado de albahaca con estudiantes de sexto grado; organización y planificación de una feria educativa en la que se expuso muestras de las recetas medicinales y culinarias de la planta en mención. Así mismo manualidades de los diferentes usos de la albahaca, juegos educativos como el dado, lotería, la ruleta,

memoria; por medio de los cuales la comunidad educativa involucrada aprendió de manera práctica las propiedades y beneficios de la albahaca. Todas las actividades anteriores se basó en el contenido del manual educativo "Beneficios de la albahaca (Ocimum Basilicum)", elaborado y proyectado por la alumna tesista Juana Xirúm Larios. TERCERO: Se deja constancia que la última actividad se llevó a cabo el ocho de julio del año en curso. El día de hoy el director expresa su agradecimiento por el trabajo realizado. CUARTO: No habiendo más que hacer constar se finaliza la presente en el mismo lugar y fecha a una hora después de su inicio firmando como legal constancia los que en ella intervenimos. Damos fé.

Aparece la firma de la alumna tesista Juana Xirúm Larios, asimismo la firma del director del establecimiento educativo profesor Elmar Rodil Pérez Arévalo y el sello de la Dirección de la Escuela.

**Y PARA LOS USOS LEGALES QUE A LA INTERESADA CONVENGAN
EXTIENDO, FIRMO Y SELLO LA PRESENTE EN DOS HOJAS DE PAPEL
BOND TAMAÑO CARTA A LOS CUATRO DÍAS DEL MES DE AGOSTO DEL
AÑO DOS MIL CATORCE.**



Prof. Elmar Rodil Pérez Arévalo
Director EORM JM
Cantón Chulumal Segundo
Chichicastenango, Quiché.