

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA**

(Creada por Ley N°. 25265)



**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL**

**TRABAJO ACADÉMICO**

**ENSEÑANZA EN QUECHUA DE PLANTAS AROMÁTICAS  
ORIUNDAS PARA FORTALECER LA CULTURA ALIMENTARIA EN  
ESTUDIANTES DE 1° GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
INTEGRADA “MARISCAL CÁCERES” DE TAYACAJA, 2018.**

**PRESENTADO POR:**

**FELIPE CONDOR MOLINA**

**ROSA HERNESTINA MONTES BERNARDO**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL  
EN EDUCACIÓN RURAL INTERCULTURAL BILINGÜE**

**HUANCAVELICA – PERU**

**2019**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA**  
(CREADA POR LEY N° 25245)  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL**

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADEMICO

En la ciudad de Paturpampa, auditorio de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Huancavelica

a los 16 días del mes de febrero del año 2019, siendo las 12:00 m.

se reunieron; los miembros de jurado calificador, que está conformado de la siguiente manera:

PRESIDENTE: Dr. Humberto Guillermo Coarayar Tasayco

SECRETARIO: Dra. María Dolores Aguilar Córdova

VOCAL: Mj. Ubaldo Cayllahua Yarasca

Designado con la resolución N° 1732-2018-D-FED-UNH del Trabajo

académico titulado Enseñanza en quechua de plantas aromáticas  
briundas para fortalecer la cultura alimentaria en  
los estudiantes de 1º grado de la Institución Educa-  
tiva Integrada "Mariscal Caceres" de Tayacaja, 2018.

Siendo los autores (es)

Montes Bernardo, Rosa Herneestina

Cóndor Molina, Felipe

A fin de proceder con la calificación de la sustentación del trabajo académico antes citado.

Finalizado la sustentación; se invitó al público presente y a los sustentantes abandonar el recinto y luego de una amplia deliberación por parte del jurado, se llegó al siguiente resultado:

Egresado: Montes Molina, Rosa Herneestina

APROBADO POR Unanimidad

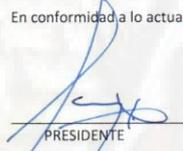
DESAPROBADO POR \_\_\_\_\_

Egresado: Cóndor Molina, Felipe

APROBADO POR Unanimidad

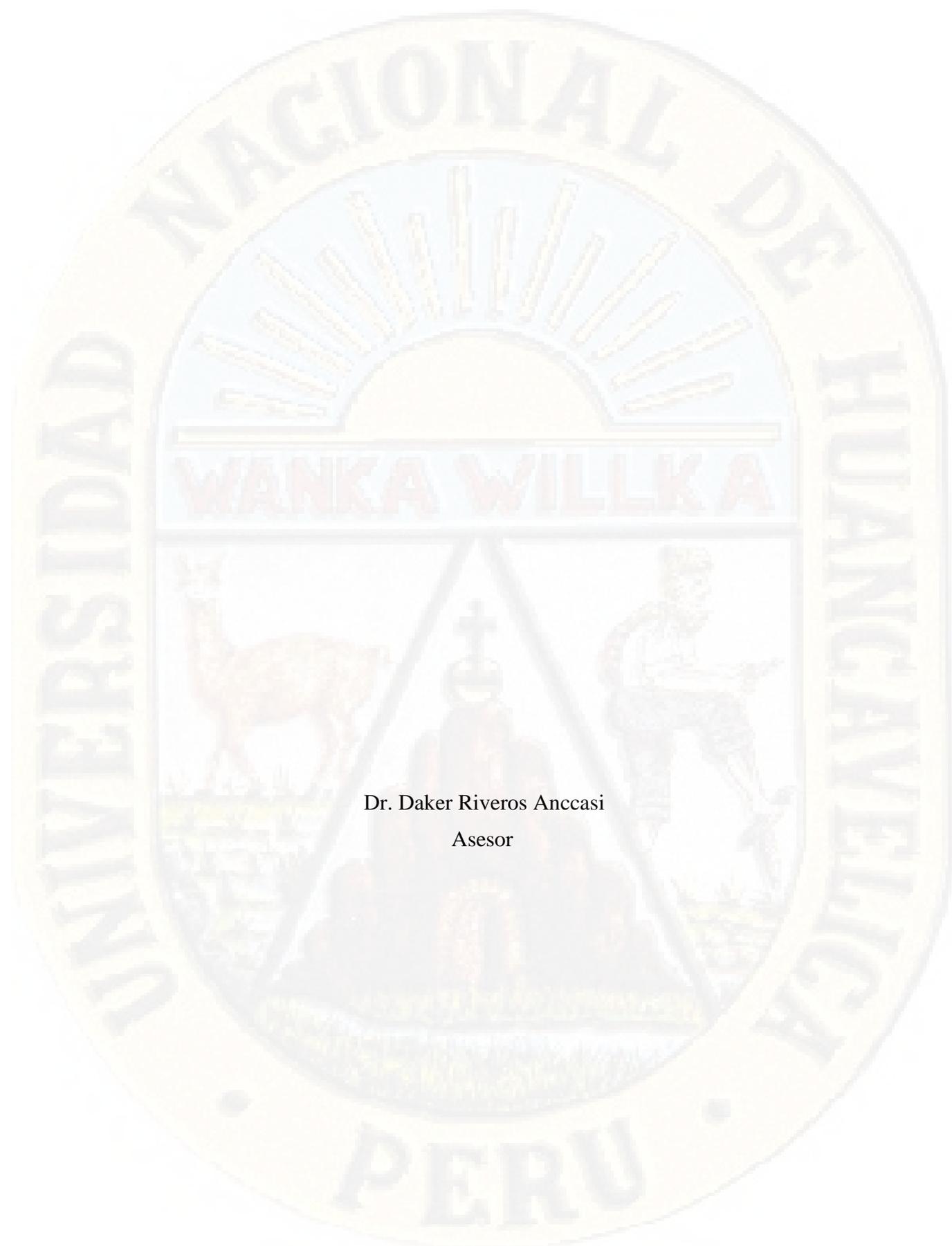
DESAPROBADO POR \_\_\_\_\_

En conformidad a lo actuado firmamos al pie del presente

  
PRESIDENTE

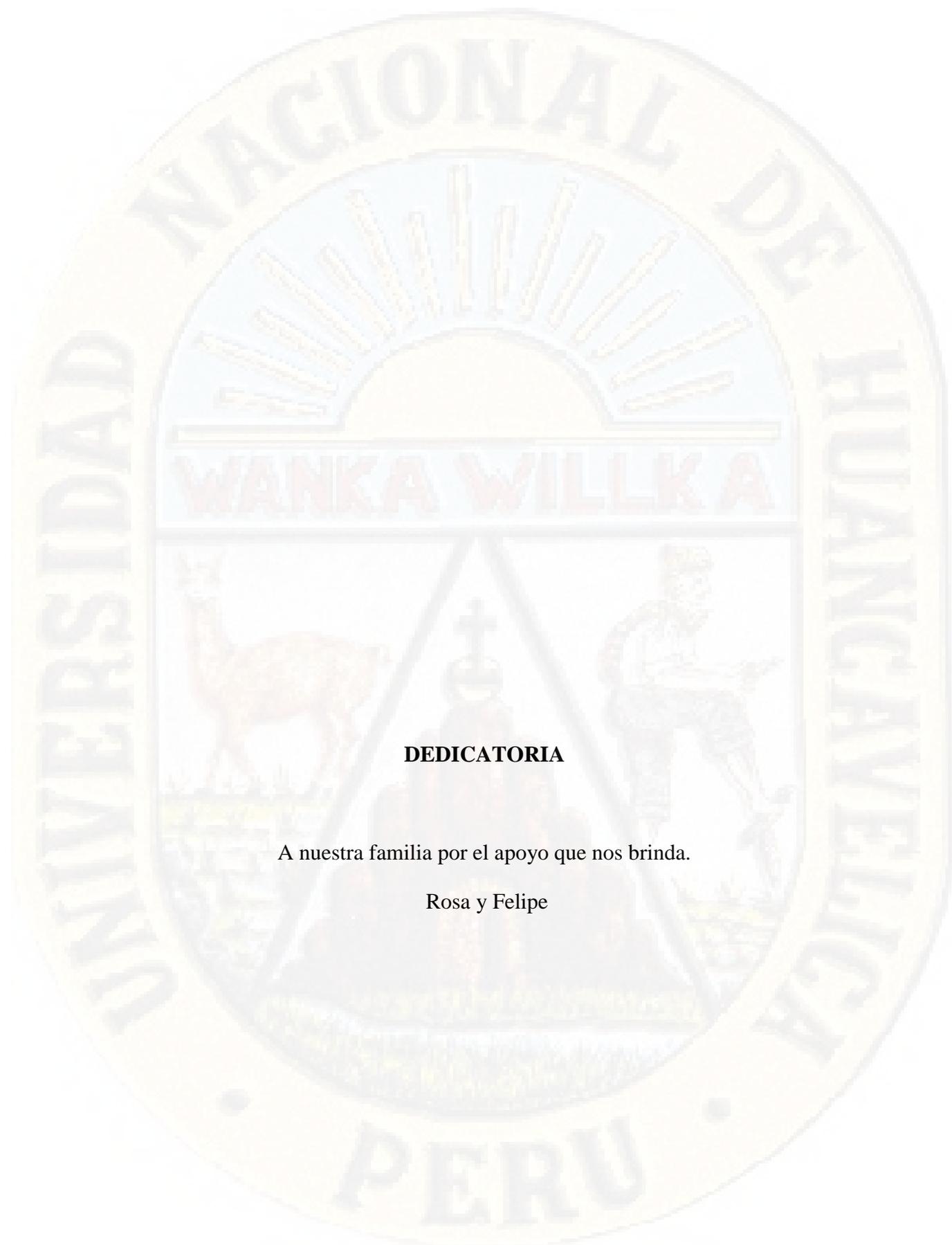
  
SECRETARIO

  
VOCAL



Dr. Daker Riveros Anccasi

Asesor



### **DEDICATORIA**

A nuestra familia por el apoyo que nos brinda.

Rosa y Felipe

## INDICE

|  |     |
|--|-----|
| <b>PORTADA</b>                                       | i   |
| <b>ACTA DE SUSTENTACION</b>                          | ii  |
| <b>ASESOR</b>  | iii |
| <b>DEDICATORIA</b>                                   | vi  |
| <b>INDICE</b>  | v   |
| <b>RESUMEN</b>                                       | vi  |
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                                  | vii |
| <b>CAPÍTULO I</b>                                    |     |
| <b>PRESENTACIÓN DE LA TEMÁTICA</b>                   |     |
| <b>1.1 Fundamentación del tema</b>                   | 8   |
| <b>1.2 Objetivos del estudio</b>                     | 9   |
| <b>1.2.1 Objetivo general</b>                        | 9   |
| <b>1.2.2 Objetivos específicos</b>                   | 9   |
| <b>1.3 Justificación del estudio</b>                 | 10  |
| <b>CAPÍTULO II</b>                                   |     |
| <b>MARCO TEÓRICO</b>                                 |     |
| <b>2.1. Antecedentes del estudio</b>                 | 11  |
| <b>2.2. Bases teóricas</b>                           | 16  |
| <b>2.3 Definición de términos básicos</b>            | 45  |
| <b>CAPÍTULO III</b>                                  |     |
| <b>DISEÑO METODOLÓGICO</b>                           |     |
| <b>3.1 Método del estudio</b>                        | 50  |
| <b>3.2 Técnicas de recolección de datos</b>          | 52  |
| <b>CAPÍTULO IV</b>                                   |     |
| <b>RESULTADOS</b>                                    |     |
| <b>4.1 Descripción de las actividades realizadas</b> | 53  |
| <b>4.2. Desarrollo de estrategias</b>                | 56  |
| <b>4.3 Logros alcanzados</b>                         | 57  |
| <b>4.4. Discusión de resultados</b>                  | 59  |
| <b>CONCLUSIONES</b>                                  | 63  |
| <b>SUGERENCIAS</b>                                   | 64  |
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b>                    | 65  |
| <b>ANEXO</b>   | 67  |

## RESUMEN

El trabajo académico, se refiere a la enseñanza en quechua de plantas aromáticas oriundas para fortalecer cultura alimentaria en los estudiantes de educación secundaria, se ha elaborado con el objetivo de resaltar la importancia de las plantas aromáticas nativas como componentes para preparar diversos alimentos. Se hizo haciendo uso del método descriptivo, la técnica documental y charlas en quechua en aula. El resultado obtenido indica que la enseñanza en lengua nativa acerca de la flora oriunda es efectiva, toda vez que, facilita la adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores acerca de las plantas aromáticas nativas y de su uso en la alimentación. Se tiene como evidencia, que, de los 22 participantes un 91% obtuvieron notas entre 13-16 y se ubican en el grupo de los que obtienen la calificación de “A”, por tanto, se hallan en nivel de logro en los conocimientos de sobre la importancia de las plantas aromáticas en los alimentos, y un 9% obtienen calificativos entre 17-20, estas notas representan logro muy destacado (AD). Los resultados indican que la mayoría de los alumnos que participaron en las actividades de las charlas han logrado fortalecer el desarrollo de conciencia alimentaria para utilizar plantas nativas en la alimentación.

Palabras clave: plantas aromáticas, cultura alimentaria, enseñanza en quecha.

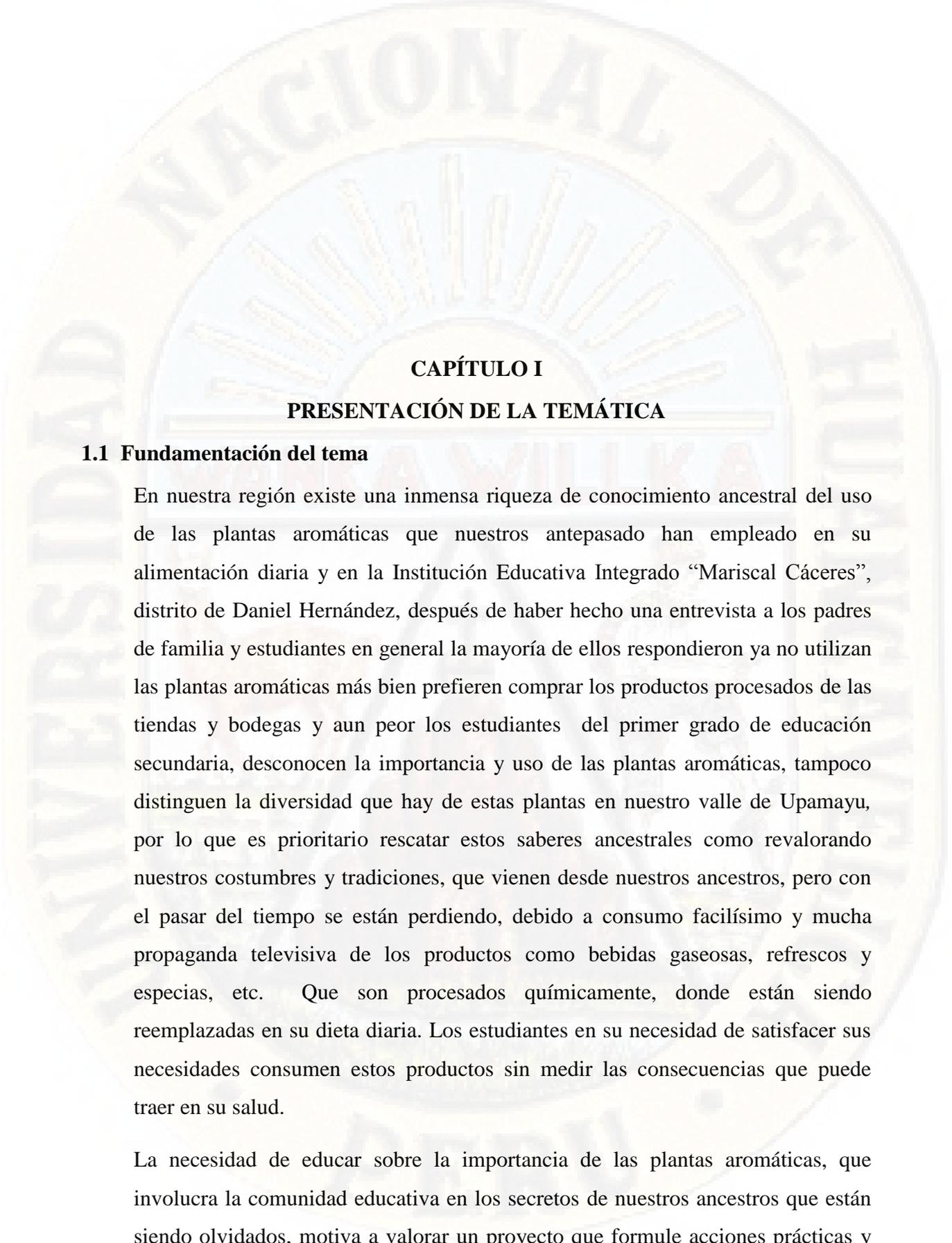
## INTRODUCCIÓN

El trabajo académico titulado, Enseñanza en quechua de plantas aromáticas oriundas para fortalecer cultura alimentaria en los estudiantes de 1° grado de la institución educativo integrado “Mariscal Cáceres”, distrito de Daniel Hernández provincia de Tayacaja, 2018, lo elaboramos para describir la importancia de la enseñanza en quechua de las plantas aromáticas oriundas para fortalecer conciencia de cultura alimentaria en los estudiantes de primer grado de educación secundaria.

El trabajo se hizo haciendo uso los procedimientos del método científico, de manera particular los pasos de la descripción y análisis. El marco teórico se organizó valiéndose de las bondades de la técnica documental y para fortalecer el estudio se utilizó charlas en quechua sobre la importancia de las plantas aromáticas nativas en la alimentación.

El resultado se procesó mediante el uso de tablas estadísticas y el contenido está estructurado en cuatro capítulos. El primer capítulo trata sobre planteamiento del problema, el segundo del marco teórico, el tercero de la metodología empleada y el último de los resultados obtenidos.

Nuestros agradecimientos a los docentes del Programa de Segunda Especialidad de la Facultad de Educación de la UNH por sus enseñanzas.



## **CAPÍTULO I**

### **PRESENTACIÓN DE LA TEMÁTICA**

#### **1.1 Fundamentación del tema**

En nuestra región existe una inmensa riqueza de conocimiento ancestral del uso de las plantas aromáticas que nuestros antepasados han empleado en su alimentación diaria y en la Institución Educativa Integrado “Mariscal Cáceres”, distrito de Daniel Hernández, después de haber hecho una entrevista a los padres de familia y estudiantes en general la mayoría de ellos respondieron ya no utilizan las plantas aromáticas más bien prefieren comprar los productos procesados de las tiendas y bodegas y aun peor los estudiantes del primer grado de educación secundaria, desconocen la importancia y uso de las plantas aromáticas, tampoco distinguen la diversidad que hay de estas plantas en nuestro valle de Upamayu, por lo que es prioritario rescatar estos saberes ancestrales como revalorando nuestros costumbres y tradiciones, que vienen desde nuestros ancestros, pero con el pasar del tiempo se están perdiendo, debido a consumo facilísimo y mucha propaganda televisiva de los productos como bebidas gaseosas, refrescos y especias, etc. Que son procesados químicamente, donde están siendo reemplazadas en su dieta diaria. Los estudiantes en su necesidad de satisfacer sus necesidades consumen estos productos sin medir las consecuencias que puede traer en su salud.

