Proyectos Escolares

Bitácora Estudiantil

	Las plantas medicinales y el beneficio que brinda al cuidado del ser humano.	Bitácora	
		Fecha	
		Docente Coordinador	
		Lic. Andrés López	
Nombre del estudiante			
Actividad:			
Objetivo de la actividad:			
Descripción de la actividad:			
Tiempo de duración		Lugar donde se realizó la actividad:	
Materiales utilizados en esta actividad:			

Gobierno del Encuentro | Juntos lo logramos
LIVEWORKSHEETS

LAS PLANTAS MEDICINALES Y EL BENEFICIO QUE BRINDA AL CUIDADO DEL SER HUMANO.



Proyectos Escolares

Nombre del Estudiante: **Docente:** Lic. Elizabeth Andrade.

ACTIVIDAD	Leemos textos sobre medicina ancestral en fuentes confiables
Nuestro propósito	Hoy leeremos un texto y analizaremos información en fuentes confiables sobre plantas medicinales para el cuidado de la salud.
El producto hoy	Respuestas de preguntas de comprensión de texto.



¿QUÉ REALIZARE PARA LOGRARLO?

Para lograrlo, realizaré las siguientes acciones:

Observe el siguiente video	PASOS (CRITERIOS)
	Identificar información explícita que se encuentra en distintas partes.
	Predecir de qué tratará el texto teniendo en cuenta los títulos,subtítulos e imágenes.
	Determinar el significado de palabras y oraciones según el contexto del texto.
	Justificar acerca de una idea de recomendación sobre el texto deacuerdo a sus necesidades e intereses.



¡EMPEZAMOS!



El día de hoy voy a compartirles un texto muy importante, pide ayuda a un familiar en caso de ser necesario durante el desarrollo de la actividad.

Antes de la lectura

1. Lea el título, los subtítulos y observe las imágenes del texto luego responda lassiguientes interrogantes:

Plantas medicinales

El Tilo	La Sábila	La Albahaca
¿Qué conoces sobre el uso de estas plantas?	**¿Crees que es importante esta información? ¿Por qué?**	**¿De que tratará el texto?**

LIVEWORKSHEETS

Durante la lectura

2. Lea el texto subraya

Solo lectura

PLANTAS MEDICINALES

"(...)

La flora ecuatoriana está conformada por 25 mil especies y un tercio son endémicas. Debidoa los diversos nichos ecológicos que presenta, es el quinto país en el mundo en númerode especies y uno de los primeros en número de especies de plantas con propiedadesconocidas y utilizadas por la población.
Una gran parte de estas plantas se encuentra en la Amazonía u oriente ecuatoriano, algunas de ellas ni siquiera han sido determinadas botánicamente hasta el momento.
Un aspecto importante es el uso medicinal, alimenticio y ritual que hace la población ecuatoriana de muchas de estas especies vegetales, aproximadamente 5,000 plantas hansido identificadas botánicamente: la mayor parte son nativas de nuestro país (unas 4,400)y unas 600 especies son introducidas. Igualmente, la mayoría de las especies nativas utilizadas son silvestres y cerca de dos mil son cultivadas.
En la medicina tradicional, las plantas medicinales han cumplido un rol fundamental como medio para curar enfermedades en las personas. Actualmente las comunidades, especialmente rurales, las utilizan, acumulando prácticas ancestrales de selección, manejo y conservación de conocimientos que han transmitido de una generación a otra. Esta información ha sido importante para el descubrimiento de diferentes medicamentos que hoy utilizamos elaborados a base de plantas (...)".

Instituto Nacional de Salud (s.f) *Plantas Medicinales*.
https://web.ins.gob.pe/es/salud-intercultural/medicina-tradicional/plantas-medicinales

A continuación, hablaremos de algunas plantas medicinales:



EL TILO. La infusión de flores de tilo, también llamada tila o té de tilo, se usa desde la Antigüedad en la medicina popular europea. Remedio tradicional para reducir el nerviosismo y conciliar el sueño, el tilo y sus flores tienen numerosos beneficios para la salud, que te proponemos descubrir a continuación. La tila es una infusión que se hace con las flores de algunas de las especies del género *Tilia*, arboles caducifolios de la familia de las malváceas.

Nativos del hemisferio norte de Europa, estos majestuosos árboles, muy comunes en nuestras ciudades, miden entre 20 y 40 metros de altura. Tienen hojas en forma de corazón, flores blancas o amarillas muy aromáticas, y ipueden llegar a vivir hasta 900 años! En la elaboración del té de tilo, la parte que se utiliza son las flores. Principios activos de las flores de tilo.
Tilo propiedades se asocia frecuentemente a relajación y tranquilidad tanto mental como física.
La tila debe sus propiedades ansiolíticas, antiespasmódicas y sedantes a su contenido en flavonoides (quercetina y kaempferol), alfa-pineno, limoneno, nerol, eugenol, ácido cafeico, mucilagos y taninos entre otras substancias. Veamos en qué nos puede ayudar una infusión de tila tal como nuestra dulce y balsámica ila Garden. El tilo ayuda a reducir nerviosismo, tensión, y estados de ansiedad leves.
La tila está entre las infusiones relajantes más populares: una infusión de tila nos ayudará a luchar contra el estrés que nos puedan provocar las preocupaciones personales o laborales, y los relacionados dolores de cabeza, palpitaciones, inquietud o espasmos digestivos.

