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

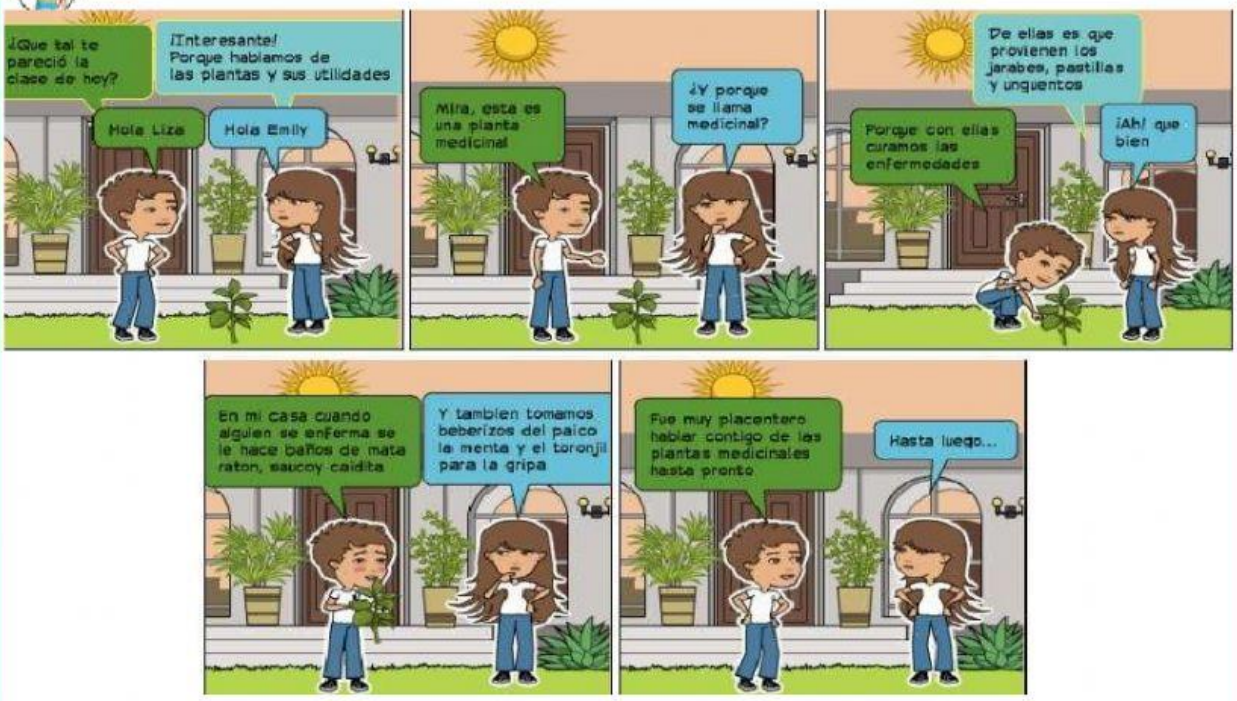
Nombre del Estudiante: Docente: Lic. Elizabeth Andrade.

ACTIVIDAD	Conocemos los elementos curativos de las plantas medicinales.
Nuestro propósito	Hoy vamos a recoger información y explicar sobre componentes curativos que contienen las plantas medicinales que han contribuido al cuidado y conservación de la salud.
El producto de hoy	Cuadro sobre los componentes curativos de plantas medicinales. Explicación de por qué las plantas curan.

¿QUÉ REALIZARÉ PARA LOGRARLO? **Para lograrlo, realizaré los siguientes pasos:**

COMPETENCIA	PASOS (CRITERIOS)
Explique el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.	**Reconocer** la pregunta a investigar y formula hipótesis sobre el problema de investigación.
	Elaborar un plan para la búsqueda de información
	Utilizar información para responder a la pregunta de investigación.
	Comparar su hipótesis con la información obtenida.
	Explicar sus conclusiones dando respuesta a la pregunta de investigación con la información obtenida de las plantas medicinales.

¡EMPEZAMOS! **Lea las siguientes situaciones y dialogue con su familiar.**



- ¿De qué se trata el texto?
- ¿Qué plantas mencionan en el texto? ¿Qué propiedades tienen esas plantas?

