

Rosa Virginia Loyo Reyes

**MÓDULO PARA LA CONSERVACIÓN DEL HUERTO ESCOLAR Y USO DE
PLANTAS MEDICINALES EN INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA
DE TELESECUNDARIA ALDEA
EL PALMAR, CHIQUIMULA**

**MS. Octavio Alberto Villeda Sosa
Asesor**



**Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**

Guatemala, abril de 2015

Este informe fue presentado por la autora como trabajo del Ejercicio Profesional Supervisado, previo a optar el grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, abril de 2015

INTRODUCCION	i
Capítulol	1
DIAGNOSTICO	1
1.1 Datos generales de la Institución Patrocinante	1
1.1.2 Ubicación geográfica	1
1.1.3 Visión	1
1.1.4 Misión	1
1.1.5 Políticas	1
1.1.6 Estructura Organizacional Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria aldea El Palmar, Chiquimula	2
1.1.7 Recursos (Humanos, Físicos, Financieros)	3
1.1.7.1 ... Humanos	3
1.1.7.2 Materiales	3
1.1.7.3. Financieros	3
1.2 Datos generales de la Institución Patrocinada	3
1.2.1 Nombre de la Institución	3
1.2.2 Ubicación Geográfica	3
1.2.3 Visión	3
1.2.4 Misión	3
1.2.5 Políticas	4
1.2.6 Estructura Organizacional	5
1.1.7. Recursos (Humanos, materiales, Financieros)	5
1.2.7.1 ... Humanos	5
1.2.7.2 Materiales	5
1.1.7.3. Fondo de gratuidad: Dinero que utilizado para construcción de aulas y compra de útiles de oficina	5

1.3. Técnicas utilizadas	6
1.4 Lista de carencias	6
1.5 Cuadro análisis y priorización de problemas	8
1.6 Solución propuesta como viable y factible	10
1.7 Análisis de Viabilidad y Factibilidad	10
1.8 Problema seleccionado:	11
Ambiental	11
CAPÍTULO II	12
PERFIL DEL PROYECTO	12
2.1 Aspectos generales	12
2.1.1 Nombre del proyecto	12
2.1.2 Problema	12
2.1.3 Localización	12
2.1.4 Unidad ejecutora	12
2.1.5 Tipo de proyecto	12
2.2. Descripción	12
2.3. Justificación	13
2.4. Objetivos	13
2.4.1. General	13
2.4.2. Específicos	13
2.5. Metas	14
2.6.1. Directos	14
2.6.2. Indirectos	14
2.7. Presupuesto	15
2.8 Fuentes de financiamiento	16
1.9 Actividades a ejecutar en el programa	16

CAPITULO III	19
3 Proceso de ejecución del proyecto	19
3.1 Actividades y resultados	19
3.2 Productos y logros	20
3.3 Medicina Natural como alternativa para la salud en la Aldea El Palmar, Chiquimula.	20
CAPITULO IV	130
4. Proceso de evaluación	130
4.1 Evaluación del diagnóstico	130
4.2 Evaluación del Perfil	131
4.3 Evaluación de la Ejecución	131
4.4 Evaluación Final	131
CONCLUSIONES	132
RECOMENDACIONES	133
BIBLIOGRAFIA	134

INTRODUCCION

El proceso que conlleva la realización del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- de la carrera de Licenciatura en Pedagogía Administración Educativa, Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, contempla el desarrollo de diversas actividades realizadas las cuales establecen que el proyecto a ejecutarse es un módulo didáctico para la construcción de un huerto escolar con plantas medicinales existentes en la región en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria Aldea EL Palmar del municipio y departamento de Chiquimula. Para una mejor comprensión del trabajo realizado la información se divide en los siguientes capítulos:

Capítulo I: La etapa del diagnóstico, constituye la investigación a las instituciones patrocinantes y patrocinada tomando como marco de referencia la guía de análisis contextual e institucional permitiendo detectar, seleccionar y priorizar problemas, lo que inicia el camino de la solución esperada.

Capítulo II: Perfil del proyecto define claramente los elementos que son fundamentales para proceder a la ejecución del proyecto, tales como: justificación, determinación de los objetivos, metas propuestas, recursos con los que se cuentan y el cronograma de actividades.

Capítulo III: Ejecución del proyecto, describe como se realizaron las actividades programadas, teniendo como base el cronograma de las mismas, para su ejecución, tales como investigaciones levantados de texto y siembra de plantas medicinales de la región oriente.

Capítulo IV: Proceso de evaluación, donde se presentan las técnicas e instrumentos utilizados para evaluar cada una de las etapas. Luego aparecen las conclusiones, recomendaciones citas bibliográficas, el apéndice y por último se

incluye los anexos que fueron todos aquellos documento que sirvieron como referencia para la evaluación del informe.

Esperando que el informe cumpla con las exigencias que para el efecto de Facultad de Humanidades tiene establecida.

Capítulo I

DIAGNOSTICO

1.1 Datos generales de la Institución Patrocinante

1.1.1 Nombre de la Institución

Coordinación Departamental de Institutos de Telesecundaria, Chiquimula.

1.1.2 Ubicación geográfica

2da. Calle "A" 00-90 Zona 5, Chiquimula.

1.1.3 Visión

Formar ciudadanos con carácter, capaces de aprender por si mismos, orgullosos de ser Guatemaltecos, empeñados en conseguir su desarrollo integral con principios, valores y convicciones que fundamentan su conducta.

1.1.4 Misión

Somos una institución evolutiva, organizada, eficiente y eficaz, generadora de oportunidades de enseñanza-aprendizaje, orientada a resultados, que aprovechan dirigiéndonos las oportunidades que el siglo XXI le brinda y comprometida con una Guatemala mejor.

1.1.5 Políticas

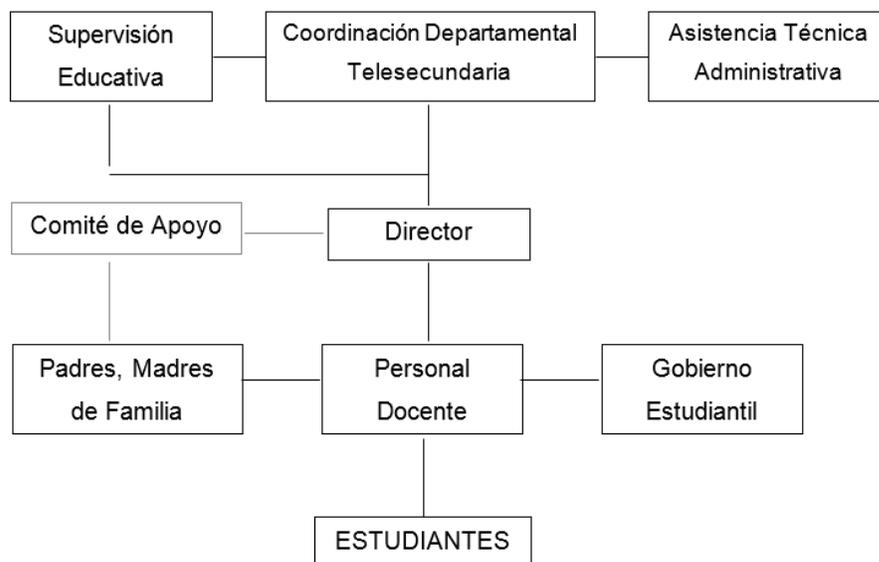
a. Cobertura: garantizar el acceso, permanencia y egresos efectivos de la niñez y la juventud, sin discriminación, a todos los niveles educativos y subsistemas escolar y extraescolar.

b. Calidad: mejoramiento de la calidad del proceso educativo para asegurar que todas las personas sean sujetos de una educación pertinente y relevante. (1).

(1) Fuente: Dirección Departamental de Educación, Chiquimula

- c. Modelo de Gestión: fortalecimiento sistemático de los mecanismos de actividad, transparencia en el sistema educativo nacional.
- d. Recursos Humanos: fortalecimiento de la formación, evaluación y gestión de recursos humanos del sistema educativo nacional.
- e. Educación Bilingüe Multicultural e Intercultural: fortalecimiento de la educación bilingüe multicultural e intercultural.
- f. Aumento de la inversión educativa: incremento a la asignación presupuestaria a la educación hasta alcanzar lo que establece el artículo 102 de la ley de educación nacional (7% del producto interno bruto).
- g. Equidad: garantizar la educación con calidad que demandan las personas que conforman los cuatro pueblos, especialmente los grupos más vulnerables, reconociendo su contexto y el mundo actual.
- h. Fortalecimiento Institucional y Descentralización: fortalecer la institucionalidad del sistema educativo nacional y la participación de la comunidad educativa desde el ámbito local para garantizar la calidad, cobertura y pertenencia social, cultural y lingüística en todos los niveles con equidad, transparencia y visión de largo plazo. (2).

1.1.6 Estructura Organizacional Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria aldea El Palmar, Chiquimula



(2) Ibídem

1.1.7 Recursos (Humanos, Físicos, Financieros)

1.1.7.1 Humanos

1 coordinador Departamental de Institutos de Telesecundaria.

1.1.7.2 Materiales

1 archivo, 1 computadora, 1 escritorio, 1 ventilador, 1 teléfono, 1 silla secretarial, 1 impresora y 4 sillas plásticas.

1.1.7.3. Financieros

No maneja recursos financieros. (3)

1.2 Datos generales de la Institución Patrocinada.

1.2.1 Nombre de la Institución

Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria aldea El Palmar, Chiquimula.

1.2.2 Ubicación Geográfica

Aldea el Palmar, Chiquimula.

1.2.3 Visión

Formar ciudadanos con carácter, capaces de aprender por sí mismos, orgullosos de ser guatemaltecos, empeñados en conseguir su desarrollo integral con principios, valores y convicciones que fundamentan su conducta.

1.2.4 Misión

Somos una institución evolutiva, organizada, eficiente y eficaz, generadora de oportunidades de enseñanza-aprendizaje, orientada a resultados, que aprovechan dirigiendo las oportunidades que el siglo XXI le brinda y comprometida con una Guatemala mejor. (4)

(3) Ibídem

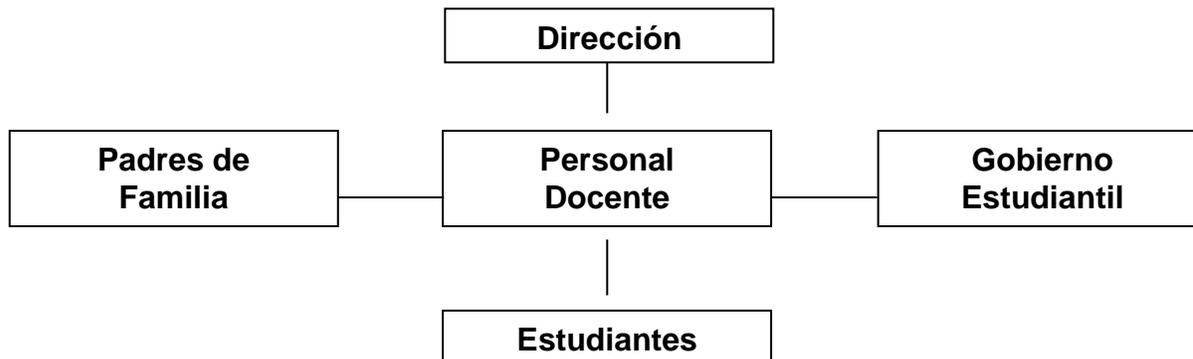
(4) Fuente: Instituto Nacional de Educación de Telesecundaria, El Palmar, Chiquimula

1.2.5 Políticas

- a. Cobertura: garantizar el acceso, permanencia y egresos efectivos de la niñez y la juventud, sin discriminación, a todos los niveles educativos y subsistemas escolar y extraescolar.
- b. Calidad: mejoramiento de la calidad del proceso educativo para asegurar que todas las personas sean sujetos de una educación pertinente y relevante.
- c. Modelo de Gestión: fortalecimiento sistemático de los mecanismos de actividad, transparencia en el sistema educativo nacional.
- d. Recursos Humanos: fortalecimiento de la formación, evaluación y gestión de recursos humanos del sistema educativo nacional.
- e. Educación Bilingüe Multicultural e Intercultural: fortalecimiento de la educación bilingüe multicultural e intercultural.
- f. Aumento de la inversión educativa: incremento a la asignación presupuestaria a la educación hasta alcanzar lo que establece el artículo 102 de la ley de educación nacional (7% del producto interno bruto).
- g. Equidad: garantizar la educación con calidad que demandan las personas que conforman los cuatro pueblos, especialmente los grupos más vulnerables, reconociendo su contexto y el mundo actual.
- h. Fortalecimiento Institucional y Descentralización: fortalecer la institucionalidad del sistema educativo nacional y la participación de la comunidad educativa desde el ámbito local para garantizar la calidad, cobertura y pertenencia social, cultural y lingüística en todos los niveles con equidad, transparencia y visión de largo plazo. (5)

(5) Ibídem

1.2.6 Estructura Organizacional



1.1.7. Recursos (Humanos, materiales, Financieros)

1.2.7.1 Humanos

Cuenta con directora no liberada, cinco docentes y no hay persona encargada de limpieza.

1.2.7.2 Materiales

El establecimiento cuenta con 200 escritorios unipersonales.

6 pizarrones

4 archivos de metal

4 cañoneras

4 cátedras.

4 sillas secretariales

1.1.7.3. Fondo de gratuidad: Dinero que utilizado para construcción de aulas y compra de útiles de oficina. (6)

(6) Ibídem

1.3. Técnicas utilizadas

Técnica

Observación: Se utilizó para verificar el área de la Institución y así recopilar información para el diagnóstico.

Entrevista: A través de esta técnica se obtuvo información formal. El uso de esta técnica, permitió un intercambio de información entre directora y epesista.

Consultas Virtuales: Se adquirió información vía internet para el apoyo del problema a resolver.

Instrumentos: Cuestionarios para la entrevista formal.

1.4 Lista de carencias

Contaminación de aguas negras.

Acumulación de basura en las calles.

Contaminación ambiental dentro del establecimiento educativo.

Parques de recreación ecológicos insuficientes en la comunidad.

Deforestación dentro del área educativa.

Contaminación del agua potable en la institución educativa.

Inexistencia de lugares recreativos especiales para niños en la comunidad.

Contaminación de heces fecales dentro del perímetro escolar.

Inexistencia de material escrito y visual para la protección y conservación de cada una de las oficinas del DIDEDUC.

Inexistencia de archivos en la dirección del establecimiento.

Educación ineficiente.

Inexistencia de secretaria.

Reparaciones insuficientes.

Inexistencia de biblioteca en el centro educativo.

Espacio insuficiente para la coordinación educativa.

Servicios sanitarios inhabilitados dentro del instituto.

Docentes sin cátedras para su uso dentro del aula.

Inexistencia de anaqueles o librerías.

Escasez de agua potable.

Acumulación de basura dentro del instituto.

1.5 Cuadro análisis y priorización de problemas.

PROBLEMA	FACTOR QUE LA PRODUCE	ALTERNATIVA
Deficiencia Ambiental	Acumulación de basura en las calles.	Charlas motivacionales para ayudar a minimizar la contaminación.
	Contaminación ambiental dentro del establecimiento educativo.	Eliminar los basureros clandestinos.
	Deforestación dentro del área educativa.	Capacitar COCODES para reforestar.
	Contaminación del agua potable de la institución educativa.	Evitar contaminaciones alrededor del tanque de agua potable.
	Parques de recreación insuficientes en la comunidad.	Buscar lugares aprobados para la construcción de un parque ecológico.
	Escases de agua potable.	Cambiar la tubería.
	Acumulación de basura dentro del instituto.	Comprar basureros.
	Inexistencia de una educación en salud alternativa.	Construir un huerto escolar con plantas medicinales existentes en la región.
	Inexistencia de estufas ahorradoras de leña.	Gestionar para la construcción de una estufa ahorradora de leña.
	Inexistencia de lugares recreativos especiales para niños en la comunidad	Gestionar para la construcción de un parque de recreación especial para niños.

Desimplementación didáctica ambiental	Espacio insuficiente para la coordinación educativa	Buscar un lugar con mayor amplitud para la coordinación.
	Inexistencia del muro perimetral de establecimiento educativo.	Construcción de muro perimetral.
	Inexistencia de biblioteca	Gestionar para formar una biblioteca móvil en el establecimiento.
	Inexistencia de material escrito y visual para la protección y conservación de cada una de las oficinas del DIDEDUC.	Concientizar a los usuarios.
	Capacitación de docentes ineficientes.	Capacitar a docentes en grupos pequeños.
	Desconocimiento de técnicas de estudio.	Actualizar las técnicas de estudio.
	Bajo aprendizaje en la clase de expresión y apreciación artística.	Buscar libros especiales de expresión y apreciación artística.
	Educación ineficiente	Evaluar con frecuencia a docentes.
Insuficiencia de soporte	Inexistencia de archivos en la dirección del establecimiento.	Comprar archivos.
	Docentes sin cátedras para su uso dentro del aula.	Solicitar al DIDEDUC cátedras.
	Inexistencia de anaqueles o librerías.	Gestionar para la compra de anaqueles o librerías.
	Inexistencia de manuales de función.	Solicitar al DIDEDUC un manual de funciones.
	Inexistencia de secretaria.	Crear contrato para secretaria.
Apoyo a la	Contaminación de aguas negras.	Aumentar los drenajes.
	Contaminación de heces fecales dentro del perímetro escolar.	Gestionar proyecto de alcantarillado.
	Servicios sanitarios en mal estado.	Desechar los sanitarios inservibles.
	Material audiovisual en mal estado.	Gestionar para revisar el material audiovisual.
	Reparaciones insuficientes.	Gestionar para reparaciones.

1.6 Solución propuesta como viable y factible

Se procedió a la elección prioritaria del factor siendo este: inexistencia de una educación en salud alternativa, siendo las alternativas de solución las siguientes:

Opción 1: Conservación del huerto escolar y uso de plantas medicinales.

Opción 2: Comprar medicina alternativa natural para la prevención de enfermedades.

1.7 Análisis de Viabilidad y Factibilidad

OP.1 OP.2

INDICADORES	Si	No	Si	No
Financiero				
1. ¿Se encuentra con suficiente recursos financieros?	X			X
2. ¿Se cuenta con financiamiento externo?	X			X
3. ¿El proyecto se ejecutara con recursos propios?		X		X
4. ¿Se cuenta con fondos extras para el proyecto?	X			X
5. ¿Existe posibilidad de crédito para el proyecto?	X			X
6. ¿Se ha contemplado el pago de impuestos?	X			X
Administrativo legal				
7. ¿Se tienen la autorización legal para realizar el proyecto?	X			X
8. ¿Se tiene estudio de impacto ambiental?	X		X	
9. ¿Se tiene presentación legal?	X			X
10. ¿Existen leyes que amparen la ejecución del proyecto?	X			X
11. ¿La publicidad del proyecto cumple con leyes?	X			X
Técnico				
12. ¿Se tienen las instalaciones adecuadas para el proyecto?	X			X
13. ¿Se diseñaron controles de calidad para la ejecución del proyecto?	X			X
14. ¿Se tiene bien definida la cobertura del proyecto?	X			X
15. ¿se tienen los insumos necesarios para el proyecto?	X			X

16. ¿Se tiene la tecnología apropiada para el proyecto?	X			X
17. ¿Se han cumplido las especificaciones apropiadas en la elaboración del proyecto?	X			X
18. ¿El tiempo programado es suficiente para la ejecutar el proyecto?	X			X
19. ¿Se ha definido claramente las metas?	X			X
20. ¿Se tienen la opinión multidisciplinaria para la ejecución del proyecto?	X			X
Mercado				
21. ¿Se hizo estudio mercadológico en la región?		X		X

1.8 Problema seleccionado:

Ambiental.

Opción seleccionada:

Conservación del huerto escolar y uso de plantas medicinales.

En consenso con la directora y personal docente del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de aldea El Palmar, determino que el problema más urgente a solucionar es la Conservación del huerto escolar y uso de plantas medicinales.

CAPÍTULO II

PERFIL DEL PROYECTO

2.1 Aspectos generales

2.1.1 Nombre del proyecto

Construcción de un huerto escolar con plantas medicinales existentes en la región en el Instituto Nacional de Educación Básica, aldea El Palmar, Chiquimula.

2.1.2 Problema.

Ambientalista.

2.1.3 Localización

Institución Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Aldea El Palmar, municipio de Chiquimula departamento de Chiquimula.

2.1.4 Unidad ejecutora

Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala.

2.1.5 Tipo de proyecto

Producto.

2.2. Descripción

El proyecto se desarrolla en base a una serie de investigaciones, realizando el diagnóstico para buscar la problemática que existe sobre la necesidad de mejorar el sistema de supervivencia y de salud de los seres humanos, para minimizar las enfermedades que son provocadas por la contaminación se decidió construir un huerto escolar con plantas medicinales existentes en la

región en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de Chiquimula, se hizo el proceso de estudio y selección de terreno con una medición de 12x2, se circuló con block para protección de las plantas, las cuales se sembraron, después de haber preparado la tierra con abono, haciendo unos agujeros de una profundidad de 30cm. Se elaboró un módulo didáctico pedagógico dirigido a docentes y estudiantes de segundo básico el cual consta de cuatro ejes temáticos, cada eje contiene actividades y una evaluación.