La necesidad de educar sobre la importancia de las plantas aromáticas, que involucra la comunidad educativa en los secretos de nuestros ancestros que están siendo olvidados, motiva a valorar un proyecto que formule acciones prácticas y

que comprometan a la juventud en la búsqueda de saberes curativos y alimenticios, mediante reconocimiento de plantas aromáticas y su uso pretende brindar a los estudiantes, docentes y directivos una alternativa saludable como bebida agradable para calmar la sed y alimentación.

Con la ejecución del proyecto se busca fortalecer los ambientes de aprendizaje, generar nuevas experiencias donde los estudiantes retomen los saberes ancestrales a través de actividades interesantes. Se constituirá en un recurso educativo y didáctico con el que se pretende trabajar explorando con los sentidos, el planteamiento de preguntas y estrategias para incentivar, revalorar y realizar observaciones en el campo de estudio. También se podrá fomentar el lenguaje materno (quechua) a través de la producción escrita y oral; la historia siguiendo la pista al origen de los cultivos y su uso en diferentes culturas.

Con la socialización y el trabajo en equipo, organizado, se buscará revalorar las plantas aromáticas y su relación en el cuidado de su entorno.

## **1.2 Objetivos del estudio**

### **1.2.1 Objetivo general**

Describir la importancia de la enseñanza en quechua de las plantas aromáticas oriundas para fortalecer conciencia de cultura alimentaria en los estudiantes de primer grado en la Institución Educativo Integrado “Mariscal Cáceres” de Daniel Hernández, Tayacaja, 2018.

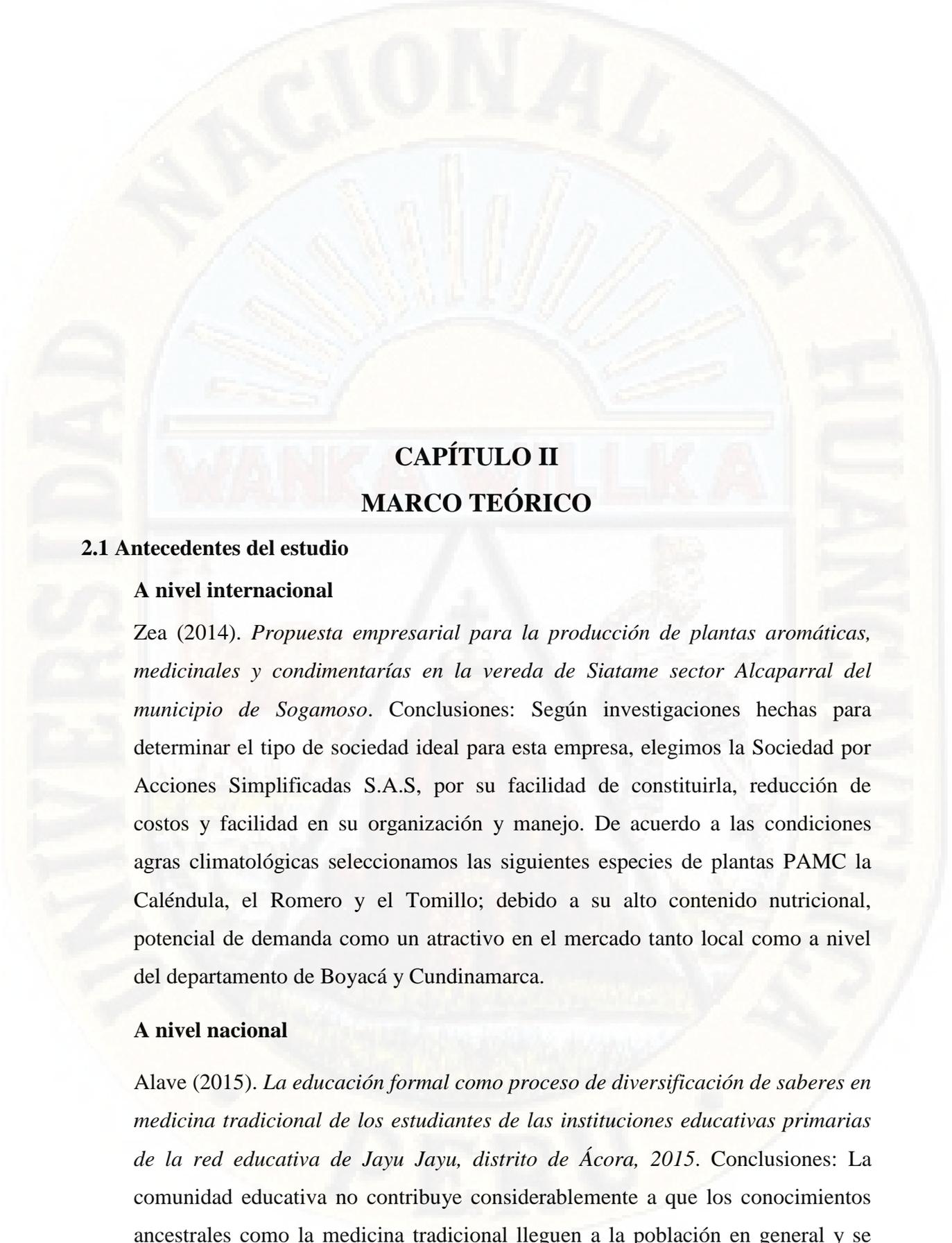
### **1.2.2 Objetivos específicos**

- a) Analizar los beneficios de las plantas aromáticas oriundas para sazonar las comidas oriundas a fin de fortalecer cultura alimentaria en los estudiantes de primer grado en la Institución Educativo Integrado “Mariscal Cáceres” de Daniel Hernández, Tayacaja, 2018.
- b) Analizar los beneficios alimenticios de las plantas aromáticas oriundas a fin de fortalecer cultura alimentaria en los estudiantes de primer grado en la Institución Educativo Integrado “Mariscal Cáceres” de Daniel Hernández, Tayacaja, 2018.

### **1.3 Justificación del estudio**

En la actualidad se ha incrementado el consumo indiscriminado de los refrescos, bebidas de gaseosa, jugos y condimentos procesados químicamente en la preparación de sus alimentos en cada una las familias hermandinos, sabiendo que es altamente dañino el consumo de estos productos para su salud y con el tiempo acarreará problemas en la salud humana.

Para lo cual el trabajo académico realizado fortalecerá la revaloración y el uso de las hierbas aromáticas en su preparación de sus alimentos, consumo diario y para fortalecer la conciencia de cultura alimenticia en los estudiantes de primer grado de la Institución Educativo Integrado “Mariscal Cáceres” de Daniel Hernández, Tayacaja, 2018.



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes del estudio

##### **A nivel internacional**

Zea (2014). *Propuesta empresarial para la producción de plantas aromáticas, medicinales y condimentarias en la vereda de Siatame sector Alcaparral del municipio de Sogamoso*. Conclusiones: Según investigaciones hechas para determinar el tipo de sociedad ideal para esta empresa, elegimos la Sociedad por Acciones Simplificadas S.A.S, por su facilidad de constituirla, reducción de costos y facilidad en su organización y manejo. De acuerdo a las condiciones agras climatológicas seleccionamos las siguientes especies de plantas PAMC la Caléndula, el Romero y el Tomillo; debido a su alto contenido nutricional, potencial de demanda como un atractivo en el mercado tanto local como a nivel del departamento de Boyacá y Cundinamarca.

##### **A nivel nacional**

Alave (2015). *La educación formal como proceso de diversificación de saberes en medicina tradicional de los estudiantes de las instituciones educativas primarias de la red educativa de Jayu Jayu, distrito de Ácora, 2015*. Conclusiones: La comunidad educativa no contribuye considerablemente a que los conocimientos ancestrales como la medicina tradicional lleguen a la población en general y se

hace de manera limitada a los estudiantes del nivel primario de la red educativa de Jayu Jayu. Por lo que falta implementar estrategias para la promoción de la cultura a través de una educación formal dentro del proceso de diversificación curricular. Los docentes afirman que los recursos utilizados por la educación formal no permiten que los estudiantes reafirmen su cultura en relación a conocimientos sobre medicina tradicional; por lo que falta implementar una política integral sobre interculturalidad dentro de la zona aimara, tomando en cuenta principalmente las motivaciones y realidad educativa de los niños y niñas de estas zonas en estudio.

Vásquez (2014). *Evaluación del uso e impacto de especies de flora utilizadas en medicina tradicional en la ciudad de Tamshiyacu, Loreto, Perú. 2014.* Conclusiones: Las formas de extracción de las especies de flora vegetal para el uso como medicinal, sigue siendo efectiva a través de los años, sin depredar el recurso, puesto que solo se extrae lo necesario sin alterar la especie. Como no existen empresas farmacéuticas dedicadas al rubro las especies se mantienen constante siempre en sus hábitats. En el caso de las cortezas, extraen rallándolo, solamente la cantidad necesaria o extrayendo pequeños trozos de corteza, así protegen al árbol, en el caso de frutos, cosechan estos maduros y la cantidad necesaria, a excepción del huito, que se utiliza cuando está verde el fruto, las semillas sirven para realizar semilleros o regarlo cerca de la casa para tener siempre la materia prima. En cuanto a las hojas, recolectan por las mañanas, entre las 6.00 a 10.00 am, teniendo cuidado de no sacar todas las hojas, para evitar maltratar las plantas. Se registraron 38 especies de flora utilizadas como medicinal destacándose según los encuestados el 76,3% para el tratamiento de males y 23,7% en actividades de shamanismo. Destacan especies como el ajo sachá (10,6%), ayahuasca (08,5%), toe y abuta (4,3%). Las partes más utilizadas son la corteza y las flores.

Vargas (2012). *Estudio de la demanda y estimación del valor cultural y económico de plantas medicinales comercializadas en la ciudad de Ayacucho.* Conclusiones: En Ayacucho se comercializan 66 especies de plantas medicinales y la mayoría de ellas están constituidas mayormente por especies de la familia Asteraceae en 29%, seguida en orden de abundancia específica por la familia Lamiaceae en 14% y por la familia Fabaceae en 8%. Las especies de plantas

medicinales con mayor volumen de venta fueron: Matico (*Piper aduncum* L.), Manzanilla (*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert), Huerta Itana (*Urtica urens* L.) y Qera (*Lupinus paniculatus* Desr.); con 810.81; 719.62; 704.47 y 622.50 Kg/mes; respectivamente. Las especies de plantas medicinales con mayor Valor cultural fueron: Ruda macho (*Ruta graveolens* L.), Ruda hembra (*Ruta chalepensis* L.), Hinojo (*Foeniculum vulgare* Mill.) y Qera (*Lupinus paniculatus* Desr.); con valores de 0.48, 0.48, 0.33, y 0.31; respectivamente. Los usos tradicionales de las especies de plantas medicinales están enraizadas culturalmente a la vida económica y social de la población Ayacuchana, las formas de preparación más frecuentes son en infusión, decocción o hervido, maceración, extracto, soasado y la mayoría de ellos utilizados como analgésicos y antiinflamatorios. Las formas de uso de los preparados de las especies de plantas medicinales se realizan mediante bebidas, gargarismos, enjuagues, lavativas o enema, cataplasmas, lavados de la frente y cabeza, que son aplicados en la cura de dolencias y enfermedades o en el restablecimiento de la salud de las personas.

Torres (2013). *Extracción y Caracterización del aceite esencial del Romero (Rosmarinus Officinalis) por el método de arrastre de vapor obtenida en estado fresco y secado convencional* Conclusiones: Se determinó que el aceite esencial de romero extraída en estado fresco y secado convencional influye en el rendimiento puesto que existe mayor concentración de aceite esencial en la planta de romero deshidratado a medio ambiente, en cuanto a las características fisicoquímicas no influye extraer el aceite en estado fresco y secado a medio ambiente. Se obtuvo el flujograma del proceso de extracción del aceite esencial del romero por el método de arrastre de vapor y son las que siguen: recolección, transporte, selección, deshidratado (secado a medio ambiente), acondicionamiento, extracción y descarga. Estos procesos se realizan con cuidado, limpieza, para evitar que el aceite extraído no se contamine y arroje resultados negativos en su análisis fisicoquímico. Se determinó el rendimiento promedio de extracción de aceite esencial del romero en estado fresco y secado al medio ambiente teniendo como resultado de 0,9817% en tejido secado al medio ambiente y 0,6114% en tejido en estado fresco usando el método por arrastre de vapor. Por lo tanto, se concluye que el mejor rendimiento es con el romero secado al medio ambiente.

Hinostroza (2007). *eElaboración de una salsa a base de Culantro (Coriandrum Sativuml.), Muña (Minthostachys Mollis), Paico (Chenopodium Ambrosioides), Ruda (Ruta Graveolens L), Perejil (Petroselinum Sativum), Huacatay (Chenopodium Ambrosioides) Para "Sopa Verde.* El blanqueado no produce ningún efecto sobre las hierbas aromáticas frescas, debido a que no cuentan con la enzima peroxidasa. Luego de estas pruebas, se encontró que las hojas no necesitan ningún tratamiento de estabilización de las características organolépticas. El tratamiento de estabilización de características organolépticas se realizó a la salsa debido a la actividad de la peroxidasa positiva en el producto ya preparado, siendo éste tratamiento la adición de un antioxidante como el ácido ascórbico a una concentración de 0.15 %. La formulación de la salsa o porcentajes de concentraciones a fin de que sea semejante, mejor o de mayor aceptación al que se consume diariamente es de: culantro 20%, muña 25 %, perejil 30 %, paico 10 %, ruda 5 %, huacatay 10 %.

#### **A nivel local**

Ancalli (2014). *Determinación de las Propiedades Fisicoquímicas Microbiológicas y Organolépticas del zumo mix de mullaca (Muehlenbeckia Volcánica) Y Naranja (Citrus Sinensis) Edulcorado Con Stevia (Stevia Rebaudiana Bertoni).* Conclusiones: El trabajo de investigación consiguió obtener zumo mix de Mullaca y Naranja, el tratamiento A, el cual obtuvo la mayor aceptabilidad por los panelistas (30 Jueces semi-entrenados) que evaluaron los atributos del zumo mix: Sabor, Olor y Color; consistió en zumo mix de Mullaca y Naranja (10% de Mullaca- 90% de Naranja). La investigación se logró determinar fisicoquímicamente al zumo mix de Mullaca y Naranja, con mayor aceptabilidad (zumo mix de Mullaca y Naranja) con 10%- 90% y con la adición de 0.10% de stevia); elaborado a condiciones de Acobamba - Huancavelica, obteniéndose los siguientes resultados: Humedad 85.30%, Ceniza 0.21%, Proteína 0.19%, Grasa 0,00%, Carbohidratos 14.15%, Acidez (exp. en ácido málico) 0.21, pH 3,80 y sólidos solubles (oBrix). En análisis microbiológica se logró Microbiológicamente el zumo mix de Mullaca y Naranja (TA= zumo mix de Mullaca y Naranja con un 10%- 90%), obteniéndose los siguientes resultados: Numeración de Aerobios Viabiles (UFC/ml) 2,5x1 O, Numeración de Coliformes (UFC/ml) menor de 10 y Numeración de E. coli (UFC/ml) menor de 10.

Huamani (2015). *Estudio de compuestos bioactivos del aceite esencial de muña (Menthostachys Mollis) por cromatografía de gases· espectrometría de masas en tres niveles altitudinales del distrito de Huando* se elucidaron 28 compuestos bioactivos en el Nivel 1, analizados por GC-MS, presentes en el aceite esencial de (*Menthostachys mollis*) reportando una concentración de 56,2% de compuestos terpenico, 40,53% de compuestos alifáticos de bajo peso molecular y 3,27% de compuestos no identificados. En el Nivel 2; se elucidaron 20 compuestos bioactivos de los cuales el 71,7% son compuestos terpenicos, 25,86% son compuestos alifáticos de bajo peso molecular y 2,44% son compuestos no identificados y en el Nivel 3, se elucidaron 24 compuestos bioactivos de los cuales el 97,4% son compuestos terpenicos, 0,94% son compuestos alifáticos de bajo peso molecular y 1,67% son compuestos no identificados. Las muestras recolectadas de (*Menthostachys mollis*) se realizó en la zona quebradiza de la cuenca hidrográfica del río Ichu de Huancavelica, zona donde aún existen áreas de tupida vegetación silvestre en abundancia, identificándose a los 3080 msnm para el Nivel 1, 3351 msnm para el Nivel 2 y 3622 msnm para el Nivel 3 .Llegando a una conclusión general que a mayor nivel altitudinal de crecimiento silvestre del (*Menthostachys mollis*), mayor será contenido de compuestos terpenicos, menor será contenido de compuestos alifáticos de bajo peso molecular y mayor contenido de compuestos no identificados.

Marquez (2014). *Caracterización de los compuestos activos del aceite esencial de salvia (Rhodostephana Epling)*. Conclusiones: La planta Salvia Sp, analizada en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, se determinó su taxonomía como la salvia (*Rhodostephana Epling*). El perfil de compuestos volátiles a través de (GC - SM) cromatografía de gases - espectrometría de masas procedente de Acobamba., se manifestó 20 componentes; se caracteriza por la presencia mayoritaria de los compuestos como: beta- pineno=2.24%., sabinene=0,66%., delta ~3- careno=69,47%. El aceite esencial de salvia (*Rhodostephana Epling*). Obtenido mediante arrastre de vapor, presentó características organolépticas como: amarillo ligero, aromático penetrante y transparente. Las características físico químicas del aceite esencial de salvia son: la densidad humedad 7,2%, índice de refracción es 1,5210, índice de acidez, 4mg KOH. El rendimiento de extracción de aceite esencial de salvia (*Rhodostephana Epling*), la salvia

vegetativa fue recolectado en plena floración y la cantidad de materia vegetal que se utilizó fue de 1000g de materia, siendo la carga óptima de extracción. En el equipo extractor de capacidad de 18 Litros de volumen de acero inoxidable. El rendimiento promedio fue de 0,4%.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1. El hombre y las plantas**

Desde los comienzos de la humanidad el hombre, en su quehacer diario por obtener los medios para su existencia, interacciona con la sociedad y la naturaleza, especialmente con la vegetación citado por Gallardo. (2006). “Las plantas han ocupado un papel importante, sirviéndole como alimento, construcción de sus casas, mobiliario, fabricación de telas, tintes, aceites, esencias, instrumentos de caza, guerra, como forraje”. (p. 143).

El hombre siempre ha estado inmerso con la naturaleza para su supervivencia como recolector, cazador y vivía de la pesca y era un nómada.

A través de los siglos, cada población ha desarrollado sus conocimientos en la identificación, recolección y uso de plantas para curar enfermedades y distintas actividades. Aunque las plantas se involucran en todos los aspectos de cualquier cultura, el trabajo etnobotánica suele centrarse en los grupos humanos cuya relación con la naturaleza es más directa, entre ellos los pueblos indígenas y las culturas rurales.

Para la Secretaría del Convenio sobre la Diversidad Biológica (2011). Las comunidades indígenas y locales dependen de los recursos biológicos para una variedad de propósitos cotidianos y se consideran a sí mismo como custodios y protectores de la diversidad biológica. Los conocimientos tradicionales han ayudado a preservar, mantener e incluso incrementar la diversidad biológica esencial a través de los siglos. La transmisión de este conocimiento es pues, a través del lenguaje y, hasta donde sabemos, no echa mano de la escritura. Por ello, confundir y calificar la oralidad como una forma de analfabetismo es una actitud culturalmente sesgada.