LIVEWORKSHEETS

1. Planteamos la pregunta de investigación a partir del dialogo y las lecturas



¿Qué contiene las plantas medicinales para que curen enfermedades?

2. Elaboramos una hipótesis

- **Escribe** tus posibles respuestas con algunas ideas que tengas sobre la pregunta de investigación.

Yo pienso que las plantas medicinales contienen...

3. Elaboramos un plan para investigar

- **Completa** el plan para organizarte y responder la pregunta de investigación.

Plan de acción	Respuestas
¿Para qué vas a investigar?	
¿Qué información buscarás?	
¿Dónde buscarás información?	
¿Cómo organizarás la información?	



4. Analizamos información.

- **Lee** los textos que se encuentran en el anexo "El poder curativo de las plantas" y "Uso y beneficios de las plantas medicinales". Completa la siguiente tabla.

Planta medicinal	¿Qué enfermedades cura?	¿Cómo debe prepararse la planta?	¿Principio activo de la planta?
Manzanilla			

LIVEWORKSHEETS

5. Contrastamos o verificamos las respuestas que elaboramos al iniciar la actividad

- **Escriba una nueva respuesta para la pregunta de investigación**

¿Qué contiene las plantas medicinales para que curen enfermedades?

Después que he leído la información puedo decir que...

- **Compare esta respuesta con tu explicación inicial ¿en qué has mejorado?**

Reflexione sobre lo que has aprendido

¿Qué aprendí en esta actividad? ¿para qué me servirá lo que aprendí?

¿Cómo me sentí durante la actividad?

Evalúe sus aprendizajes en el siguiente cuadro

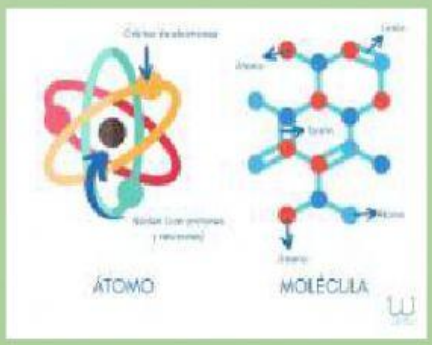
¿Qué hizo para investigar?	Lo logré	Necesito mejorar
Reconocí la pregunta a investigar y formula hipótesis sobre el problema de investigación.		
Utilicé información para responder a la pregunta de investigación.		
Comparé mi hipótesis con la información obtenida.		
Expliqué mi respuesta a la pregunta de investigación.		

LIVEWORKSHEETS

ANEXO:

Texto 1 ## El Poder curativo de las plantas

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.



Nuestras culturas originarias fueron capaces de darse cuenta que algunas plantas tenían algunas propiedades específicas y las usaron como medicina yaún ahora las siguen usando.

Una Planta medicinal es cualquier planta en la que uno o más de sus órganos contienen sustancias que pueden ser utilizadas con finalidad terapéutica o que son precursores parala fabricación de medicamentos.

Esas plantas que se emplean como medicina tienen moléculas o conjunto de átomos llamadas **"principios activos"**.
Los principios activos, son sustancias químicas responsables de la actividad farmacológica, es decir, que curan y que son producidos por una planta como resultado de su metabolismo. A esas sustancias también se le pueden llamar **droga**.

Una droga, es una sustancia natural, de origen vegetal o animal, o sintética, es decir, fabricada, que se emplea en química o en farmacia y medicina.

Normalmente, las plantas curativas poseen varios principios activos, acompañados de otras sustancias sin valor medicinal. Con gran frecuencia, los principios activos de las plantas medicinales no se distribuyen de forma uniforme por toda la planta, sino que se acumulanen ciertas partes, como las flores, hojas, raíces o semillas.

Los científicos para identificar algo útil en una planta, realizan la recolección, secado, molido de la muestra para luego someterlo a técnicas como la cromatografía, el espectrómetro de masas, la resonancia magnética nuclear , etc. De esta manera se reconocen los componentes de la planta medicinal que son los que se pueden usar como medicina.

Si bien, el uso de plantas medicinales es una práctica muy conocida, es necesario tener en cuenta que al igual que el consumo de medicamentos puede tener sus ventajas y desventajas, es por ello que antes de usar alguna planta de manera médica, sería buenoinvestigar tanto del saber tradicional y de la ciencia.

