

**COMUNIDAD
«LA VICTORIA»
DE NABUZO**

**DIAGNOSTICO
DE SALUD Y
NUTRICION**

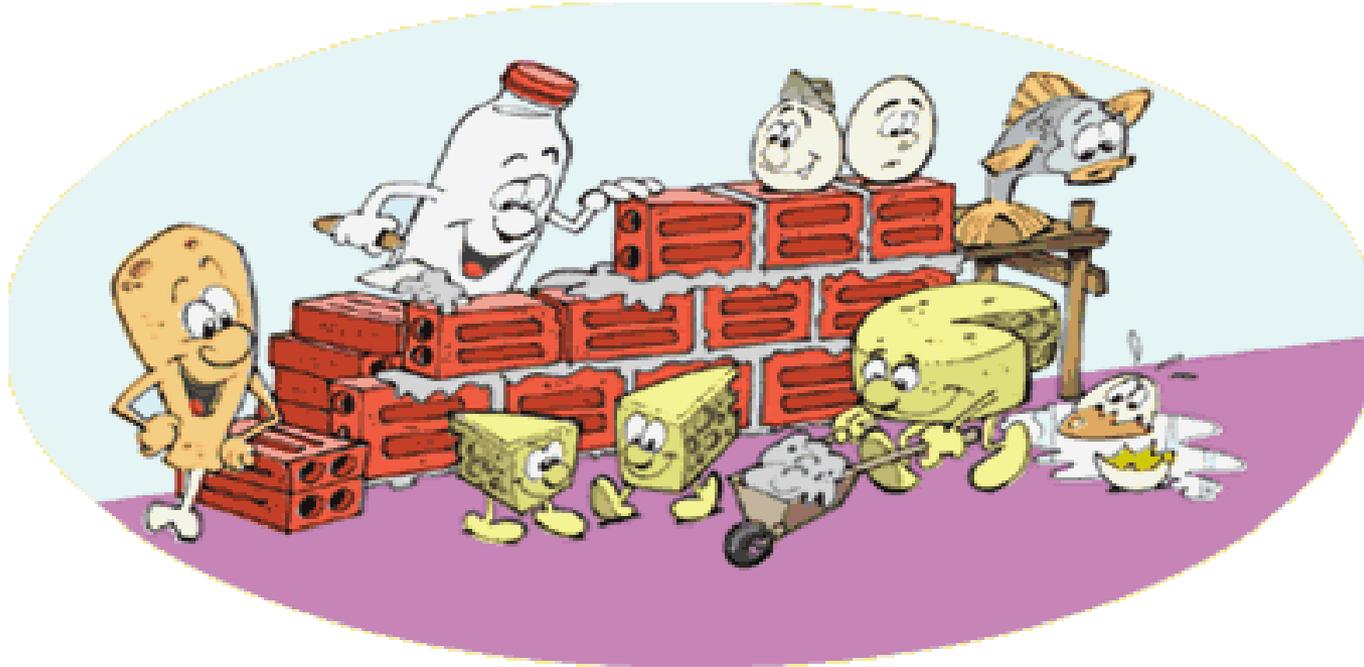
**○ LICENCIADA CARMEN
ELISA NARANJO
RODRIGUEZ**

**○ INGENIERA MONICA
MUÑOZ TORRES**

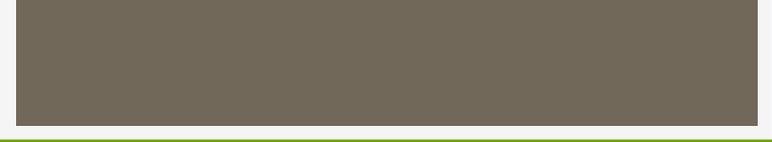
AGRADECIMIENTO

**A NOMBRE DE LA FUNDACION
« ESQUEL» Y DE NOSOTRAS
QUEREMOS EXPRESARLES NUESTRA
GRATITUD POR HABERNOS
RECIBIDOS EN SUS CASAS Y
PROPORCIONARNOS SU
COLABORACION Y APOYO A ESTE
DIAGNOSTICO .**

OBJETIVO



CONSTRUCCIÓN DE UN MODELO DE SALUD Y NUTRICION INTEGRAL.



○ RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO



PAPEL RECICLADO

1 PASO:
PICAR PAPEL
USADO



2 PASO:
PONER EL PAPEL
PICADO EN UN BALDE
CON AGUA



3 PASO:
CERNIR CON EL
COLADOR EL
EXCESO DE AGUA,
Y DEPOSITAR EL
PAPEL EN OTRO BALDE.



4 PASO:
CERNIR EL PAPEL
EXCESO DE AGUA
EN UN TAMIZ



5 PASO:
COLOCAR LA
PRIMA DEL PAPEL
SOBRE UN PEDAZO
DE TELA



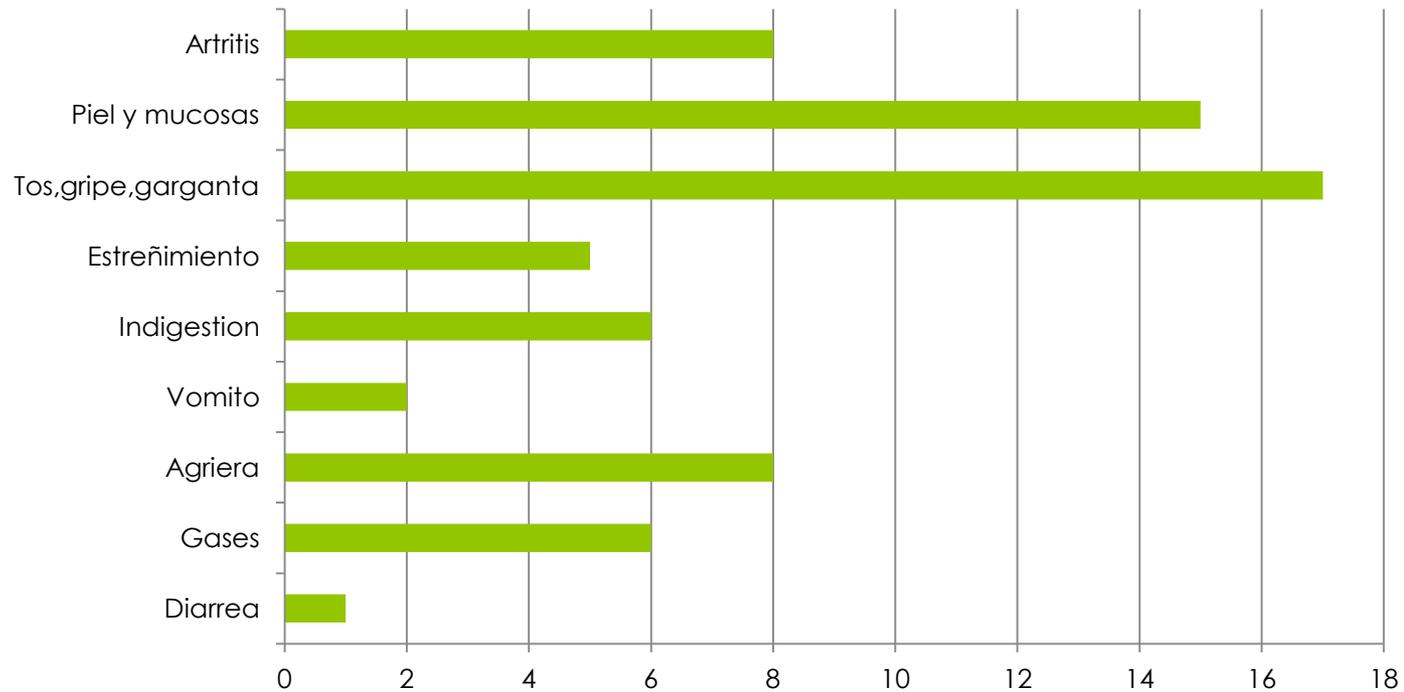
6 PASO:
AMPLIAR LOS BORDOS
DE TELA CON UN PENE
ENCIMA, POR ÚLTIMO
DEJAR SECAR.