Caldas (2004), expone que, por lo general, “La cosmovisión de las comunidades tradicionales se basa en la concepción de que su existencia, su vida, no puede estar separada de su mundo y de todo lo que lo compone; entre ellos, las plantas.” (p.143).

#### **a) Conocimiento y la Sabiduría**

Para Carbajal (2013), manifiesta “El conocimiento es un proceso por el cual el hombre refleja en su cerebro las condiciones características del mundo circundante.” (p. 20).

Según WIKIPEDIA, La sabiduría es un conjunto de conocimientos amplios y profundos que se adquieren mediante el estudio o la experiencia.

Según Barrera (2003), “Ambos son formas de creer, reconocer y significar el mundo. Son mantenidos, modelados, construidos y legitimados mediante prácticas individuales y sociales las cuales influyen su construcción de manera cualitativa” (p. 67).

Finalmente, el citado autor Toledo (2009), “señala que el conocimiento adquiere mayor importancia cuando es más aplicado que teórico. Por ello el conocimiento aplicado puede estar más cerca o más relacionado con ciertas formas de sabiduría”. (p.67)

Villoro (1982), concluye que el conocimiento y la sabiduría, como formas ideales de cognición, no son fácilmente separables y tampoco se puede reemplazar al uno por el otro. Ambos son necesarios para la preservación de la experiencia humana” (p.342).

#### **b) El conocimiento andino**

El conocimiento andino son saberes que se practican por la población de los andes conocimientos muy relacionados a las creencias, mitos, y a la naturaleza, poblaciones que hablan quechua, aimara, y otros idiomas nativos, actualmente se dividen en dos grupos llamados conservadores y

cultura andina mixta, en donde los primeros es practicado por una población mínima en aquellas zonas pobladas de bajos recursos económicos y zonas muy alejadas de los centros urbanos, con conocimientos empíricos obtenidos por la experiencia y muy respetuosos a la naturaleza lo llaman Pacha Mama realizan pagos a la tierra, a los Cerros. La mixta son personas que habitan en zonas urbanas, centros poblados, capitales de los distritos y en las capitales de las regiones de los departamentos de sierra peruana, es practicada por imposición de parte de las autoridades, y por algunos compromisos que se adquieren en las reuniones sociales, solamente en los días de festejos o aniversarios de las comunidades y centros poblados.

La filosofía Andina es el pensamiento del hombre Andino que trata de conservar sus costumbres a la antigua, práctica y difunde las costumbres y las formas de vivir diariamente a la relacionado la vida con la naturaleza, practicando la ritualidad a un todavía es predominante en de los países de la sierra de Perú, Bolivia, Parte de Argentina y Ecuador todavía, no están de acuerdo con los avances de la ciencia, fuertemente apoyada a la cosmovisión Andina, en donde los conocimientos de los pobladores se dividen en área de religión, cultural, y tecnología.

De acuerdo Alvizure (2013) manifiesta que, en el mundo andino el ser humano no vive “para adentro” sino “para afuera”, y ello explica su comportamiento social al desenvolverse en comunidad, tanto en las actividades laborales como en las manifestaciones religiosas en donde actúa exteriormente para expresar lo que siente y vive interiormente. El baile, por ello, resulta fundamental, así como todo lo relacionado con el cuerpo (la comida, la bebida) puesto que son acciones que se reflejan en el “otro” (lo mismo alimentar a los muertos, dar de beber a la Pacha mama la Diosa-Tierra. (p.10)

El hombre en los Andes vive en relación con la naturaleza, se ayudan los seres humanos recíprocamente para mantener el equilibrio los recursos naturales y el trabajo y por agradecimiento de los frutos brindados realizan el pago a la Pacha mama, danzan en sus fiestas frente a la sonrisa que lo muestran las flores de la naturaleza.

### c) ¿Qué es una hierba?

Según el portal *Web Botanical – Online SL*, desde un punto de vista meramente botánico, considera hierba a toda planta carente de tallo leñoso, que no consigue vivir permanentemente, al menos la parte externa de la misma. Las hierbas nacen, crecen, florecen y posteriormente, mueren. Desde este punto de vista, tenemos tres tipos de hierbas:

- **Hierbas anuales:** son aquellas que solamente viven una temporada.
- **Hierbas bienales:** Son aquellas que duran un par de temporadas. En la primera temporada es cuando se produce el crecimiento. En la segunda aparecen las flores y los frutos.
- **Hierbas perennes:** Son aquellas que producen nuevos tallos cada año a partir de órganos subterráneos perennes. Dentro de este grupo tendríamos los bulbos como la cebolla; tubérculos como la papa; o rizomas, como las cañas.

### d) La planta como un ser vivo integrante de un mundo vivo

En la concepción andina de las plantas estos son seres vivos, con quienes se conversa, a quienes se canta se les hace participar en las danzas, en los ritos, se les viste, se les cría y también nos crían.

Tanto las plantas de cultivo como las silvestres son consideradas como partes de una totalidad viva donde cada una de ellas a su vez refleja esta totalidad. En esta concepción la actividad agrícola no sólo se limita al proceso productivo básico que realizan las plantas entre la siembra y cosecha, sino que es la crianza de la totalidad que incluye al suelo, agua, microclima, animales y a las mismas plantas y todos los elementos de la colectividad natural; son seres vivos que son sensibles al trato que se les brinda y por lo tanto responden bien al buen trato y al mal trato. En aimara se denomina a la práctica del aporque “Issi churaña” que significa “dar de vestir a la planta”. Las plantas le dicen al hombre “si no me vistes yo tampoco voy a producir bien”. Y es por eso que el amontonamiento de tierra al pie de la planta durante el aporque, es como si se les pusiera ropa a las plantas”.

**e) La planta como ente vivo que con su diversidad y variabilidad enriquece la naturaleza**

Los Andes se caracterizan por su diversidad y variabilidad natural. Los campesinos “ven” y viven esta diversidad y variabilidad propiciando su incremento en todo lo que crían, en especial en las plantas que cultivan y en las técnicas mediante las cuales las crían. Para vivir, de acuerdo a esta diversidad y variabilidad también se organizan de un modo diverso y flexible. La comunidad campesina no es estática, la prueba más evidente de su activa y continua variación es su continuidad a través del tiempo y actual vigencia, a pesar de las reducciones, las encomiendas, las haciendas, las plantaciones, las empresas asociativas del periodo no autónomo del país.

**Tecnología**

Labores culturales en la agricultura, y faenas ganaderas en la crianza de ganados domésticos, tratamiento de enfermedades, son conocimientos obtenidos a través de la experiencia empírica, que luego en el transcurso de los años lo conservan como tecnologías de producción, de la actividad agropecuaria. La producción relacionada con la luna, el sol, las estrellas son fenómenos que influyen en la incidencia de enfermedades de las plantas y animales domésticos.

**Medicina.**

Utilización de plantas medicinales para el tratamiento de enfermedades en seres humanos y animales. EL reto de los investigadores es producir conocimientos pensando en la natural lo cual disminuirá como los problemas de la contaminación ambiental, el calentamiento global de la tierra, que actualmente es un tema amenazante y que alarma a la población el futuro de las vidas humanas. El hombre viendo a los animales aprendió a conocer las propiedades curativas de las plantas porque cuando un animal tiene dolencias musculares, corporales superficiales, se recuesta sobre el llantén o sobre el aloe o sábila y de ellos aprendió a descubrir utilidades pragmáticas que los sistematizó y

contribuyó al desarrollo de los saberes que también aportaron al desarrollo de la ciencia académica.

Los pueblos andinos contribuyeron es vegetales al mundo y, sin embargo, gran parte de esta contribución viene siendo patentado por empresas transnacionales que con facilidad se apropian de los saberes de los pueblos no solamente de los Andes y la Amazonía sino del mundo entero.

### **Justicia social**

En la naturaleza los seres animados y seres inanimados, conviven bajo ciertas leyes, denominada leyes naturales. Conceptualizamos el “ser” como lo que es, existe o puede existir o se entiende como “esencia y naturaleza”, cuyo proceso de comportamiento viene normado por leyes naturales y dentro ellas, las físicas y sociales vienen definidas con principios, reglas y normas constantes e invariables.

#### **f) El conocimiento y/o saber tradicional y/o local**

Para la UNESCO (2006), el “Conocimiento local e indígena alude a los cuerpos de conocimientos, prácticas y representaciones, de naturaleza acumulativa y compleja, preservados y desarrollados por pueblos con extensas historias de interacción con el medio ambiente natural.” (p.23).

Estos sistemas cognitivos conforman un conjunto que también incluye la lengua, el apego a un lugar, la espiritualidad y la visión de mundo. En el Convenio de Diversidad Biológica (1992), señalan que “El conocimiento tradicional se refiere al conocimiento, innovaciones y prácticas de las comunidades indígenas y locales relacionadas con los recursos genéticos”. (p. 124).

Y estos conocimientos se han desarrollado mediante las experiencias de las comunidades a través de los siglos, adaptándose a las necesidades, culturas y ambientes locales y transmitidos de generación en generación.

Para Pajares (2004). “Los conocimientos tradicionales de pueblos indígenas constituyen el conjunto de conocimientos, prácticas y creencias que consuetudinariamente han sido transmitidas y reinterpretadas por sucesivas generaciones. Aunque el término tradicional se asocia con las costumbres que las han originado, este también abarca y refleja las prácticas y creencias indígenas contemporáneas”. (p.23).

El conocimiento de los pueblos indígenas para Aguilar (2003) “Puede o no ser tradicional, nuevos conocimientos se pueden ir produciendo y transmitiendo de generación en generación. Encerrar el conocimiento de los pueblos indígenas bajo la palabra “tradicional” podría no cubrir los nuevos conocimientos que se generen por ellos mismos en la actualidad”. (p.321).

No todos los conocimientos necesariamente tienen que provenir de procesos largos o inmemoriales. Generalmente, el conocimiento tradicional es producido en forma no sistemática, sino que responde a la interacción de los individuos y pueblos con su ambiente, concepto que podría aplicarse a formas de conocimiento “tradicional” o “moderno”. Citado por Aguilar (2003) explica que, el conocimiento tradicional no es únicamente pasado de generación en generación, sino que además por ser dinámico es objeto de un continuo proceso de verificación, adaptación y creación, alterando su forma y contenido en respuesta a los cambios ambientales y las circunstancias sociales. Tendríamos entonces, que afirmar, que cuando hablamos de “conocimiento tradicional” a lo que hacemos alusión es a conocimientos dinámicos, basados en valores milenarios de los pueblos indígenas. (P. 432).

### **2.2.2. Plantas aromáticas nativas**

Aunque los conocimientos tradicionales de las plantas se han ido conservando de generación en generación, permitiendo el florecimiento y supervivencia de varias y dispersas culturas a lo largo de todo el planeta y de toda la historia humana, es cierto también que tales conocimientos son cada vez menores en base a la capitalización y mecanicismo de la sociedad, a la ausencia de un remanente de tradición oral padre-hijo, a la

globalización, y, de igual manera, a la pérdida de hábitats y ecosistemas únicos, en los que no sólo desaparecen los bosques y con ellos sus especies animales, sino también todo un elenco genético irrecuperable de especies vegetales potencialmente útiles al ser humano, y con ello incluso un bagaje de conocimientos e información sobre ese ambiente.

Al respecto Pajares (2004), concuerda que los pueblos indígenas viven predominantemente en áreas de alta diversidad biológica y singularidad (endemismos), comprendiendo al mismo tiempo el 95% de la diversidad cultural del mundo, la presencia humana en estas zonas supone el manejo racional de los recursos, a partir del cual se han generado una serie de conocimientos autóctonos y tradicionales que deben valorarse y rescatarse. Aunque actualmente se enfrentan a amenazas en contra de sus posesiones territoriales, sus culturas y, en algunas áreas, sobre sus vidas (p. 321).

Resulta ya común señalar que, si no fuera por los pueblos indígenas, el potencial genético del planeta no sería necesariamente tan diverso como lo es. Consecuentemente, los pueblos indígenas deberían ocupar un lugar muy importante en cualquier planificación de la biodiversidad mundial. Sin embargo, desafortunadamente este aspecto no es tomado en cuenta de manera debida.

El Perú está adherido a diversos tratados, protocolos y convenios a nivel internacional sobre la protección intelectual, reconociendo la necesidad de proteger los derechos de las comunidades indígenas y locales sobre sus conocimientos, innovaciones y prácticas. Entre algunas de ellas tenemos: el Convenio sobre la Diversidad Biológica; el Protocolo de Nagoya sobre acceso a los recursos genéticos y participación justa y equitativa en los beneficios que se deriven de su utilización al convenio sobre la diversidad biológica.

A nivel nacional, también es uno de los primeros países del mundo que cuenta con una ley específica para la protección de los conocimientos colectivos de los pueblos indígenas vinculado a los recursos biológicos- Ley N°27811 y la Ley N°28216 que protege al acceso a la diversidad biológica peruana y a los conocimientos colectivos de los pueblos indígenas

(Velásquez 2006). Sin embargo, aún hay deficiencias estratégicas en la aplicación de las mismas (Durand 2014). Así como también, es necesario que las atribuciones de nuevas competencias y funciones a instituciones públicas vayan de la mano con los recursos que éstas cuentan.

Con respecto a la protección de los cultivos nativos aún no existe una ley en Perú. Siendo una alternativa, la Decisión 345 de la CAN que protege los derechos de los obtentores de nuevas variedades vegetales, y otra la de establecer áreas especiales de protección de la agro biodiversidad (Velásquez 2006).

#### **a) Plantas aromáticas**

Según Child (2004). “Son un grupo de distintas hierbas que poseen un aroma intenso que resulta ser agradable para el olfato humano, la lista es larga entre ellas se puede encontrar árboles, plantas herbáceas e incluso arbustos que posean flores de olores peculiares y de fácil percepción (p. 146), el cultivo de plantas aromáticas es de fácil practica y a menudo se parece a la cultivación de plantas culinarias.

Child (2009) afirma que las plantas aromáticas. “Son plantas muy utilizadas en la cocina mediterránea por sus cualidades aromáticas y condimentarías. Son cultivadas en huertos de diferente extensión.” (p.18).

Las plantas aromáticas son unas plantas que nacen en el campo o son cultivadas en los huertos por sus cualidades aromáticas, condimentarías o, incluso, medicinales que tienen olor muy agradable y existe una gran variedad de estos.

Son un grupo de distintas hierbas o plantas que poseen un aroma ligero o intenso que resulta ser agradable para el olfato humano, la lista es larga entre ellas se puede encontrar árboles, plantas herbáceas e incluso arbustos que posean flores de olores peculiares y de fácil percepción, el cultivo de plantas aromáticas es de fácil practica y a menudo se parecen a

la cultivación de plantas culinarias. (Definición de Plantas Aromáticas, 2015).

**b) Importancia del cultivo de las plantas aromáticas - condimentarías**

Son plantas que el hombre en el transcurso de los años viene estudiando, seleccionando y utilizando debido a sus propiedades organolépticas como olor, sabor, aroma y color; las cuales llamaron su atención y desde épocas remotas las consumió o dedicó a la destilación para el uso como perfumes.

Desde la época de los Faraones egipcios se tienen registros de destilación de esencias para aromatizar sus pieles, así mismo las culturas chinas, persas e hindús, destilaban esencias para perfumes. En la Edad Media, los árabes perfeccionaron la destilación de las plantas aromáticas, lo que contribuyó al nacimiento de la rudimentaria industria farmacéutica, y una de las primeras esencias en ser aisladas fue la del romero.

En la actualidad las plantas condimentarias hacen más apetitosos, digeribles y gustosos los alimentos, bebidas y golosinas de las diferentes gastronomías internacionales; al mismo tiempo mejoran los sabores de los medicamentos y los aromas de los ambientes.

También se comercializan como plantas deshidratadas, especialmente para uso condimentarlo como aliños de diferentes platos, el laurel, tomillo, orégano y romero, utilizadas por las empresas dedicadas a la elaboración de mezclas de condimentos para consumo humano. Así mismo se comercializan plantas aromáticas deshidratadas, especialmente para elaboración de tisanas, para el consumo como bebidas aromáticas la albahaca, cedrón, manzanilla, toronjil, limoncillo y para la obtención de aceites y sustancias químicas utilizadas en diferentes industrias como: perfumería, farmacia, licorería, jabonería y confitería, entre otras.

**c) Plantas aromáticas, usos y propiedades**

Forman parte de la cultura popular que ha sabido encajarlas en un estilo de cocina que no solo se preocupa de la calidad y el sabor sino también de la dietética y la nutrición. Utilizarlas en la justa medida es todo un arte. Elegir la planta aromática que necesita cada plato una ciencia. Le

mostramos como se utilizan desde hace siglos y para qué sirven. En este artículo, encontrará, además, una descripción de cómo utilizar las principales plantas aromáticas en la cocina.

El reino vegetal proporciona gran cantidad de beneficios al ser humano. Además de crear oxígeno o poner color en hogares y jardines, las plantas son muy utilizadas en el mundo gastronómico para ensalzar los sabores de numerosos platos, y hay algunas que son especialmente digestivas y con propiedades curativas. Por eso, es importante conocerlas y sacarles el mejor partido cultivándolas nosotros mismos, así podremos encontrar la solución a algunos de nuestros problemas sin salir de casa.

#### **d) Principales plantas aromáticas**

##### **Chincho**

Esta es una hierba aromática, que sirve para condimentar generalmente las carnes y en otros, es cultivada en los bordes de las chacras. Es una planta perenne que puede vivir muchos años produciendo una cantidad de follaje, también se la usa como repelente de plagas y para producir artesanalmente insecticidas botánicos.

Nombre científico: *Tagetes elliptica*

Familia: Asteráceas o Compuestas.

Origen: Andino

Valor nutricional

Rico en aceites esenciales.

##### **Producción de semilla**

La propagación más práctica es por esquejes (porciones de tallo) que se ponen a enraizar y producen nuevas plantas. También puede producir semilla.

##### **Uso medicinal**

Se usa como calmante de malestares menstruales y en infusiones para aliviar la gripe. El aceite esencial de chincho ha mostrado actividad antibacteriana y también actúa contra algunos hongos.



**Figura 1. *Tagetes elliptica***

### **Muña**

La muña es una planta aromática andina, que se utiliza como planta medicinal y a la vez como repelente de plagas, que pueden cambiar según la localidad, está muy presente en los chupes o caldos verdes. Crece como planta silvestre en laderas y quebradas andinas, de donde es recolectada generalmente después de la época de lluvias. Hay muchas especies de muña en todos los países andinos y hay varias plantas con aroma parecido al de la menta que reciben el nombre de muña.

Nombre científico: *Minthostachys mollis*, M. setosa

Familia: Lamiáceas o Labiadas

Origen: Andino

Valor nutricional

Alto contenido de calcio y fósforo. Rica en aceites esenciales.

Uso medicinal

Se la utiliza para afecciones intestinales, mal aliento, acidez estomacal, indigestión, como antiséptico, broncodilatador y expectorante. Recientemente el Instituto Nacional de Salud advirtió que su consumo frecuente podría generar toxicidad hepática, recomendando evitar su consumo frecuente por parte de mujeres embarazadas o que estén dando de lactar y por niños lactantes. El aceite esencial de la muña evita el envejecimiento de la papa alargando su vida postcosecha.



**Figura 2.** *Minthostachys mollis*

### **Payqu**

Es una planta aromática muy conocida como ingrediente de los chupes o caldos verdes en los Andes. Crece como planta espontánea o maleza en campos de cultivo y jardines y puede ser repelente de plagas.