TEXTO 2: ## Uso y benéficos de las plantas medicinales

Manzanilla

La manzanilla es una de las plantas medicinales que más se conocen por las propiedades de su flor. Sus efectos son especialmente importantes en el tratamiento de molestias gastrointestinales.
Además de ello, tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianas y relajantes para el dolor gastrointestinal y muscular, calambres y cefaleas, eczemas, inflamación de encías, heridas y sinusitis. También reduce el colesterol y al parecer tiene propiedades anticancerígenas. Esto se debe a que en su estructura contiene principios activos como Ácidos grasos. Vitamina C. Ácidos orgánicos: salicílico, cafeico, péptico (planta). Se prepara en infusiones.



LIVEWORKSHEETS

Eucalipto



Es muy conocido por las **propiedades medicinales de las hojas de eucalipto**, las cuales se utilizan en remedios caseros para mejorar la salud.
De este árbol se utilizan con fines medicinales las **hojas secas del eucalipto en infusión**, cataplasma, en vapores o en baños y también el **aceite esencial de eucalipto** y cómo no, la famosa **miel de eucalipto**.
El eucalipto se ha utilizado tradicionalmente como remedio natural para restablecer la salud ante enfermedades del aparato respiratorio como asma, resfriado, gripe, infecciones, tos, catarro, mocos, sinusitis y del tracto digestivo porque contienen principios activos como aceite esencial (principalmente cineol), fravonoides, taninos y ácidos. Estos componentes proporcionan al eucalipto acción expectorante, antimicrobiana, analgésica, antifatiga, balsámica, antibacteriana, febrífuga, antioxidante, diurética.

Aloe Vera (sábila)



Otra de las plantas medicinales más conocidas es el Aloe Vera. Se trata deuna conocida planta con capacidad antiinflamatoria y que se utiliza en diversos productos de higiene personal debido a su acción favorecedora para la regeneración cutánea. Contribuye a mejorar manchas, quemaduras y heridas.

También en algunos alimentos: ingerida, **mejora la función intestinal y fortalece el sistema inmune**.

- Los principios activos que la componen son muchas entre ellos:
- ***Aloemodina***: Actúa sobre la mucosa intestinal, regulando su funcionamiento.
- ***Aloetina***: bactericida y antivírica, neutraliza el efecto de toxinas microbianas y virales.
- ***Alimitina***: previene y controla la propagación de ciertas formas cancerígenas.
- ***Aloeoleína***: mejora úlceras duodenales y estomacales. A ello se suma el efecto "buffer" que disminuye la acidez.

El Ajo



Una de las plantas que más utilizamos en la cocina es también una de las plantas medicinales más conocidas. El ajo es un potente fortalecedor del sistema inmune y tiene efectos que promueven una circulación sanguínea eficiente (es anticoagulante), además de ser antibacteriano y antibiótico y tener **propiedades antioxidantes**.

Problemas habituales como la hipertensión o la presencia de infecciones son algunas de las circunstancias en las que su uso ingerido puede ser beneficioso. Al ser antioxidante también reduce el ritmo del envejecimiento celular.

El principal componente **activo** del ajos es la alliína (sulfóxido de S-alil-cisteína), una sustancia química inodora. Cuando se tritura el **ajo**, la alliína se transforma en allicina, contienen mucha vitamina C, vitamina B6 y manganeso. Para gozar de sus propiedades se aconsejaconsumirlo crudo o poco cosido.

Kión (Jengibre)



Esta especia es de gran utilidad, poseyendo múltiples propiedades que la hacen una planta medicinal cada vez más importante. Además de propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias se ha observado que posee efectos antiinflamatorios y antieméticos (disminuye náuseas y vómitos).

Problemas digestivos, fatiga, cefaleas y dolores menstruales son algunos de los problemas en que se ha visto eficaz. Se puede consumir en forma de té, cápsulas o preparando un cataplasma.

Contiene vitamina A, C, B1, B2, B6, en cuanto a los minerales, posee cantidades apreciables de potasio, fósforo, magnesio y hierro. La parte más utilizada del jengibre son sus raíces, las cuales se pueden picar en cubitos pequeños o se puede rallar para condimentar las comidas.

LIVEWORKSHEETS