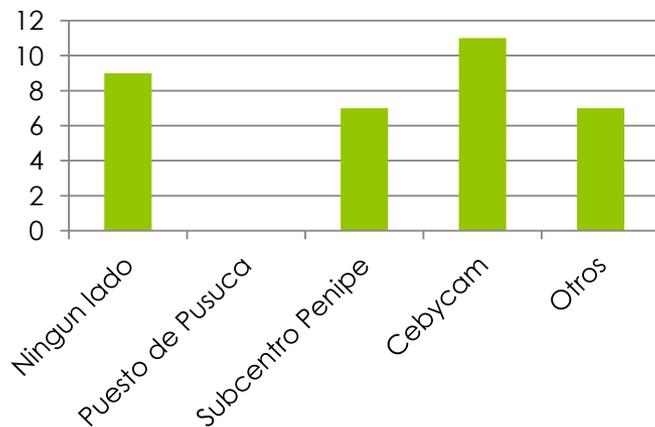


ENFERMEDADES MAS COMUNES

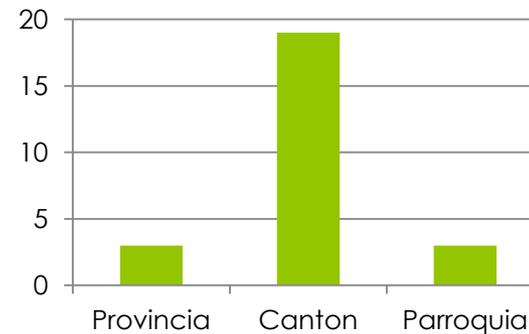


LUGAR DE ATENCION MEDICA

Atención Médica

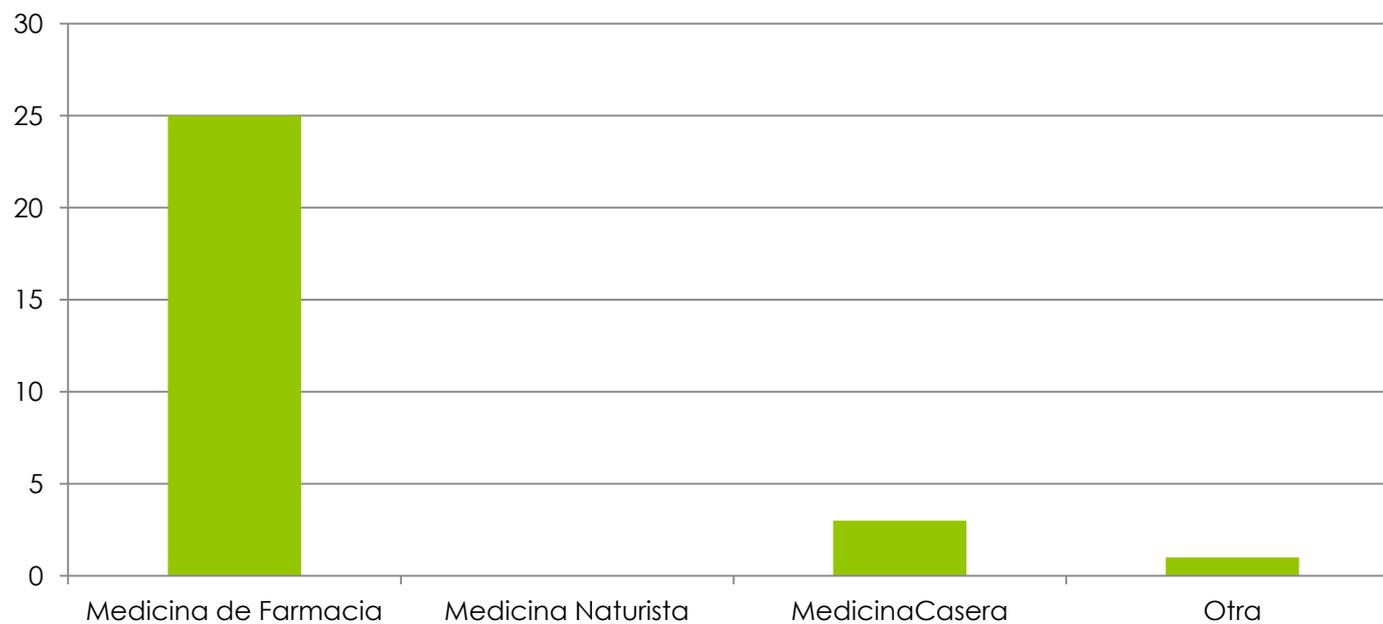


Ubicación del Centro Médico más cercano