Nombre científico: *Chenopodium ambrosioides*, *Dysphania ambrosioides*

Familia: Amarantáceas (como la quinua y la kiwicha) - antes Quenopodiáceas.

Origen: América Central y del Sur

Valor nutricional

Alto contenido de calcio, fósforo y vitamina A. Rico en aceites esenciales.

### **Uso medicinal**

Antihelmíntico (para eliminar parásitos intestinales). Ayuda a reducir la flatulencia causada por los frijoles. Digestivo.



**Figura 3.** *Chenopodium ambrosioides*

### **Hierbabuena**

La hierbabuena también es una planta aromática que se utiliza en gastronomía como condimento para otorgar su sabor y aroma intenso, fresco, a numerosas elaboraciones. Con sus tallos y hojas son elaboradas salsas a modo de guarnición que acompañan platos de carne, generalmente de cordero y cerdo.

Las hojas frescas también se suelen añadir a ensaladas y sopas, así como preparados de verduras a la plancha, cocidas, a la plancha o rehogadas. Sin embargo, las hojas secas son más frecuentes en guisos, cocidos y estofados. Como condimento de diversos platos y aromatizante de algunas bebidas tales como el té, refrescos y ciertas bebidas espirituosas.

Nombre científico: *Mentha spicata* L.

Familia: Labiadas

Origen: Europa

### **Valor nutricional**

La Hierbabuena, fresca de la categoría "Especias y hierbas" tiene un total de 44,0 calorías y la siguiente información nutricional: 3,3 g de proteínas, 8,4 g de carbohidratos y 0,7 g de grasa.

### **Usos medicinales**

Esta planta se aconseja para problemas estomacales, digestivos y respiratorios. Tiene propiedades calmantes, desinfectantes, y a su vez, es

estimulante del apetito. Las infusiones están indicadas, entre otros, en casos de indigestiones y aerofagia. No es aconsejable tomarla por la noche ya que puede producir insomnio.



**Figura 4. *Mentha spicata* L.**

#### **Romero**

Es una planta aromática perenne, arbusto con sabor alcanforado, de permanente floración; se propaga por estacas. Ocasionalmente fructifica. El cultivo debe estar libre de malezas. Se desarrolla mejor en los suelos con alta materia orgánica; crece adecuadamente a plena luz y prefiere lugares semifríos que brinden protección contra vientos fuertes. En el caso de extracción de aceites, se debe haber establecido el cultivo por lo menos 2 años, cambiando la distancia de siembra.

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Familia: Lamiaceae

Origen: Nativa del Mediterráneo, se encuentra en América en variedad de climas.

#### **Valor nutricional**

El romero, fresco. 100 gramos de Romero, fresco contienen 3,31 gramos de proteína, 5,86 gramos de grasa, 20,7 gramos de carbohidratos, y 14,1 gramos de fibra. ... Hay minerales presentes en Romero, fresco, como Potasio (668 mg), Calcio (317 mg) o Magnesio (91 mg) pero no Flúor o Selenio.

### **Uso medicinal**

En manifestaciones de colesterol alto, cefalea por migraña o depresión. Los baños con compresas se utilizan para mialgia, neuralgia, ciática, reumatismo. También sirve para controlar la falta de apetito y los cólicos. Se le considera diurético y antioxidante. Se le confieren propiedades para la memoria, como antiparasitario, insecticida, desinfectante y para el tratamiento de la alopecia y de úlceras.



**Figura 5. *Rosmarinus officinalis* L.**

### **Perejil**

Es una planta aromática; alcanza hasta 15 cm de altura. Tiene tallos floríferos y una raíz engrosada; las semillas germinan con dificultad. Casi todas las variedades tienen hojas lisas o rizadas, muy divididas y aromáticas.

Las flores son de color blanco verdoso. Al segundo año emite un tallo floral que termina en umbela. Se cultiva en todos los climas. En la cubierta de las semillas de perejil existen sustancias que promueven la inhibición de la germinación hasta que las condiciones del ambiente son las óptimas para su germinación.

Nombre científico: ***Petroselinum sativum* L.**

Familia: Apiaceae

Origen: Proviene del Mediterráneo y se cultiva en regiones templadas y frías.

### **Valor nutricional**

El perejil es un alimento que no contiene colesterol. Entre sus propiedades destacan las vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, C, K y E, también importantes cantidades de minerales como hierro, calcio, potasio, fósforo, así como proteínas, yodo o magnesio

### **Uso medicinal**

Tiene acción diurética y ayuda a tratar infecciones urinarias. Se usa prevenir y tratar halitosis. Es emoliente y anti pruriginoso (en contusiones, rasguños, sabañones y picaduras de insectos); sirve para limpiar llagas y úlceras y es cicatrizante.

Facilita las labores de parto y la menstruación. La raíz se usa como tónico para el agotamiento físico.



**Figura 6. *Petroselinum sativum* L**

### **Culantro**

El cilantro es una planta anual, herbácea, de 40-60 cm de altura, de tallos erectos, lisos, cilíndricos y ramificados en la parte superior. Al contrario que otras plantas aromáticas, tiene un olor desagradable cuando está fresco, su aroma se desprende al secarse la planta. Las hojas frescas se emplean de forma similar a las del perejil. Aromatizan y decoran diversos platos. La semilla seca es la parte que más se utiliza en cocina.

Nombre científico: *Coriandrum sativum* L.

Familia: Umbelíferas.

Origen: nativa de América tropical

### **Valor nutricional.**

El valor nutricional, 100 gr. de cilantro en semilla aportan: 297,5 KCal.; Grasas monoins.: 13,6 gr.; Proteínas: 12,4 gr.; Grasas poliinsat.: 1,8 gr.; Colesterol: 0,0 gr.; Calcio: 708,6 Mg.; Grasas sats: 1 gr.; Magnesio: 330,2 Mg.; Fósforo: 408,8 Mg.; Vitamina C: 21 Mg.; Potasio: 1.267 Mg.; Vitamina E:

### **Uso medicinal**

Posee propiedades carminativas, estomacales y antiespasmódicas. La infusión de semillas está indicada contra la aerofagia y las digestiones difíciles. También es empleado como fungicida, antiinflamatorio, antihelmíntico y analgésico por vía externa. Además, posee propiedades quelantes, pudiendo eliminar metales pesados en sangre.



**Figura 7. *Coriandrum sativum* L**

### **Orégano**

El órgano es una planta aromática que crece hasta a una altura de 40 a 60 cm con un olor muy agradable y característico fácilmente reconocible cuando se usa en recetas de cocina. Pero, además, el uso en remedios naturales de esta planta en la medicina popular ha sido muy variado por diferentes culturas antiguas debido a las propiedades medicinales del orégano.

Nombre científico: *Origanum vulgare* L.

Familia: Lamiaceae

Origen: Originaria del Mediterráneo y de Arabia, adaptada a los Andes.

### **Valor nutricional**

El orégano, seco de la categoría "Especias y hierbas" tiene un total de 265,0 calorías y la siguiente información nutricional: 9,0 g de proteínas, 68,9 g de carbohidratos y 4,3 g de grasa.

### **Uso medicinal**

Sirven para dolor de estómago e inflamaciones digestivas, promueve el flujo menstrual y es estimulante. Se usa contra afecciones respiratorias, catarros y afecciones gástricas.



**Figura 8. *Origanum vulgare* L.**

### **Tomillo**

Son plantas aromáticas pequeños arbustos perennes que puede alcanzar hasta unos 50 cm de altura. Contiene minúsculas hojas y flores de colores malvas, rosadas o blancas, visibles a partir de marzo. Posee una poderosa esencia, el timol, con diversas aplicaciones medicinales. Se utiliza habitualmente para condimentar estofados y guisos.

Nombre científico: *Thymus vulgaris* L.

Familia: Labiadas.

Origen: Europa y Asia, África del Norte y Groenlandia.

### **Valor nutricional**

El tomillo, fresco. 100 gramos de Tomillo, fresco contienen 5,56 gramos de proteína, 1,68 gramos de grasa, 24,5 gramos de carbohidratos, y 14,0 gramos de fibra. Hay minerales presentes en Tomillo, fresco, como Potasio (609 mg), Calcio (405 mg) o Magnesio (160 mg) pero no Flúor o Selenio.

### **Uso medicinal**

La infusión de tomillo tiene propiedades digestivas, evita la formación de gases y los espasmos gástricos e intestinales. También se suele utilizar en casos de anemia, acompañado de una dieta rica en hierro y como antibiótico natural. El tomillo es un potente antiséptico respiratorio y alivia el dolor de garganta.

Por otro lado, es antirreumático, ayuda en las molestias derivadas de la menstruación, es un relajante natural y somnífero suave, pudiendo ayudar en procesos de falta de memoria o jaquecas y dolor de cabeza, la esencia se emplea en la industria licorera, cosmética y farmacéutica.



**Figura 9. *Thymus vulgaris* L.**

### **Borraja**

La borraja es una planta anual, resistente, cubierta de pelos coriáceos blanquecinos, de raíz ramificada, carnosa y de gran longitud. Hojas frágiles, ovaladas, alternas y basales grandes. El tamaño de las hojas disminuye paulatinamente hacia el vértice. El tallo es frágil, simple, erecto, hueco y jugoso; ramificado en la parte superior. Suele llegar a medir unos 50 cm. En suelos con buena materia orgánica crecen hasta

1,20 o 1,30 m de altura. Su color suele ser entre rosado, azulado y raras veces blanco. Las abejas buscan la flor de la borraja porque da a la miel un sabor particularmente agradable; se puede sembrar en las esquinas de los lotes para controlar el gusano comedor del tomate; es buen acompañante de zapallo, fresa y tomate.

Nombre científico: *Borrago officinalis*

Familia: Borragináceas

Origen: Noroeste de África

### Valor nutricional

La borraja es una verdura que contiene 1,80 gramos de proteínas, 3,06 gramos de carbohidratos por cada 100 gramos y no contiene grasas ni azúcares, aportando 25,70 calorías a la dieta. Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas A, C, B9 y D. Además de estas propiedades, la borraja contiene potasio

### Uso medicinal

Depurativa, emoliente, expectorante, sudorífica (en infusión), descongestiva, astringente, diurética, diaforética, refrescante, lenitiva y antiinflamatoria (en vías urinarias).



Figura 10. *Borrago officinalis*.

### Cedrón

Planta herbácea de 1 a 3 m de altura. Las flores son de color violeta pálido o lila, y crecen en ramilletes con olor a limón.

Los frutos son dos nueces de paredes delgadas. Es un cultivo que requiere tierra fértil, permeable, con riego frecuente; se da mejor bajo sombra. Se desarrolla desde los 0 a los 2.000 m.s.n.m.; se adapta a variedad de pisos térmicos; no soporta alta humedad ni sequía. Se

propaga por estacas. Se recomienda tener buenas plantas madres. La distancia de siembra está entre 1 a 1,20 m entre surcos y de 0,6 a 0,8 m entre plantas. La recolección de la primera cosecha se hace a los seis o siete meses: luego del segundo año se realizan tres a cuatro cortes por año.

Nombre científico: *Aloysia triphylla*, *Lippia citriodora*

Familia: Verbenaceae

Origen: Suramérica; se conocen cerca de 90 variedades desde México hasta Chile.

#### **Valor nutricional**

Calorías: 1kcal, Grasa: 0,00g, Carbohidratos: 0,18g y Proteínas: 0,04g

#### **Uso medicinal**

Es tónico pectoral, calmante, antiespasmódico; se usa para control de nervios, indigestiones, afecciones respiratorias como asma y para tratamientos de reumatismo y vena varice (Garcá, 1992). Calma la sensación de llenura. No deben consumir la infusión personas con problemas cardíacos.



**Figura 11.** *Aloysia triphylla*.

#### **Manzanilla**

La manzanilla es una herbácea anual muy aromática, que crece de forma espontánea. Sólo necesita un riego regular y protección del sol directo. Su tallo es erecto, alto y fino, de unos 50 cm. Cuenta con largas hojas en la parte inferior que llegan a medir 5 cm.

Nombre Científico: *Chamaemelum nobile*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa

**Valor nutricional**

Por cada ración de 100 g / ml el alimento "Té de manzanilla" de la categoría "Té" tiene un total de 1,0 calorías y la siguiente información nutricional: 0,0 g de proteínas, 0,2 g de carbohidratos y 0,0 g de grasa.

**Uso medicinal**

Propiedades tónicas, estimulantes, antiespasmódicas, sedativas, antiflogísticas, antialérgicas y vermífugas.

En infusiones.

En licorería.

En forma de tintura para el cabello.

Para preparar tinturas, extractos, jarabes, polvos, etc.

Preparados medicinales para afecciones inflamatorias, conjuntivitis,



pruritos, etc.

**Figura 12.** *Chamaemelum nobile*.

**Toronjil**

El toronjil es una planta aromática con aroma muy rico, posee una fracción polifenólica para la obtención de ungüentos, los que debido al

contenido de aceite esencial tienen actividad antibacteriana y virostática local.

Se utiliza para la obtención de preparados aromáticos, tiene un ligero efecto espasmolítico y amortiguador sobre el sistema nervioso central. El té de toronjil se utiliza como carminativo y para molestias estomacales e intestinales de tipo nervioso.

Nombre científico: *Melissa officinalis*

Familia: Labiada

Origen: Europeo

#### **Valor nutricional**

Tiene las vitaminas A y C, calcio, hierro, potasio, sodio, carbohidratos, proteínas y azúcares

#### **Uso medicinal**

Los beneficios del toronjil tienden a ser diversos y variados, pues uno de ellos está en su acción sedante, y se lo usa mucho para aquellos tratamientos de cardiopatías de estilo nervioso y es bueno para aquellas personas que sufren de insomnio, para lo cual se suele realizar un té con las hojas de dicha planta. Puede usarse en caso de resfriados y gripe, además contra paperas, herpes labial y otros virus.



**Figura 13.** *Melissa officinalis*.

#### **Ruda**

Arbusto aromático perenne, de color verde amarillento, con un olor fuerte y desagradable, de flores pequeñas y en grupos terminales, con pétalos amarillos, fruto capsular que encierra semilla en forma de riñón. Poco exigente en suelos, aunque su mejor crecimiento se presenta en

suelos sueltos, profundos y fértiles; la propagación se hace por semillas y esquejes.

Se cultiva entre los 1.500 y los 2.400 m.s.n.m., con temperaturas entre los 5 y los 28 grados; alcanza hasta 60 cm de altura. Tiene raíces pivotantes. Se le debe sembrar cerca de las pilas de compost y al borde o alrededor de los cultivos; no se debe asociar con la albahaca; sus extractos controlan nematodos.

Nombre científico: ***Ruta graveolens* L.**

Familia: Rutaceae

Origen: Nativa del Mediterráneo y de Asia menor, se cultiva en la mayor parte de América.

#### **Valor nutricional**

Energía 82, proteína 4.10, grasa Total (g) 1.70, colesterol (mg), Glúcidos 16.10 Fibra (g) 2.50, calcio (mg) 552, hierro 7.70, yodo, vitamina A, vitamina C, vitamina D, vitamina E y vitamina. B12.

#### **Uso medicinal**

Tratamiento de cólicos, hemorroides y várices. La decocción aplicada localmente se usa para úlceras en encías, eczema, psoriasis, reumatismo y picaduras de animal ponzoñoso, tuberculosis, hidropesía, reumatismo y gota. Es abortiva.

Puede causar alergia en el momento de la cosecha, por lo que se recomienda cosecharla cuando la planta esté seca.



**Figura 14. *Ruta graveolens* L.**

**Anís**

Planta anual que puede alcanzar hasta unos 60 cm de altura. Tiene hojas alternas, verdes, en la parte baja anchas y en la parte alta recortadas en tiritas. En verano, aparecen flores blancas pequeñas, dispuestas en umbelas compuestas y de ellas salen las semillas ovaladas, pelosas y estriadas.

Nombre científico: *Pimpinella anisum* L.

Familia: Umbelíferas.

Origen: Asia sudoccidental y la cuenca mediterránea oriental

### **Valor nutricional**

El anís tiene una gran cantidad de nutrientes que son de utilidad para beneficiar al cuerpo y tratamiento de los problemas de digestión, algunos de los nutrientes que se encuentran en el anís son, agua, carbohidratos, proteínas, Vitamina C y calcio, energía, magnesio, yodo, hierro, zinc, vitamina B, tiamina, vitamina B2, riboflavina, niacina

### **Uso medicinal**

El anís tiene propiedades carminativas (favorece la expulsión de gases), estomacales, antiespasmódicas y sedantes. Ayuda a evitar problemas como la acidez de estómago, gastritis (producida por nervios), digestiones difíciles, dolor de estómago, cólico abdominal, falta de apetito y mal aliento.



Figura 15. *Pimpinella anisum* L.

### **Hinojo**

Es una hierba erecta, aromática, de raíz perenne y pivotante, de tallos y pecíolo verde intenso. Requiere suelos sueltos, con buena cantidad de materia orgánica y un clima cálido a pleno sol.

Puede alcanzar hasta dos metros de altura. No se debe sembrar en asocio con hortalizas. Plantado en linderos, repele a los gusanos tierreros, a comedores de hojas y a babosas. Fumigado con el follaje controla tierreros, babosas y comedores de hoja. Necesita luz para la formación de los frutos. Se emplea para adicionar a licores.

Nombre científico: *Anethum vulgare* Mill

Familia: Apiaceae

Origen: Nativa del Mediterráneo, se adapta a todos los pisos en América.

Valor nutricional

El hinojo posee energía: 345kcal, proteínas: 15,80g, agua: 8,81, grasas: 14,87g, carbohidratos: 52,29g, fibra: 39,8g. Calcio: 1196mg, hierro: 18,54mg, magnesio: 385mg, fósforo: 487mg, potasio: 1694mg, sodio: 88mg, cinc: 3,70mg Vitamina A (RAE): 7mcg, vitamina A (IU): 135IU, tiamina (B-1): 0,408mg, riboflavina (B-2): 0,353mg, niacina (B-3): 6,050mg, vitamina B-6: 0,470mg, vitamina B-12: 0mcg, vitamina C: 21mg, vitamina D: 0IU, vitamina E: 3,44mg

### Uso medicinal

Controla problemas como gases en el estómago; estimula la digestión y el apetito; aumenta la secreción de orina; estabiliza la menstruación; se utiliza como antiinflamatorio y en bronquitis y afecciones de la garganta. Las raíces se usan como diuréticas y purgantes y como estimulantes de la lactancia.



Figura 16. *Anethum vulgare* Mill

### 2.2.3. Cultura Alimentaria

Es una formación de hábitos alimentarios necesarios para mejorar la calidad de vida y que sirva de base y permita a la población la adopción de actitudes y prácticas alimentarias adecuadas y saludables.

- Prácticas para una buena alimentación
- Producir o adquirir alimentos
- Seleccionarlos
- Conservarlos
- Prepararlos
- Consumirlos según las posibilidades de acuerdo a los requerimientos nutricionales.
- Crear una conducta alimentaria responsable y con plena conciencia de su relación con la salud y que proporcione satisfacción y placer.

Se plantea satisfacción y placer partiendo del hecho que el ser humano no vive sólo para comer, ni come sólo para vivir.

Para el ser humano, comer es más que alimentarse, comer es una fuente importante de placer, así como de interacción social y por ende reviste un significado cultural que a veces nada tiene que ver con la nutrición.

No siempre los gustos y preferencias alimentarias están en correspondencia con una alimentación saludable. Por tanto, un propósito importante en un Programa de Educación Alimentaria y Nutricional, es lograr una convergencia armónica entre: cultura, nutrición y placer.