2.3. Justificación

La creación de un huerto escolar con plantas medicinales es necesaria en la institución educativa, de esta manera se contribuye a que los y las jóvenes conozcan las distintas clases de plantas medicinales que existen en su entorno y aprendan los beneficios de cada una de ellas, para minimizar los malestares que causan las distintas enfermedades, esto constituye en el ser humano el crecimiento para su formación y aprendizaje sobre las plantas medicinales como una alternativa para la salud. El modulo didáctico está basado en la proyección de plantas medicinales el cual provee para los docentes una herramienta técnica, la cual sirva para fortalecer la educación ambiental alternativa en salud.

2.4. Objetivos

2.4.1. General

Desarrollar por medio de la creación de un huerto escolar de plantas medicinales los conocimientos de los educados para descubrir medicina alternativa para la salud.

2.4.2. Específicos

Determinar el beneficio que brindará a alumnos y docentes, cada una de las plantas medicinales producidas en el huerto escolar.

Identificar cada una de las plantas medicinales y su aporte para la salud.

2.5. Metas

- ✓ Que el instituto tenga en un 100% un huerto escolar de plantas medicinales en un perímetro limpio y sin contaminación.
- ✓ Los estudiantes adquieran en un 100% los conocimientos de los beneficios de la medicina natural.
- ✓ Contribuir a minimizar los malestares de las enfermedades a través de la preparación y consumo de conocimientos de plantas medicinales en un 100%.
- ✓ Plantar distintas especies de medicina natural en un 100%.

2.6 Beneficiarios

2.6.1. Directos

Directora, docentes y alumnos.

2.6.2. Indirectos

Comunidad, proyectista y facultad de humanidades.

2.7. Presupuesto

UNIDADES	CONCEPTO	VALOR UNITARIO	TOTAL
Materiales de construcción de huerto			
350	Blocks	4.30	1505.00
10	Sacos de Cemento	76.00	760.00
40	Plantas medicinales	10.00	400.00
1	Quintal de hierro	260.00	260.00
12	Días de mano de obra	100.00	1200.00
1	Metro de arena	160.00	160.00
1	Bolsa de cal	35.00	35.00
Sub total		4,320.00	
Módulo didáctico			
18	Horas de internet	5.00	90.00
500	Hojas papel bond carta	0.10	50.00
100	Fotocopias	0.20	20.00
4	Lapiceros color rojo	3.00	12.00
6	Impresión de informe	100.00	600.00
Sub total		772.00	
Total egresos		5,092.00	

2.8 Fuentes de financiamiento

No.	Descripción	Precio Unitario	Precio Total	Fuente de Financiamiento
1	350 Blocks	Q 4.30	Q 1,505	Panadería Olgui Chiquimula
2	10 sacos de cemento	Q 76.00	Q 760	D.M.A. Livingston Izabal
3	1 quintal de hierro	Q260	Q 260	Facetas Chiquimula

2.9 Actividades a ejecutar en el programa.

1. Redactar y entrega de solicitudes.
2. Solicitar autorización para la ejecución del proyecto.
3. Entrega de solicitudes a los diferentes posibles donantes.
4. Limpiar el área escogida para el proyecto.
5. Preparación del terreno.
6. Realizar la circulación del terreno.
7. Abonar el área para la siembra.
8. Comprar en vivero forestal plantas medicinales.
9. Abrir agujeros en el área de siembra.
10. Siembra de las plantas medicinales.

2.10 Cronograma de actividades

No.	Actividad	Período de Ejecución del Proyecto 2014-2015.																							
		septiembre				octubre				noviembre				diciembre				Enero				febrero			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Redactar y entrega de solicitudes.	■	■																						
2	Solicitar autorización para la ejecución del proyecto.			■	■																				
3	Entrega de solicitudes a los diferentes posibles donantes.					■	■	■																	
4	Limpiar el área escogida para el proyecto.					■	■	■	■	■	■	■													
5	Preparación del terreno.										■	■	■	■	■	■									
6	Realizar la circulación del terreno.										■	■	■	■	■	■	■								
7	Abonar el área para la siembra.										■	■	■								■				
8	Comprar en vivero forestal plantas medicinales.												■									■			
9	Abrir agujeros en el área de siembra.													■	■	■	■						■		
10	Siembra de las plantas medicinales.														■	■	■							■	■

2.11 Recursos Humanos

- Epesista.
- Director.
- Docentes del establecimiento.
- Alumnos y alumnas.
- Asesor EPS.

Materiales

- Guía de propedéutica.
- Tinta de impresoras.
- Libreta de notas.
- Lapiceros.
- Libros de consulta.
- Hojas bond carta.

Tecnológicos

- Computadora.
- Impresora.
- Cámara fotográfica.
- USB.

Físicos

Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria El Palmar,
Chiquimula.

Financieros

Panadería Olgui, Muelle D.M.A. y Programa Televisivo Facetas La Imagen
Chiquimulteca.

CAPITULO III

3 Proceso de ejecución del proyecto.

3.1 Actividades y resultados.

No.	Actividades	Resultados
1	Redactar solicitudes.	Elaboración de solicitudes
2	Solicitar autorización para la ejecución de EPS en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria El Palmar.	Se obtuvo la aprobación y autorización respectiva para la ejecución del EPS.
3	Entrega de solicitudes a los diferentes posibles donantes.	Se recibieron las solicitudes.
4	Limpiar el área escogida para el proyecto.	Área escogida completamente limpia.
5	Preparación de terreno.	Terreno preparado.
6	Realizar circulación de terreno.	Circulación terminada.
7	Abonar el área para la siembra.	Área abonado.
8	Encargar en vivero forestal plantas medicinales.	Compra de plantas medicinales.
9	Abrir agujeros en el área de siembra.	Pre agujeros preparados.
10	Siembra de las plantas medicinales.	Se sembraran diferentes especies de plantas medicinales.

3.2 Productos y logros

No.	PRODUCTO	LOGRO
1.	Módulo didáctico para la conservación del huerto escolar y uso de plantas medicinales en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria aldea El Palmar.	Se entregaron 2 módulos a la dirección del establecimiento educativo y un juego de CD a las autoridades universitarias.

3.3 Medicina Natural como alternativa para la salud en la Aldea El Palmar, Chiquimula.



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Sección Zacapa

**Medicina Natural como alternativa para la salud
en la Aldea El Palmar, Chiquimula.**



Asesor: Ms. Octavio Alberto Villeda Sosa

Epesista: Rosa Virginia Loyo Reyes

EPS Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Guatemala, abril de 2015

CONTENIDO	PAGINA
Introducción	i
Justificación	ii
Base legal	1
Competencia de Marco, Eje, Grado	6
Fase I – El Suelo	7
Planificación Fase No. 1	8
1. El Suelo	10
Aporte Personal	13
Actividad	14
Fase II – El Abono	15
Planificación Fase No. 2	16
2. El Abono	17
Aporte Personal	21
Actividad	22
Fase III – Las plantas medicinales y sus beneficios.	23
Planificación Fase No. 3	25
3. Las Plantas Medicinales	26
3.1 Formas de Preparación	26
3.2 Albahaca	29
3.3 Anís	30
3.4 Apio	31
3.5 Árnica	32
3.6 Cilantro	33
3.7 Comino	35
3.8 Diente de león	36
3.9 Hierbabuena	39
4. Jengibre (raíz)	41
4.1 Laurel	42
4.2 Limón	44
4.3 Manzanilla	45

4.4 Mostaza (grano)	47
4.5 Naranja	48
4.6 Orégano	49
4.7 Pasiflora	51
4.8 Perejil	53
4.9Acelga	54
5. Ajo	55
5.1 Aloe (sábila)	56
5.2 Canela	59
5.3 Cebolla	60
5.4Clavo de olor	61
5.5 Ruda	62
5.6 Hierba del toro	66
5.7 Hierba del pollo	67
5.8 Hierba mora	69
5.9 Apasote	70
6. Mango	71
6.1 Almendro (hoja)	72
6.2 Eucalipto	73
6.3 Roble (corteza)	76
6.4 Pino	79
Aporte Personal	82
Actividad	83
Conclusiones	87
Recomendaciones	88
Glosario	89
Bibliografía	91

INTRODUCCION

Los recursos naturales como el agua, el aire, las plantas, los árboles, etc., son indispensables para la sobrevivencia del ser humano.

El medio ambiente juega un papel importantísimo en la conservación de estos, por lo que cuando el ser humano le brinda los cuidados adecuados, éstos se incrementan y por ende se mejora la calidad de vida, las plantas son un medio que permite coadyuvar en el fortalecimiento de la vida de las personas a través del ornato, del uso medicinal y de la fotosíntesis entre otros.

Es importante recordar que un ecosistema es un lugar en donde se desarrollan muchos factores que existen y coexisten para lograr círculos de conservación en seres animados e inanimados.

De tal manera que se ha considerado oportuno tomar en cuenta dentro del presente módulo, temas tales como: Medio Ambiente, El Suelo, La Botánica, Las Plantas, Abonos y principalmente Plantas Medicinales que es la prioridad para la ejecución de un proyecto.

Este Módulo está orientado a incentivar para que la conciencia ambiental promueva el pensamiento positivo referente a la utilización de plantas medicinales para ayudar a mejorar la salud, de esta forma docentes y alumnos se involucren activamente en la exploración de medicina natural a través de la comprensión de ciertos conceptos detallados a continuación.

JUSTIFICACIÓN

Dentro de las funciones del sistema educativo nacional se precisa contar con los materiales y recursos necesarios que faciliten la enseñanza, y el aprendizaje de los estudiantes.

En la investigación realizada se observó la necesidad de conocer las distintas especies de plantas como alternativa para la salud y que existan en la región, por tal razón se construirá un huerto escolar en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria Aldea el Palmar, Chiquimula, el cual responda a las necesidades curativas del ser humano.

La construcción del huerto escolar con medicina natural beneficiara a docentes, alumnos y comunidad en general y tiene como finalidad y función educativa principalmente la adquisición de conocimientos enfocados en las especies medicinales y sus beneficios.

BASE LEGAL

La Educación Primaria en Guatemala se fundamenta en las leyes que en materia educativa existen en el país.

Constitución Política de la República de Guatemala

Artículo 72

Artículo 74

Artículo 76

Sistema educativo y enseñanza bilingüe.

Ley de Educación Nacional – Decreto Legislativo 12-91

Capítulo VIII. Subsistema de Educación Escolar

Artículo 28

Subsistema de Educación Escolar.

Artículo 29

Niveles del Subsistema de Educación Escolar.

PRINCIPIOS

Para los propósitos del nuevo Curriculum se entiende por principios las proposiciones generales que se constituyen en normas o ideas fundamentales que rigen toda la estructura curricular. De acuerdo con los requerimientos que el país y el mundo hacen a la educación guatemalteca en correspondencia con los fundamentos, los principios del Curriculum son los siguientes:

Equidad:

Pertinencia:

Sostenibilidad:

Participación y Compromiso Social

Pluralismo

FINES

Son las razones finales, las grandes metas o propósitos a los cuales se orienta el proceso de Transformación Curricular y la propia Reforma Educativa. Articulan de manera operativa los principios, las características y las políticas del Curriculum.

(7)

(7) Fuente: Curriculum Nacional Base (CNB)

- El conocimiento, la valoración y el desarrollo de las culturas del país y del mundo.
- El fortalecimiento de la identidad y de la autoestima personal, étnica, cultural y nacional.
- El fomento de la convivencia pacífica entre los Pueblos con base en la inclusión, la solidaridad, el respeto, el enriquecimiento mutuo y la eliminación de la discriminación.
- El reconocimiento de la familia como génesis primario y fundamental de los valores espirituales y morales de la sociedad, como primera y permanece instancia educativa.
- La formación para la participación y el ejercicio democrático, la cultura de paz, el respeto y la defensa de la democracia, el estado de derecho y los Derechos Humanos.
- La transformación, resolución y prevención de problemas mediante el análisis crítico de la realidad y el desarrollo del conocimiento científico, técnico y tecnológico.
- La interiorización de los valores de respeto, responsabilidad, solidaridad y honestidad entre otros y el desarrollo de actitudes y comportamientos éticos para la interacción responsable con el medio natural, social y cultural.
- El mejoramiento de la calidad de vida y el abatimiento de la pobreza mediante el desarrollo de los Recursos Humanos.

POLÍTICAS

Son las directrices que rigen los distintos procesos de desarrollo curricular, desde el establecimiento de los fundamentos, hasta la evaluación de acuerdo con cada contexto particular de ejecución y en cada nivel de concreción.

- Fortalecimiento de los valores de respeto, responsabilidad, solidaridad y honestidad entre otros, para la convivencia democrática, la cultura de paz y la construcción ciudadana.
- Impulso al desarrollo de cada pueblo y comunidad lingüística, privilegiando las relaciones interculturales. (8)

(8). Ibidem

- Promoción del bilingüismo y del multilingüismo a favor del diálogo intercultural.
- Fomento de la igualdad de oportunidades de las personas y de los Pueblos.
- Énfasis en la formación para la productividad y la laboriosidad.
- Impulso al desarrollo de la ciencia y la tecnología.
- Énfasis en la calidad educativa.
- Establecimiento de la descentralización curricular.
- Atención a la población con necesidades educativas especiales.

CARACTERÍSTICAS DEL NUEVO CURRICULUM

Son características del nuevo Curriculum, las cualidades que lo definen y le dan un carácter distintivo frente a diversas experiencias curriculares que se han tenido en el país. Tales características son las siguientes.

Flexible

Perfectible

Participativo

Integral

COMPONENTES DEL CURRICULUM

El nuevo currículum está centrado en el ser humano, organizado en competencias, ejes y áreas para el desarrollo de los aprendizajes, considera el tipo de sociedad y de ser humano que se desea formar, reflexiona y reorienta muchas de las prácticas de enseñanza y de investigación, determina, en función de las necesidades del contexto sociocultural y de los intereses de los y las estudiantes, la selección de las competencias a desarrollar y las actividades a incluir en el proceso enseñanza y aprendizaje.

COMPETENCIAS

Orientar la educación hacia el desarrollo de competencias se convierte en una estrategia para formar personas capaces de ejercer los derechos civiles y democráticos del ciudadano y ciudadana contemporáneos, así como para participar en un mundo laboral que requiere, cada vez más, amplios conocimientos. (9)

(9). Ibidem

En el modelo de Curriculum que nos ocupa, se define la competencia como “la capacidad o disposición que ha desarrollado una persona para afrontar y dar solución a problemas de la vida cotidiana y a generar nuevos conocimientos”. Se fundamenta en la interacción de tres elementos contribuyentes: el individuo, el área de conocimientos y el contexto.

Ser competente, más que poseer un conocimiento, es saber utilizarlo de manera adecuada y flexible en nuevas situaciones.

En el Curriculum se establecen competencias para cada uno de los niveles de la estructura del sistema educativo: Competencias Marco, Competencias de Eje, Competencias de Área y Competencias de grado o etapa.

Además, para cada una de las competencias de grado se incluyen los contenidos (declarativos, procedimentales y actitudinales) y los indicadores de logro respectivos. A continuación se describe cada una de las categorías mencionadas.

- **Competencias Marco**

Constituyen los grandes propósitos de la educación y las metas a lograr en la formación de los guatemaltecos y las guatemaltecas. Reflejan los aprendizajes de contenidos (declarativos, procedimentales y actitudinales) ligados a realizaciones o desempeños que los y las estudiantes, deben manifestar y utilizar de manera pertinente y flexible en situaciones nuevas y desconocidas, al egresar del Nivel Medio. En su estructura se toman en cuenta tanto los saberes socioculturales de los Pueblos del país como los saberes universales.

- **Competencias de Eje**

Señalan los aprendizajes de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales ligados a realizaciones y desempeños que articulan el Curriculum (10).

(10). Ibidem

con los grandes problemas, expectativas y necesidades sociales; integrando, de esta manera, las actividades escolares con las diversas dimensiones de la vida cotidiana. Contribuyen a definir la pertinencia de los aprendizajes.

- **Competencias de Área**

Comprenden las capacidades, habilidades, destrezas y actitudes que las y los estudiantes deben lograr en las distintas áreas de las ciencias, las artes y la tecnología al finalizar el nivel. Enfocan el desarrollo de aprendizajes que se basan en contenidos de tipo declarativo, actitudinal y procedimental, estableciendo una relación entre lo cognitivo y lo sociocultural.

- **Competencia de Grado o etapa**

Son realizaciones o desempeños en el diario quehacer del aula. Van más allá de la memorización o de la rutina y se enfocan en el “Saber hacer” derivado de un aprendizaje significativo. (11)

(11). Ibidem

COMPETENCIA DE MARCO

- Respetar y practicar normas de salud individual y colectiva, seguridad social y ambiental, a partir de su propia cosmovisión y de la normativa nacional e internacional.
- Contribuye al desarrollo sostenible de la naturaleza, la sociedad y las culturas del país y del mundo.
- Manifiesta capacidades, actitudes, habilidades, destrezas y hábitos para el aprendizaje permanente en los distintos ámbitos de la vida.

COMPETENCIA DE EJE

- Está orientado a fortalecer la curiosidad, la investigación y la inquietud por encontrar respuestas tecnológicas pertinentes a la realidad del entorno y mejorar las condiciones de vida escolar, familiar, laboral y productiva, valorando la propia creatividad, los recursos tecnológicos del entorno, así como los que ha generado la humanidad a lo largo de su historia.

COMPETENCIA DE GRADO

- Ejecuta técnicas con efectividad y calidad, en el desarrollo de procesos productivos.
- Desarrolla el proceso de gestión de un proyecto de emprendimiento productivo, de beneficio para su establecimiento educativo. (12)

(12). Ibidem

FASE I

EL SUELO

Contenidos

1. El suelo
 - 1.1 Capas del suelo
 - 1.2 Tipos de suelo
 - 1.1.1 Suelos arenosos
 - 1.1.2 Suelos calizos
 - 1.1.3 Suelos humíferos
 - 1.1.4 Suelos arcillosos
 - 1.1.5 Suelos pedregosos
 - 1.3 Estructura del suelo
 - 1.4 Conservación del suelo

Área: Educación Tecnológica II y Biología II

FASE No. 1

TIEMPO: 3 Períodos

COMPETENCIA DE AREA No. 4

Interpreta los fenómenos geológicos y atmosféricos como manifestaciones de la estructura y dinámica de la Tierra, que pueden constituir fuentes de recursos, así como amenazas para el ser humano cuyo impacto puede ser minimizado.

Competencia de contenido	Contenido	Actividades	Indicador de logro	Evaluación sugerida
<p>COMPETENCIA 2.3 Analiza las interacciones de los diferentes factores de los ecosistemas, su organización, característica s, evolución y las diversas causas de su deterioro.</p>	<p>DECLARATIVO Factores abióticos y bióticos de los ecosistemas naturales y artificiales de su comunidad.</p> <p>PROCEDIMENTAL Distinción de los factores abióticos y bióticos en los ecosistemas naturales y artificiales de su comunidad. Planificación de estrategias de protección y</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dibuja el suelo e identifica las capas que lo conforman . - Escribir con sus propias palabras la estructura del suelo. 	<p>3.2 Establece interacciones entre los factores bióticos y abióticos de los ecosistemas.</p> <p>3.5 Promueve prácticas de conservación y uso adecuado de los recursos naturales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Heteroevaluación - Autoevaluación - Coevaluación

	conservación de la naturaleza. ACTITUDINAL Participación voluntaria en estrategias de protección y conservación.			
--	---	--	--	--

1. EL SUELO

Se denomina suelo a la parte superficial de la corteza terrestre, biológicamente activa, que tiende a desarrollarse en la superficie de las rocas emergidas por la influencia de la intemperie y de los seres vivos (meteorización).

Los suelos son sistemas complejos donde ocurren una vasta gama de procesos químicos, físicos y biológicos que se ven reflejados en la gran variedad de suelos existentes en la tierra.



Foto: Epesista Rosa V. Loyo

Son muchos los procesos que pueden contribuir a crear un suelo particular, algunos de estos son la de posición eólica, sedimentación en cursos de agua, meteorización, y deposición de material orgánico.

De un modo simplificado puede decirse que las etapas implicadas en la formación del suelo son las siguientes:

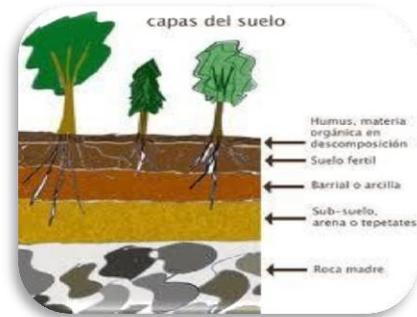
- Disgregación mecánica de las rocas.
- Meteorización química de los materiales rego lítico, liberado.
- Instalación de los seres vivos (microorganismos, líquenes, musgos, etc.)
Sobre ese sustrato inorgánico. Mezcla de todos estos elementos entre sí, y con agua y aire intersticiales. (1)

(1) Edward Plaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo, 2000.

1.1. CAPAS DEL SUELO

El suelo se compone de tres capas:

- Suelo o capa superior
- Subsuelo
- Roca madre



La capa superior es la de mayor importancia para el hombre. Esta capa contiene los alimentos que la planta necesita. Sin la capa superior o suelo no podría existir la vida. Es de color más oscuro porque tiene materia orgánica que son hojas, tallos y raíces descompuestas. La fertilidad del suelo depende de esta capa. Los agricultores que conservan el suelo tienen mejores cosechas. El subsuelo: está debajo de la capa superior. Este contiene alimentos, pero en una forma que las plantas no pueden usarlos fácilmente. La roca madre: está debajo del sub suelo. Es una capa de piedra de la cual la planta no puede tomar el alimento. Esta es la que da origen al suelo.