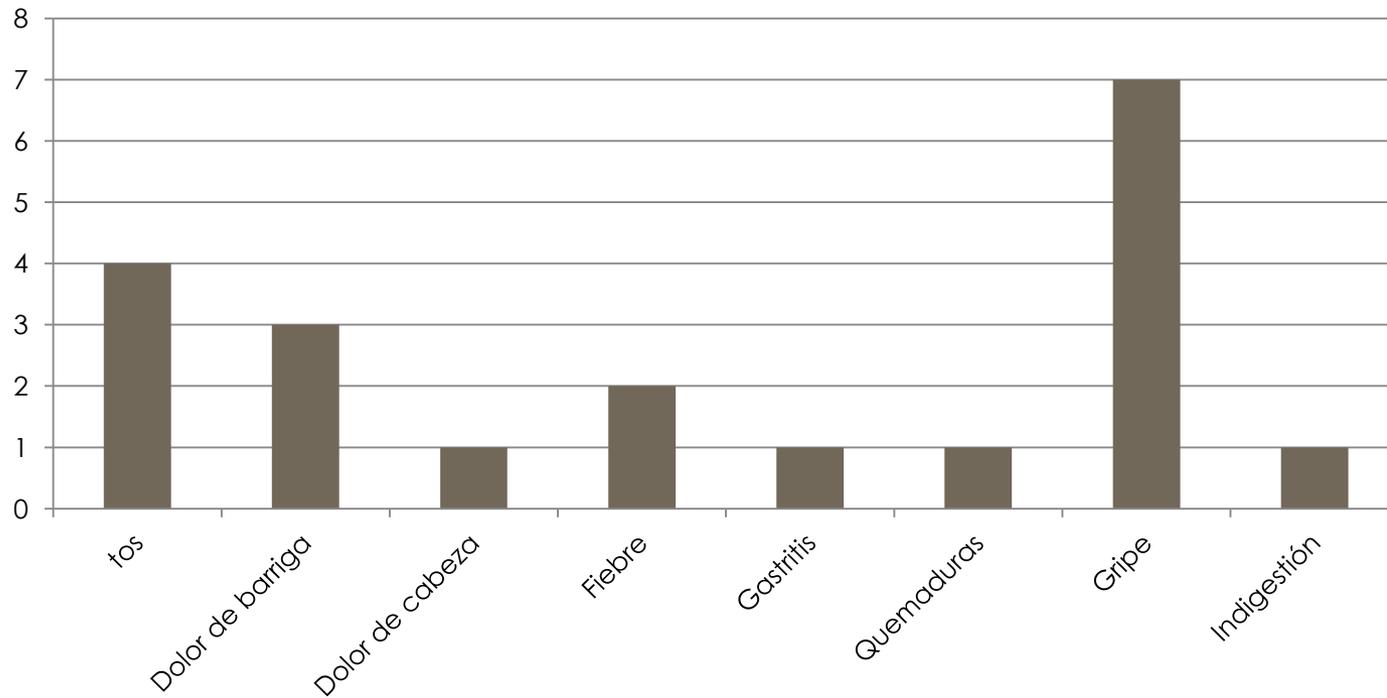


TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES

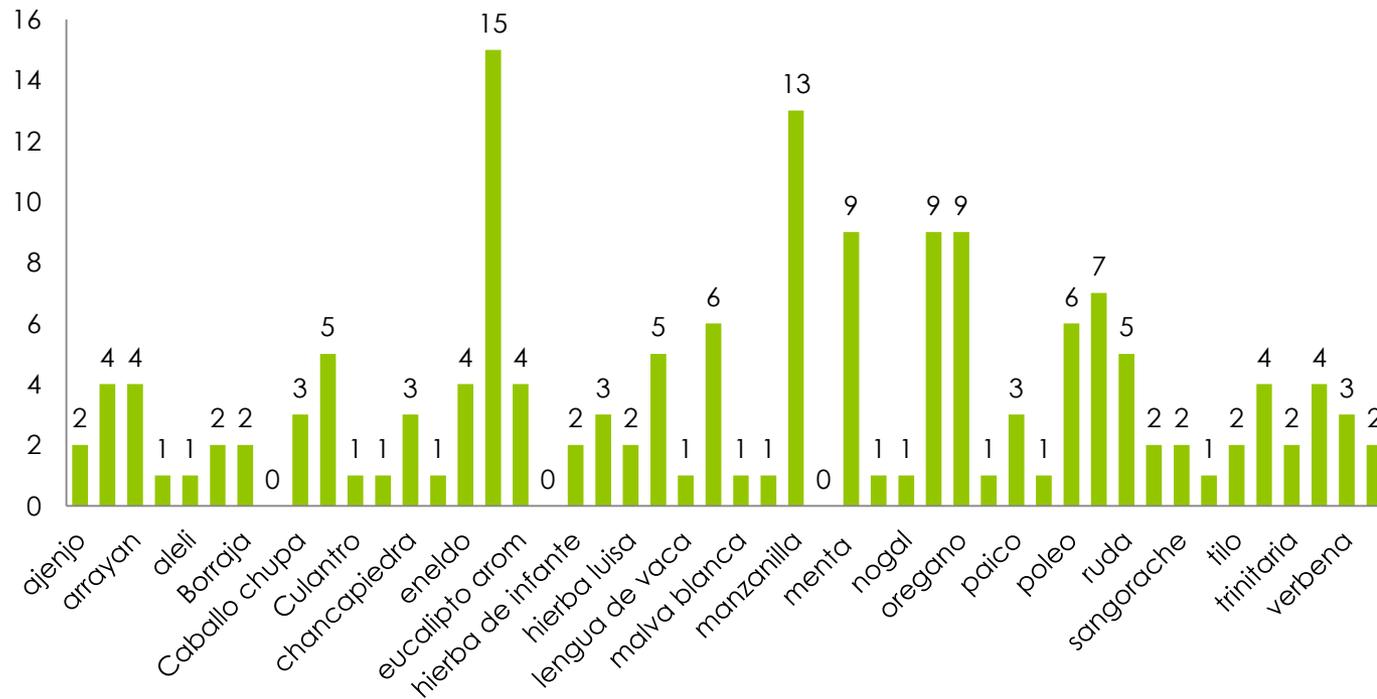
Tratamiento



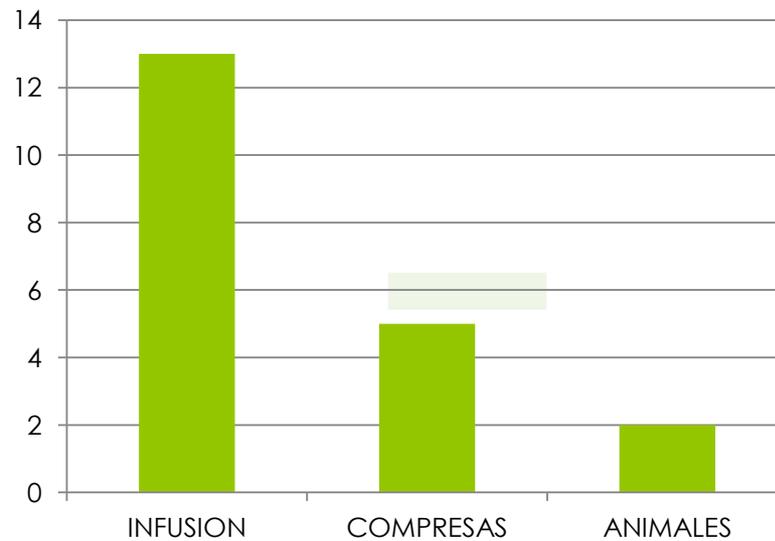
ENFERMEDADES QUE SE CURAN EN CASA