LIVEWORKSHEETS LIVEWORKSHEETS

LA SÁBILA. La mayoría conoce que la planta de aloe vera, también conocida como sábila, tiene muchas propiedades, en parte por una sustancia gelatinosa en su interior que se usa por vía tópica para curar algunas afecciones, además de que es muy efectiva para tratamientos por vía oral.



Es un antiséptico natural. Cuenta la historia que una de las razones por las que Alejandro Magno conquistó isla Socotora fue por ser una región rica en aloe vera, lo que dotaba a su. incipiente imperio de un aliado para curar las heridas de los soldados Si bien es cierto que esta es una de las propiedades fundamentales para su uso externo, no es menos cierto que el **aloe vera bebida** permite dotar al cuerpo de defensas para combatir bacterias e infecciones.

Es un potente antioxidante. A nivel molecular el zumo de aloe vera puede cumplir una importante misión gracias a sus potentes propiedades antioxidantes. Consumir aloe vera ayuda a prevenir la oxidación molecular y, por tanto, tiene un efecto directo en la eliminación de radicales libres.

Es una rica fuente de nutrientes. Contrario a lo que suele pensarse, el aloe vera posee un elevado número de nutrientes que lo convierten en un aliado energético del organismo. Según estudios científicos, el aloe vera jugo puede aportar más de 70 nutrientes y 19 de los 20 aminoácidos que necesitan el cuerpo humano, de hecho 7 de estos son de los considerados aminoácidos esenciales.

Posee propiedades depurativas. El jugo de sábila también aporta beneficios al sistema digestivo dado que es considerado como un depurativo natural, ayudando a "limpiar" el organismo promoviendo



LA ALBAHACA. es una hierba aromática rica en aceites esenciales como el geraniol, eugenol y linalool, además de poseer buenas cantidades de taninos, saponinas y flavonoides, con propiedades antiespasmódicas, digestivas, diuréticas, sedantes y antioxidantes, las cuales ayudan a prevenir y a combatir problemas de salud como gripes, presión alta, infarto o insomnio.

Esta planta es conocida científicamente como Ocimum basilicum, y también recibe el nombre de alhábega, alfábega o basílico. Por todos sus constituyentes y propiedades, la albahaca posee los siguientes beneficios:1. Tratar gripes, resfriados y bronquitis

La albahaca posee excelentes cantidades de aceites esenciales y antioxidantes que ayudan en la relajación de los músculos de los pulmones, mejorando la respiración y aliviando la tos en los casos de gripes, resfriados y bronquitis. 2. Mejorar la digestión

La albahaca es rica en ácido ursólico, un compuesto con actividad antioxidante y antiinflamatoria que protege y mejora las funciones del hígado, favoreciendo la digestión.

Por poseer función antiespasmódica, la albahaca ayuda en la prevención de cólicos y dolores estomacales. Asimismo, esta hierba también tiene propiedades carminativas, combatiendo el exceso de gases.

3. Prevenir y tratar la presión alta

El eugenol es el aceite esencial que está presente en mayor cantidad en la albahaca, este contribuye en la relajación de los vasos sanguíneos, previniendo y ayudando a tratar la presión alta.