1.2. TIPOS DE SUELOS

1.1.1. SUELOS ARENOSOS:

No retienen el agua, tienen muy poca materia orgánica y no son aptos para la agricultura, ya que por eso son tan coherentes.

1.1.2. SUELOS CALIZOS:

Tienen abundancia de sales calcáreas, son de color blanco, seco y árido, y no son buenos para la agricultura.

1.1.3. SUELOS HUMÍFEROS (tierra negra):

Tienen abundante materia orgánica en descomposición, de color oscuro, retienen bien el agua y son excelentes para el cultivo. (2)

(2) Edward Plaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

1.1.4. SUELOS ARCILLOSOS:

Están formados por granos finos de color amarillento y retienen el agua formando charcos. Si se mezclan con humus pueden ser buenos para cultivar

1.1.5. SUELOS PEDREGOSOS:

Formados por rocas de todos los tamaños, no retienen el agua y no son buenos para el cultivo.

1.3 ESTRUCTURA DEL SUELO

Las partículas de suelos son de formas irregulares y dibujan entre ellas pequeños espacios llamados poros. Los poros contienen agua o aire. El suelo es permeable cuando el agua se infiltra con facilidad a través de sus partículas.

El suelo más conveniente es aquel que tiene poros grandes que permiten la filtración de la lluvia, buena reacción y drenaje más fuerte. Los poros chicos aseguran mayor retención del agua.

1.4. CONSERVACIÓN DEL SUELO

La conservación del suelo se logrará con la educación del agente. Debemos tener en cuenta que un suelo se forma durante un lapso de miles y miles de años, gracias a la acción de factores como el viento, la temperatura y el agua. Estos, lentamente van desmenuzando las rocas, hasta reducir las a pequeñas partículas, que al unir se con los restos de plantas y animales conforman el suelo. (3)

(3) Edward Plaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

APORTE PERSONAL

Los suelos y la clasificación sumada al cuidado que se debe tener es importante para no provocar el deterioro de la tierra sobre todo en el suelo fértil para que el agricultor no vea las consecuencias del mal uso del mismo.

Los suelos y la tierra ya no generan hoy en día la misma calidad de producto que brindaban hace años atrás, es por ello que debe brindarse y tomarse conciencia para no deteriorarlo más de lo que ya se encuentra en la actualidad.

Existe la finalidad e intención de hacer conciencia sobre el cuidado que debe brindársele sin afectar el suelo y al agricultor que también es importante mencionar necesita de su cosecha para poder subsistir, sin embargo con la implementación de plantas medicinales se contribuiría en los aspectos como:

- Salud
- Economía
- Medio ambiente y
- Protección de los suelos

Se dice que beneficiaríamos en el aspecto "Salud" por la sencilla razón de que con ello las personas no tendrían la necesidad de recurrir siempre a una farmacia para obtener medicinas ostentosas en cuanto al precio se refiere, dado que obtendrían de la madre naturaleza sin ningún costo la medicina que necesitan para malestares comunes de los que las personas normalmente adolecen.

En cuanto al tema economía, se debe considerar que beneficiaría económicamente a muchas personas si llegan a concientizarse sobre el valor medicinal de dichas plantas, lo cual podrían producir para comercializar y ver de una u otra manera un ingreso que contribuya al sostenimiento económico de la familia.

En relación a los aspectos Medio Ambiente y protección de los suelos, se estaría beneficiando a la propia tierra, dado que no se necesitan de plaguicidas para realizar la siembra y cosecha de las plantas medicinales de las cuales consiste dicho proyecto.



ACTIVIDAD

- En el siguiente recuadro dibuja el suelo e identificarlas capas que lo conforman.

- Escribe con tus propias palabras la estructura del suelo.

FASE II

EL ABONO

Contenidos

- 2 El Abono
 - 2.1 Papel de los abonos
 - 2.2 Tipos de abonos
 - 2.2.1 Abonos orgánicos
 - 2.2.2 Abonos inorgánicos
 - 2.3 Pasos para abonar
 - 2.4 Abonos orgánicos
 - 2.4.1 Estiércol
 - 2.4.2 Compost
 - 2.4.3 Turba
 - 2.4.4 Extractos Húmicos

Área: Educación Tecnológica II y Biología II

FASE No. 2

TIEMPO: 2 Períodos

COMPETENCIA DE AREA No. 3

Analiza las interacciones que se establecen entre los distintos elementos de los ecosistemas, su evolución y las formas como el ser humano incide sobre ellos y ellas en favor del aprovechamiento sostenible de los recursos naturales de su región.

Competencia de contenido	Contenido	Actividades	Indicador de logro	Evaluación sugerida
<p>COMPETENCIA</p> <p>2. Ejecuta técnicas con efectividad y calidad, en el desarrollo de procesos productivos.</p>	<p>DECLARATIVO</p> <p>Adaptación y extinción: selección natural y artificial.</p> <p>PROCEDIMENTAL</p> <p>Descripción de los procesos de adaptación extinción, selección natural y selección artificial.</p> <p>ACTITUDINAL</p> <p>Promoción voluntaria de acciones que contribuyan a la conservación de las especies y del ambiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Escribe las diferencias del abono orgánico e inorgánico en un cuadro comparativo. - Elabora el compost para abonar las plantas de la escuela, escribe los elementos que utilizarás y cambios que le sucedan a la mezcla. 	<p>3.5 Promueve prácticas de conservación y uso adecuado de los recursos naturales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hetero evaluación - Autoevaluación - Co evaluación

2. EL ABONO

El abono (o fertilizante) es cualquier sustancia orgánica o inorgánica que mejora la calidad del sustrato, a nivel nutricional, para las plantas arraigadas en éste.

Ejemplos naturales o ecológicos de abono se encuentran tanto en el clásico estiércol,

mezclado con los desechos de la agricultura como el forraje, o en el gusano formado por los excrementos de las aves (por ejemplo de corral, como el de gallina).

La definición de abono según el reglamento de abonos de la Unión Europea es "material cuya función principal es proporcionar elementos nutrientes a las plantas".



2.1. PAPEL DE LOS ABONOS

Las plantas tienen necesidad de cantidades relativamente importantes de los elementos de base. El nitrógeno, el fósforo y el potasio son pues los elementos que es preciso añadir más corrientemente al suelo.

- El nitrógeno contribuye al desarrollo vegetativo de todas las partes aéreas de la planta. Es muy necesario en primavera al comienzo de la vegetación, pero es necesario distribuirlo sin exceso pues iría en detrimento del desarrollo de las flores, de los frutos o de los bulbos.
- El fósforo refuerza la resistencia de las plantas y contribuye al desarrollo radicular. El fósforo se encuentra en el polvo de huesos.
- El potasio contribuye a favorecer la floración y el desarrollo de los frutos. El potasio se encuentra en la ceniza de madera. (4)

(4) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

2.2. TIPOS DE ABONOS

En centros de jardinería se pueden encontrar dos categorías principales de abonos. Los abonos orgánicos y los abonos inorgánicos.

16

2.2.1 ABONOS ORGANICOS

Los abonos orgánicos son generalmente de origen animal vegetal, pueden ser desechos vegetales (residuos verdes), composta dos o no. Su composición química depende del vegetal de que proceda y del momento de desarrollo de éste. Además de sustancia orgánica contiene gran cantidad de elementos como nitrógeno, fósforo y calcio, así como un alto porcentaje de o ligo elementos. Favorecen el desarrollo de bacterias y hongos beneficiosos para la planta.

2.2.2 ABONOS INORGANICOS

Los abonos de tipo inorgánicos o nunmezcla más o menos compleja de compuestos químicos diseñada para proporcionar a la planta aquellos nutrientes que precisa, pero a pesar de ser perfectamente aptos no son los más adecuados para un bonsái, o para cualquier planta nenunamacetaya puestos. Su gran problema radica en que lo que muestra la composición del producto es lo que hay, esto es: si abonamos con un compuesto de nitrógeno, potasio, fósforo, hierro y cinc, por ejemplo, la planta acabará desarrollando carencias del resto de elementos necesarios. Por ello antes de elegir un producto es necesario repasar su composición y asegurarse de que aporta la mayor cantidad posible de sustancias. Estos abonos químicos los podemos encontrar en dos formatos: Sólido o líquido. Los de tipo sólido suelen ser de liberación más lenta actuando durante un periodo de tiempo más o menos largo según el producto, mientras que los de tipo líquido son de absorción casi inmediata. (5)

(5) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

2.3. PASOS PARA ABONAR

El abono es un elemento esencial para todos los tipos de plantas, arbustos, árboles, céspedes y flores. La idea del abono es nutrir a la planta de minerales que con el tiempo carece de nutrientes y se debilita, podemos observar la falta de abono cuando la planta no alcanza un crecimiento promedio. También podemos apreciar cuando su color no es el de antes y toma colores más amarillentos, se percibe débil y en el caso de las flores estas son pequeñas. (En los árboles los frutos son muy pequeños y carecen de sabor.)

Para abonar tenemos dos opciones:

- Podemos fabricar el abono, llamado también el compostaje o compost
- Podemos comprar el abono.

En el caso de fabricar el abono lo podemos hacer a base de: hojas secas, paja, trozos de maderas sin tratar pequeños, trozos de carbón, flores marchitas, restos de frutas o verduras, también se le puede adherir el césped recién cortado. No se deben agregar plantas ni hojas enfermas (con pestes), malezas, carne, productos lácteos y vegetales cocinados con grasa animal, heces humanas o corontas de choclos. Si bien todo en el fondo se descompondrá no todos los alimentos lo hacen dentro del mismo periodo, por lo que corremos el riesgo de no realizar un buen abono. Hay tres puntos que debemos considerar para que funcione la fabricación del abono:

Humedad: Los materiales se deben sentir húmedos, sin exceso de agua.

Temperatura: Debe sentirse tibio al tacto, excepto en invierno. **Aire:** Cuando los materiales se descomponen sin oxígeno causan mal olor; debemos mover la tierra.



2.4. ABONOS ORGANICOS

2.4.1 ESTIÉRCOL

Lo hay de vaca, de oveja, de caballo, de cabra. Puedes comprarlo de una granja directamente o en los centros de jardinería ensacados, algunos sin mal olor y, a veces, enriquecidos con minerales.

2.4.2 COMPOST

El compost es un material obtenido a partir de restos vegetales y otras materias orgánicas sometidas a un proceso de compostaje (fermentación controlada). Tú puedes hacer compost casero con los residuos vegetales del jardín y de la comida.

18

2.4.3 TURBA

Hay dos tipos de turba: turba negra (la más habitual) y turba rubia (muy ácida, pH=3,5). Se emplean mucho como base para preparar sustratos para macetas y para hacer semilleros. También son buenas para adicionar al terreno.

2.4.4 EXTRACTOS HÚMICOS

Estos productos son menos conocidos por el aficionado. Su uso en horticultura intensiva va en aumento, pero a nivel de jardines se emplea muy poco. Es una sustancia muy buena para el suelo: desbloquean minerales, fijan nutrientes para que no se laven, activan la flora microbiana con lo que aumenta la mineralización y favorecen el desarrollo radicular. (6)

(6) Edward Plaster, Licencia del Suelo, Editorial Paraninfo.2000.

APORTE PERSONAL

El abono como fertilizante es cualquier sustancia orgánica o inorgánica que mejora la calidad del sustrato, a nivel nutricional, para las plantas arraigadas en éste. Las plantas tienen y sienten la necesidad de obtener el beneficio del abono para su mejor desarrollo y a la vez para brindar un mejor fruto.

El campesino ha tomado la decisión de utilizar abono producido por grandes empresas dejando de lado la utilización de un abono orgánico que podría ser producido por él mismo.

Es necesario considerar que los resultados producidos en el fruto de cada planta será mejor si se obtiene de un abono natural.

El interés es concientizar a las personas y estudiantes sobre la importancia que es utilizar abonos naturales (orgánicos e inorgánicos) para evitar el deterioro y la infertilidad del suelo producido por los abonos químicos que con el tiempo destruyen la fertilidad del mismo.

Concientizar sobre todo a las presentes generaciones sobre el beneficio y a la vez la calidad de un fruto o planta cuando éste obtiene los mejores cuidados por parte del abono natural, el cual puede ser producido por ellos mismos y en sus propios hogares no teniendo que verse afectado por grandes gastos al momento de realizar compras de abonos químicos.

Es necesario también hacer la observación que en los aspectos calidad versus tiempo, muchas personas prefieren la calidad, es por ello que se debe utilizar abonos orgánicos y evitar los abonos químicos que lo único que hacen es acelerar el crecimiento de una planta y su fruto pero robándole su calidad natural.

Se ve la importancia de sugerir incluso a nuestros gobernantes y a todos los que presiden Instituciones que velan por el Medio Ambiente para que se realice una campaña donde se siembre, cultive y coseche únicamente con abonos orgánicos y no se pongan en venta abonos químicos que lo único que obtendremos de tal acción es la infertilidad de la tierra.



ACTIVIDAD

- Escribe las diferencias del abono orgánico e inorgánico en el siguiente cuadro comparativo.

ABONO ORGÁNICO	ABONO INORGÁNICO

- Elabora el compost para abonar las plantas de la escuela, escribe los elementos que utilizaras y cambios que le sucedan a la mezcla.

FASE III
Las plantas medicinales y sus beneficios.

Contenido

- 3. Las plantas medicinales
 - 3.1 Formas de preparación
 - 3.2 Albahaca
 - 3.3 Anís
 - 3.4 Apio
 - 3.5 Árnica
 - 3.6 Cilantro
 - 3.7 Comino
 - 3.8 Diente de león
 - 3.9 Hierbabuena
- 4. Jengibre (Raíz)
 - 4.1 Laurel
 - 4.2 Limón
 - 4.3 Manzanilla
 - 4.4 Mostaza (Grano)
 - 4.5 Naranja
 - 4.6 Orégano
 - 4.7 Pasiflora
 - 4.8 Perejil
 - 4.9 Acelga
- 5. Ajo
 - 5.1 Aloe (Sábila)
 - 5.2 Canela
 - 5.3 Cebolla
 - 5.4 Clavo de olor
 - 5.5 Ruda
 - 5.6 Hierba del toro
 - 5.7 Hierba del pollo
 - 5.8 Hierba mora

5.9 Apasote

24

6. Mango

6.1 Almendro

6.2 Eucalipto

6.3 Roble (corteza)

6.4 Pino

Área: Educación Tecnológica II y Biología II

FASE No. 3

TIEMPO: 6 Períodos

COMPETENCIA DE AREA No. 2

Promueve desde una perspectiva intercultural el mejoramiento de las condiciones de salud y calidad de vida individual y de su comunidad.

Competencia de contenido	Contenido	Actividades	Indicador de logro	Evaluación sugerida
<p>COMPETENCIA</p> <p>Contrasta los hábitos de su familia y de su comunidad con las prácticas que contribuyen a la preservación y el mejoramiento de la salud.</p>	<p>DECLARATIVO</p> <p>Plantas medicinales y práctica de medicina natural en Guatemala.</p> <p>PROCEDIMENTAL</p> <p>Identificación de plantas medicinales en Guatemala y sus usos.</p> <p>ACTITUDINAL</p> <p>Hábitos de prevención de enfermedades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Escribir el nombre de 5 plantas medicinales y sus beneficios existentes en la comunidad. - Investiga y expone sobre una planta medicinal de su conocimiento y para qué se utiliza. 	<p>2.1 Identifica en su familia y en su comunidad las prácticas que favorecen la salud y el buen funcionamiento de los sistemas de su organismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Heteroevaluación - Autoevaluación - Coevaluación

3. LAS PLANTAS MEDICINALES

El conocimiento de las plantas medicinales se extiende a cualquier parte del mundo donde el hombre tradicionalmente ha necesitado de estos seres para curar sus enfermedades. Así, mezcla de magia y religión, mezcla de necesidad y casualidad, de ensayo y error, el paso de las diferentes culturas ha creado todo un conocimiento de remedios vegetales que ha constituido la base de la medicina moderna. Un patrimonio que no puede atribuirse a ninguna cultura en particular sino al hombre en su globalidad y que nos corresponde a todos conocer y salvaguardar. (7)

3.1 FORMAS DE PREPARACIÓN

Las plantas medicinales se pueden preparar de varias maneras, dependiendo de que su uso sea interno o externo, de la enfermedad que se busca curar y de las características de la planta misma. A continuación se mencionan las formas más comunes de preparación.

Infusión: se pone una cucharadita de la planta seca, hojas u otras partes frescas de la planta, en una taza en la que se vierte agua hirviendo. Se deja reposar de 5 a 20 minutos, después se cuela y según el gusto se endulza, de preferencia con miel de abejas.

Cocimiento o decocción: Se coloca una cucharadita del material “hojas, flores, raíces, ya sean secas o frescas” en un pocillo esmaltado que no sea de aluminio, con una taza de agua fría. Se calienta y se deja hervir de 2 a 10 minutos a fuego lento. Se cuela al final y se endulza al gusto.

Maceración: Se pone una cucharadita de hierbas secas o frescas en una taza del líquido, ya sea agua, alcohol o vino, y se deja reposar de 8 a 12 horas, a la temperatura ambiente. Luego se mezcla, se calienta ligeramente, se cuela y se endulza.

(7) Edward Plaster, Licencia del Suelo, Editorial Paraninfo.2000.

Maceración: Se pone una cucharadita de hierbas secas o frescas en una taza del líquido, ya sea agua, alcohol o vino, y se deja reposar de 8 a 12 horas, a la temperatura ambiente. Luego se mezcla, se calienta ligeramente, se cuela y se endulza.

Compresas frías: Hacer un cocimiento de la planta y dejar enfriar totalmente. El contenido de estar envuelto en una tela fina. Se aplica sobre la parte afectada y se renueva cada 10 o 12 minutos.

Compresas calientes – (Fomentos)

Se hace lo mismo que las compresas frías, sólo que esta vez el agua debe estar bien caliente. Se renueva cada 5 minutos.

Cataplasma: Son para uso externo. Se machacan las partes frescas de las plantas, se extienden sobre una tela de algodón, lino o gasa y se colocan sobre las partes afectadas. En algunos casos se hierve la planta y se puede aplicar directamente sin tela.

Jabones medicinales: Se utilizan para el tratamiento de varias enfermedades de la piel, para heridas, o simplemente para cuidar la piel. El método más común es el siguiente: Se hierven a fuego lento unos 100 gramos de la hierba en un litro de agua, hasta que se evapore la mitad. Se cuela, se exprime y se pone a hervir el cocimiento o decocción, podrán conservar por más de 48 a 72 horas, mientras que las hierbas secas, los ungüentos, aceites, tinturas, vinos y micro dosis, podrán conservarse por un período largo de tiempo, es decir, hasta dos años.

Baños: Es la inmersión parcial o total del cuerpo dentro de un líquido de composición curativa vegetal.

Los baños pueden ser fríos o calientes. Los fríos deben de ser de corta duración.

Aromáticas: Son bebidas hechas con plantas que por lo regular tienen un olor agradable, como la manzanilla, la hierbabuena (yerbabuena) o cidrón (cederrón) entre otras.

Fricción o masajes: consiste en restregar una parte determinada del cuerpo con un líquido caliente o frío, con o sin hierbas, ya sea a mano, con cepillo o con una toalla.

Gargarismo: Es hacer un cocimiento de plantas con agua, que después de dejarlas reposar se llevan a la boca y se hacen gárgaras o enjuagues para calmar las partes afectadas o adoloridas.

Inhalaciones – vahos: Hacer un cocimiento de la planta escogida, luego bien caliente en el mismo recipiente donde se cocina se aspira el vapor por boca y nariz. Para que haya un mejor aprovechamiento, se trata de cubrir la cabeza con una toalla junto con el recipiente.

Loción medicinal: Se hace con raíces o plantas molidas en infusión. Sirve para lavar una parte del cuerpo con un líquido especial.

Tizana: Se toman de cada planta empleada una cucharada o pulgada de las partes a usar, se echan en agua caliente por 10 minutos, se cuela y se deja tapada para tomar cuando esté fría a razón de una cucharada cada hora o según lo indicado. (8)

(8) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

3.2 ALBAHACA

NOMBRE CIENTÍFICO

Ocimum basilicum

¿PARA QUÉ SIRVE?

Dolor de cabeza o cefalalgia : En infusión: 30 gramos en un litro de agua. Beber en cantidades. Infusión para aliviar la menstruación dolorosa : Sumergir 2 cucharadas de hojas de albahaca secas en medio litro de agua hirviendo. Dejar reposar por 5 minutos y luego beberla.

Para mejorar la digestión y el insomnio : A una taza de agua hirviendo agregue una cucharadita de hojas secas, deje reposar entre 10 y 15 minutos.

Para controlar la caída del cabello : Tome un puñado de hojas frescas de albahaca y agréguelos a una taza de agua hirviendo y déjelos a fuego medio por 15 minutos. Luego deje reposar hasta que se tibia y con las manos exprima las hojas para sacar la mayor cantidad de zumo. Con el líquido restante hacer masajes en el cuero cabelludo.

Para inflamaciones y dolores de garganta : A 1/2 litro de agua agregue 50 gramos de hojas secas y 100 gramos de hojas frescas de albahaca, ponga a fuego medio y deje hervir por 10 minutos. Deje reposar y cuando la decocción esté tibia haga gárgaras y buches con la preparación.

Dolor de oído : Introducir en el oído un trozo pequeño de algodón impregnado en el zumo de albahaca.