#### **a) Alimentación Saludable**

Se caracteriza por la calidad e inocuidad de los alimentos que se consumen de forma: Balanceada.

Adecuada: A la edad, sexo, talla, clima, estados fisiológicos.

Equilibrada: Entre los macronutrientes (Proteínas, grasas y carbohidratos).

Suficiente: En cantidad de alimentos.

Completa: Debe incluir alimentos de los 7 grupos básicos.

Variada: En color, sabor y consistencia.

## **b) Satisfacción y placer**

Un componente indispensable para que el acto de comer constituya una práctica alimentaria saludable es que sea fuente de placer, en tanto satisface las expectativas del individuo en relación a sus gustos y preferencias. No sólo por el tipo de alimento sino también por la forma de elaboración, presentación estética de los mismos y condiciones ambientales para consumirlos.

Esta convergencia es la esencia bio-psico-social que le da carácter humanístico y calidad a la nutrición humana y lo que las diferencias de la alimentación animal. Es necesario desarrollar las bases de una cultura del gusto, una educación del paladar, que condicionen la formación de hábitos en correspondencia con una alimentación saludable. Por otra parte, no es exagerada la afirmación relativa a que el valor nutricional de un alimento se puede ver afectado positiva o negativamente en función del placer que se experimente al consumirlo.

Es conocido que la combinación no adecuada de los alimentos, el consumo excesivo de fibra dietética y la ingestión de algunos medicamentos, entre otros, interfieren la absorción óptima de determinados nutrientes, por diferentes mecanismos ya sean bioquímicos o fisiológicos.

## **c) Aspectos de la cultura alimentaria**

La cultura alimentaria forma parte de la cultura General e Integral del individuo, por tanto, es una responsabilidad social que requiere de la participación activa, permanente y coordinada de todos los actores y sectores a diferentes niveles que conforman el entorno social del individuo.

No se debe limitar a incrementar acciones educativas y brindar información para elevar el conocimiento sobre alimentación y nutrición. La educación alimentaria debe tener como finalidad el mejoramiento de ésta conducta. La adquisición de conocimientos y la adopción de

actitudes positivas, constituyen solamente dos etapas previas, pero no un fin en sí misma. Consecuencias de malos hábitos de alimentación.

Existen evidencias de que varios mecanismos fisiopatológicos y conductuales que comienzan incluso en los primeros años de vida, determinan la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como:

Obesidad.

Enfermedad isquemia del corazón.

Enfermedades cerebro-vasculares.

Hipertensión arterial.

Diabetes mellitus.

Osteoporosis.

Todas estas enfermedades que se manifiestan generalmente en la edad adulta, se pueden prevenir en gran medida desde la infancia temprana desarrollando buenos hábitos alimentarios. Comer fuera de horario, ingerir comida chatarra, azúcares y alimentos procesados, además de la sobrealimentación, son malos hábitos alimenticios y factores de riesgo para la salud del corazón. Debes llevar una dieta saludable y equilibrada, con la cantidad de comidas diarias necesarias, y disfrutar de ellas en su justa medida. El Exceso de sal, de todos los malos hábitos para la salud del corazón, este es el más sencillo de solucionar. Las alternativas para disminuir el consumo de sal son varias. Usar hierbas aromáticas y especias en tus comidas es la solución que necesitas para dejar la sal, controlar la presión arterial y evitar mayores daños a tu organismo.

#### **d) Bebidas, refrescos, zumos, té e infusiones**

Conservantes como el benzoato sódico y el benzoato de potasio cuando se combinan con la vitamina C (ácido ascórbico) que se añade a muchos refrescos, produce benceno, un conocido carcinógeno.

#### **¿Cuánto engordan los refrescos?**

Una lata de Coca Cola contiene 10 cucharadas de azúcar. Esta es la cantidad diaria recomendada por las autoridades (considerada demasiado alta por la mayoría de los terapeutas). La única razón por lo que no se vomita como resultado del abrumador sabor dulce es que queda contrarrestado por el ácido fosfórico añadido.

Nada más ingerir un refresco se sufre un drástico aumento de los niveles de azúcar en sangre, a lo que el hígado responde produciendo cantidades ingentes de insulina que convierten las cantidades masivas de azúcar en grasa (es la solución del cuerpo para restablecer los niveles de azúcar en sangre, que de no mantenerse constantes, ponen en peligro la vida de la persona).

¿Por qué paradójicamente los refrescos light "cero calorías" engordan más que los normales?

El Ácido Fosfórico que contienen los refrescos, impide la absorción de calcio y magnesio, lo que conduce a la osteoporosis, o al ablandamiento de dientes y huesos. El ácido fosfórico también neutraliza el ácido clorhídrico del estómago, lo que puede interferir con la digestión, dificultando la absorción de los alimentos.

Saborizante en polvo para agua. Hechos con saborizantes artificiales, jarabe de maíz y fructosa y otros azúcares, este producto puede generar enfermedades asociadas con la obesidad.

El refresco (gaseosas), el cual es prácticamente un dulce en forma de líquido. Estas bebidas son una bomba de azúcar calórica, por lo que contribuyen a la epidemia de obesidad a nivel mundial, a la expresión de síntomas de envejecimiento prematuro, interrupción hormonal y a algunos cánceres. El refresco no sólo engorda, sino que también se encuentra relacionado con problemas dentales.

### **2.3. Definición de términos básicos**

#### **Albahaca**

Las hojas frescas se utilizan molidas o picadas para elevar el sabor de las comidas, gracias a su fuerte olor; generalmente se utiliza para preparar los tallarines verdes.

En pequeñas cantidades es buena para la digestión. Se siembra a partir de semillas y se cosecha cortando los tallos para que vuelvan a brotar más.

### **Anís**

Las semillas secas se utilizan para dar sabor a panes, galletas y bebidas. En infusión es bueno para mejorar la digestión después de las comidas pesadas. Se siembra a partir de semillas y se cosecha cuando las flores se han secado y se han formado las semillas.

### **Cedrón**

Se consume las hojas frescas o secas en infusiones. Tiene efectos relajantes y evita los dolores estomacales por indigestión. Se siembra a partir de semillas y estacas (porciones de tallo); se cosecha cortando los tallos y hojas para que vuelvan a brotar más.

### **Chincho**

Se consumen las hojas frescas molidas o picadas en pequeñas cantidades debido a su fuerte aroma y porque en exceso puede causar indigestión. Se utiliza en guisos y salsas, principalmente como saborizante de la carne en la pachamanca.

Se siembra a partir de semillas y esquejes (porciones de tallo); se cosecha cortando los tallos y hojas para que vuelvan a brotar más.

### **Culantro**

Las hojas frescas molidas o picadas se utilizan como saborizante en comidas como el arroz con pollo, seco con frijoles, etc. y sopas como el aguadito.

Se siembra a partir de semillas y se cosecha extrayendo toda la planta antes que de la floración.

### **Hinojo**

Las semillas y hojas se utilizan para hacer infusiones y para realzar el sabor de panes y galletas. Los tallos de la parte inferior de la planta se consumen en ensalada.

En infusión mejora la digestión después de comidas fuertes, reduce los problemas renales y los tallos son consumidos para aumentar el nivel de leche de madres que tienen problemas de lactancia.

Se siembra a partir de semillas y se cosecha cortando los tallos y hojas para que vuelvan a brotar más.

### **Wakatay**

Se consume las hojas frescas molidas o picadas en pequeñas cantidades debido a que en exceso puede ocasionar dolores estomacales. Se consume en guisos y salsas como la ocopa arequipeña. Se siembra a partir de semillas y se cosecha cortando los tallos y hojas para que vuelvan a brotar más.

### **Manzanilla**

Se consumen las flores frescas en infusiones. Posee propiedades relajantes y ayuda a concebir el sueño.

Se siembra a partir de semillas y se cosecha extrayendo toda la planta o cortando las flores para que vuelvan a brotar más.

### **Menta**

Las hojas se consumen verdes o secas, por su aroma fuerte se utiliza para dar sabor a bebidas, golosinas, medicinas, etc.

En infusiones tiene propiedades relajantes, mejora la digestión después de una comida fuerte por lo que evita los dolores estomacales, además de mejorar el aliento.

Se siembra a partir de semillas y esquejes (porciones de tallo); se cosecha cortando los tallos y hojas para que vuelvan a brotar más.

### **Muña**

Se consume las hojas secas en infusiones, también se aplica en sopas. Después de comidas evita la indigestión; además tiene efectos relajantes.

Se siembra a partir de semillas y esquejes (porciones de tallo); se cosecha cortando los tallos y hojas para que vuelvan a brotar más.

## **Orégano**

Las hojas secas molidas se utilizan para dar sabor a guisos, sopas y salsas; debido a que acentúa el sabor de las carnes. Generalmente se agrega al terminar la preparación de la comida.

En infusión se utiliza para evitar los dolores menstruales, también es bueno como relajante y para evitar problemas respiratorios.

Se siembra a partir de semillas y esquejes (porciones de tallo); se cosecha cortando los tallos y hojas para que vuelvan a brotar más.

## **Perejil**

Las hojas frescas picadas se utilizan para resaltar el sabor a diversos tipos de comidas y como decoración. Se aplica a guisos, salsas y sopas.

Contiene vitamina C, por lo que es bueno para las afecciones respiratorias.

Se siembra a partir de semillas y se cosecha cortando los tallos y hojas para que vuelvan a brotar más.

## **Romero**

Las hojas frescas o secas se utilizan en pequeñas cantidades en las comidas, debido a su fuerte sabor. Generalmente se utiliza para la preparación de carnes, en parrillas y asados.

En la medicina natural se toma en infusiones para calmar los nervios, reducir los dolores de cabeza y como enjuague del cabello para oscurecerlo.

Se siembra a partir de semillas y esquejes (porciones de tallo); se cosecha cortando los tallos y hojas para que vuelvan a brotar más.

## **Tomillo**

Se consume las hojas secas, las cuales se agregan al terminar la preparación de la comida, se agrega a guisos y sopas.

En la medicina natural se utiliza en infusiones para la garganta irritada a través de gárgaras, por lo que reduce problemas respiratorios.

Se siembra a partir de semillas y esquejes (porciones de tallo); se cosecha cortando los tallos y hojas para que vuelvan a brotar más.

### **Toronjil**

Se consume las hojas frescas o secas en infusiones. Tiene efectos relajantes y sedantes.

Se siembra a partir de semillas y esquejes (porciones de tallo); se cosecha cortando los tallos y hojas para que vuelvan a brotar más.

### **Especia**

Es una parte de un vegetal con propiedades aromáticas o picantes. El término se aplicó normalmente a: aquellas semillas, frutos, ramas, rizomas, estigmas florales, hojas, flores, brotes u otras partes de la planta que procedían de lugares tropicales, aunque estas hierbas son las conocidas como aromáticas o culinarias.

### **La Etnobotánica**

Estudia las relaciones entre los grupos humanos y su entorno vegetal, es decir el uso y aprovechamiento de las plantas en los diferentes espacios culturales y en el tiempo.

### **Botánica o fitología**

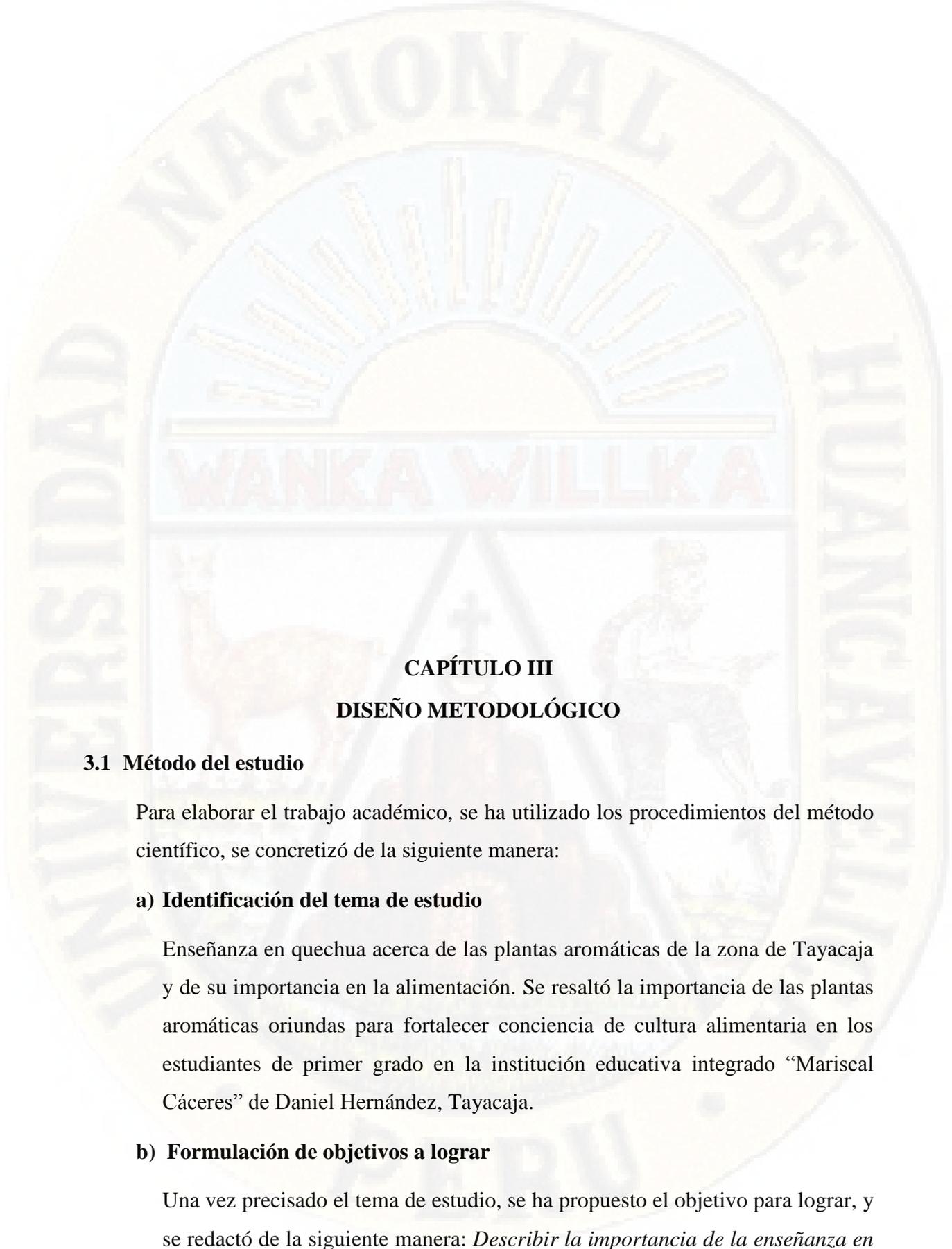
Es la ciencia que se ocupa del estudio de las plantas, bajo todos sus aspectos, lo cual incluye: descripción, clasificación, distribución.

### **Tradición**

Es cada una de aquellas pautas de convivencia que una comunidad considera dignas de constituirse como una parte integral de sus usos y costumbres.

### **Cultura alimenticia**

Modelos alimentarios y nutricionales que forman parte de la herencia cultural de todos los grupos de personas y pueblos. El concepto también se refiere a las formas de cultivar, cosechar y preparar los alimentos y a los ritos o celebraciones asociados



The logo of the Universidad Nacional de Huancavelica is a circular emblem. It features a central sun with rays, a banner with the text 'WANKA WILLKA', and a shield below containing a llama on the left and a figure on the right. The words 'UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA' are written around the perimeter of the circle.

### **CAPÍTULO III**

#### **DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Método del estudio**

Para elaborar el trabajo académico, se ha utilizado los procedimientos del método científico, se concretizó de la siguiente manera:

##### **a) Identificación del tema de estudio**

Enseñanza en quechua acerca de las plantas aromáticas de la zona de Tayacaja y de su importancia en la alimentación. Se resaltó la importancia de las plantas aromáticas oriundas para fortalecer conciencia de cultura alimentaria en los estudiantes de primer grado en la institución educativa integrado “Mariscal Cáceres” de Daniel Hernández, Tayacaja.

##### **b) Formulación de objetivos a lograr**

Una vez precisado el tema de estudio, se ha propuesto el objetivo para lograr, y se redactó de la siguiente manera: *Describir la importancia de la enseñanza en*

*quechua de las plantas aromáticas oriundas para fortalecer conciencia de cultura alimentaria en los estudiantes de primer grado en la institución educativa integrado “Mariscal Cáceres” de Tayacaja, 2018.*

### **c) Recolección de información**

Después de identificar el tema de estudio sobre las plantas aromáticas en el ámbito de Tayacaja se ha recopilado datos dos maneras.

#### **c.1 Revisión bibliográfica**

- Mediante apuntes, notas y cuaderno. Se recopilará la información teórica acerca de los temas propuestos.
- La información bibliográfica sobre el tema de estudio se ha recogerá en diversos lugares (bibliotecas particulares, de institutos de educación superior, universidades y otros)

#### **c.2. Trabajo de proceso enseñanza y aprendizaje en aula**

Después de recoger la información bibliográfica, se realizó la experiencia en el aula, para eso se utilizó sesiones de charlas de aprendizaje.

La charla se hizo en el aula de la Institución Educativa Integrado “Mariscal Cáceres”, para constatar lo que dice la teoría y el propósito fue, describir la importancia de la enseñanza en quechua de las plantas aromáticas oriundas para fortalecer conciencia de cultura alimentaria en los estudiantes de primer grado en la institución educativo integrado “Mariscal Cáceres” de Daniel Hernández - Tayacaja, 2018.

Las acciones que se realizaron fueron:

- Elaboramos un pequeño plan de trabajo a manera de guía de ejecución: programación de las actividades de aprendizaje.
- Se aplicó en el aula mediante sesiones de charlas
- Seguidamente elaboramos el instrumento de evaluación (pruebas objetivas).

- Aplicamos el instrumento para evaluar el aprendizaje de los estudiantes de 1° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrado “Mariscal Cáceres”, Daniel Hernández- Tayacaja.

a) **Elaboración de los datos (organización e interpretación)**

Una vez hallado los datos se organizaron valiéndose de las bondades de la estadística descriptiva, utilizando tablas y figuras.

b) **Redacción del informe**

El resultado del trabajo se redactó teniendo en cuenta la técnica estilo APA y el esquema propuesto por la UNH.

c) **Sustentación del informe del trabajo académico**

Sustentaremos ante los jurados el informe según fecha y hora que fija la dirección del Programa de Segunda Especialidad de la Universidad Nacional de Huancavelica.

### 3.2 Técnica de recolección de datos

Se aplicó:

- Técnicas didácticas para realizar acciones de charlas en el aula.
- Técnica de la estadística descriptiva, para organizar, presentar e interpretar la información hallada.

**Los procedimientos anotados se realizaron empleando las pautas de los siguientes métodos:**

- **Método Analítico:** para analizar la importancia de las plantas aromáticas.
- **Método Sintético:** para sintetizar los resultados que se obtienen del estudio que se va a realizar.
- **Método Inductivo:** para inducir de lo particular a lo general y organizar el informe del trabajo académico.
- **Método Deductivo:** para inducir de lo general a lo particular y organizar el informe del trabajo académico.

### **Instrumento de aplicación**

- Prueba objetiva
- Plan de charlas

## **CAPÍTULO IV RESULTADOS**

### **4.1. Descripción de las actividades realizadas**

Para hallar el resultado del estudio se hizo las siguientes actividades:

#### **a) Planeación de actividades de enseñanza y aprendizaje**

La planificación se hizo teniendo como referencia los lineamientos del Currículo Nacional vigente de la educación peruana para Educación Básica Regular de nivel secundaria correspondiente al área de Ciencia y Ambiente.