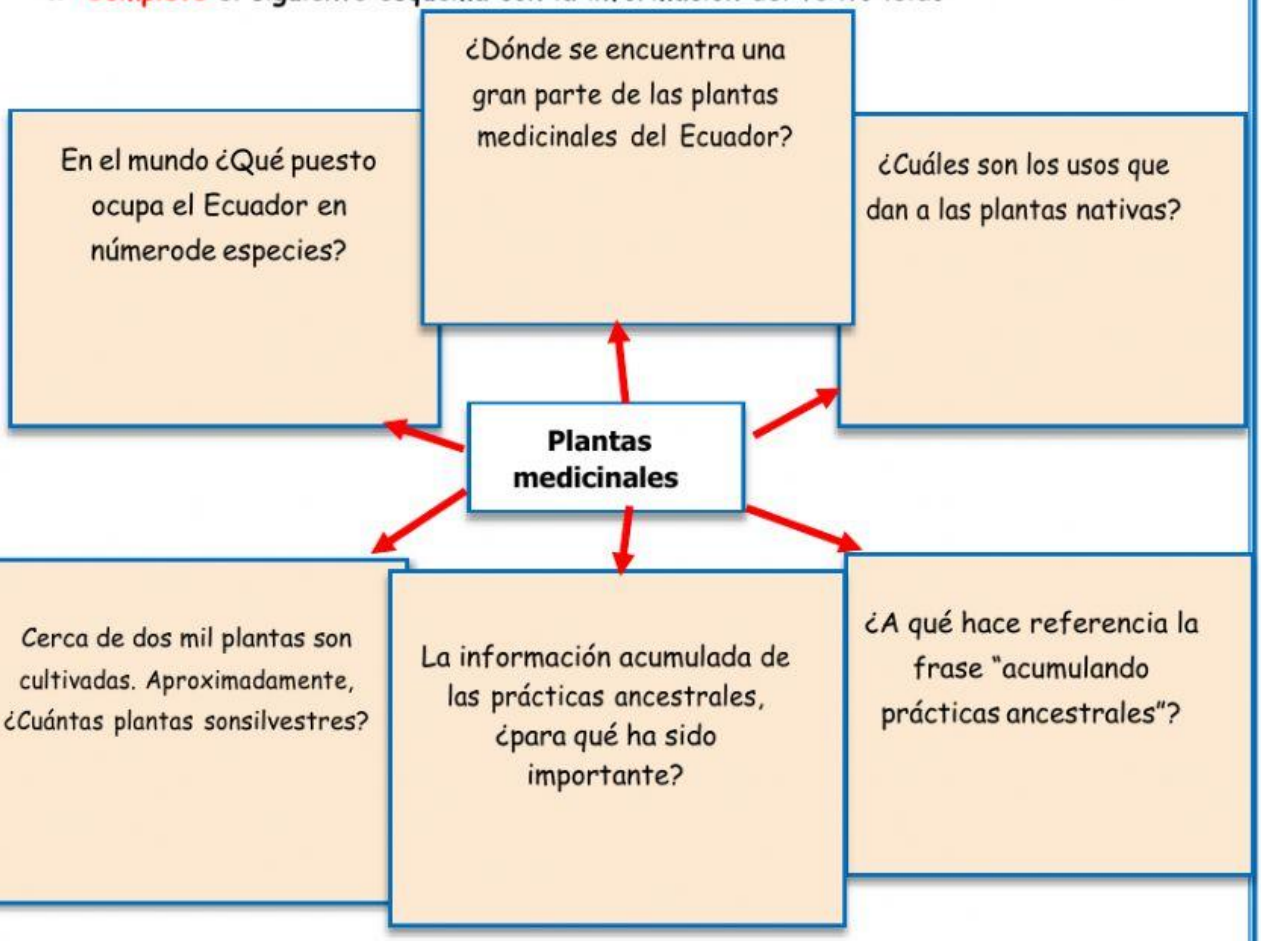
Los antioxidantes presentes en la albahaca, como taninos, saponinas y flavonoides, también evitan la formación de radicales libres en el organismo, los cuales pueden causar daños en las arterias, ayudando así en la prevención y el control de la presión alta.

LIVEWORKSHEETS

Después de la lectura

3. Revise las respuestas que propuso antes de la lectura, ¿De qué manera cambiaron sus respuestas?

4. Complete el siguiente esquema con la información del texto leído



5. Complete el siguiente cuadro con las partes que se utilizan de cada planta medicinal y cuáles son los beneficios para nuestra salud

Planta medicinal	Parte que se utiliza	Beneficios para nuestra salud
		
		

LIVEWORKSHEETS LIVEWORKSHEETS



LIVEWORKSHEETS

6. Mencione algunas plantas medicinales que se producen en su comunidad

_____

_____

_____

7. Lea la siguiente oración en el texto

> La flora ecuatoriana está conformada por 25 mil especies y un tercio son **endémicas**

¿A qué se le llaman plantas endémicas? Explica:

Según el texto, ¿qué significa que las plantas sean **identificadas botánicamente**?

Según el texto, ¿qué significa que la mayoría de **las especies nativas utilizadas son silvestres?**

9. Observe y lea lo que dice Lucia y responde



Yo pienso que todas las familias debemos tener una huerta y sembrar plantas medicinales para curarnos de las enfermedades.

¿Qué opina sobre lo que dice Lucía?

.....

.....

10. Reflexione y responda sobre la actividad

¿Para qué le servirá la actividad de hoy?

¿Qué sabia antes? ¿Qué sabe ahora?

¿Qué parte de la clase le resulto difícil? ¿Cómo lo superó?

Evalúa tus aprendizajes.

11. Complete el siguiente cuadro según sus logros

Criterios	lo logré	debo mejorar
Identifiqué información explícita que se encuentraen distintas partes de los textos que lee.		
Predecí de qué tratará el texto teniendo en cuentalos títulos, subtítulos e imágenes.		
Determiné el significado de palabras y oracionessegún el contexto del texto.		
Justifiqué acerca de una idea de recomendaciónsobre el texto de acuerdo a sus necesidades e intereses.		

LIVEWORKSHEETS