Sequedad del vientre: Hervir 10 gramos de hojas de esta planta en una taza de agua y otro tanto de aceite de oliva, durante dos minutos. Tomar cuatro cucharadas diarias. (9)



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

(9) Edward Plaster, Licencia del Suelo, Editorial Paraninfo.2000.

3.3 ANIS

NOMBRE CIENTÍFICO

Pimpinella anisum

NOMBRE COMÚN

Anís

¿PARA QUÉ SIRVE?

Se utiliza la semilla. Es carminativo, favoreciendo la digestión, mejora el apetito, alivia los cólicos, incluidos los infantiles frecuentes en bebés lactantes, náuseas y flatulencias. El anís estrellado es neurotóxico por lo que no debería administrarse a bebés y está contraindicado que lo tomen las madres lactantes. El agua de anís estimula la producción de leche en las madres lactantes, puesto que pasa a la leche materna, el bebé puede beneficiarse de sus propiedades si la madre lo consume. Puede estimular el inicio de la menstruación cuando se le toma en infusión. Para la infusión hervir una taza de agua, dejar reposar una cucharadita de semilla de anís molidas, por 10 minutos, tomar 1 - 2 tazas al día. El aceite de anís ayuda a aliviar los cólicos, y espasmos estomacales. La decocción para el cólico, se prepara al hervir 1 cucharadita de semilla en 1/2 litro de leche durante 5 – 10 minutos. Se debe tomar caliente y removiendo continuamente para que no se quede en el fondo de la taza su esencia. Es muy valioso contra la tos fuerte y seca, con expectoración difícil, así como problemas respiratorios asociados a la gripe. Para ello, recomiendan el consumo de limonada caliente, preparada con una infusión de anís y tipo (*Bistropogummollis*). Colocando en un litro de agua hirviendo 1 cucharadita de anís de pan y 1 cucharadita de tipo, luego cernir y adicionar el jugo de 3 – 5 limones (*Citrus limón*). Preparación que se toma 3 veces al día por 6 a 8 días. (10)



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

(10) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

3.4 APIO

NOMBRE CIENTÍFICO

Apiumgraveolens

NOMBRE COMÚN

Apio

¿PARA QUÉ SIRVE?

El bulbo contiene, además del aceite etéreo, almidón, azúcares, colina, tirosina, glutamina, asparragina y vitamina B-1 y B-2 que son necesarios para la función nerviosa y muscular. Por sus componentes, el jugo de apio restituye al cuerpo después de jornadas de ejercicio intenso o fiebres. (11)

ILUSTRACIÓN



Licuar el apio en dos vasos de agua y tomarlo en ayunas ayuda a relajar el sistema nervioso.

(11) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

3.5 ARNICA

NOMBRE CIENTÍFICO

Árnica chamissonis y la *Árnica montana*

NOMBRE COMÚN

Árnica

¿PARA QUÉ SIRVE?

Para la garganta: La infusión de sus hojas en forma de gargarismos es utilizada para aliviar el dolor producido por enfermedades como la piorrea, la faringitis o la amigdalitis. Para la piel : En forma de emplastos es recomendado para casos de contusiones o posteriores morados, mientras que por vía interna posee cualidades como antiinflamatorio y antiespasmolítico. Es aconsejado para aliviar los dolores causados por las hemorroides en sus procesos inflamatorios.

Cardiovascular : Aunque lo prudente es su uso por vía externa, ha sido utilizado en dosis bajas para tratamientos contra las várices o en casos de insuficiencia cardíaca como vasodilatador cardíaco. Otros usos: Por vía interna es aconsejable para aliviar los dolores reumáticos, y algunos estudios afirman que posee cualidades como antirradicalar, lo cual la convierte en una efectiva herramienta para evitar los tumores.

Beneficios a nivel reumatológico y dermatológico.

¿QUÉ CONTIENE?

La árnica se utiliza para la **curación de moratones, esguinces, dolor de músculos, hinchazones** y en general, todas las dolencias que tengan que ver con **problemas de huesos, tendones o músculos, como la artritis reumatoide**. También se utiliza con éxito para las estrías del embarazo. (12)



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

3.6 CILANTRO

NOMBRE CIENTÍFICO

Coriandrumsativum

NOMBRE COMÚN

Culantro

¿PARA QUÉ SIRVE?

Todas las partes de la planta son comestibles, sin embargo, son las hojas frescas y las semillas secas las de uso culinario más frecuente.

Uso de los frutos

Semillas enteras (arriba), semillas en polvo (izquierda), hojas secas (derecha).

Los frutos del cilantro se usan generalmente secos. Despiden un aroma cítrico cuando se los muele o aplasta. Se usan para condimentar y son indispensables en la cocina india, en preparaciones como el curry. Son un ingrediente básico de algunas cervezas belgas, salchichas alemanas y sudafricanas, pan de centeno en Rusia y países centroeuropeos (como sustituto de la alcaravea) y en ciertos platos nativos de la cocina etíope y árabe. Finalmente, se añaden molidos como aromático al café en el Medio Oriente.

Uso de las hojas

Las hojas frescas son ingrediente esencial del chatni, de la salsa verde y el guacamole mexicanos. Las hojas picadas también se usan como adorno, añadidas al final del cocimiento o justo antes de servir, sobre sopas y otros platos. El cilantro fresco nunca se cocina porque el calor destruye totalmente su aroma y sabor. Debe conservarse en el frigorífico dentro de envases herméticos, procurando consumirlo en pocos días, ya que se marchita rápidamente. No debe secarse ni congelarse porque pierde el aroma. (13)

(13) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

Uso de la esencia

La esencia o aceite esencial de cilantro se usa como aromatizante de licores y bebidas digestivas y en perfumería. También se utiliza como complemento en algunos platos como sopas y similares.

Uso medicinal

En herbología se utilizan los preparados de cilantro por sus propiedades estimulantes, antiespasmódicas y estomacales.

Debido a sus propiedades anti bactericidas se utiliza para combatir el mal aliento, masticando las hojas. También evita el mal olor de las axilas aplicando el jugo extraído de las partes blandas de la planta sobre ellas.

Licuar unas hojas de cilantro en un vaso de agua para el dolor estomacal o la fiebre. (14)

ILUSTRACIÓN



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

(14) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

3.7 COMINO

NOMBRE CIENTÍFICO

Cuminumcyminum

NOMBRE COMÚN

Comino

¿PARA QUÉ SIRVE?

Indicaciones: usado como diurético, aperitivo, eupéptico, carminativo, espasmolítico, estrogénico, galactógeno, antihelmíntico, ligeramente hipoglucemiante y sedante. Indicado para inapetencia, meteorismo, dispepsias hiposecretoras, espasmos gastrointestinales, diarreas, lactancia, diabetes, hipomenorrea, dismenorrea, parasitosis intestinales(antihelmíntico).

Contraindicado con hiperestrogenismo. Abstenerse de prescribir aceites esenciales por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de seis años o a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas. No administrar, ni aplicar tópicamente a niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida a éste u otros aceites esenciales. El aceite esencial es fotosensibilizante: evitar la exposición al sol si se aplica tópicamente. En dosis elevadas tiene un efecto neurotóxico. (15)



Foto: Epesista Rosa V.

(15) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

3. 8 DIENTE DE LEÓN

NOMBRE CIENTÍFICO

Taraxacumofficinale

NOMBRE COMÚN

Diente de león, achicoria amarga, achicoria amarilla, amargón, lechuguilla de viejo, panadero

¿PARA QUÉ SIRVE?

El nombre científico proviene de los vocablos griegos "taraxos" que significa enfermedad y "akos" que significa remedio; su nombre en conjunto "remedio de las enfermedades" hace alusión a sus propiedades curativas. Aunque las hojas y flores son nutritivas y se han aprovechado comúnmente como alimento, la raíz es la parte de la planta que más se utiliza en la herbolaria . La raíz del diente de león tiene propiedades diuréticas, aperitivas, laxantes y depurativas.

- **Sangre:** Las hojas tiernas y frescas de diente de león son muy nutritivas. Tienen un contenido bastante alto de vitamina A, calcio y potasio; también son buena fuente de hierro, cinc, boro, sodio y las vitaminas B, C y D. Es un suplemento útil para purificar y fortalecer la sangre: aumenta la producción de glóbulos rojos, elimina el ácido úrico y regula la tensión arterial. En la herbolaria se recomienda para remediar la anemia.
- **Diabetes:** En Europa el diente de león se ha consumido como remedio para la diabetes. La raíz contiene azúcares que son relativamente fáciles de digerir por las personas diabéticas: en primavera contiene levulosa y en otoño ésta se cambia por la inulina; ambas son más fácilmente asimiladas que la sucrosa y otros azúcares comunes. (16).

(16) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

- **Problemas de los riñones y vías urinarias:** En francés, el diente de león tiene el apodo "pissenlit", el cual significa "orina en la cama". Durante siglos se ha empleado para estimular y purificar los riñones; se ha recomendado para remediar infecciones urinarias y cálculos (piedras en los riñones). Al contrario de otros diuréticos que provocan una pérdida de potasio, el diente de león no disminuye el potasio en el cuerpo.
- **Digestión:** Es un tónico amargo y laxante suave; estimula el apetito y la producción de bilis. Se ha utilizado para aliviar el estreñimiento, inapetencia y trastornos gástricos.
- **Hígado y piel:** Tradicionalmente la salud de la piel se ha considerado muy vinculada al bienestar del hígado. El diente de león es un remedio eficaz contra las afecciones hepáticas y se ha empleado como remedio para problemas que se deben a la acumulación de toxinas en el cuerpo. En la medicina tradicional se ha utilizado para aliviar la ictericia, hepatitis, congestiones del hígado, cáncer y tumores, edema, erupciones de la piel, eczema, psoriasis y otras condiciones de la piel. Una infusión de la flor también se puede aplicar a la piel para lavar las áreas afectadas.
- **Otros usos médicos:** El diente de león también se ha recomendado para artritis, reumatismo y otros trastornos crónicos de las articulaciones; problemas femeninos como equilibrar la menstruación, estimular la producción de leche materna y aliviar inflamación, tumores y abscesos en los senos. En algunos estudios de laboratorio, el extracto de *Taraxacum officinale* ha mostrado actividad antitumoral contra varios tipos de células cancerosas.

- El diente de león como alimento: Toda la planta es comestible y se ha usado como alimento. Las hojas se comen en ensalada o cocidas a vapor, las flores se comen crudas y se convierten en vino, de la raíz se prepara cerveza y una bebida parecida al café. (17).

ILUSTRACIÓN



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

(17) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo, 2000.

3.9. HIERBABUENA

NOMBRE CIENTÍFICO

Menthaspicata

NOMBRE COMÚN

Batán, hierbabuena, hierba buena, hierba buena común, hierba romana, hojas de Santa María, hortelana, mastranzo, mastranzo menor, menta, menta griega, menta hortense, menta romana, menta verde, salvia romana, sandalo, sándalo, sándalo de jardín, yerbabuena, yerba buena, yerba buena común, yerba buena de los huertos, yerba buena española, yerba de huerto (hierba huerto o yerba huerto en Canarias), yerba del tiñoso, yerba olorosa, yerba santa.

¿PARA QUÉ SIRVE?

La hierbabuena se consume como bebida en infusión, elaborada con 5 a 6 ml de agua a unos 80 °C. Se utiliza como hierba aromática, siendo uno de los aromas utilizados para caramelos, chicles, helados y otras preparaciones de repostería aromatizadas con menta. Se utiliza para aderezar ensaladas, sopas, carnes de caza y de cordero.

Las hojas de *Menthaspicata* o hierbabuena también se utilizan para realizar uno de los cócteles más populares, el mojito cubano y para aromatizar platos como el puchero, procedente de Andalucía. La infusión de té con hierbabuena es el conocido té moruno.

¿QUÉ CONTIENE?

Tiene propiedades antiespasmódicas, es carminativo, antiséptico, analgésico, antiinflamatorio y estimulante. La forma más común de usar la hierbabuena es haciendo infusión con sus hojas.

De esta forma se ayuda a tratar los problemas de indigestión, gases intestinales y las inflamaciones del hígado, actúa sobre la vesícula biliar ya que activa la producción de la bilis, además alivia los mareos y dolores.

Contiene mentol como principal componente activo, pudiendo actuar directamente sobre los nervios que transmiten la sensación dolorosa, amortiguando así tal sensación.

35

También contiene mentona, felandreno y limoneno. Estudios recientes han mostrado que la infusión de hierbabuena puede ser usada como un tratamiento leve de hirsutismo en las mujeres. Sus propiedades antiandrogénicas reducen el nivel de testosterona en la sangre.

En su uso tópico, el aceite con hierbabuena tiene acción relajante y actúa como antiirritante y analgésico con capacidad de reducir el dolor y de mejorar el flujo de la sangre al área afectada.

Al mezclar la infusión con aceite de oliva se obtiene un excelente ungüento que puede ser usado en compresas para curar las quemaduras y como calmante de calambres musculares, o como lubricante. (18)

ILUSTRACIÓN



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

(18) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

4. JENGIBRE (RAÍZ)

NOMBRE CIENTÍFICO

Zingiber officinale

NOMBRE COMÚN

Jengibre



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Galeno, el famoso médico griego, lo usaba como medicamento para corregir los tumores, defectos del cuerpo y en tratamientos de parálisis causados por exceso de flema. Avicena, reconocido médico persa de la cultura islámica clásica, lo recomendaba como afrodisíaco, altamente beneficioso en el tratamiento de la "debilidad sexual". En investigaciones médicas se ha comprobado que la raíz de jengibre es un efectivo tratamiento contra las náuseas causadas por los mareos en medios de transporte, así como las padecidas por las mujeres embarazadas. No se le conoce efecto teratogénico, por lo que es seguro durante el embarazo. Es asimismo útil en otras dispepsias con náuseas y gastritis leve, como quedó demostrado en un estudio publicado por la revista *TheLancet*, con 36 personas susceptibles a los mareos que tomaron jengibre antes de hacerlos girar durante seis minutos en una silla motorizada, con resultados sumamente bajos o con náuseas inexistentes.

1. Un jengibre cancerígeno

La especie oriunda del este de Estados Unidos, *Asarumcanadense*, de la familia de las Aristolochiaceae, conocida como jengibre silvestre, aunque no está emparentada con el verdadero jengibre, tiene propiedades aromáticas parecidas; sin embargo, no se debe utilizar como sustituto del jengibre, ya que contiene ácido aristolóquico (también llamado aristoloquina), un agente que puede generar cáncer. Esta planta es un diurético y estimulante urinario. (19)

(19) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

4.1 LAUREL

NOMBRE CIENTÍFICO

Laurusnobilis

NOMBRE COMÚN

laurel o **lauro** - Castellano: árbol de Apolo, aurel, aurelar, aurelero, aurero, auré, choriu, lauredo, laurel, laurel, laurel común, laurel de Apolo, laurel de Dafne, laurel del Mediterráneo, laurel hembra, laurel macho, laurel noble, laurel real, laurelal, laurelero, lauro, llaurer, llorea, llorel, lloreo, lloreolo, loreda, loredo, lorel, lorelero, loreto, loureiro, orel. Entre paréntesis, los vocablos más frecuentes en España.

¿PARA QUÉ SIRVE?

1. Uso Culinario:

Las hojas de laurel son usadas como condimento en la gastronomía europea (particularmente en la cocina mediterránea), así como en Norteamérica y Centroamérica, en la región noroeste de México, se le conoce como laurel de Castilla. Estas se utilizan en sopas, guisos y estofados, así como en carnes, pescados, mariscos y vegetales, e incluso en postres como el arroz con leche. Las hojas se utilizan generalmente enteras (a veces como *bouquetgarni*), y retiradas antes de servir. También pueden ser trituradas o molidas antes de cocinar para darle un mejor gusto a la comida.

2. Uso Medicinal:

Como planta medicinal, el laurel es un tónico estomacal (estimulante del apetito, digestivo, colagogo y carminativo). El aceite esencial obtenido de los frutos ("manteca de laurel") se usaba tradicionalmente para el tratamiento de inflamaciones osteoarticulares y pediculosis. La ingesta de hojas de Laurel en grandes cantidades llega a ser tóxica.

3. Otros Usos:

La madera de laurel es muy dura y se ha empleado en Andalucía para trabajos de taracea y marquetería, tradición artesanal árabe que ha sido heredada y mantenida en algunas zonas como el Albaicín de Granada.

El árbol de laurel, incluidas sus ramas, se utiliza para ornamentación.

- Advertencias: el laurel es una de las plantas que con más frecuencia producen dermatitis de contacto y fenómenos de fotosensibilización (en periodos de contacto prolongado).
- Muy importante: cuidado de no confundir el laurel (*Laurusnobilis*) con el laurel-cerezo o laurel real (*Prunuslaurocerasus*) al que se parece en cierta forma. Esta última planta es tóxica por ingestión para las personas.(20)

ILUSTRACIÓN



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

4.2 LIMÓN

NOMBRE CIENTÍFICO

Citrus x limón

NOMBRE COMÚN

Limón

¿PARA QUÉ SIRVE?

Usos alimenticios

Se utiliza para elaborar postres (tales como el arroz con leche, en este caso se usa su piel para aromatizar) o bebidas naturales como la limonada y la leche merengada, a la cual se le añade también canela. Las rodajas se usan como adorno para bebidas. Por la acidez de su jugo, se puede utilizar para potabilizar agua, agregando 4 o 5 gotas por cada vaso de agua, y dejándolo actuar unos cuantos minutos.

Propiedades estéticas

El limón es un cítrico con propiedades estéticas. Se usa para blanquear las manos (mezclar el jugo de tres limones y un poco de glicerina y frotar las manos), para desodorizar las axilas (dos gotas de limón), para dar brillo y suavidad al pelo (después de lavarlo aplicar zumo de limón y dejar actuar 15 minutos), así como para hacer una mascarilla (mezclar 1 limón, azúcar moreno y una cucharada de miel para tratar zonas con durezas y callosidades). (21)

ILUSTRACIÓN



Foto: Epesista Rosa V.

(21) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

4.3 MANZANILLA

NOMBRE CIENTÍFICO

Chamaemelum nobile

NOMBRE COMÚN

Camomila

¿PARA QUÉ SIRVE?

Para preparar una infusión correctamente: Para lograr aprovechar al máximo las propiedades de esta planta se recomienda su consumo fresco. Se prepara en forma de té bien caliente, con 10 gramos de flores o ramas por cada litro de agua, procurando que la cocción de las hierbas no sea excesiva y tapando el recipiente donde se realice la preparación pues la evaporación puede restarle capacidad a sus propiedades. Se recomienda endulzarla con miel pues ambos sabores se complementan muy bien.

Dolores de estómago, cólicos menstruales : Beber una taza de té de manzanilla y poner emplastos de la misma planta sobre el vientre . Esta misma preparación funciona eficazmente para expulsar los gases intestinales.

Reumatismo, calambres y nerviosismo: Beber una taza de té de manzanilla. Es un ansiolítico maravilloso.

Para calmar niños sobreexcitados, nerviosos o malgeniados: En un recipiente con medio litro de agua agregue 4 cucharaditas de manzanilla seca y deje reposar con la tapa puesta, luego de ello vierta la tisana en la bañera.

Fiebre : La acelga triturada junto con corteza de malva y manzanilla es de gran ayuda en los estados febriles del organismo.

Asma: En infusión, mezclar hierbabuena y manzanilla en iguales proporciones. Tomarla durante los accesos asmáticos.



Para mejorar humectar la piel: A 2 tazas de agua hirviendo agregar dos cucharaditas de flores frescas y dejar reposar por 45 minutos lejos del fuego y con un recipiente tapado. Luego de esto se filtra y se aplica sobre el rostro a temperatura media, no solo sirve para humectar la piel, también le da un aspecto más juvenil y saludable. Esta misma preparación es recomendada para aplicarla sobre el cabello, especialmente si es rubio, pues le dará un aspecto más brillante y sedoso.

Cabello : Para realzar el color dorado del pelo, especialmente en los niños, se recomienda el uso del aceite esencial de la manzanilla, o aclarar el pelo de los niños tras el lavado con infusión de manzanilla.

Antiinflamatorio y cicatrizante: El cataplasma de manzanilla aplicado sobre las zonas afectadas es un remedio muy efectivo y relajante.

Como compresas para los ojos. Utilice la infusión anteriormente descrita y con un colador de café filtre el té diluyéndolo en una cantidad igual de agua. Empape un algodón con el líquido y aplíquelo en los ojos cerrados. La preparación debe estar fresca al momento de la aplicación, no se recomienda realizar el tratamiento si la infusión es de más de 24 horas.

Gripe, catarros y bronquitis : Para despejar las vías aéreas las inhalaciones del vapor de la infusión de manzanilla son especialmente efectivas. (22)

(22) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

4.4 MOSTAZA (GRANO)

NOMBRE CIENTÍFICO

Proceden de tres plantas diferentes: la mostaza negra (*Brassicanigra*), la mostaza marrón india (*B. juncea*) y la mostaza blanca (*B. hirta/Sinapis alba*).

NOMBRE COMÚN

Mostaza

¿PARA QUÉ SIRVE?

1. Ayuda a aliviar los problemas de bronquitis, asma, congestión nasal.
2. Alivia dolores musculares y articulares como la ciática y lumbalgias.
3. Alivia el dolor y cansancio en los pies, en una tina con agua tibia pon unas semillas y sumérgelos unos 20 minutos.
4. Es un gran estimulante del apetito.
5. Es una gran aliada para la digestión, pues estimula la secreción de jugos gástricos.
6. Si consumes las semillas en agua tibia, te ayuda a aumentar la presión arterial así como a estimular la circulación.