En la siguiente figura se observa la planificación realizada:

# PLAN ESPECÍFICO PARA REALIZAR ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SOBRE PLANTAS AROMÁTICAS EN LA ALIMENTACIÓN

## I. DENOMINACIÓN DE ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Charla en quechua sobre la importancia de las plantas aromáticas en la alimentación

## II. BENEFICIARIOS:

Alumnos de Primer Grado “B” de Educación Secundaria de la Institución Educativa Integrado “Mariscal Cáceres” del distrito de Daniel Hernández

## III. ASIGNATURA:

Ciencia, Tecnología y Ambiente

## IV. RESPONSABLES

Lic. Rosa Hernestina Montes Bernardo  
Lic. Felipe Cóndor Molina

## V. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

En el ámbito de los distritos de Ahuaycha , Acraquia y Daniel Hernández y otros existen variedad de plantas aromáticas, sin embargo, no todas de esas especies son valoradas y utilizadas en la preparación de comidas y bebidas que se consumen; esto ocurre porque se desconoce sus propiedades alimenticias , medicinales y aromáticas; esto por lo que no se enseña como contenido curricular. Existe necesidad de aprovechar este recurso vegetal como alternativas para mejorar la alimentación de la población.

## VI. OBJETIVO GENERAL

Describir la importancia de la enseñanza de las plantas aromáticas oriundas para fortalecer conciencia de cultura alimentaria en los estudiantes de primer grado en la institución educativo integrado “Mariscal Cáceres”de Tayacaja, 2018.

## VII. SELECCIÓN DE COMPETENCIAS, CAPACIDADES E INDICADORES DE DESEMPEÑO

| COMPETENCIA | CAPACIDADES | INDICADORES | TEMAS |
|-------------|-------------|-------------|-------|
|-------------|-------------|-------------|-------|

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>Indaga, conoce, analiza y utiliza las plantas aromáticas de su región como recurso alimenticio, medicinal y ornamental</b> | 1. Conceptualizan el significado de las plantas aromáticas en quechua                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce el significado de las plantas aromáticas de su localidad</li> <li>• Realiza el resumen del significado de las plantas aromáticas utilizando un esquema</li> <li>• Valora a las plantas aromáticas de su comunidad</li> </ul>   | Nombres de plantas aromáticas en quechua                     |
|   | 2. Clasifican según su importancia las plantas aromáticas de su región                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce plantas aromáticas que existen en su comunidad</li> <li>• Clasifica a las plantas aromáticas utilizando herbarios</li> <li>• Resalta la variedad de plantas aromáticas que existe en su comunidad</li> </ul>   | Clasificación de plantas aromáticas de la región de Tayacaja |
|   | 3. Conocen las propiedades alimenticias, medicinales y ornamentales de las plantas aromáticas | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce las propiedades alimenticias, medicinales y ornamentales de las plantas aromáticas de su localidad</li> <li>• Elabora cuadro comparativo acerca de las propiedades de las plantas aromáticas</li> <li>• Aprecia las propiedades de las plantas aromáticas</li> </ul>   | Importancia de plantas aromáticas en la alimentación         |
|   | 4. Conocen las maneras de utilizar las plantas aromáticas en la preparación de los alimentos. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Describe las formas de utilizar las plantas aromáticas en la preparación de comidas y bebidas</li> <li>• Descubre procedimientos para utilizar las plantas aromáticas en la preparación de comidas y bebidas</li> <li>• Resalta a los procedimientos de utilizar las plantas aromáticas en la preparación de comidas y bebidas</li> </ul> | Uso de plantas aromáticas en la alimentación                 |

## VIII. CAMPO TEMÁTICO

Plantas aromáticas: características, clasificación, importancia, propiedades y uso.

Cultura alimentaria: importancia, pirámide nutricional, la alimentación, energía, nutrientes, carbohidratos, proteínas, grasas, agua, vitaminas y minerales.

## IX. MEDIOS Y MATERIALES

Videos

Multimedia

Laptop  
Cámara  
Celulares  
Plantas nativas de la región  
Utensilios de cocina  
Papelotes  
Separatas  
Plumones  
Cinta masking

## **X. EJECUCIÓN**

Cada tema programado fue desarrollado mediante charlas con una jornada de una hora de trabajo.

## **XI. EVALUACIÓN**

El aprendizaje logrado por los estudiantes ha sido evaluado con una prueba pedagógica objetiva (cuestionario).

### **b) Desarrollo de actividad de aprendizaje en el aula.**

Se hizo cuatro charlas con una duración de una hora

### **c) Evaluación de logros de aprendizaje**

- **Prueba de entrada: antes de iniciar las charlas**
- **Prueba de salida: después de la realización de la charla**

### **d) Resultados obtenidos después de la ejecución del proceso de enseñanza y aprendizaje en el aula.**

Para ello se utilizó los gráficos e interpretación estadística

### **e) El informe se ha redactado a partir de las conclusiones obtenidas**

Considerando la sugerencia de la técnica APA.

## **4.2. Desarrollo de estrategias**

La estrategia propuesta se ha desarrollado siguiendo los principios del proceso pedagógico y los procesos didácticos para la enseñanza de Ciencia, Tecnología y

Ambiente. Para eso se utilizó las charlas a manera de sesiones de aprendizaje de acuerdo a lo programado que se visualiza a continuación.

**Figura 2: Programación de actividades de enseñanza y aprendizaje sobre las plantas aromáticas en la alimentación**

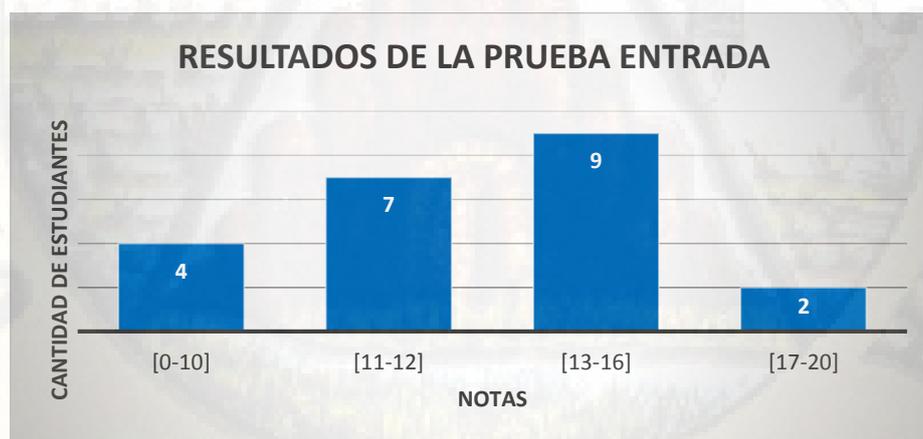
| Nº ORDEN | ACTIVIDADES   |
|----------|---|
| 01       | Planificación de las actividades de enseñanza y aprendizaje |
| 02       | Aplicación de la prueba de entrada (pre test).              |
| 03       | Desarrollo de charlas                                       |
| 04       | Aplicación de la prueba de salida (post test)               |
| 05       | Evaluación  |

### 4.3. Logros alcanzados

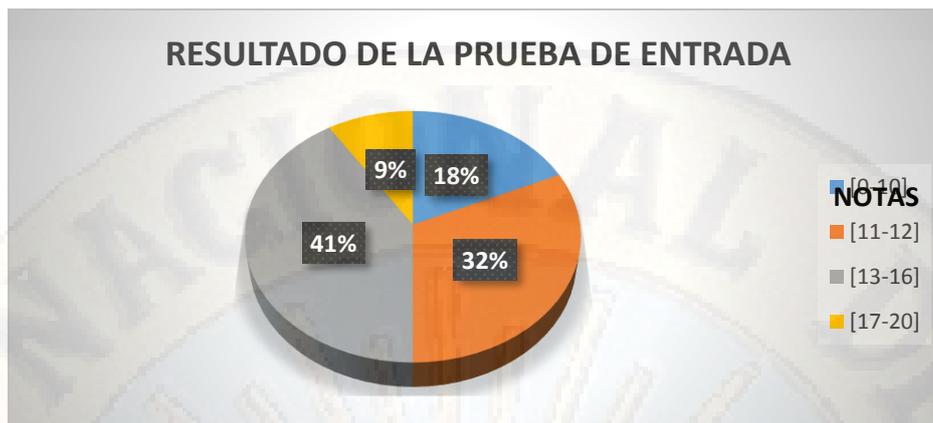
*Tabla 1  
Resultado de la prueba de entrada*

| NOTAS | Frecuencia(f) | Porcentaje (%) |
|-------|---------------|----------------|
| 0-10  | 4             | 18             |
| 11-12 | 7             | 32             |
| 13-16 | 9             | 41             |
| 17-20 | 2             | 9              |
| TOTAL | 22            | 100            |

*Fuente: Datos de la prueba de entrada antes de iniciar las actividades de la charla.*



**Figura 1.** Las plantas aromáticas en su cultura alimentaria en estudiantes de 1º grado de la Institución Educativa Integrada “Mariscal Cáceres” de Tayacaja, 2018 de la prueba entrada.



**Figura 2.** Las plantas aromáticas en su cultura alimentaria en estudiantes de 1° grado de la Institución Educativa Integrada “Mariscal Cáceres” de Tayacaja, 2018 de la prueba entrada en porcentaje (%).

**Análisis e Interpretación:**

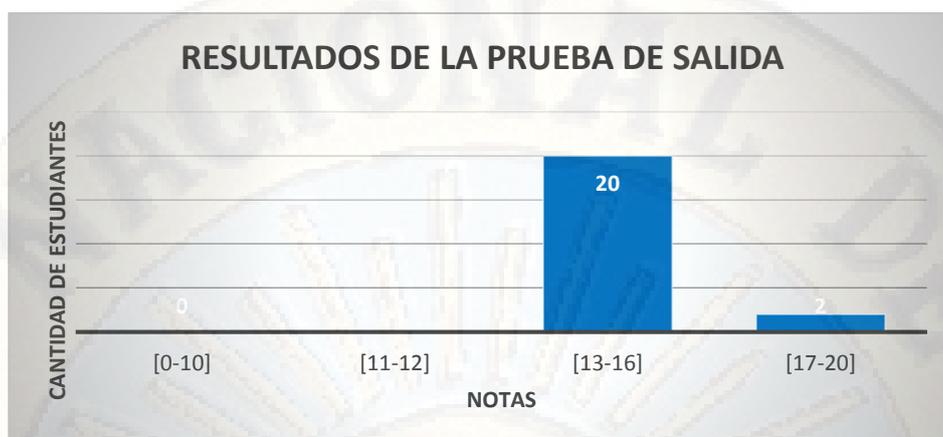
- a) Del total de 22 alumnos que participaron en la prueba de entrada, un 18% tienen nota entre 0 a 10, se ubica en la calificación de “C”, eso significa que se hallan en nivel de inicio de aprendizaje acerca de la importancia de las plantas aromáticas en la alimentación.
- b) Un 32% tienen nota entre 11-12, por tanto, obtienen el calificativo “B”, que implica que se hallan en el nivel de proceso
- c) Un 41 % de los participantes tienen nota entre 13-16, por tanto se ubican en el nivel de logro destacado, por tener calificación “A”.
- d) Y un 9% han obtenido nota entre 17-20, que representa calificativo “AD”, muy destacado.

En resumen, más de la mitad de los alumnos se ubican con notas menores que 13.

*Tabla 2*  
*Resultados de la prueba de salida*

| NOTAS        | Frecuencia(f) | Porcentaje (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| 0-10         | -             | -              |
| 11-12        | -             | -              |
| 13-16        | 20            | 91             |
| 17-20        | 2             | 9              |
| <b>TOTAL</b> | <b>22</b>     | <b>100</b>     |

Fuente: Evaluación después de realizar las charlas sobre importancia de plantas aromáticas en la alimentación.



**Figura 3.** Las plantas aromáticas en su cultura alimentaria en estudiantes de 1° grado de la Institución Educativa Integrada “Mariscal Cáceres” de Tayacaja, 2018 de la prueba salida.



**Figura 4.** Las plantas aromáticas en su cultura alimentaria en estudiantes de 1° grado de la IEI “Mariscal Cáceres” de Tayacaja, 2018 de la prueba salida.

#### **Análisis e interpretación:**

- Del total de 22 participantes en las actividades de aprendizaje mediante charlas un 91% obtuvieron notas entre 13-16 y se ubican en el grupo de los que obtienen la calificación de “A”, por tanto, se hallan en nivel de logro en los conocimientos de sobre la importancia de las plantas aromáticas en los alimentos.
- Un 9 % obtienen los calificativos 17-20., estas notas representan logro muy destacado (AD).

Este resultado indica que la mayoría de los alumnos que participaron en las actividades de las charlas realizadas en quechua sobre importancia de plantas aromáticas oriundas en la alimentación han logrado fortalecer el desarrollo de conciencia alimentaria aprovechando las plantas nativas de su contexto.

#### **4.4. Discusión de resultados**

El objetivo del trabajo académico es describir la importancia de la enseñanza en quechua de las plantas aromáticas oriundas para fortalecer conciencia de cultura alimentaria en los estudiantes de primer grado en la institución educativo integrado “Mariscal Cáceres” de Daniel Hernández, Tayacaja, 2018. Para lograr este objetivo, se ha realizado diversas actividades, estas fueron recopilación de información teórica mediante la técnica documental y la otra estrategia fue la realización de charlas en quechua sobre plantas aromáticas nativas para favorecer el desarrollo de conciencia alimentaria a fin de que los estudiantes se habitúen a utilizar las plantas aromáticas nativas en la preparación de sus alimentos. Para Borques (2005), “Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales”. ( p. 10)

Los hábitos implican cierto automatismo, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser útil, cómodo y agradable, llegando a ser parte de la vida de un individuo, determinando en muchas ocasiones su modo de actuar, preferencias y elecciones.

Después de evaluar el aprendizaje de los alumnos que participaron en la realización de charlas sobre plantas aromáticas, se ha obtenido el siguiente resultado. Del total de 22 participantes un 91% obtuvieron notas entre 13-16 y se ubican en el grupo de los que obtienen la calificación de “A”, por tanto, se hallan en nivel de logro en los conocimientos sobre la importancia de las plantas aromáticas en los alimentos. Un 9 % obtienen los calificativos 17-20., estas notas representan logro muy destacado (AD). Esto indica que, la mayoría de los alumnos que participaron en las actividades de las charlas realizadas en quechua sobre importancia de plantas aromáticas oriundas en la alimentación han logrado fortalecer el desarrollo de conciencia alimentaria, que implica poseer una cultura

para alimentarse aprovechando plantas nativas alimenticias de su comunidad o región.

El resultado de la evaluación indica, que es una estrategia adecuada la enseñanza en quechua acerca de las plantas aromáticas nativas para fortalecer la cultura alimentaria de los estudiantes, esto, porque, la mayoría de ellos son quechua hablantes por tanto asimilan con mucha facilidad conocimientos referidos a su realidad.

Del mismo modo, poseer hábitos alimentarios, implica poseer capacidad y habilidades para revalorar al alimento como un elemento de funcionalidad que establece la sociabilidad, contribuye a la armonía entre los miembros de una comunidad, además representa valores, costumbres y tradiciones. En esta perspectiva el uso de las plantas aromáticas nativas como la muña, *payku*, *menta*, *kulin*, *cedrón*, *incamuña* y otros en la alimentación crea conciencia de identidad terrenal y cultural. La cultura alimentación, refleja la forma de cómo se consumen y se combinan los productos alimenticios, por ejemplo, en las comunidades rurales de la provincia de Tayacaja es hábito preparar sopa de papa para el desayuno utilizando plantas aromáticas como la *muña*, *chinchu* y otras plantas. De ese modo se aprovecha los recursos vegetales para la alimentación.

La idea de que una buena alimentación es sinónimo de salud utilizada tan frecuentemente. Para OMS, la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Resulta problemática, cuando se observa que a raíz del desconocimiento del valor nutriente de las vegetales nativas hay presencia de personas con una alimentación no saludable. Frente a esta realidad que es a nivel mundial, OMS (2004) propuso como estrategia mundial, “promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física” (p.8).

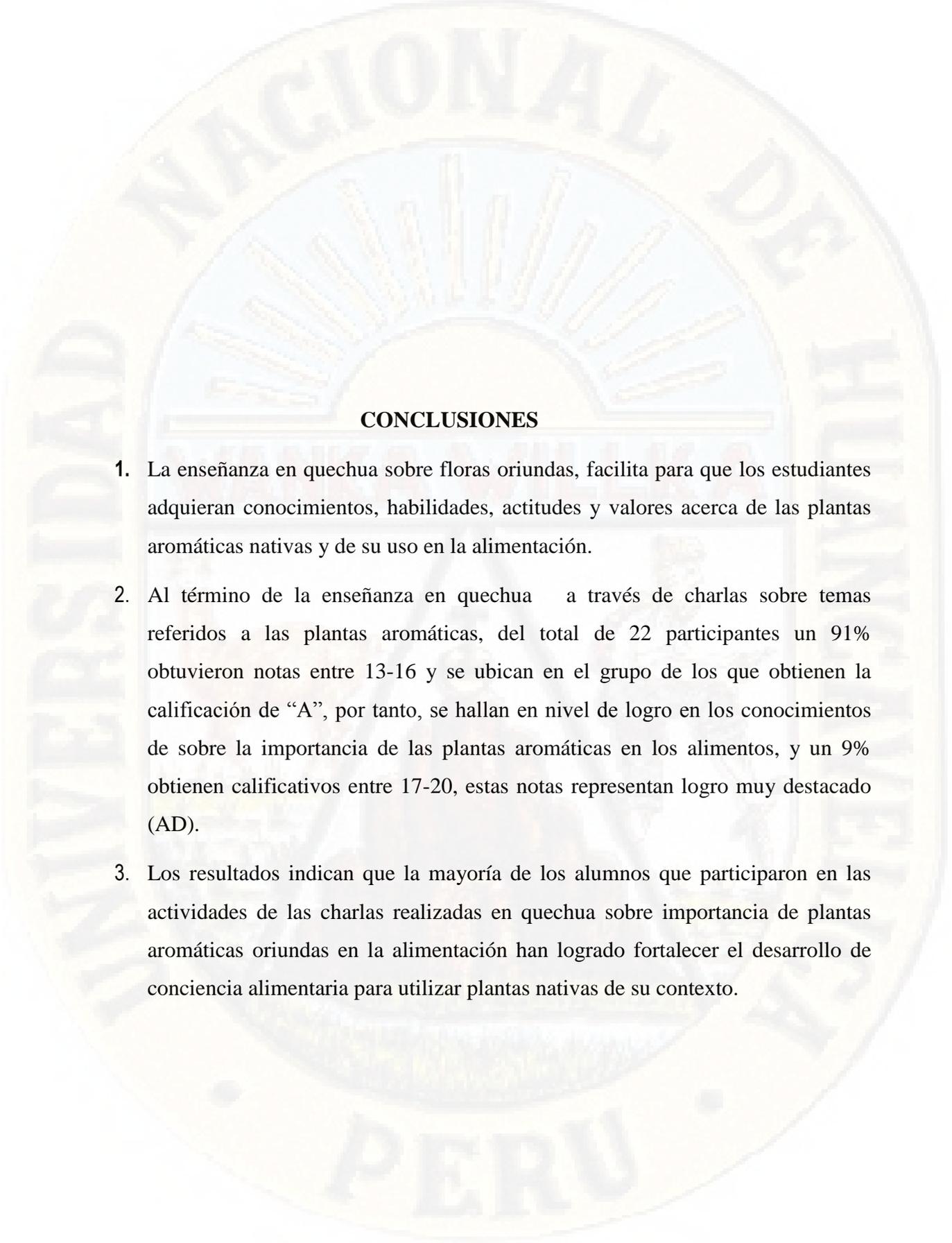
La debilidad en nuestra realidad es que, a lo largo de los años el uso de las plantas aromáticas en la alimentación va perdiendo o bien modificando por la adopción de nuevas culturas (costumbres) que van desde la eliminación de ingredientes hasta la adición de los mismos, todo ello por exigencias de las comunidades y

consumidores que han transformado las necesidades básicas de nutrición en deseos o gusto por ciertos sabores.