¿QUÉ CONTIENE?

Las semillas de colza y mostaza son una fuente rica de aceite y proteína: su contenido graso alcanza el 46–48%, y la semilla integral molida tiene un 43,6% de proteína. (23)

ILUSTRACIÓN



Foto: Eoesista Rosa V. Lovo

4.5 NARANJO

NOMBRE CIENTÍFICO

Citrus x sinensis

NOMBRE COMÚN

Naranja o naranja dulce

¿PARA QUÉ SIRVE?

Las hojas generalmente son usadas en infusión o té y tienen muchos beneficios:

- 1- Como se les atribuyen cualidades sedantes las hojas de naranja se usan para preparar té relajante. Este té ayuda a calmar el nerviosismo. Un remedio casero muy fácil solo requiere de algunas hojas frescas que se deben hervir por tres minutos en agua. Se toma una taza por día, todos los días después de las comidas.
- 2- Se usan para tratar problemas estomacales cuando estos están asociados con el estrés.
- 3- Las propiedades antiespasmódicas que posee son las que le permiten tratar con los cólicos estomacales.
- 4- Las mismas propiedades anteriores hacen que las hojas del naranja sean adecuadas para tratar la presencia de diarrea.
- 5- Por sus capacidades sedantes ayuda a relajar a las personas en situaciones de histeria y en casos de epilepsia. En estos casos se recomienda usar infusiones fuertes o sea con mayor cantidad de hojas frescas y dejarlas hervir por más tiempo y tomar tres tazas al día.
- 6- Se usan cuando el corazón palpita más rápido de lo normal. (24)

ILUSTRACIÓN



Foto: Epesista Rosa V.

(24) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

4.6 ORÉGANO

NOMBRE CIENTÍFICO

Origanum vulgare

NOMBRE COMÚN

Orégano

¿PARA QUÉ SIRVE?

Sus propiedades han sido ampliamente estudiadas, siendo las más importantes su actividad antioxidante, antimicrobiana y, en estudios bastante primarios, antitumoral, antiséptica y también se la considera tónica y digestiva.

En la medicina popular, la infusión de orégano ha sido utilizada como un auxiliar en el tratamiento de la tos. La infusión de Orégano (o mejorana en Colombia), es altamente eficaz en el tratamiento de la diabetes (Nemessio).

Hipócrates utilizaba el orégano como antiséptico, así como una cura para el estómago y las enfermedades respiratorias. Un orégano cretense (*O. dictamnus*) todavía se utiliza hoy en Grecia como un paliativo para el dolor de garganta.

Orégano tiene una alta actividad antioxidante, debido a un alto contenido de ácidos fenólicos y flavonoides. En estudios de probeta, también se ha demostrado actividad antimicrobiana contra cepas de los patógenos transmitidos por los alimentos *Listeria monocytogenes*.

En la medicina tradicional austriaca se ha utilizado internamente (como el té) o externamente (como pomada) para el tratamiento de trastornos del tracto gastrointestinal, tracto respiratorio y el sistema nervioso.

El orégano es una hierba aromática muy apreciada gastronómicamente, ya que aporta una intensa personalidad a las elaboraciones en las que participa como

condimento, llegando a influir incluso en el lenguaje, como con la expresión *No todo el monte es orégano* que alude tanto a la cocina como a su origen etimológico, significando "hierba que alegra el monte". Entre los platos más significativos en los que el orégano destaca como ingrediente aromatizador figuran los mojos, adobados y salsas como la Boloñesa, destacando su presencia en la cocina mediterránea y especialmente en la italiana, donde es un sabor muy característico. Es un ingrediente habitual en recetas como Lasaña, Torta di Ricota, Sopa criolla, Enchiladas mineras, Pizza Margarita, Tomates al horno, Pechugas de pollo a la napolitana, Sopa de coliflor, Patatas guisadas, Pan de ajo, Atún zahareño, Pirozhki (bollos rusos rellenos) o Fricandó.(25)

ILUSTRACIÓN



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

(25) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

4.7 PASIFLORA

NOMBRE CIENTÍFICO

Passifloraincarnata

NOMBRE COMÚN

Pasiflora

¿PARA QUÉ SIRVE?

La pasiflora es una planta. Las partes que están sobre el suelo se utilizan para elaborar los medicamentos. La pasiflora se utiliza para los problemas para dormir (insomnio), los malestares gastrointestinales (GI) relacionados con la ansiedad o el nerviosismo, para el trastorno generalizado de ansiedad (TGA) y para aliviar los síntomas relacionados con el síndrome de abstinencia de medicamentos narcóticos. La pasiflora también se usa para las convulsiones, la histeria, el asma, los síntomas de la menopausia, el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), el nerviosismo y excitación, las palpitaciones, los latidos irregulares del corazón, la presión arterial alta, la fibromialgia y para aliviar el dolor.

Algunas personas aplican la pasiflora a la piel para las hemorroides, las quemaduras, y para el dolor e hinchazón (inflamación).

El extracto de pasiflora se usa en los alimentos y bebidas como agente saborizante.

- **La ansiedad.** Hay cierta evidencia que indica que la pasiflora puede reducir los síntomas de la ansiedad, a veces en forma tan eficaz como algunos medicamentos de venta bajo receta médica.
- **Aliviar los síntomas relacionados con el síndrome de abstinencia de medicamentos narcóticos, cuando se usa en combinación con un medicamento llamado clonidina.** Esta combinación parece ser eficaz para reducir los síntomas tales como la ansiedad, la irritabilidad, los problemas para dormir (insomnio) y la agitación. Sin embargo, la pasiflora más

clonidina no es mejor que la clonidina sola para los otros síntomas como son los temblores y la náusea.

- **Aliviar los síntomas de un trastorno psiquiátrico llamado “trastorno de ajuste con ansiedad” cuando se usa como parte de un producto de varios ingredientes (Euphytose, EUP).** Otras de las hierbas en ese producto son el espino, la encina y la valeriana, que tienen efectos sedantes leves y la cola y la paullinia, que tienen efectos estimulantes. No está claro, eso sí, cual o cuales de los ingredientes en la mezcla son los responsables de la disminución de la ansiedad. (26)

¿QUÉCONTIENE?

- La parte aérea de la planta es rica en numerosas sustancias: flavonoides, fenoles, aceites esenciales, a las que se le atribuye en conjunto su acción sedante.
- Utilizado en casos de insomnio y de ataques/crisis de ansiedad.
- Disminuye la tensión arterial y el ritmo cardíaco.
- Los indios americanos utilizaban cataplasmas con la planta para tratar heridas y quemaduras.

ILUSTRACIÓN



(26) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

4.8 PEREJIL

NOMBRE CIENTÍFICO

Petroselinum crispum

NOMBRE COMÚN

Perejil

¿PARA QUÉ SIRVE?

Una infusión de perejil se puede usar como diurético. Los herboristas chinos y alemanes recomiendan tomarlo como un té para regular la hipertensión, y los indios Cherokee lo usan como medicamento tónico para mejorar el rendimiento de la vejiga urinaria. También se usa frecuentemente como emenagogo.

El perejil incrementa la diuresis por inhibición de la bomba de $\text{Na}^+/\text{K}^+-\text{AT}$. Pasa en el riñón, favoreciendo la excreción de sodio y agua, sin embargo incrementando la reabsorción de potasio y su aumento. (27)

ILUSTRACIÓN



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

(27) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

4.9 ACELGA

NOMBRE CIENTÍFICO

Beta vulgaris var. *cicla*

NOMBRE COMÚN

Acelga

¿PARA QUÉ SIRVE?

Evitar la pérdida de visión, conjuntivitis, glaucoma o cataratas

Las acelgas favoreces la buena digestión de los alimentos

Por su contenido en hierro y ácido fólico ayudan a evitar o combatir las anemias

Combatir **infecciones** como faringitis, bronquitis o sinusitis

Nos ayuda a mantener un buen tránsito intestinal y evitar **estreñimiento**

Por sus **propiedades diuréticas**, nos ayuda a eliminar líquidos retenidos en el organismo.

Ayudan a regular los índices de **colesterol**

Su consumo está muy indicado especialmente para mujeres embarazadas y niños. (28)

ILUSTRACIÓN



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

(28) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

5. AJO

NOMBRE CIENTÍFICO

Allium sativum

NOMBRE COMÚN

Ajo

¿PARA QUÉ SIRVE?

Es eficaz como antibiótico, combatiendo numerosos hongos, bacterias y virus (se ha usado en al menos un paciente con Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (Sida) para tratar una toxoplasmosis, una enfermedad protozoaria; en el control de enfermedades cardíacas, ya que reduce el bloqueo de las arterias); reduce la presión arterial y el colesterol; incrementa el nivel de insulina en el cuerpo; controla los daños causados por la arterioesclerosis, y el reumatismo. También se relaciona con la prevención de ciertos tipos de cáncer, ciertas complicaciones de la diabetes mellitus, en la reversión del estrés y la depresión. (29)

ILUSTRACIÓN



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

(29) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

5.1 ALOE (SAVILA)

NOMBRE CIENTÍFICO

Aloe succotrina

NOMBRE COMÚN

Aloe (Savila)

¿PARA QUÉ SIRVE?

Las quemaduras. Cuando se aplica a la piel, el gel de aloe puede mejorar la cicatrización de algunos tipos de quemaduras llamadas “quemaduras de espesor parcial.”

La diabetes. Hay resultados contradictorios acerca si el aloe puede disminuir el azúcar en la sangre en las personas con diabetes. Dos estudios indican que el tomar gel de aloe por vía oral puede disminuir el azúcar en la sangre en las mujeres con diabetes de tipo 2. Pero otro estudio no mostró el mismo beneficio.

Las quemaduras por frío. Cuando se aplica sobre la piel, el gel de aloe parece ayudar a la piel a sobrevivir las lesiones por congelamiento.

El herpes labial. Hay evidencia que indica que el aplicar una crema que contiene 0.5% de extracto de aloe - tres veces al día - aumenta las posibilidades de curación mucho más que si se usa el gel de aloe o una crema sin los ingredientes activos.

El colesterol alto y otras grasas en la sangre altas (hiperlipidemia). Resultados preliminares sugieren que el tomar 10 ml o 20 ml diarios de aloe por vía oral durante 12 semanas puede disminuir el colesterol total en alrededor de 15%, las lipoproteínas de baja densidad (LDL) en

alrededor de 18% y los triglicéridos en alrededor de 25% a 30% en las personas con hiperlipidemia.

Las escaras. Evidencia preliminar sugiere que el aplicar gel de aloe no produce una mejora más rápida de las escaras si se compara con el tratamiento con gasa humedecida con agua salada.

51

El daño a la piel causado por la radiación usada en el tratamiento del cáncer. Hasta el momento, la aplicación de gel de aloe a la piel durante y después del tratamiento con radiación, no parece reducir el daño a la piel producido por la radiación. Pero, hay cierta evidencia que indica que el gel de aloe podría retardar la aparición del daño a la piel.

La colitis ulcerativa. Evidencia preliminar sugiere que algunas personas que tienen colitis ulcerativa leve o moderada y toman 25-50 ml de gel de aloe dos veces al día muestran una reducción significativa de los síntomas de la enfermedad.

La cicatrización de heridas. Hay información contradictoria acerca de si el uso de aloe da buenos resultados para mejorar la cicatrización de las heridas. Algunas investigaciones muestran que la aplicación de un producto de gel de aloe (Carrington Dermal Wound Gel) a la herida producida por una cirugía podría retardar la cicatrización de la herida. Pero otras investigaciones, usando un tipo diferente tipo de crema de aloe, muestran que su aplicación a heridas relacionadas con las hemorroides podría mejorar la cicatrización de las heridas y proporcionar cierto alivio del dolor.

¿QUÉ CONTIENE?

- Polisacáridos: Celulosa, glucosa, galactosa, xilosa, arabinosa, acetilmanosa (Acemannan) (galactose, xylose, arabinose, acetylatedmannose).
- El acemannan es un excelente elemento antiviral y agente potenciador del sistema inmune.
- Prostaglandinas y ácidos grasos: Las prostaglandinas ayudan a disminuir la inflamación, las alergias y a incrementar la cicatrización.
- Enzimas: Oxidasa, amilasa, catalasa, lipasa, fosfatasa alcalina.
- Antraquinonas: Aloin, barbaloin, ácido aloético
- Aminoácidos, vitaminas y minerales. (30)

ILUSTRACIÓN



Foto: Epesista Rosa V. Loyo

5.2 CANELA

NOMBRE CIENTÍFICO

Cinnamomum verum

NOMBRE COMÚN

Canela

¿PARA QUÉ SIRVE?

Las **infusiones de canela** son recomendables en casos de afecciones respiratorias, como resfriados y congestiones. Sus propiedades antibacterianas y antiinflamatorias resultan benéficas durante estos procesos. Su consumo en infusiones, que puede acompañarse de jengibre, aumenta la temperatura corporal, lo cual también colabora con los procesos respiratorios. A su vez, consumido en infusión luego de las comidas, funciona como digestivo natural, estimula el apetito, detiene los vómitos, disminuye la aerofagia y la acidez y también funciona como antidiarreico.

La **canela** presenta propiedades antimicrobianas, que reducen la cantidad de bacterias y hongos, de allí que se la haya utilizado milenariamente como conservante de alimentos. Se están analizando también las propiedades que esta especia tiene como estimulante del sistema nervioso central, mejorando muchísimo los procesos cognitivos, sobre todo en personas adultas. Para la diabetes tipo 2 la **canela** funciona como un gran fármaco natural, gracias a su compuesto B1 cinnamtannin, que ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre en ayunas y los niveles de azúcar en sangre luego de las comidas. (31)



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

(31) EdwardPlaster, Licenciado en Suelo, Editorial Paraninfo, 2000.

5.3 CEBOLLA

NOMBRE CIENTÍFICO

Allium cepa,

NOMBRE COMÚN

Cebolla

¿PARA QUÉ SIRVE?

Masajes en el cuero cabelludo con jugo de cebolla, estimula el crecimiento de cabello.

- Medicamento y alimentos para los artríticos.
- La sopa de cebolla restaura las energías del estómago, reavivando el apetito.
- Calma el dolor de los pulmones.
- Las cebollas son aperitivas.
- Cebollas asadas sirven para madurar abscesos y muy especialmente en la inflamación.
- El jugo de cebollas crudas mezclado con agua cura la embriaguez.
- El jugo de cebolla con agua es muy indicado para hemorragias nasales, lavando la nariz y mejor absorbiéndolo por la nariz y expulsándolo por la boca.
- Son emolientes, calmantes y pectorantes.
- La cebolla es un poderoso tónico de los nervios.

¿QUÉ CONTIENE?

Calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, azufre y bromo.

Vitaminas de la cebolla:

- A, B, C y E. (32)



Foto: Epesista Rosa V. Loyo

5.4 CLAVO DE OLOR

NOMBRE CIENTÍFICO

Syzygium aromaticum

NOMBRE COMÚN

Clavo de olor

¿PARA QUÉ SIRVE?

Receta casera común para aliviar el dolor de muelas es colocar un clavo de olor junto al diente que duele, o hacerse buches de agua tibia que ha sido previamente hervida con los mismos. La explicación científica del porqué es esto efectivamente útil, es que el clavo de olor posee una proporción alta de una sustancia llamada eugenol, que es utilizado en aromaterapia y ampliamente usado como tratamiento anestésico en dolor de dientes, y mezclado con óxido de zinc en polvo como cemento dental, pues tiene propiedades analgésicas, antiinflamatorias, antibacterianas y sobre todo anestésicas.

Los clavos se utilizan como carminativo, para incrementar el ácido clorhídrico en el estómago y mejorar el peristaltismo. Los clavos también se dice que son un producto natural antihelmíntico. El aceite esencial se utiliza en aromaterapia cuando se necesitan estimulación y el calentamiento, especialmente para los problemas digestivos. La aplicación tópica sobre el estómago o en el abdomen se dice que calienta el tracto digestivo. Aplicado a una cavidad en un diente con caries, alivia el dolor de muelas. (33)



Foto: Epesista Rosa V.

(33) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

5.5 RUDA

NOMBRE CIENTÍFICO

Ruta graveolens

NOMBRE COMÚN

Ruda, Arruda, Armaga

¿PARA QUÉ SIRVE?

Enfermedades de las encías : Infusión de 5 gramos de ruda por litro de agua: hacer buches varias veces al día. Contribuye efectivamente al tratamiento de estas enfermedades.

Desmayos : Triturar un puñado de hojas de Ruda con Vinagre de vino. Frotar con este preparado las sienas y las ventanas de la nariz.

Nerviosidad, histerismo, calambres : Dos gramos de ruda en infusión. Tomar una taza diaria.

Para combatir las cataratas y otras afecciones de la vista es aconsejable tomar un puñado de ruda junto con otro de flores y hojas de llantén, colocarlas en un recipiente de color ámbar y taparlo. Se debe dejar al sol desde las 8 de la mañana hasta las cinco de la tarde y luego realizar un cocimiento con estas hierbas para aplicar dos gotas en cada ojo todas las mañanas al levantarse. Esto mejorará su visión y limpiará sus ojos.

Para disminuir la inflamación en los ojos u otras molestias de la vista: A 2 tazas de agua hirviendo agregue 100 gramos de hojas de ruda y deje hervir por algunos minutos, luego de esto aleje del fuego y deje reposar por quince minutos antes de colar la preparación. Humedezca algodón hidrófilo con la decocción y aplique a manera de compresas.

Amenorrea : Tomar el cocimiento de la planta completa, hojas y flores. No se deben tomar más de dos tazas de este preparado al día y no se debe tomar nunca si se sospecha embarazo.

Várices, hemorroides, leucodermia (manchas o despigmentación en la piel causadas por el sol): Aplicar cataplasmas en las zonas afectadas preparados triturando las hojas de la Ruda.

Epilepsia : La Ruda mezclada en iguales proporciones con Romero y hervidos en vino, componen una mezcla indicada para esta enfermedad.

Culinario

La ruda se emplea en la cocina debido a su ligero toque entre picante y amargo, aunque su aroma es empleado en diferentes salsas o mezclas alcohólicas (Grappa por ejemplo). Se emplea mucho en Etiopía como saborizante del café y en la mezcla de especias nacional denominada berbere. Se emplea también en algunos lugares de Italia para elaborar una salsa de tomate especial elaborado con olivas y alcaparras (en conjunción con mejorana, levístico y albahaca).

Cocinar con ruda se considera como algo arcaico, pero esto es así ya que hace unos siglos se empleaba las hojas de esta planta con mayor asiduidad, no obstante el toque amargo es de agradecer en vinagres aromatizados (una o dos hojas por cuarto de litro). El uso de la ruda para cocinar es peligroso por su fuerte toxicidad.

Medicinal

La ruda es una planta con gran contenido de vitamina C y por esta razón se considera antiescorbútica (no es tan apropiada como la del limón). Se suele emplear en infusión como emenagoga, es decir para provocar la menstruación o para detenerla. Se debe usar una pequeña cantidad de esta planta ya que es tóxica, un gramo por taza y máximo de dos tazas por día.

- * Amenorrea.
- * Espasmos gastrointestinales.
- * Parasitosis.
- * Varices, hemorroides.
- * Por vía externa, para tratar el vitíligo y la leucodermia.
- * Excelente para calmar el dolor de oídos.
- * Inducir el aborto
- * Dolores estomacales

¿QUÉ CONTIENE?

También posee propiedades como **emenagogo**. La ruda posee en pequeña medida propiedades **sedantes**. La ruda también posee propiedades **antiespasmódicas**.

Los **principales beneficios curativos de la ruda** son:

- Como **digestivo**, la planta de la ruda estimula la función biliar facilitando los procesos digestivos. Debido a que aumenta la bilis en el organismo genera una mayor protección al hígado. Es muy utilizada para tratar varios trastornos digestivos.
- La ruda es **antiespasmódica**, debido a esto se recomienda para tratar casos de cólicos estomacales, así como también situaciones de diarrea, tanto en niños como en adultos.
- La ruda es muy utilizada para favorecer el funcionamiento del **sistema circulatorio**, además genera una acción de tonificación de las arterias.
- Esta planta tiene propiedades de **emenagogo**, por lo cual ayuda a disminuir los problemas ocasionados por la menstruación.
 - La planta de la ruda, principalmente sus hojas, posee pequeñas propiedades **sedantes** las cuales pueden ser aprovechadas para aliviar los dolores ocasionados por golpes, como también para disminuir la ansiedad o el nerviosismo. (34)

ILUSTRACIÓN



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

(34) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

5.6 HIERBA DEL TORO

NOMBRE CIENTÍFICO

Tridax procumbens

NOMBRE COMÚN

Bárbara, Clara, Presila

¿PARA QUÉ SIRVE?

La planta fresca o seca, en infusión o decocción es usada por vía oral para tratar alergia, anemia, afecciones gastrointestinales (diarrea, disentería, dolor de estómago, estreñimiento, flatulencia, parásitos intestinales) y respiratorias (bronquitis, catarros, fiebre), dolor de cabeza, diabetes, enfermedades hepáticas, inflamaciones, hipertensión, y trastornos menstruales.

El emplasto de las hojas se aplica tópicamente para aliviar inflamaciones. El jugo de las hojas se usa para detener hemorragias y lavar cortadas, raspones y heridas. La decocción se usa en lavado para tratar casos de vaginitis.

¿QUÉ CONTIENE?

Se le atribuye propiedad antiséptica, cicatrizal, colagoga, depurativa, desinflamante, emenagoga, febrífuga, hepatoprotectora, hipoglicémica, insecticida, vermícida, refrescante y refrigerante.(35)



(35) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

5.7 HIERBA DEL POLLO

NOMBRE CIENTÍFICO

Alternanthera pungens

NOMBRE COMÚN

Yerba del empacho

¿PARA QUÉ SIRVE?

Planta sudamericana conocida por su efecto **diurético** y **depurativo en las impurezas de la sangre, afecciones de cualquier clase, blenorragia y sífilis.**

No solamente **alivia estas dolencias**, sino que al poco tiempo se constata una **notable mejoría.**

También tiene efecto curativo sobre el **estómago** y el **canal intestinal**, pues cura **inflamaciones del estómago y del intestino, malas digestiones, ardor del estómago, debilidad estomacal**, etc.

Esta planta se emplea también para combatir el **empacho de los niños**, a los que se les da de beber de una a dos cucharadas cada hora de la tisana de esta planta. A los lactantes se les puede dar con el biberón.

Remedios caseros:

- Para el **empacho en niños** pequeños se prepara en 1 taza de agua hirviendo con una cucharadita de yerba de pollo, de dejar hervir unos 5 minutos y luego se mezcla un poco de esta infusión en la mamadera con leche del bebe. Este preparado ayudara a aliviar el empacho o la indigestión.
- Para tratar la **diarrea** se debe colocar en medio litro de agua 200 gramos de hojas frescas de la yerba de pollo. Se pone a hervir por 5 minutos, luego se filtra y cuando esta tibio se bebe. Se aconseja tomar en ayunas.

- La **infusión de yerba de pollo** sirve para malestares hepáticos, inflamación intestinal y trastornos digestivos e indigestiones. Se prepara con 30 gramos de hojas de yerba de pollo por cada litro de agua. Las personas adultas deben tomar 3 tazas al día. En cambio los niños pueden tomar hasta 3 cucharadas pero repartidos en diferentes momentos del día.
- Para desinflamar **golpes** y contusiones se puede elaborar compresas con esta planta. Se elabora con 5 gramos de jugo de la yerba de pollo por cada taza de agua. Se mezcla y después se embebe esté preparado en un paño y se aplica en la zona del cuerpo donde se sufrió la contusión.
- En **heridas** con sangrado se puede realizar un **emplasto machacando las hojas frescas** y se aplica sobre la zona afectada. Ayuda a cortar la hemorragia y a curar la lastimadura. Es **importante consultar al médico antes de comenzar a usar remedios caseros** en base a **hierbas** para evitar cualquier efecto negativo en la salud. La **yerba de pollo** tiene *propiedades medicinales* interesantes pero se la debe usar siempre bajo supervisión profesional para que sea seguro su consumo.



¿QUÉ CONTIENE?

20 gramos de planta en un litro de agua; se prepara en cocimiento y para los niños en infusión. Tres tacitas diarias o de tres a cinco cucharadas cada hora. (36)

(36) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

5.8 HIERBA MORA

NOMBRE CIENTÍFICO

Solanumnigrum

NOMBRE COMÚN

Hierba mora

¿PARA QUÉ SIRVE?

El principio activo más importante de esta planta es la solanina. La **hierba mora** es una planta que en dosis intermedias o altas puede tener cierto grado de toxicidad. Una de las propiedades más destacables de esta planta medicinal es su efecto como **analgésico** y **sedante**. Al mismo tiempo, la **hierba mora** es una planta con efecto antipruriginoso. Con la planta en estado seco realmente no se obtienen grandes efectos (en uso interno). Por esta razón para preparar un **sedante** de buen efecto es necesario exprimir el jugo de esta planta (no se recomienda utilizar más de 30 gramos diarios). En caso de **hemorroides**, artritis y **heridas externas**, en cambio, se la puede aplicar perfectamente sobre la piel. (37)

ILUSTRACIÓN



Foto: Ebesista Rosa V. Lovo

(37) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

5.9 APASOTE

NOMBRE CIENTÍFICO

Dysphania ambrosioides

NOMBRE COMÚN

Apasote

¿PARA QUÉ SIRVE?

Para eliminar los parásitos (**siempre mayores de 12 años**), deberá prepararse una infusión agregando una cucharadita de epazote fresco en un vaso de agua hirviendo. Dejar reposar 1 minuto, colar y beber en seguida lo más caliente que se pueda. Se le debe dar al niño en ayunas y durante 3 días seguidos. Se debe evitar la infusión muy concentrada.

- Tiene **propiedades digestivas** lo cual lo convierte en un excelente aperitivo, y digestivo, es una planta compañero en la preparación de platillos. De todo tipo.
- Se usaba en la antigüedad para cura trastornos nerviosos como la **histeria** o el **nerviosismo excesivo**. Sus hojas tienen propiedades anti-flatulencia (contra gases). Se utiliza para tratar la diarrea y la indigestión.
- **El aceite de la planta y la raíz no deben ser utilizadas** para ningún tipo de tratamiento ya aun en pequeñas cantidades pueden resultar muy tóxicas.
- Se ha empleado para tratar **padecimientos del pecho y de las vías respiratorias**. Era apreciado en la antigüedad por las personas que trabajaban encerradas por largos periodos en las minas. El epazote les ayudaba a limpiar las vías respiratorias. (37)



(38) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

6. MANGO

NOMBRE CIENTÍFICO

Mangifera

NOMBRE COMÚN

Mango

¿PARA QUÉ SIRVE?

- La corteza en decocción, se usa en enfermedades de las vías digestivas, urinarias y en las hemorragias internas.
- Las hojas en forma de cataplasma son desinflamatorias en casos de hematomas.
- Las hojas en infusión, tienen propiedades laxantes.
- La resina extraída del fruto verde, es cicatrizante.
- Externamente las hojas sirven para combatir la sarna y las enfermedades parasitarias.
- El fruto maduro se utiliza contra las afecciones pulmonares.
- Las flores secas son buenas para la disentería y enfermedades de la vejiga.
- Comer mangos asados al horno con azúcar, es bueno para curar la tuberculosis.
- Hacer buches con la infusión de un manojo de hojas en un litro de agua hirviendo, sirve para quitar el dolor de los dientes.
- Para curar la piorrea, apretar los dientes y curar las encías adoloridas sangrantes, se deben hacer buches con la infusión de las hojas, varias veces al día. (39)



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

(39) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

6.1 ALMENDRO (HOJA)

NOMBRE CIENTÍFICO

Prunusdulcis

NOMBRE COMÚN

Almendra

¿PARA QUÉ SIRVE?

Las hojas del almendro también se usan en herboristería para mejorar la dermatitis e inflamaciones por ictiosis

- **Quemaduras de la Piel:** Realizar masajes utilizando este aceite. No aplicar sobre pieles grasas.

- **Tapones en los Oídos:** Otra de las excelentes propiedades medicinales del aceite de almendras: Muy útil para reblandecer los tapones y facilitar su posterior extracción. Poner un par de gotas de aceite de almendra en el interior del oído y tapar el oído con un algodón. Dejar actuar durante toda la noche. Quitar el algodón y aplicar agua caliente con una jeringuilla especial sin aguja. Desinfectar el oído con jugo de perejil o cebolla. (40)

ILUSTRACIÓN



Foto: Epesista Rosa V. Lovo R.

(40) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

6.2 EUCALIPTO

NOMBRE CIENTÍFICO

Eucalyptus

NOMBRE COMÚN

Eucalipto Aromático

¿PARA QUÉ SIRVE?

El uso del eucalipto como planta medicinal es relativamente reciente, ya que data del siglo XVIII. Principalmente, está recomendado para aquellas enfermedades que afectan a las vías respiratorias como son, entre otras, la gripe, el asma o los catarros.

Para las aplicaciones medicinales que posee este árbol, se utilizan, sobre todo, las hojas de la especie *globulus*, por poseer tres importantes propiedades: son antiinflamatorias, antimicrobianas y expectorantes.

En el caso de la primera, al **reducir la inflamación**, facilita la respiración.

Respecto a su **capacidad antimicrobiana**, con su uso se consigue acabar con aquellos microorganismos –principalmente microbios y bacterias– que son los causantes de procesos infecciosos en las vías respiratorias como son la bronquitis, la sinusitis, la traqueítis y los constipados.

Por último, sus **propiedades expectorantes** proceden de las hojas del eucalipto. Son muy olorosas y ricas en un aceite esencial cuyo principal componente es el eucaliptol. Dicho componente es un potente mucolítico que fluidifica las secreciones pulmonares y favorece la expulsión de las mismas. A su vez, es antitusivo y un inhibidor de la irritación bronquial, por lo que se recomienda su aplicación en enfermedades tales como la bronquitis aguda y crónica.

Otra de las propiedades menos conocidas del eucalipto es la de ser **hipoglucemiante**, esto es, reduce los niveles de azúcar en sangre, por lo que, en ocasiones y bajo control médico, se utiliza como coadyuvante en el tratamiento antidiabético.

66

- **El asma.** Las investigaciones en desarrollo sugieren que el eucaliptol, una sustancia química presente en el aceite de eucalipto, podría contribuir a romper y dispersar el mucus. Algunas personas con serios problemas de asma han podido reducir la dosis de sus medicamentos de esteroides si también toman eucaliptol. Pero no intente esto sin el consejo y control de su proveedor de atención médica.
- **La reducción de la hinchazón (inflamación) de las vías respiratorias superiores.**
- **La congestión nasal.**
- **Las heridas.**
- **Las quemaduras.**
- **Las úlceras.**
- **El acné.**
- **El sangrado de las encías.**
- **Las enfermedades de la vejiga.**

Gripas, resfriados, bronquitis, asma, tos, anginas de pecho: Preparar infusiones con sus hojas, con una relación de cinco gramos de hojas por cada litro de agua. Se recomienda tomar unas tres copitas al día.

- Para tratamientos contra la bronconeumonía y otras afecciones de los bronquios es recomendable realizar el cocimiento de hojas de eucalipto, romero y bastante ungüento mentolado, acercar el rostro y recibir directamente los vapores emanados. También se puede complementar el tratamiento aplicando aguardiente alcanforado de las rodillas a los pies y cubrir para mantener suficiente calor. El aguardiente alcanforado

se prepara agregando el alcanfor al aguardiente y dejarlo reposar por una noche.

- Afecciones de la garganta : Preparar diez gramos de hojas frescas por cada medio litro de agua, dando un hervor. Utilizar esta preparación en gargarismos. Sirve también para desinfectar la boca.
- Para combatir la tuberculosis se recomienda macerar un puñado de hojas de eucalipto hasta obtener aproximadamente una cucharada sopera, la cual se deberá mezclar con una porción de hojas de bleo también maceradas. Agregue la mezcla a 2 tazas de agua hirviendo y deje infundir por diez minutos. Puede tomar de 2 a 4 pocillos al día.
- Bronquitis, tos y pulmonía : Hacer evaporaciones con hojas de eucalipto en las habitaciones de los enfermos. Para efectuar estas evaporaciones se hierven tres litros de agua, añadiendo cien gramos de hojas de eucalipto, renovándolas cuando hayan perdido su aroma.
- Tos : Con un puñado de eucalipto, un puñado de llantén y un puñado de tomillo (recordamos que un puñado es lo que coge con los dedos de las manos). Se calientan las hierbas en una taza de agua con el jugo de medio limón, con cáscara y pulpa, pero sin semillas. Se deja reposar, se cuele, se endulza con miel de abejas y se toma al levantarse y acostarse. (41)

ILUSTRACIÓN



Foto: Epesista Rosa V. Loyo R.

(41) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

6.3 ROBLE (CORTEZA)

NOMBRE CIENTÍFICO

BoysOverFlowers

NOMBRE COMÚN

Roble albar, roble fresnal, carvalho, roble común, roble inglés (Q. robus L.), pèñol, rourepèñol, areitz, heritz, zuaitz, carvalho, roble albarinho, carballo blanco.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Una dosis típica oral de corteza de roble es de 1 gramo tres veces al día. ⁸
Para aplicación como un tratamiento para el eczema, se hace un té de corteza de roble al hervir de 1 a 2 cucharadas soperas de la corteza durante 20 minutos en 2 tazas de agua, y esto se aplica sobre el sarpullido de tres a cinco veces al día. Los extractos e infusiones de roble se deben usar de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.

La corteza de roble contiene numerosas sustancias en la familia del tanino, especialmente elagitanina, junto con sustancias potencialmente activas en la familia saponina. Se cree que los taninos tienen un efecto astringente, lo cual significa que reducen la inflamación de tejidos y detienen el sangrado, y tradicionalmente se cree que son útiles para la diarrea. Sin embargo, la corteza de roble nunca se ha estudiado como un tratamiento para la diarrea. Con frecuencia se dice que las saponinas actúan como expectorantes, aumentando la capacidad de expulsar flemas. Sin embargo, una vez más, no hay evidencia directa de que la corteza de roble sea útil para la tos o condiciones relacionadas.

Evidencia muy débil (demasiado débil como para confiar en ella en absoluto) insinúa que la corteza de roble puede tener valor para los cálculos renales , posiblemente reduciendo el dolor y desacelerando el crecimiento del cálculo. Además, estudios de probeta indican que las soluciones de corteza de roble aplicadas tópicamente pueden tener actividad contra varios microorganismos, incluyendo, estafilococos, y también pueden ejercer efectos preventivos del cáncer . Sin embargo, dichos estudios están muy lejos de la evidencia real de beneficio clínico.

Generalmente, el polvo de la corteza de roble se reserva para uso externo, pues, aunque es muy astringente, también es muy irritante y perjudicaría el tubo digestivo.

69

El agua de roble (corteza infundida en agua hirviendo) cura los vómitos y esputos de sangre, las reglas y las diarreas y el bocio exoftálmico. También se da a beber como contraveneno de algo tóxico. Un cocimiento de raíz en polvo de roble lo dan para el cansancio, relajamiento y atrofia muscular. Las bellotas muy dulces son tan agradables al paladar como las castañas. Tostadas y pulverizadas, se recomiendan contra las diarreas infantiles y otros usos.

Partes utilizadas: Corteza de las ramas jóvenes (primavera), hojas (junio), bellota (otoño) y agallas. Componentes activos: Tanino y otras sustancias. Propiedades: Astringente, tónico, febrífugo, antiséptico, vulnerario.

¿QUÉ CONTIENE?

Decocción: Diarrea. 10 gm de corteza de roble se hierven durante 10 minutos en 200 gm de agua. Colar el líquido, endulzarlo al gusto y beberlo en la dosis de una cucharadita cada hora. Infusión: Para sabañones. Hervir dos litros de agua y verter en ellos 30 gm de corteza o bien 40 gm de hojas de roble. Retirar en seguida la olla del fuego y esperar algunos minutos antes de filtrar el líquido. Sumergir las manos y los pies atacados por sabañones en él y practicar prolongados baños una

vez al día. Decocción: Menstruaciones, leucorrea. Hervir durante 10 minutos un litro de agua con 100 gm de corteza de roble. Utilizar el líquido después de filtrarlo para lavajes e irrigaciones. Vino de roble: Desarreglos intestinales. Verter 30 gm de corteza de roble cortada a trocitos muy pequeños, en un litro de vino tinto de buena calidad y 10 gm ácido clorhídrico medicinal. Macerarlo durante seis días, después filtrar y tomar de tres a cinco cucharaditas al día. (42)

ILUSTRACIÓN



(42) EdwardPlaster, Licenciado del Suelo, Editorial Paraninfo. 2000.

6.4 PINO

NOMBRE CIENTÍFICO

Científico: Pinusmaritima; Castellano: Pino rodeno, pino negral, pino marítimo; Catalán: Pi; Gallego: Piñeiro bravo, piñeiro do país; Vasceuce: Ler, pinu; Francés: Pin; Inglés: Pine.

NOMBRE COMÚN

Pino

¿PARA QUÉ SIRVE?

Remedios: Infusión de pino para variados usos internos, como balsámico, antirreumático, diurético, depurativo, afecciones respiratorias...

Para las aplicaciones internas ya descritas, se puede hacer una infusión a base de yemas de pino (entre 20 y 40 gramos) por cada litro de agua. Se toman unas hasta 4 tazas a los días.

Aplicaciones externas de pino (baños, vahos y fricciones)

Para las aplicaciones externas, o las afecciones internas por vía cutánea ya descritas, se pueden realizar las siguientes preparaciones:

Baños: muy adecuados por su acción emoliente, balsámico y antirreumático. Se hace una decocción con 1/2 kg. De yemas de pino en 2 litros de agua durante media hora. Tras filtrar el líquido se añade al agua caliente de la bañera. Opcionalmente, se pueden sustituir las yemas de pino por esencia de trementina, añadiendo al agua de la bañera unas 50 gotas.

Vahos: especialmente indicado para las afecciones de tipo respiratorio, bronquitis y asma, se realiza de la misma forma que los baños ya descritos arriba, sea mediante decocción o esencia de trementina. El líquido caliente se echa en una palangana y se inhalan los vapores profundamente,

cubriendo ésta y la cabeza con una toalla amplia para obtener la máxima absorción.

Fricciones: las fricciones son útiles en caso de bronquitis, o dolores musculares y articulares, por ejemplo de los reumáticos. Para la bronquitis se realizan fricciones sobre el pecho del paciente con una gasa humedecida en esencia de trementina, hasta obtener el efecto rubefaciente (piel rojiza). En reumatismos se aplica sobre las zonas doloridas, inflamaciones de los músculos o articulaciones.

71

¿QUÉ CONTIENE?

Existen muchas especies de pino, pero medicinalmente se emplean sólo el pino rodeno, también conocido como pino marítimo, y el pino albar. De éstos, el pino rodeno posee más rendimiento en cuanto a su producción en *trementina*, consistente en una sustancia oleorresinosa que se encuentra en los brotes o yemas, así como en la corteza. La trementina está formada por un 20 o 30% de esencia, *hidrocarburo pineno* (la sustancia más rica del aguarrás), y un 70 a 80% de *colofonnia* (resina), también llamada *pez griega*.

La trementina es útil por sus propiedades balsámicas, emolientes muy potentes y eficaces, antisépticos, antirreumáticos, diuréticos y depurativos. Aplicada en inhalaciones tiene probada eficacia en las afecciones de tipo respiratorio, tales como bronquitis y asma. Es igualmente útil contra resfriados, rinitis y sinusitis. Puede aplicarse igualmente con buenos resultados en forma de fricciones, por vía oral o baños calientes.

La trementina es también antiinflamatoria. Posee acción revulsiva de los tejidos, consiguiendo así la desinflamación, especialmente adecuado en dolores reumáticos y musculares, también en caso de contracturas o contusiones.

Un efecto demostrado de la trementina es su capacidad estimulante de las glándulas suprarrenales, esto le hace especialmente útil como tónico y revitalizante general del organismo.

Del pino se extrae también el alquitrán o brea vegetal, el cual contiene sustancias fenólicas de acción expectorante, antiséptica, emoliente y balsámica. Tiene aplicación externa como suavizante de la piel, y en afecciones dérmicas o inflamaciones crónicas, tales como micosis, parasitosis, eccemas, psoriasis, etc. **(43)**

LUSTRACIÓN



(43) EdwardPlaster,LicenciadelSuelo, Editorial Paraninfo.2000.

APORTE PERSONAL

El uso de las plantas medicinales es muy antiguo. Toda la planta, desde la raíz, hojas y tallos contienen propiedades curativas y terapéuticas las cuales han sido empleadas para tratar distintas dolencias y enfermedades.

Son de gran importancia para aquellas personas que no tienen acceso a las medicinas modernas y además muchos medicamentos modernos dependen de los principios activos encontrados en las plantas medicinales.

Comúnmente las personas de hoy en día acuden de inmediato a una clínica donde obtienen una receta médica la cual los dirige luego hacia una farmacia encontrándose con una factura en mano y ante ella precios exorbitantes de cada medicamento recetado, con lo cual se ven frustrados ante la imposibilidad de comprarlo, en muchas ocasiones muchas personas han perdido la vida por el desconocimiento sobre los poderes curativos que poseen muchas de las plantas que comúnmente encontramos incluso en el patio de un hogar, en la calle mientras caminamos o en las partes boscosas donde suelen transitar muchas personas de las comunidades, si tan sólo tuviesen el conocimiento sobre la importancia y los poderes curativos de las plantas y sobre todo la confianza, fe y seguridad en Dios y luego en dichas plantas hoy en día muchos no hubiesen fallecido, sin embargo nuestro objetivo es dar a conocer los poderes curativos de plantas que no representan un costo económico y si lo posee no es elevado comparado con las grandes cantidades de enfermedades que suelen remediar.

Los jóvenes que hoy en día estudian nivel secundario deben tomar en consideración la aplicación de medicamento proporcionado por las plantas medicinales y así evitar ser parte de una broma o timidez que provocan los demás jóvenes cuando se intenta hacer uso de plantas medicinales.

El uso de dichas plantas no significa que uno posea o crea en otra clase de situaciones ajenas a lo espiritual y a lo correcto, al contrario, si Dios las dejó al alcance de cada una de las personas que tenemos el don de la vida debemos sacar el máximo provecho y así evitar padecer de situaciones que a lo mejor en un momento lamentamos.

Es un anhelo contribuir a la implementación de cada uno de los medicamentos que brindan enorme beneficio y que es obtenido o proporcionado por nuestra madre naturaleza.

ACTIVIDAD

- Escribe cinco clases de plantas medicinales que existen en tu comunidad.