Por consiguiente, la cultura alimentaria tiene que ver directamente con aspectos culturales de consumo de alimentos, los resultados muestran que enseñando a los estudiantes sobre el valor alimenticio de las plantas nativas de nuestra región es viable desarrollar hábitos alimentarios orientados a mejorar la nutrición de la población. Entonces, las plantas aromáticas nativas son articuladores y forjadores de la identidad cultural, es el que enlaza no sólo las celebraciones religiosas durante todo el año, sino que es la pieza central para la construcción de la identidad social y cultural, porque no falta en todas fiestas que realizan el pueblo. Es el caso de *yakuchupi*.

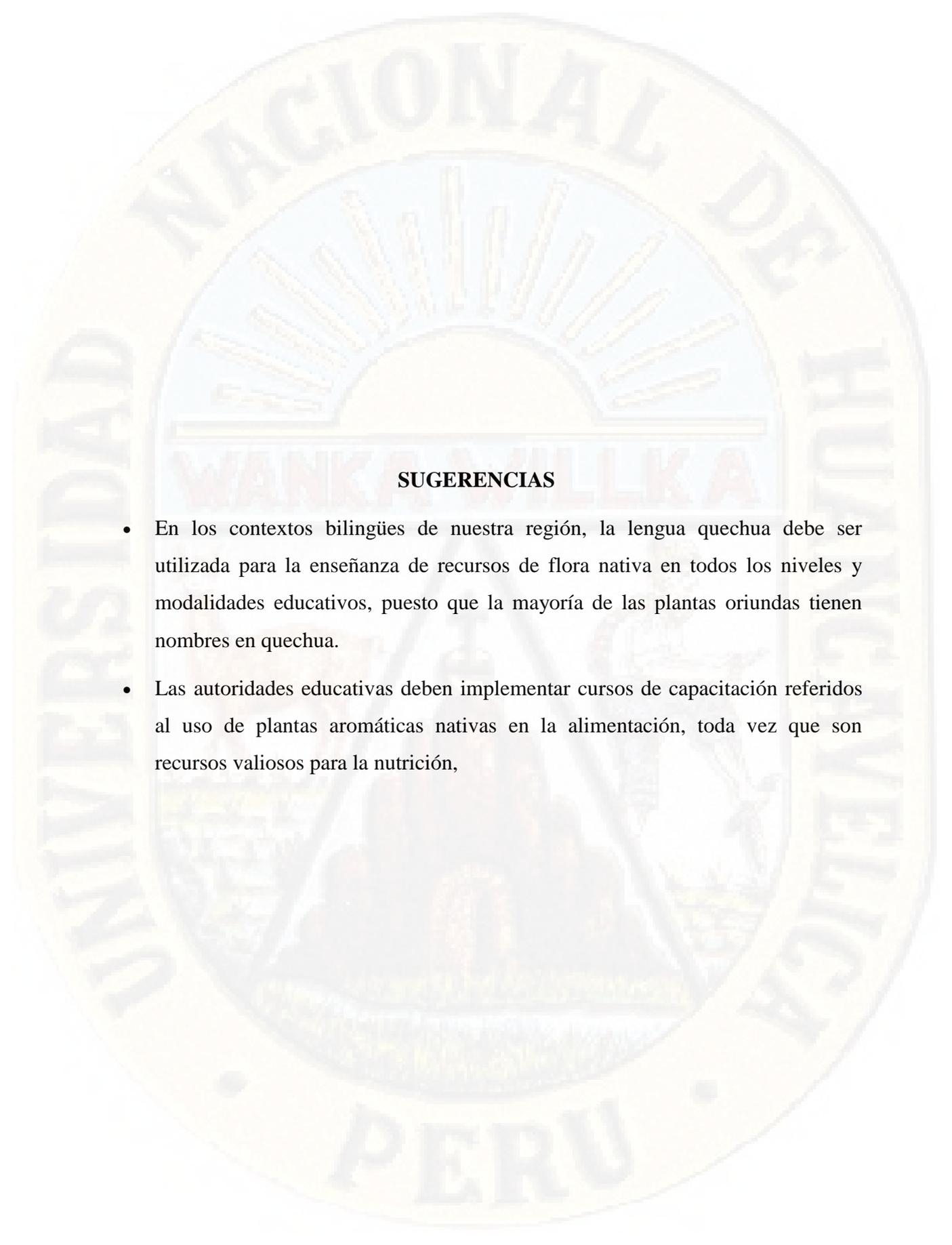
Las culturas alimentarias pueden permitir optimizar los recursos locales y elevar así el estado de nutrición de las comunidades, en circunstancias en que factores externos a ellas buscan la homogenización de una cultura alimentaria global, es decir, la culturización de las identidades alimentarias tradicionales de los pueblos principalmente rurales.

Por tanto, la enseñanza en quechua temas sobre plantas aromáticas nativas, permite o facilita con mucha viabilidad para que el alumno de educación secundaria adquiera conocimientos acerca de las bondades de plantas nativas en la preparación de alimentos, de igual manera permite el desarrollo de habilidades para hacer uso en la preparación de las viandas.



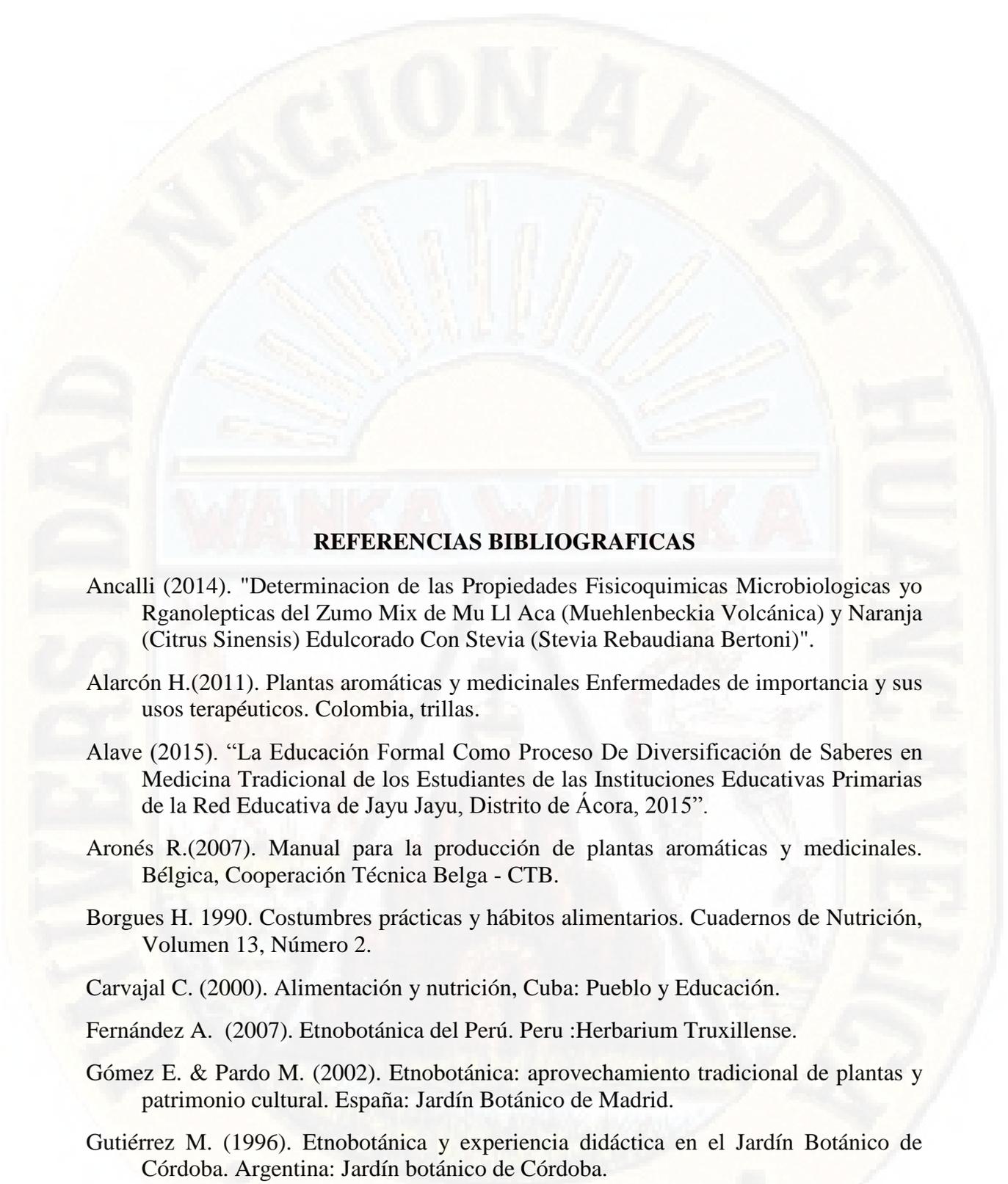
## CONCLUSIONES

1. La enseñanza en quechua sobre floras oriundas, facilita para que los estudiantes adquieran conocimientos, habilidades, actitudes y valores acerca de las plantas aromáticas nativas y de su uso en la alimentación.
2. Al término de la enseñanza en quechua a través de charlas sobre temas referidos a las plantas aromáticas, del total de 22 participantes un 91% obtuvieron notas entre 13-16 y se ubican en el grupo de los que obtienen la calificación de “A”, por tanto, se hallan en nivel de logro en los conocimientos de sobre la importancia de las plantas aromáticas en los alimentos, y un 9% obtienen calificativos entre 17-20, estas notas representan logro muy destacado (AD).
3. Los resultados indican que la mayoría de los alumnos que participaron en las actividades de las charlas realizadas en quechua sobre importancia de plantas aromáticas oriundas en la alimentación han logrado fortalecer el desarrollo de conciencia alimentaria para utilizar plantas nativas de su contexto.



### SUGERENCIAS

- En los contextos bilingües de nuestra región, la lengua quechua debe ser utilizada para la enseñanza de recursos de flora nativa en todos los niveles y modalidades educativos, puesto que la mayoría de las plantas oriundas tienen nombres en quechua.
- Las autoridades educativas deben implementar cursos de capacitación referidos al uso de plantas aromáticas nativas en la alimentación, toda vez que son recursos valiosos para la nutrición,



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Ancalli (2014). "Determinacion de las Propiedades Fisicoquimicas Microbiologicas y Rganolepticas del Zumo Mix de Mu Ll Aca (*Muehlenbeckia Volcánica*) y Naranja (*Citrus Sinensis*) Edulcorado Con Stevia (*Stevia Rebaudiana Bertoni*)".
- Alarcón H.(2011). Plantas aromáticas y medicinales Enfermedades de importancia y sus usos terapéuticos. Colombia, trillas.
- Alave (2015). "La Educación Formal Como Proceso De Diversificación de Saberes en Medicina Tradicional de los Estudiantes de las Instituciones Educativas Primarias de la Red Educativa de Jayu Jayu, Distrito de Ácora, 2015".
- Aronés R.(2007). Manual para la producción de plantas aromáticas y medicinales. Bélgica, Cooperación Técnica Belga - CTB.
- Borgues H. 1990. Costumbres prácticas y hábitos alimentarios. Cuadernos de Nutrición, Volumen 13, Número 2.
- Carvajal C. (2000). Alimentación y nutrición, Cuba: Pueblo y Educación.
- Fernández A. (2007). Etnobotánica del Perú. Peru :Herbarium Truxillense.
- Gómez E. & Pardo M. (2002). Etnobotánica: aprovechamiento tradicional de plantas y patrimonio cultural. España: Jardín Botánico de Madrid.
- Gutiérrez M. (1996). Etnobotánica y experiencia didáctica en el Jardín Botánico de Córdoba. Argentina: Jardín botánico de Córdoba.
- Hinostroza, F. J. (2007) "Elaboración de una Salsa a Base De Culantro (*Coriandrum Sativum*l.), Muña (*Minthostachys Mollis*), Paico (*Chenopodium Ambrosoides*), Ruda (*Ruta Graveolens* L) , Perejil (*Petroselinum Sativum*), Huacatay (*Pazote Chenopodium Ambrosioides*) Para "Sopa Verde". Recuperado de URI: <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/3194>

Huamani (2015) "Estudio de Compuestos Bioactivos del Aceite Esencial de Muña (*Mintostachys Mollis*) Por Cromatografía de Gases· Espectrometría de Masas en Tres Niveles Altitudinales del Distrito De Huando".

Morales C. (2002). Ciencia, Conocimiento Tradicional y Etnobotánica.

Moré (2013). Cristóbal Guía para la producción sostenible de plantas aromáticas y medicinales: México Intrader.

Marquez (2014). "Caracterización de los Compuestos Activos del Aceite Esencial de Salvia (*Salvia Rhodostephana* Epling).

OMS/OPS. 2004. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 57ª Asamblea Mundial de la Salud WHA57.17. Ginebra.

Oliveira O. (2012). Cocinando con productos de huerta familiar Acción contra el hambre Paraguay.

Pardo J. (2014). Etnobotánica e inventario español de conocimientos tradicionales. España, planta verde.

Rodolfo A.(1998). Plantas Medicinales y Aromáticas: Guatemala, Fundación Soros

Torres,J. (2013) "Extracción y Caracterización del Aceite Esencial del Romero (*Rosmarinus Officinalis*) por el Método de Arrastre de Vapor Obtenida en Estado Fresco y Secado Convencional".

Thomas J. (1967). Atlas de botánica. Valencia Jover.

Vásquez (2014) "Evaluación del Uso e Impacto de Especies de Flora Utilizadas en Medicina Tradicional en la Ciudad de Tamshiyacu, Loreto, Perú. 2014".

Vargas (2012) "Estudio de la Demanda e Estimación del Valor Cultural y Económico de Plantas Medicinales Comercializadas en la Ciudad de Ayacucho".

Zea (2014) "Propuesta Empresarial para la Producción de Plantas Aromáticas, Medicinales y Condimentarías en la Vereda de Siatame Sector Alcaparral Del Municipio de Sogamoso".

<http://www.monografias.com>

<http://hierbamielperu.com/hierbasaromaticas.html>

<http://juanmamaniaguilar.blogspot.pe/2013/07/el-conocimiento-andino.html>

<http://www.andina.com.pe>

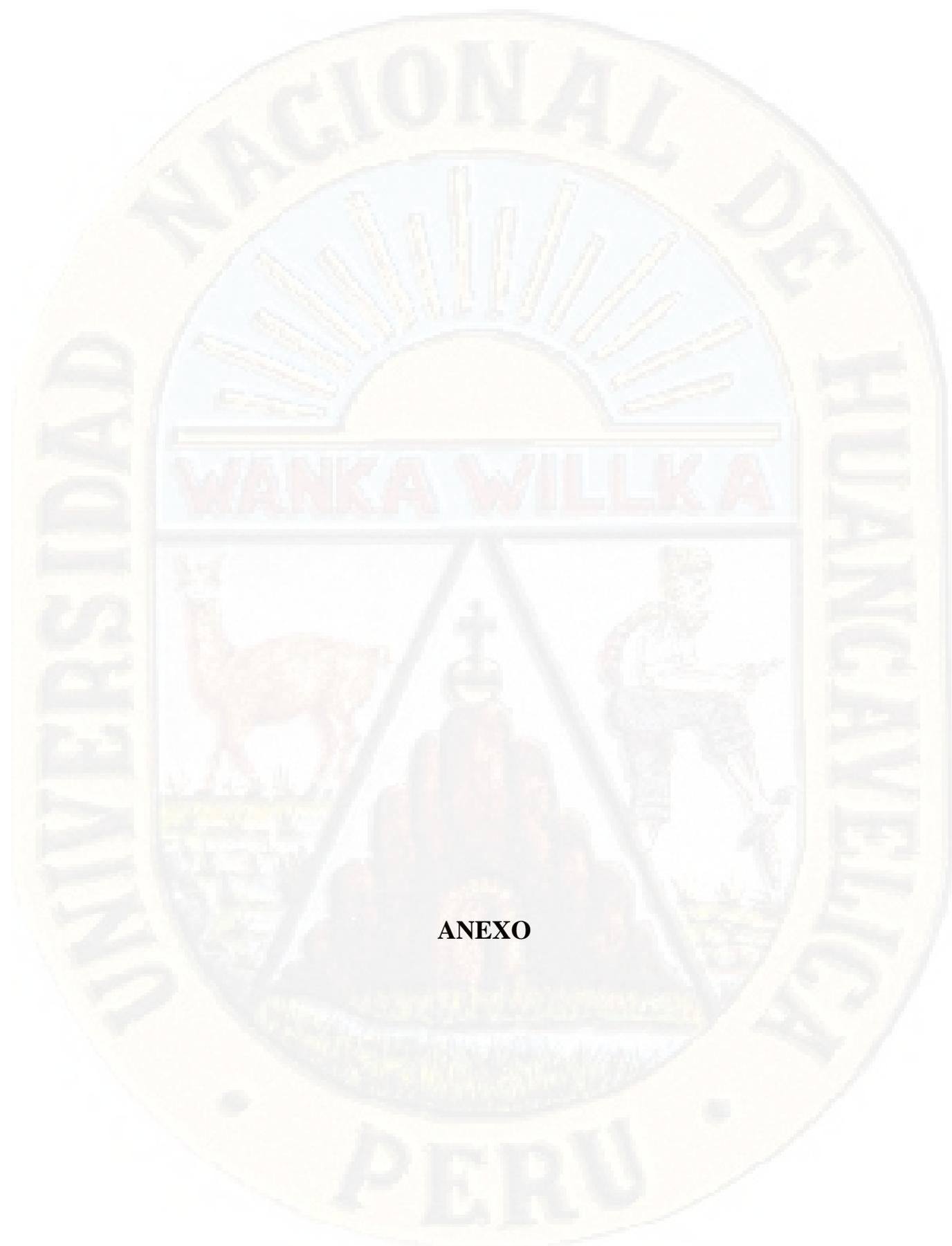
<https://www.cocinasalud.com>

<https://www.ecured.cu/Etnobotánica>

[www.etnobotanica.net/que-es-la-etnobotanica](http://www.etnobotanica.net/que-es-la-etnobotanica)

<http://mimacetita.blogspot.pe/2011/04/finas-hierbas-andinas.html>

[https://www.ecured.cu/Cultura\\_alimentaria](https://www.ecured.cu/Cultura_alimentaria)



**ANEXO**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCABELICA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

**PRUEBA ESCRITA DE ENTRADA**

Apellidos y nombres: -----

Grado: ----- Fecha: -----

INSTRUCCIÓN: Lee detenidamente y responde a cada una de las preguntas. Evita borrones o enmendaduras.