- Investiga y expone sobre una planta medicinal de su conocimiento y para que se utiliza.



ACTIVIDAD

Busca en la siguiente sopa de letra los nombres de las plantas.

1. Roble
2. Ciprés
3. Eucalipto
4. Ajo
5. Laurel

A	L	I	X	R	C	A	L	A	E
X	J	E	V	S	R	U	R	U	N
L	N	O	N	E	O	B	C	L	D
Z	O	A	L	R	B	A	S	L	O
R	U	M	E	P	I	W	E	R	T
A	R	D	Z	I	R	J	R	O	S
B	L	Z	P	C	O	R	U	A	L
J	O	T	X	V	O	I	C	Z	T
E	P	I	W	L	A	V	R	E	L
M	E	T	I	P	O	A	T	B	N



ACTIVIDAD

Ordena las siguientes palabras:

1. URDA
2. HABLAAAC
3. REGNGIEB
4. IKAO
5. OTRLANIC

Pega en tu cuaderno 10 recortes de periódico de plantas medicinales.



ACTIVIDAD

Elabora un mapa conceptual del “orégano”.

En grupo de 4 alumnos regar todos los días las plantas.

CONCLUSIONES

- El suelo es uno de los procesos fundamentales que se elige para resultados eficientes en una siembra.
- Los educandos y educadores del Instituto deben participar y desarrollar habilidades en el conocimiento de plantas medicinales existentes en la región y el beneficio de cada una de ellas.
- Las plantas medicinales son de gran utilidad para la prevención de enfermedades, dependiendo su uso sea interno o externo y de las características de la planta.

RECOMENDACIONES

- Seleccionar el suelo donde se hará la siembra es importante para que las plantas aprovechen la naturaleza de la capa superior.
- Las plantas tienen necesidad de pequeñas cantidades de abono orgánico para su desarrollo de vegetación.
- Las plantas medicinales se pueden preparar de varias maneras dependiendo para que se va utilizar, las partes curativas de la planta, la forman las raíces, el tronco tierno, las hojas, los frutos y las flores aunque no de todas las plantas se pueden usar sus partes ya que algunas pueden ser tóxicas.

GLOSARIO

A

- **ABSCESO:** acumulación de pus en una cavidad anormal, formada por desintegración de los tejidos. También se le llama nacido o pústula.
- **AMIGDALITIS:** inflamación de las amígdalas.
- **ANALGÉSICO:** que alivia, calma o disminuye el dolor.
- **ANTIESPASMÓDICO:** que calma el espasmo o contracción sostenida de los músculos (digestivos, útero, vías urinarias y biliares). También se usa el término espasmolítico.
- **ANTIHIPERTENSIVA:** que regula la presión alta.
- **ANTISÉPTICO:** que destruye los microbios e impide la infección. También se llama antibiótico, antimicrobiano, desinfectante.
- **ANTITUSIVO:** que calma la tos.
- **APERITIVO:** que abre o estimula el apetito.
- **ARTRITIS:** inflamación de las articulaciones.
- **ASMA:** dificultad para respirar producida por estrechamiento de los bronquios.
- **ASTRINGENTE:** que disminuye o detiene la secreción o la absorción.

B

- **BRONQUITIS:** inflamación de los bronquios.

C

- **CALMANTE:** que tranquiliza, alivia el dolor e induce el sueño.
- **CARMINATIVO:** que expulsa los gases formados en el aparato digestivo. También se llama antiflatulento.
- **CICATRIZANTE:** que cierra y sana las heridas y llagas.
- **COLAGOGA:** que aumenta la secreción biliar y descongestión del hígado.

D

- **DEPURATIVO:** que purifica, limpia o elimina toxinas acumuladas.
- **DESINFECTANTE:** que elimina los microorganismos.
- **DESINFLAMANTE:** que disminuye la inflamación. También se le llama antiinflamatorio.
- **DIAFORÉTICO:** que favorece la sudoración. También se le llama sudorífico.
- **DIABETES:** enfermedades del metabolismo caracterizada por sed y apetito intensos, aumento de la orina y glucosa sanguínea. Su tratamiento debe ser integral.
- **DIGESTIVO:** que favorece la digestión cuando es lenta y difícil.
- **DIURÉTICO:** que aumenta la secreción de la orina.

E

- **EMENAGOGO:** que estimula el flujo menstrual.

- **EMOLIENTE:** que ayuda a desinfectar los golpes externos o bien las inflamaciones de los órganos internos.
- **EXPECTORANTE:** que provoca la expulsión del moco y flema de las vías respiratorias, aliviando la tos y la congestión.

F

- **FEBRÍFUGA:** que baja la fiebre. También se le llama antipirético.

G

- **GALACTOGOGO:** que favorece la producción de leche.

77

I

- **INSECTICIDA:** que elimina o ahuyenta los insectos.
- **INSOMNIO:** dificultad de conciliar el sueño.

L

- **LARINGITIS:** inflamación de la laringe.
- **LAXANTE:** que ayuda a activar el movimiento del intestino, por lo que facilita las defecaciones aliviando el estreñimiento.

N

- **NEURALGIA:** dolor en el trayecto de un nervio.

R

- **RECONSTITUYENTE:** que da fuerza a las personas débiles y enfermas.
- **RESOLUTIVO:** que disminuye la producción de humores.
- **RUBEFACIENTE:** que activa la circulación, dando la sensación de quemar la piel, aliviando diversos dolores.

S

- **SEDANTE:** que calma la excitación o el dolor. También se le llama calmante.
- **SUDORÍFICO:** que favorece la sudoración. También se le llama diaforético.

T

- **TÓNICO:** que estimula una función determinada.

U

- **ULCERA:** pérdida de la continuidad e integridad de una superficie de piel por la muerte del tejido. También se le llama llaga.

V

- **VERMÍFUGO:** que elimina los parásitos intestinales. También se le llama antiparasitario.

BIBLIOGRAFIA

- Guía para Folleto de Propedéutica.
- Diccionario enciclopédico. Océano uno color. Edición 2003
- Monteros Echeverría, Arturo. Didáctica de la ecología. Editorial Alfaguara 1*. Ed. México, 1998.87 páginas.
- Ayala Ramírez, Jaime Jaramillo. Guía de gestión de proyectos. Editora Guadalupe. LTDA. Santa Fe. Bogotá, Colombia. 1998.
- Méndez Pérez, José Bidel. Elemento Propedéutico. Editorial Universitaria. USAC. 2009.
- CNB Ciclo Básico
- Herramientas de Evaluación
- Proyecto de Bidel Méndez
- Congreso de la República de Guatemala.
- Ley de Educación Nacional.
- Vida y recursos naturales. Enciclopedia Agropecuaria Terranova Tomo No. 1 capítulos 7, 8, 9 y 10 Editorial.
- "EdwarPlaster, Licencia del suelo, editorial Paraninfo 2,000
- Fuentes V. Granada M. Conozca las plantas medicinales. La Habana: Ed. Científico Técnico 1997
- Anderson, Lois, 1992.CONTRIBUCIÓN AL ESTUDIO Famacológico DE LAS HOJAS DE Ruta chalepesis (ruda) COMO ANTIESPASMÓDICO (FASE II). USAC. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia. Tesis QF.
- Aragón A./ Cáceres A. 1994. VADEMACUM FITOTERAPEUTICO DEL DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS. Fundación salud para todos/ FARMAYA. Guatemala.

E-GRAFÍAS

<http://www.botanical-online.com/medicinals>
<http://www.misabueso.com/salud>
<http://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales>

CAPITULO IV

4. Proceso de evaluación

La evaluación consiste en verificar el alcance de los objetivos y el logro de las metas. Es útil en el desarrollo del Ejercicio Profesional Supervisado para mejorar la calidad de las actividades el tiempo y los insumos, haciendo énfasis en las modificaciones necesarias.

4.1 Evaluación del diagnóstico

Para la evaluación del Diagnóstico se aplicaron:

- En un 100% las técnicas de observación, entrevista, encuesta, monitoreo, la cual constituyó una investigación que tuvo como finalidad la clarificación al máximo posible de la situación de la institución permitiendo seleccionar y priorizar los problemas para darle mejor solución.
- Se utilizaron las listas de cotejo y el cuestionario, que es un instrumento utilizado para recopilar información que enriquece el marco teórico de la investigación a través de una entrevista, las preguntas se estructuraron con respuestas cerradas con un sí y un no, aplicándoseles a docentes y estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria obteniendo así un listado de problemas.
- Se ordenaron y clasificaron las necesidades y problemas en un 100% según la causa y efecto, aplicándosele un análisis de viabilidad y factibilidad para determinar el problema seleccionado.

En la etapa del diagnóstico se recopiló la información necesaria para determinar las necesidades prioritarias en la Institución patrocinante, también en el Instituto de Educación Básica de Telesecundaria.

4.2 Evaluación del Perfil

La directora del instituto evaluó la base del perfil del proyecto a través de una lista de cotejo para verificar si los objetivos, metas, actividades, recursos tiene congruencia entre sí para una relación lógica que asegure la eficiencia del proyecto.

4.3 Evaluación de la Ejecución

La directora del instituto evaluó la fase de ejecución del proyecto a través de una lista de cotejo para verificar el desarrollo ordena y cronológico de las actividades pre vistas en el diseño del proyecto.

Con la realización del módulo de plantas medicinales se brindó a la comunidad educativa un aporte de carácter pedagógico que se utilizara en las clases que se les impartirán a los estudiantes del instituto así también información bibliográfica para el personal docente y administrativo de la institución.

4.4 Evaluación Final

Es necesario realizar un análisis de los resultados obtenidos a través de una lista de cotejo para verificar la aceptabilidad del proyecto, esta evaluación fue aplicada por la directora del instituto quien califico los siguientes aspectos:

- * considera que el proyecto realizado tubo aceptación por parte del personal docente y administrativo de la escuela y que contribuyo a la formación de los alumnos.
- * considera importante que el instituto le de sostenibilidad al proyecto.
- * considera que el proyecto realizado fortalece la relación entre la Facultad de Humanidades y la sociedad Guatemalteca.
- * Se puede decir que el objetivo general plasmado en el perfil del proyecto fue alcanzado.
- * A través del módulo se mejoró el aprendizaje del alumnado sobre medicina alternativa para la salud, así mismo las metas planteadas fueron cumplidas satisfactoriamente ya que los resultados obtenidos al momento de la ejecución de cada una de las etapas así lo demuestran.

CONCLUSIONES

1. El Ejercicio Personal Supervisado constituye una proyección de la Universidad de San Carlos para que ésta realice su función constitucional de ser gestora del desarrollo de Guatemala en todos los aspectos: social, académico, científico, técnico, cultural, etc.
2. Se desarrolló con los estudiantes del Instituto las habilidades del conocimiento de plantas medicinales existentes en la región.
3. Todo proyecto debe tomar en cuenta la opinión y cultura de la población beneficiaria para que esta aprecie y valore el trabajo que se está realizando.

RECOMENDACIONES

1. A la dirección del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria apoye a los Epesista de la Universidad de San Carlos de Guatemala para que se trabaje en su establecimiento educativo de beneficio para la comunidad.
2. A las docentes del Instituto de Telesecundaria El Palmar, aplicar el módulo de plantas medicinales como alternativa para la salud para un eficaz aprendizaje.
3. Al Ministerio de Educación, facilitar talleres para docentes y personal administrativo para dar a conocer la importancia de una educación sobre medicina natural.

BIBLIOGRAFIA

- Guía para Folleto de Propedéutica.
- Diccionario enciclopédico. Océano uno color. Edición 2003
- Monteros Echeverría, Arturo. Didáctica de la ecología. Editorial Alfaguara 1*. Ed. México, 1998.87 páginas.
- Ayala Ramírez, Jaime Jaramillo. Guía de gestión de proyectos. Editora Guadalupe. LTDA. Santa Fe. Bogotá, Colombia. 1998.
- Méndez Pérez, José Bidel. Elemento Propedéutico. Editorial Universitaria. USAC. 2009.
- CNB Ciclo Básico
- Herramientas de Evaluación
- Proyecto de Bidel Méndez
- Congreso de la República de Guatemala.
- Ley de Educación Nacional.
- Vida y recursos naturales. Enciclopedia Agropecuaria Terranova Tomo No. 1 capítulos 7, 8, 9 y 10 Editorial.
- "EdwarPlaster, Licencia del suelo, editorial Paraninfo 2,000
- Fuentes V. Granada M. Conozca las plantas medicinales. La Habana: Ed. Científico Técnico 1997
- Anderson, Lois, 1992.CONTRIBUCIÓN AL ESTUDIO Famacológico DE LAS HOJAS DE Ruta chalepesis (ruda) COMO ANTIESPASMÓDICO (FASE II). USAC. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia. Tesis QF.
- Aragón A./ Cáceres A. 1994. VADEMACUM FITOTERAPEUTICO DEL DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS. Fundación salud para todos/ FARMAYA. Guatemala.

E-GRAFÍAS

<http://www.botanical-online.com/medicinals>
<http://www.misabueso.com/salud>
<http://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales>

APÉNDICE

Descripción del Proyecto

Paso 1

Redacción de solicitudes para la Licda. Irma Consuelo Hernández Archila, Directora del Establecimiento seleccionado para realizar el proyecto.



Paso 2

Se entrega la solicitud a la directora del establecimiento seleccionado recibiendo la aprobación para la ejecución respectiva.



Paso 3

Entrega de solicitudes a los posibles donantes de los materiales a utilizar en la ejecución del proyecto.

Paso 4

Limpiar y medir terreno donde se construirá el huerto escolar.



Paso 5

Marcación con líneas de cal indicar las medidas exactas para inicios de construcción.



Paso 6

Inicio de trabajo de circulación para la construcción del huerto escolar.



Paso 7

Rellenando alrededor de la circulación del terreno que tiene una medición de 12 x 2 mts., donde se sembrarán las plantas medicinales.



Paso 8

Preparación del abono que contiene estiércol de vaca, tierra, arena y cal, para luego proceder a la distribución del abono que beneficiará a las plantas medicinales.





Paso 9

Distribución del abono en el terreno se cultivarán distintas especies de plantas medicinales.



Paso 10

Seleccionar las plantas medicinales en la región.



Paso 11

Riego del terreno donde se cultivarán medicinales.



Paso 12

Transportar las plantas de la ciudad a la aldea.



Paso 13

Siembra de distintas especies de p
grupo de alumnos.

cinales con la colaboración de un



Paso 14

Huerto escolar con plantas medicinales.







Paso 18

Entrega del Módulo Pedagógico de Medicina Natural como alternativa para la salud a la directora del Establecimiento Educativo ubicado en aldea El Palmar, Chiquimula.



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Ejercicio Profesional Supervisado – EPS –
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Plan General
Ejercicio Profesional Supervisado
- EPS-

DATOS GENERALES

Estudiante: Rosa Virginia Loyo Reyes
No. de Carné: 8851096
No. de Teléfono: 57065857
E – mail: Olguiespino10@hotmail.com
Lugar de Trabajo Instituto Nacional de Educación
Básica de Telesecundaria.
Dirección de Trabajo: Aldea Maraxco, Chiquimula
Identificación: Sede Sección Universitaria
Facultad de Humanidades:
Sede Departamental Zacapa:
Dirección: Colonia Santa María 14* 57" 59" No. 89 anexa A la
segunda Brigada de Infantería de la Zona Militar del
Municipio y Departamento a Zacapa.
Coordinador: Lic. Aníbal Roberto Soriano Ramírez.
Fecha a realizar el proyecto: del 15 de julio al 15 de junio de 2014.

Objetivos:

Con el propósito de alcanzar resultados eficientes se plantea los siguientes objetivos.

Objetivo General:

Desarrollar los conocimientos adquiridos durante el estudio de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa para realizar una eficaz actividad del Ejercicio Profesional Supervisado.

Objetivos Específicos:

- Organizar los pasos técnicos administrativos para el ejercicio Profesional Supervisado.
- Indica las diversas técnicas que se utilizaran en el Ejercicio Profesional Supervisado.

DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA

A continuación se detalla las siguientes actividades a realizar:

ACTIVIDADES:

- Organizar los documentos y horarios de estudio.
- Buscar información y material de apoyo.
- Listar las diez instituciones viables para realizar el proyecto.
- Visitar las diez instituciones seleccionadas.
- Analizar la institución seleccionada.
- Elaborar el plan de diagnóstico.

METAS:

Redactar el plan general

Identificar la institución seleccionada.

RECURSOS:A continuación se presenta los recursos que serán utilizados.

ECONÓMICOS	MATERIALES	HUMANOS	FÍSICOS
- Todos los gastos que se realizaran en el ejercicio profesional supervisado serán sufragados por el proyectista	<ul style="list-style-type: none">- Impresiones- Fotocopias- Memoria usb- Impresora	<ul style="list-style-type: none">- Asesor EPS- Docentes Universitarios- Proyectistas- Compañeros Profesionales- Padres de familia- Alumnos	<ul style="list-style-type: none">- Facultad de Humanidades- Supervisión- escuelas

DESCRIPCIÓN DEL PRESUPUESTO

DESCRIPCIÓN	MONTO
- Fotocopias	Q. 100.00
- Hojas de Papel Bond	Q. 200.00
- Lapiceros	Q.25.00
- Folder Especial	Q.40.00
- Usb	Q.62.00
- Viáticos	Q.300.00

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Ejercicio Profesional Supervisado – EPS –
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Plan Del Diagnostico
Ejercicio Profesional Supervisado
- EPS -

IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTISTA

Nombre: Rosa Virgilio Loyo Reyes de Espino
No. Carne: 8851096
Teléfono: 57065857
E-mail: Olguiespino10@hotmail.com
Residencia: 10ª calle callejón, Z.4 Bo. El Molino, Chiquimula

Lugar de Trabajo: Instituto Nacional de Educación de
Telesecundaria.

Dirección de Trabajo: Aldea Maraxcó, Chiquimula
Horario de Trabajo: De 7:30 AM a 12:40

Nombre del Jefe inmediato Superior: Carlota Gisela López Cetino.

Cargo del Jefe Inmediato: Directora

Identificación de la institución:

PATROCINANTE:

Nombre de la Institución: Coordinación técnica Administrativa
Dirección: 2da calle "A" 00-90 Zona 5 Chiquimula
Teléfono de la Institución: 7942-3816

Horario de Atención: de 8:00 AM a 4:00 PM

Proceso que realiza la Supervisión:

Coordinación, evaluación, orientación, control, asesoría, planificación

Identificación de la Institución Patrocinada

Nombre de la Institución: Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria.

Nivel de la Institución: Básico

Dirección de la institución: Aldea El Palmar

Teléfono: 50180047

Horario de trabajo: 7:30 a 12:40 AM

Procesos que Realiza Enseñanza, aprendizaje, evaluación.

Tipo: Oficial

Área: Rural

Nombre del Jefe o Administrador: Arnulfo Isaac Arévalo

Distrito Escolar

Distancia de la cabecera departamental: 15 km.

Número de docentes que laboran: 6

TITULO DE LA ACTIVIDAD:

Plan de diagnóstico Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria
Aldea El Palmar, Chiquimula.

OBJETIVOS:

Objetivo General:

Identificar las necesidades o carencias de la institución para ejecutar un proyecto de beneficio social.

Objetivos Específicos:

- Describir el ámbito geográfico social que influye en la institución a intervenir.
- Considerar la estructura histórica, física ubicación y condiciones generales en que se encuentra la institución.
- Determinar la institución financiera de la institución.
- Identificar al personal que labora en la institución según la lectura organizativa.
- Detallar los planes, programas y proyectos que la institución desarrolla.
- Determinar la estructura y el proceso administrativo que la institución desarrolla.
- Descubrir las relaciones internas y externas que la institución sostiene.
- Explicar el planteamiento filosófico de la institución.

ACTIVIDADES:

- Redactar solicitud para realizar el proyecto de beneficio social.
- Observación interna y externa de la institución.
- Análisis de datos de la institución.
- Elaboración de instrumentos.
- Aplicación de Instrumentos.
- Análisis de información.
- Elaboración del plan de diagnóstico
- Visita a la institución seleccionada
- Revisión de plan general, plan de diagnóstico y sector comunidad.

RECURSOS:A continuación se presenta los recursos que serán utilizados.

ECONÓMICOS	MATERIALES	HUMANOS	FÍSICOS
- Todos los gastos que se realizaran en el ejercicio profesional supervisado serán sufragados por el proyectista.	- Computadora - Fotocopias - Cámara fotográfica - Fuente Bibliográfica - Internet - Hojas de papel bond - Lapiceros - Agenda	- Personal administrativo - Personal docente. - Personal de servicio. - Padres de familia. - Alumnos.	- Supervisión - E.O.P El Pinalito. - Biblioteca

DESCRIPCIÓN DEL PRESUPUESTO

No.	Descripción	Cantidad	Valor	Total
1.	Resmas de hojas	4	Q.48.00	Q.192.00
2.	Impresora	1	Q.250.00	Q. 250.00
3.	Tinta bote	1	Q.19.00	Q. 19.00
4.	Recargas telefónicas	3	Q.25.00	Q. 75.00
5.	Marcadores	2	Q.15.00	Q.30.00
6.	Viáticos	6	Q.10.00	Q.300.00
Total				Q.866



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 FACULTAD DE HUMANIDADES
 SECCIÓN DEPARTAMENTAL ZACAPA

LISTA DE LOS 10 ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS VISITADOS EN EL ÁREA RURAL
 DE LA CABECERA DEPARTAMENTAL DE CHIQUIMULA.