**I. EN LAS SIGUIENTES PROPOSICIONES: MARQUE CON LA LETRA (V) SI LA RESPUESTA ES VERDADERO Y CON LA LETRA (F) SI ES FALSO (10 puntos).**

- 1.1. En la región de Tayacaja no crecen plantas aromáticas ( )
- 1.2. La cicuta es una planta aromática. ( )
- 1.3. Plantas aromáticas, son muy utilizadas en la cocina, en la medicina y otros. ( )
- 1.4. El paico, es utilizada como ingrediente en el *patachi*. ( )
- 1.5. Las hierbabuenas contienen valor nutricional. ( )

**II. ENCIERRA CON CÍRCULO UNA DE LAS ALTERNATIVAS CORRECTAS (10 puntos).**

2.1. No son hiervas aromáticas:

- a). aliso      b) tara      c) muña      d) manzanilla      e) a, b

2.2. El tomillo, es una planta aromática, que se utiliza para preparar:

- a). Guisos      b) Estofados      c) asados      d) Sopas      e) T.A.

2.3. En nuestra zona las plantas aromáticas, se utilizan con preferencia para:

- a). Preparar alimentos b) Curar plantas c) Curar animales d) Rituales e) TA
- 2.4. Las palabras: *muña, paiku, achikuria, pachataya, amañakay, Wakatay* están escritas en idioma:
- a) Quechua b) Castellano c) inglés d) Italiano e) Aymara
- 2.5. Cultura alimentaria, es una formación de hábitos alimentarias necesarios para:
- a) Mejorar la calidad de vida.  
b) Permitir a la población la adopción de actitudes positivas.  
c) Practicar una buena alimentación saludable.  
d) Producir o adquirir alimentos.  
e) Todas las anteriores

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCABELICA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

### PRUEBA ESCRITA DE SALIDA

Apellidos y nombres: -----

Grado: ----- Fecha: -----

INSTRUCCIÓN: Lee detenidamente y responde a cada una de las preguntas. Evita borrones o enmendaduras.

**III. EN LAS SIGUIENTES PROPOSICIONES: MARQUE CON LA LETRA (V) SI LA RESPUESTA ES VERDADERO Y CON LA LETRA (F) SI ES FALSO (10 puntos).**

- 1.6. En la región de Tayacaja no crecen plantas aromáticas ( )  
1.7. La cicuta es una planta aromática. ( )  
1.8. Plantas aromáticas, son muy utilizadas en la cocina, en la medicina y otros. ( )  
1.9. El paico, es utilizada como ingrediente en el *patachi*. ( )  
1.10. Las hierbabuenas contienen valor nutricional. ( )

**IV. ENCIERRA CON CÍRCULO UNA DE LAS ALTERNATIVAS CORRECTAS (10 puntos).**

- 4.1. No son hierbas aromáticas:  
a). El eucalipto b) el pino c) muña d) manzanilla e) a, b
- 4.2. El tomillo, es una planta aromática, que se utiliza para preparar:  
a). Guisos b) Estofados c) asados d) Sopas e) T.A.
- 4.3. En nuestra zona las plantas aromáticas, se utilizan con preferencia para:

- a). Preparar alimentos b) Curar plantas c) Curar animales d) Rituales e) TA
- 4.4. Las palabras: *muña, paiku, achikuria, pachataya, amañakay, Wakatay* están escritas en idioma:
- a) Quechua b) Castellano c) inglés d) Italiano e) Aymara
- 2.5. Cultura alimentaria, es una formación de hábitos alimentarias necesarios para:
- f) Mejorar la calidad de vida.
  - g) Permitir a la población la adopción de actitudes positivas.
  - h) Practicar una buena alimentación saludable.
  - i) Producir o adquirir alimentos.
  - j) Todas las anteriores

## KIMSA WILLANAKUY

### SUMAQ PURUN QURAKUNA MIKUY RUWANAPAQ

#### Plantas nativas aromáticas para preparar alimentos

**Ponente: Lic. Rosa Montes**

Ñuqanchik, kay pachapiqa manañam quranchikuna nanachikuchikchu ni riqsinchikchu ni yachanchikchu imayna yanukuyta, ni imapi upiayta. Chaymi ñuqa rimarimuchkani riqsinanchik rayku, imapipas sirvichikunanchiq rayku.

Kay qurakunaqa muñapas, mintapas, cidrunpas kay turunjilpas, hinujupas, allí allin upiarinapaq, yakunayawaptinchik, wiksa nanaypaq imapas huk nanaykunapaq. Kay pachapiqa upyachkanchik cucakula, incakulakunata, chaykuna unquchiwanchiqmi kay cáncir nisqan chaykunawan.

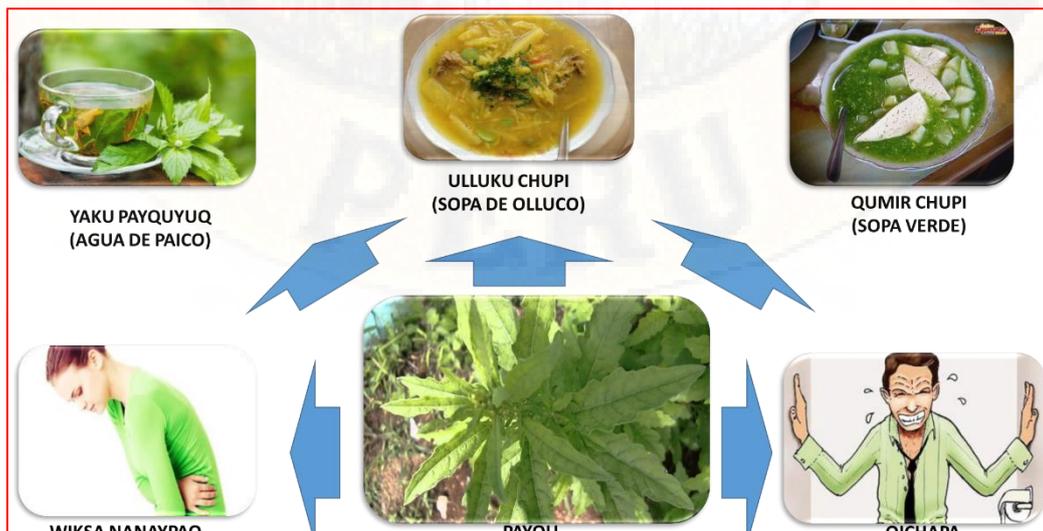
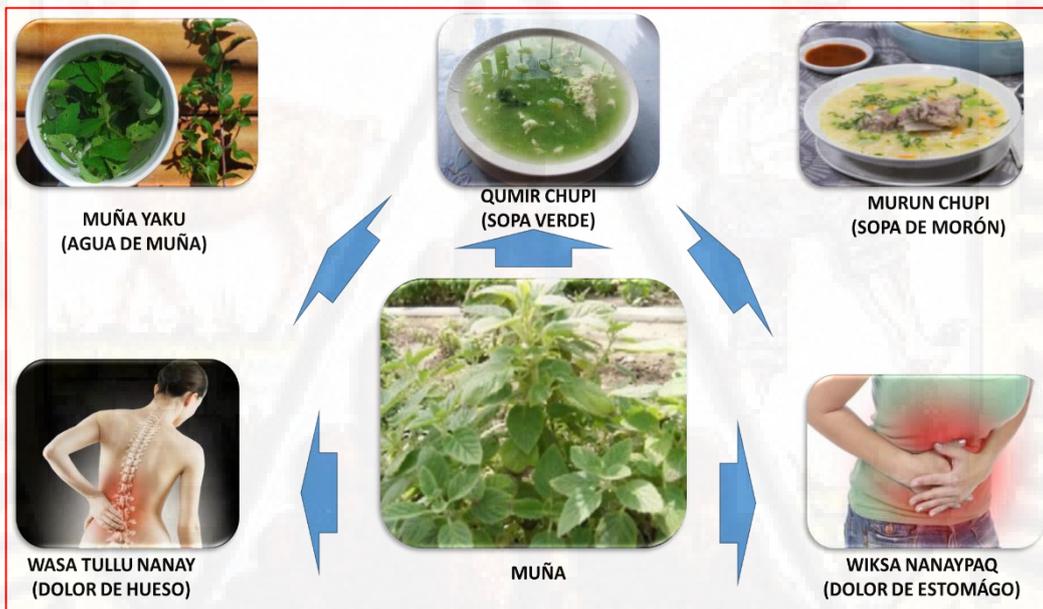
Kay qurakunaqa miskichin mikuykuna yanukusqanchikta, chaymi ninchik “ miski asnaq qurakuna” (hierbas aromáticas), miskichin papa chupita , chaypaqmi, winanchik: rudata, payquta, muñata, wakatayta, kulandruta, pirigilta, sumaqchata kutaykuspa hawachallanmanña winaykuchik, chaynataqmi patachimanpas winanchik purun yerba buenanisqanta, mikillañataqmi allin kawkaw mikuyta ruwanapaq.

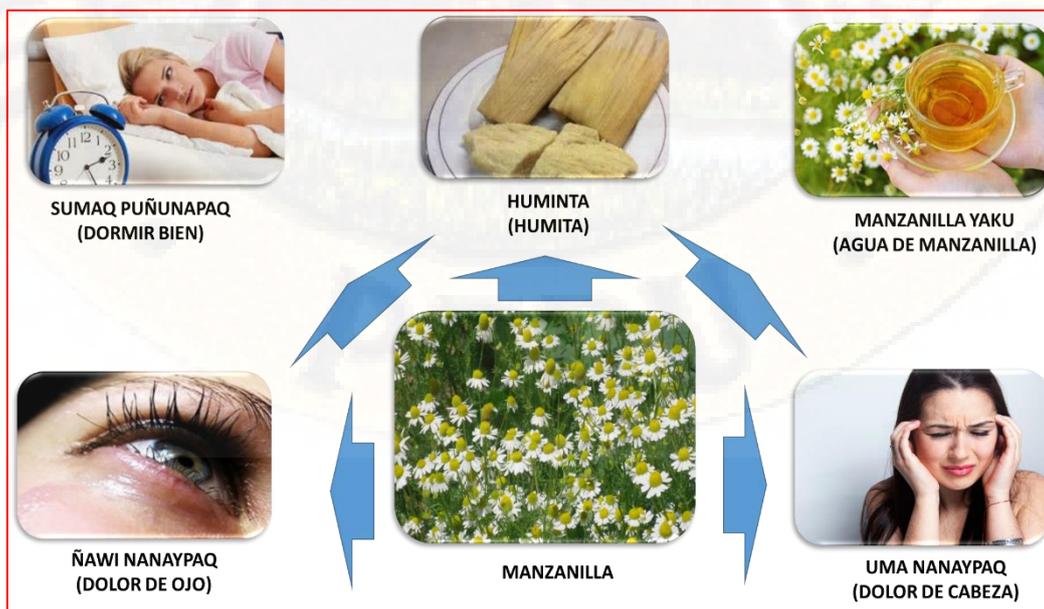
Kay purun qurakuna, imay mikuychatapas miskichin, chaymi llaqtanchipi mamanchiku nanachikunku hinaspa yachachiwanchik yanukyta. Pampas llaqtapi pachatimaq man huk llaqtakupi yanusqanku llallinchu. Añallaw miski mikuy llaqtanchikpi.

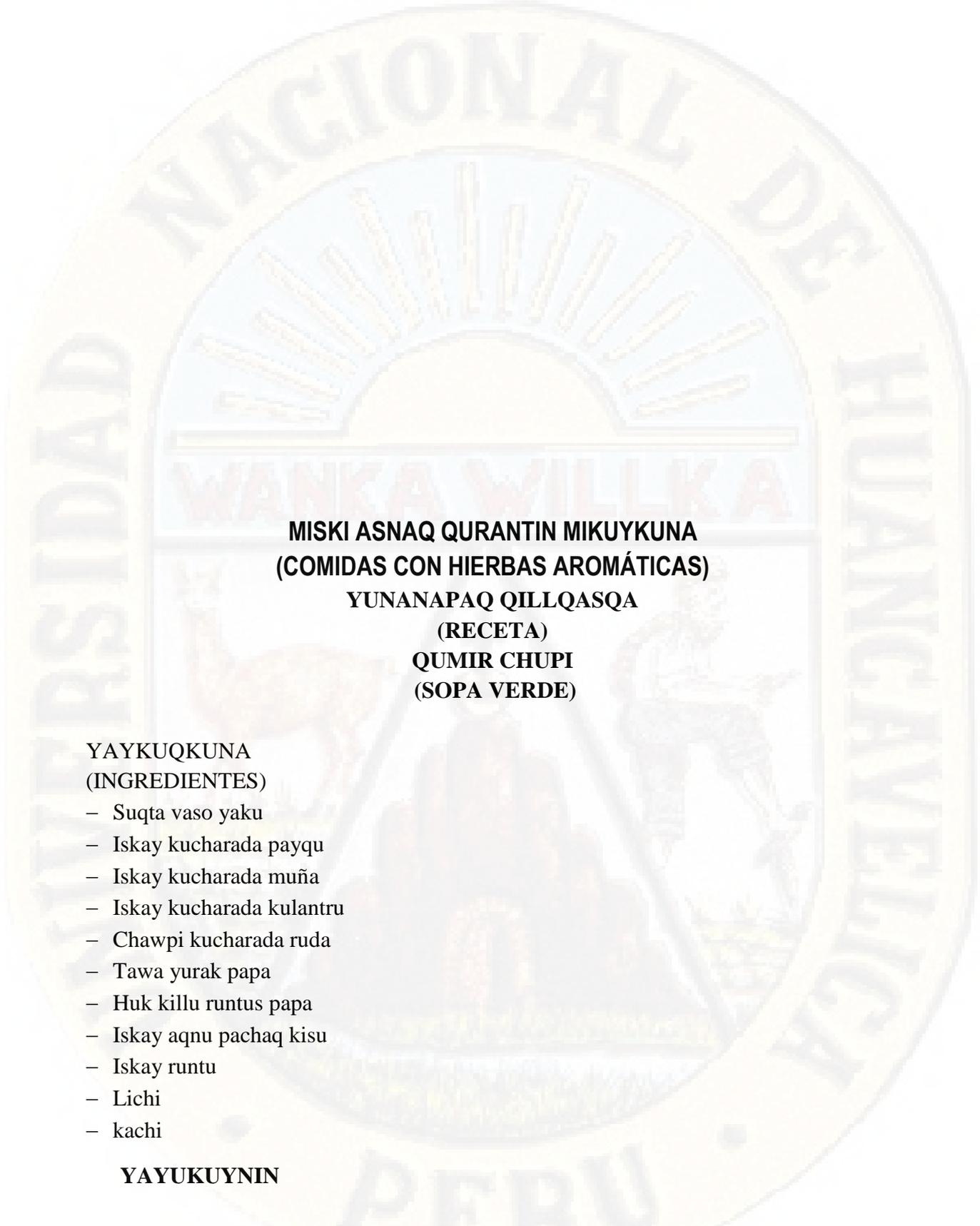
Chayllatam willaykuykichik

Kanan tapuwaychik imatamq yachayta mumankichik kay puru miski uranchikunamanta

**TAWA WILLANAKUY**  
**ASNAQ QURAKUNA MIKUY RUWANAPAQ**







**MISKI ASNAQ QURANTIN MIKUYKUNA  
(COMIDAS CON HIERBAS AROMÁTICAS)**

**YUNANAPAQ QILLQASQA**

**(RECETA)**

**QUMIR CHUPI**

**(SOPA VERDE)**

**YAYKUQKUNA  
(INGREDIENTES)**

- Suqta vaso yaku
- Iskay kucharada payqu
- Iskay kucharada muña
- Iskay kucharada kulantru
- Chawpi kucharada ruda
- Tawa yurak papa
- Huk killu runtus papa
- Iskay aqnu pachaq kisu
- Iskay runtu
- Lichi
- kachi

**YAYUKUYNIN**

Yakupi papaykasqata, habas pilayuqta yanunchik chaymantanataqmi. Ilapam sumaq purun qurakunata yakuchachisun imayna muñata, payquta, kulandruta, rudata.

Hinaspanataqmi papan, habasnin chayaruptinqa lliw yakuchachisqa sumaq purun qurakunata chapunchik, chaymantaqa winanchik wallpapa runtunta, kisuta llapiykunchik, wakapa lichitaqa pisillata. Kachichanta miskikanampaq. Qampan pusaq runapaq

**YUNANAPAQ QILLQASQA  
(RECETA)  
KINUWA PIKANTI  
(SEGUNDO DE QUINUA)**

**YAYKUQKUNA:  
(INGREDIENTES)**

- huksiwulla
- Chawpi aqnu quinua.
- Iskay waranga aqnu kisu.
- huk kucharada qillu uchú yakuchachisqa
- huk kaspi wakatay.
- Chawpi kucharada ahus ñutusqata.
- Kimsa ruyaq papa.
- kimsa kucharaditas kachi.
- chawpi kucharadita pimienta ñutusqa
- chawpi cucharadita orégano ñutusqa

**YAYUKUYNIN**

1. Kinuwata yakupi chulluchinchiq hatun mankapi iskay urata.
2. Mankapi cebollata, qillu uchuta, ahusta, kachintawan, aceytipi tiqtichiy.

3. Chawpi chiqtasqa papata, kinuwata winanchik, hinaspa chayanankama yanunchik.
4. Manka hurqunallanchikpaqña kisuwan, wakatayta yuyuchaykunchik.



La profesora Rosa Montes Bernardo, está explicando en la tercera charla, a los estudiantes del 1° grado “B” sobre la importancia de las plantas aromáticas en la alimentación.



En el segundo Día de Logro, de la Institución Educativa Integrada “Mariscal Cáceres” la alumna **Esvilda Lazo Valladolid** y sus compañeras(os) del 1° “B” está exponiendo en quechua sobre la receta para preparar la sopa verde (QUMIR CHUPI) utilizando plantas aromáticas nativas que crecen en el distrito de Daniel Hernández - Tayacaja.



En el segundo Día de Logro, de la Institución Educativa Integrada “Mariscal Cáceres” los alumnos **Esvilda Lazo Valladolid, María Isabel Ñahui Quispe, Cristhian Apolinario** y otros del 1° “B” están exponiendo en quechua sobre la receta para preparar la sopa verde (QUMIR CHUPI) ante los jurados evaluadores: Profesor: Pelayo Gutiérrez De La Cruz (Sub Director), Lic. Luis Santiago Ñavincopa Carhuamaca, Coordinador de Área de CTA y otros.



En el segundo Día de Logro, de la Institución Educativa Integrada “Mariscal Cáceres”, los alumnos del 1° “B” están demostrando ante los jurados s: Profesor: Pelayo Gutiérrez De La Cruz (Sub Director), Lic. Luis Santiago Ñavincopa Carhuamaca, Coordinador de Área de CTA y otro, la sopa verde(qumir Chupi) utilizando plantas aromáticas: payku, muña, ruda, wakatay, allin qura y otras.



En el segundo Día de Logro, de la Institución Educativa Integrada “Mariscal Cáceres” la profesora Rosa Montes Bernardo y el profesor Felipe Córdor Molina está sirviendo la sopa verde (QUMIR CHUPI).



En el segundo Día de Logro, de la Institución Educativa Integrada “Mariscal Cáceres”, los alumnos del 1° “B”, profesores Rosa Montes Bernardo, Felipe Córdor Molina y los jurados: Profesor: Pelayo Gutiérrez De La Cruz (Sub Director), Lic. Luis Santiago Ñavincopa Carhuamaca, Coordinador de Área de CTA y otros, vienen consumiendo la sopa verde (qumir Chupi) y allin qura yaku (agua de hierba buena) después de evaluar los trabajos en el área de CTA.