No.	Establecimiento	Dirección	Fecha de Visita	Nombre del Director (a)	Firma	Sello
1	Escuela Oficial Rural Mixta	Aldea El Palmar		Floridalma Lee de Palma		
2	Escuela Oficial Rural Mixta	Caserío El Nancay, aldea El Palmar, Chiquimula		Silvia Zulema García Montero		
3	Escuela Oficial Rural Mixta	Caserío El Morral, Aldea El Palmar		Axel Ronaldo Amador		
4	Escuela Oficial de Párvulos	Aldea El Palmar		Yensy Karina Arriaza Esquivel		
5	COOP Anexa A EORM Hector Manuel Vásquez J. M.	Aldea Maraxós		Ana María Hernández.		

Vo.Bo.
 MA. Gustavo Villada
 PEM. Rosa Virginia Lopez de Espino
 8851096



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 FACULTAD DE HUMANIDADES
 SECCIÓN DEPARTAMENTAL ZACAPA

LISTA DE LOS 10 ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS VISITADOS EN EL ÁREA RURAL
 DE LA CABECERA DEPARTAMENTAL DE CHIQUIMULA.

No.	Establecimiento	Dirección	Fecha de Visita	Nombre del Director (a)	Firma	Sello
1	EOR M. Hiedos M. Vázquez JM.	Aldea Moraxcá	25-7-14	Marina E. Paredes	<i>[Handwritten Signature]</i>	
2	INEB Telesecundaria	Aldea Maraxcá	29/07/14	Gisela López	<i>[Handwritten Signature]</i>	
3						
4						
5						

Vo.Bo. *[Handwritten Signature]*
 MA. Gustavo Villeda

f. *[Handwritten Signature]*
 PEM- Rosa Virginia Loyo de Espino
 8851096

SECTOR COMUNIDAD

Para la obtención de la información del Sector de la Comunidad consultamos documentos de archivo de la coordinación educativa incluyendo su organigrama, memoria de labores 2014 así como también documentos de la dirección departamental de Educación y el informe del Instituto Nacional de Estadística INE con el último censo de población habitacional.

Recolectando la siguiente información:

- Área Geográfica
- Área Histórica
- Área Política
- Área Social

SECTOR CURRICULUM

Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Sede Zacapa

Solicitamos su colaboración respondiendo al siguiente cuestionario relacionado con el funcionamiento del INEB de Telesecundaria El Palmar Chiquimula.

Su información será utilizada para la elaboración del diagnóstico del proyecto a ejecutar por la Epesista Rosa Virginia Loyo Reyes de Espino.

Instrucción: Responda las siguientes preguntas que se le formulan a continuación:

1. ¿Cuáles son los niveles y grados que se atienden en el establecimiento educativo? _____

2. ¿Qué programas especiales y actividades curriculares se realizan? _____

3. ¿Se aplica el Currículum Nacional Base en el establecimiento Educativo?
Si _____ No _____ ¿Por qué?

4. ¿Qué tipo de acciones y servicios presta el Centro Educativo?

5. ¿Cuáles son los procesos productivos en cuanto al plan de estudio?

6. ¿Cuál es el horario de atención a los usuarios y la jornada de labores en el centro educativo?

7. ¿Dedican horas a las actividades extra aulas?

SI _____ NO _____ ¿cuántas? _____

8. ¿Elabora el Personal Docente su Material didáctico?

Si _____ No _____

9. ¿Utiliza textos como apoyo a su material didáctico?

SI _____ NO _____ ¿Qué tipo de textos?

10. ¿Con que frecuencia los alumnos participan en la elaboración de material didáctico y qué tipo de materiales utiliza?

11. ¿Qué metodología utiliza para impartir sus clases?

12. ¿Qué Criterios toma en cuenta para agrupar a los estudiantes?

13. ¿Qué tipo de técnicas utilizan en la exposición de sus clases?

14. ¿Cómo planifica su labor docente y que elementos incluye?

6. ¿Cuenta con objetivos la escuela?

SI

NO

¿Cuáles?

SECTOR II (INSTITUCIÓN)

1.- Dirección de la Institución:

2.- Localización administrativa:

3.- Estado de Conservación.

Bueno _____ Regular _____ Malo _____ Pésimo _____

4.- Cantidad de locales disponibles:

5.- Condiciones y usos de los locales:

5.1 Identificación de la calidad y estrado de los ambientes:

Ambientes	Cantidad	Estado.
Aulas educativas.		
Bibliotecas.		
Cocina		
Canchas		
Comedor		
Cocina		
Área de la Dirección		
Servicios sanitarios.		

SECTOR FINANZAS

Universidad De San Carlos De Guatemala.
Facultad De Humanidades
Sección: Zacapa.

ENTREVISTA DIRIGIDA PARA LA RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN DEL INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BASICA TELESECUNDARIA

1. ¿Cuenta con Comisión de finanzas el Establecimiento?

2. ¿De qué forma se obtiene el financiamiento para el establecimiento?

3. ¿De dónde se obtiene el financiamiento para las reparaciones y construcciones del inmueble?

4. ¿Con que otras fuentes de financiamiento cuenta el establecimiento?

5. ¿Qué libros utiliza para el control financiero del Establecimiento?

SECTOR ADMINISTRATIVO

Universidad De San Carlos De Guatemala
Facultad De Humanidades
Licenciatura En Pedagogía Y Administración Educativa

Entrevista Dirigida Al Director.

Solicitamos su colaboración respondiendo al siguiente cuestionario relacionado con el funcionamiento de la escuela que administra. Su información será utilizada para la elaboración del diagnóstico del proyecto a ejecutar en el Ejercicio Profesional Supervisado.

1. ¿Cuántos años tiene usted de laborar en la Escuela Oficial Rural Mixta Jornada Matutina? _____
2. ¿Con qué tipo de plaza cuenta?
Presupuestada Interina Contrato
3. ¿Qué tipo de planes utiliza para desarrollar su función administrativa?

4. ¿Qué aspectos toma en cuenta para elaborar sus planes?

5. ¿Utiliza instrumentos de supervisión del personal bajo su cargo y cuáles son?

6. ¿Qué instrumento de control de asistencia se utiliza en el establecimiento?

7. ¿Cuál es la periodicidad de las reuniones de trabajo en el establecimiento educativo?

8. ¿Qué mecanismo emplea el área administrativa del establecimiento para comunicarse con el personal y mantenerlos informados?

9. ¿Existen manuales de funciones de la comunidad educativa?

10. ¿Cómo evalúa el desempeño de los docentes?

SECTOR RELACIONES

Universidad De San Carlos De Guatemala
Facultad De Humanidades.
Licenciatura En Pedagogía Y Administración Educativa.
Sede Zacapa.

Entrevista dirigida a Directora del Instituto Nacional de Educación Básica
Telesecundaria
Establecimiento.

1. Transmite información a su Personal Docente?

SI

NO

¿Cómo? _____

2. ¿Planifica encuentros deportivos el establecimiento?

SI

NO

3. ¿Se realizan actividades sociales y culturales en las instalaciones que ocupa el establecimiento educativo ?.

SI

NO

¿Cuáles? _____

4. ¿Programa actividades académicas con los estudiantes?

SI

NO

¿Cuáles? _____

5. Se relaciona la institución educativa con otras instituciones?

SI

NO

¿Cuáles? _____

5. ¿Cómo se proyecta el establecimiento educativo con la comunidad?

SECTOR FILOSÓFICO, POLÍTICO LEGAL

Universidad De San Carlos De Guatemala.
Facultad De Humanidades
Sección: Zacapa.

Entrevista: dirigida a Directora del Instituto Nacional de Educación Básica
Telesecundaria

1. ¿Cuenta la escuela con una Misión?

SI

NO

¿Por qué? _____

2. ¿Cuenta la escuela con una visión?

SI

NO

¿Por qué?

3. ¿Cuenta con políticas institucionales el establecimiento educativo?

SI

NO

¿Las considera importantes?

4. ¿Cuenta con reglamento interno la escuela?

SI

NO

¿Cuál es la base legal?

5. ¿Cuenta con metas estratégicas la escuela?

SI

NO

¿Cuáles?

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
SECCION ZACAPA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO –EPS–

Zacapa julio 2014

Licda. Irma Consuelo Hernández Archila.
Directora del INEB de TELESECUNDARIA
Aldea El Palmar Chiquimula.

Respetable Directora:

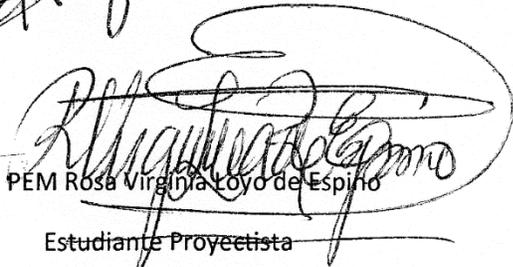
Yo Rosa Virginia Loyo Reyes de Espino estudiante de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, que se identifica con el carné No. 8851096, atentamente solicito que por su medio permita utilizar oficialmente su establecimiento educativo para realizar el proyecto de beneficio social previo a diagnóstico respectivo.

Esta tiene como fin primordial, que cada estudiante ejecute cada uno de los procesos adquiridos en el rol de la ejecución del Ejercicio Profesional Supervisado.

Por la atención que sirva brindar a la presente, me suscribo de usted,

Atentamente,

RECIBI



PEM Rosa Virginia Loyo de Espino

Estudiante Proyectista

8851096


MA Octavio Alberto Villeda

Asesor –EPS–

Universidad De San Carlos De Guatemala.
Facultad De Humanidades
Sección: Zacapa.

Entrevista dirigida a Directora del Instituto Nacional de Educación Básica
Telesecundaria aldea

1. El establecimiento donde funciona la Escuela es propio o en calidad de convenio?

2. Cuántos años tiene de creación el establecimiento y quiénes fueron sus fundadores?

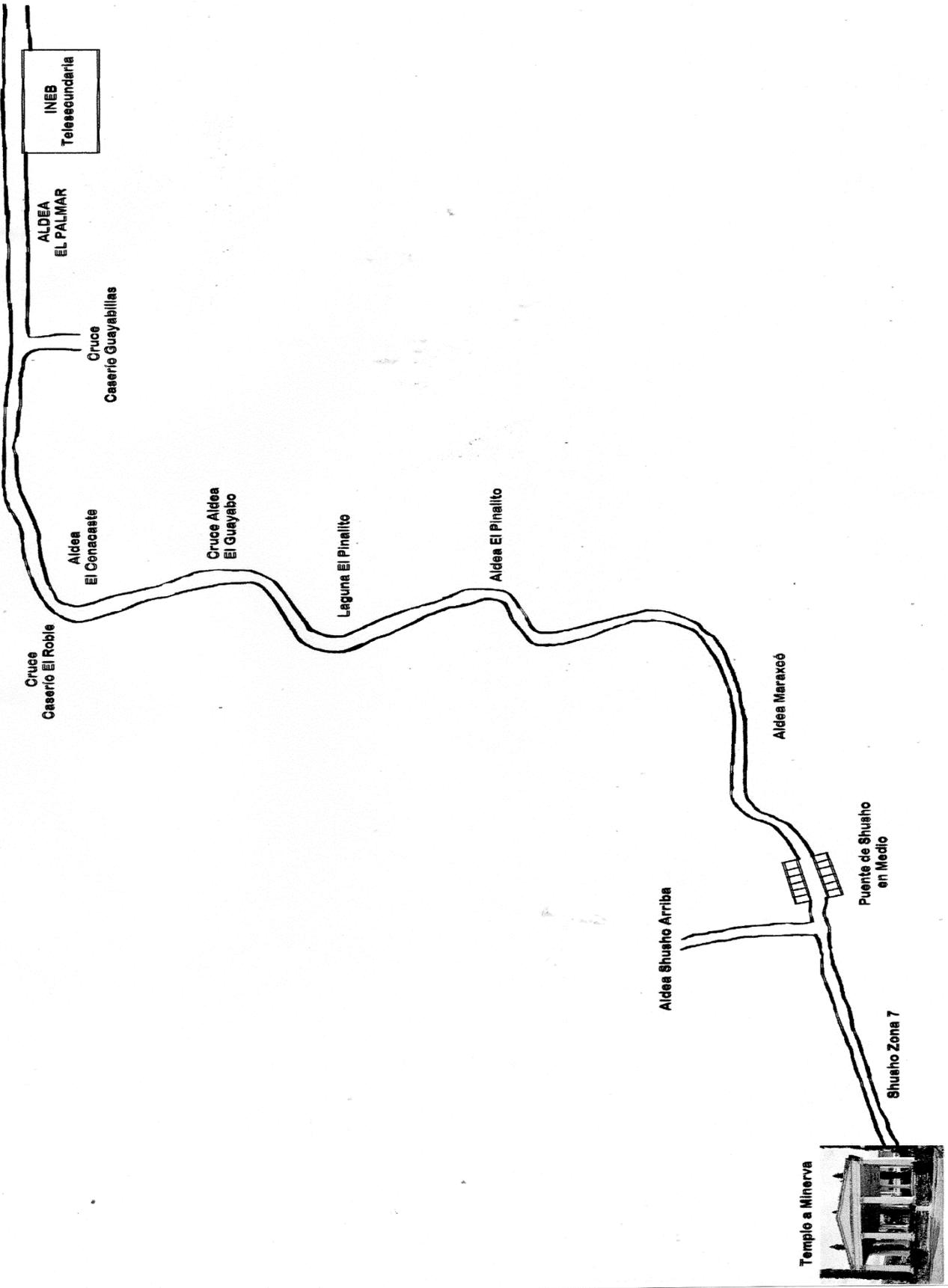
3. Quién fue el primer Director del Establecimiento?

4. ¿Qué sucesos importantes se han dado en la trayectoria del Establecimiento?

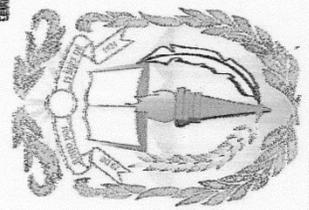
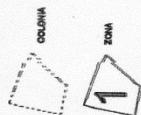
5. ¿Cuál es el área perimetral del establecimiento?

6. ¿Cuántos ambientes disponibles ocupa la escuela?

7. ¿Con qué equipo dispone la escuela para su labor educativa?



SIMBOLOGIA

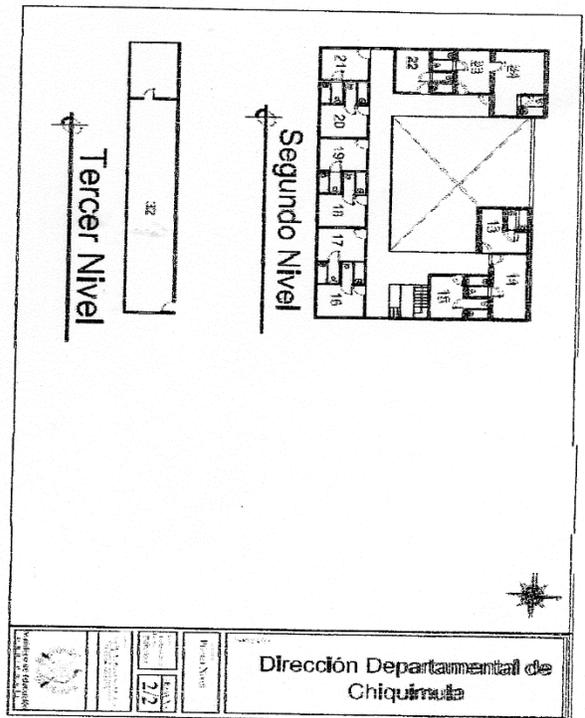
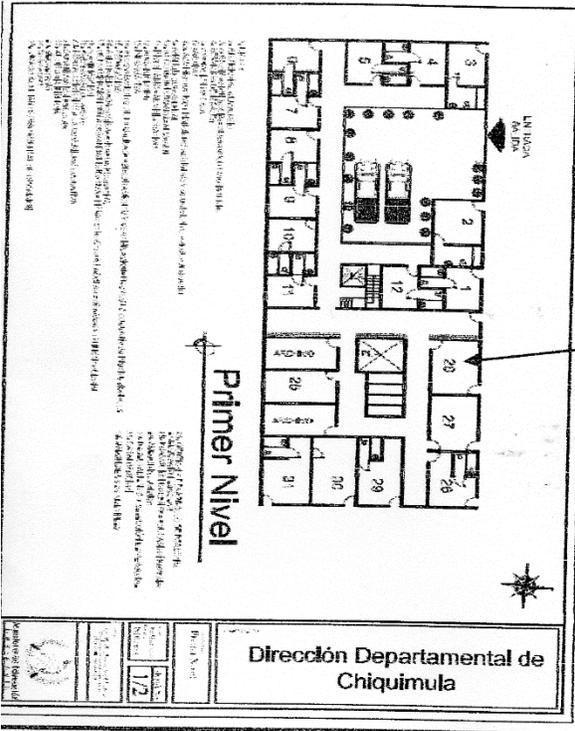


GOBIERNO MUNICIPAL
DE CHIQUIMULA
2012 - 2016

MAPA DE LA CIUDAD DE CHIQUIMULA

DIRECCION
DEPARTAMENTAL

OFICINA DE COORDINACIÓN DE IN-
STITUTOS DE TELESECUNDARIA



Chiquimula 13 de octubre del 2014

Sr. Marvin Arriaga.

Propietario de Muelles D.M.A.

Livingston Izabal.

Yo Rosa Virginia Loyo Reyes de Espino estudiante de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, que se identifica con el carné No. 8851096, atentamente solicito su colaboración de 1 quintal de hierro para realizar la construcción de un huerto escolar en el INEB de Telesecundaria aldea El Palmar Chiquimula.

En espera de una respuesta favorable me suscribo de usted,

RECIBI
14 OCT 2014

Atentamente.


PEM Rosa Virginia Loyo de Espino
Estudiante Proyectista

8851096

Chiquimula 13 de octubre del 2014

Sra. Olga de Espino
Propietario de Panadería "OLGUI"
Chiquimula.

Yo Rosa Virginia Loyo Reyes de Espino estudiante de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, que se identifica con el carné No. 8851096, atentamente solicito su colaboración de 400 block para realizar la construcción de un huerto escolar en el INEB de Telesecundaria aldea El Palmar Chiquimula.

En espera de una respuesta favorable me suscribo de usted,

AUTORIZADO


Atentamente.


PEM Rosa Virginia Loyo de Espino
Estudiante Proyectista

8851096

Chiquimula 13 de octubre del 2014

Sr. Melvin Cetino.

Programa televisivo Facetas La Imagen Chiquimulteca.

Chiquimula.

Yo Rosa Virginia Loyo Reyes de Espino estudiante de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, que se identifica con el carné No. 8851096, atentamente solicito su colaboración de 10 sacos de cemento para realizar la construcción de un huerto escolar en el INEB de Telesecundaria aldea El Palmar Chiquimula.

En espera de una respuesta favorable me suscribo de usted,

*Autografiado
Melvin Cetino*

Atentamente.

Rosa Virginia Loyo Reyes de Espino
PEM Rosa Virginia Loyo de Espino

Estudiante Proyectista

8851096

ANEXO



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

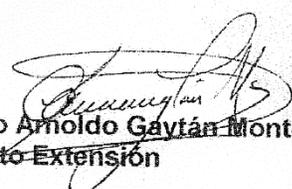
Guatemala, 3 de julio de 2014.

Licenciado (a)
OCTAVIO ALBERTO VILLEDA SOSA
Asesor (a) de Tesis o EPS
Facultad de Humanidades

Atentamente se le informa que ha sido nombrado(a) como ASESOR(A) que deberá orientar y dictaminar sobre el trabajo de () tesis o EPS (X) que ejecutará el (la) estudiante

ROSA VIRGINIA LOYO REYES
8851096

Previo a optar al grado de Licenciado (a) en Pedagogía y Administración Educativa.


Lic. Guillermo Arnoldo Gaytán Monterroso
Departamento Extensión


Bo. Lic. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Decano

C.C expediente
Archivo.

periva, Incluyente y Proyectiva
4, ciudad universitaria zona 12
os: 24188602 24188610-20
000 ext. 85302 Fax: 85320

Guatemala, 09 de marzo 2015

Licenciado
Guillermo Arnoldo Gaytan Monterroso
Director Departamento Extensión

Licenciado Gaytan:

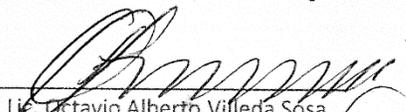
Hacemos de su conocimiento que el estudiante: ROSA VIRGINIA LOYO REYES

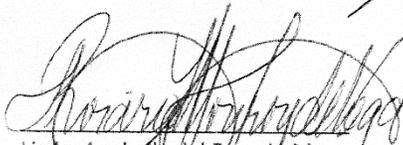
Con carné No. 8851096 Ha realizado las correcciones sugeridas al trabajo de

CONSTRUCCIÓN DE UN HUERTO ESCOLAR CON PLANTAS MEDICINALES EXISTENTES EN LA REGIÓN
EN EL INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN B

EPS (X) TESIS

Por lo anterior, se dictamina favorablemente para que se le asigne fecha de **EXAMEN PRIVADO**


Lic. Octavio Alberto Villeda Sosa
ASESOR


Licda. Anabella del Rosario Monroy
REVISOR 1


Lic. Raúl Armando Vega Piedrasanta
REVISOR 2


Lic. Raúl A. Vega P.
DOCENTE TITULAR USAC
COLEGIADO 6425

MACROPROYECTO