PLANTA MEDICINAL QUE UTILIZAN

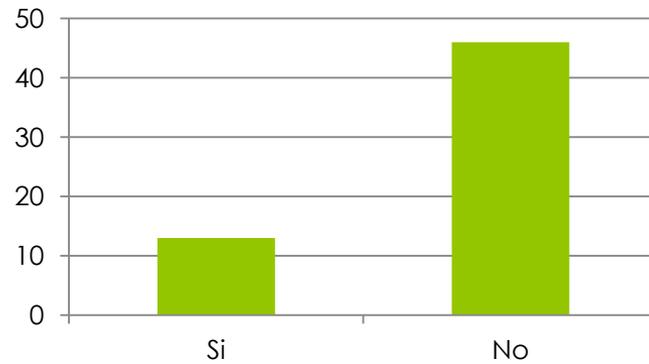


EN QUE FORMA LAS UTILIZAN



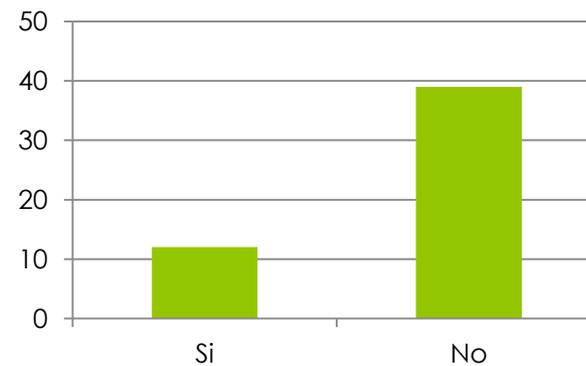
ENFERMEDADES POPULARES

Presencia de enfermedades populares



MEDICINAL ANCESTRAL

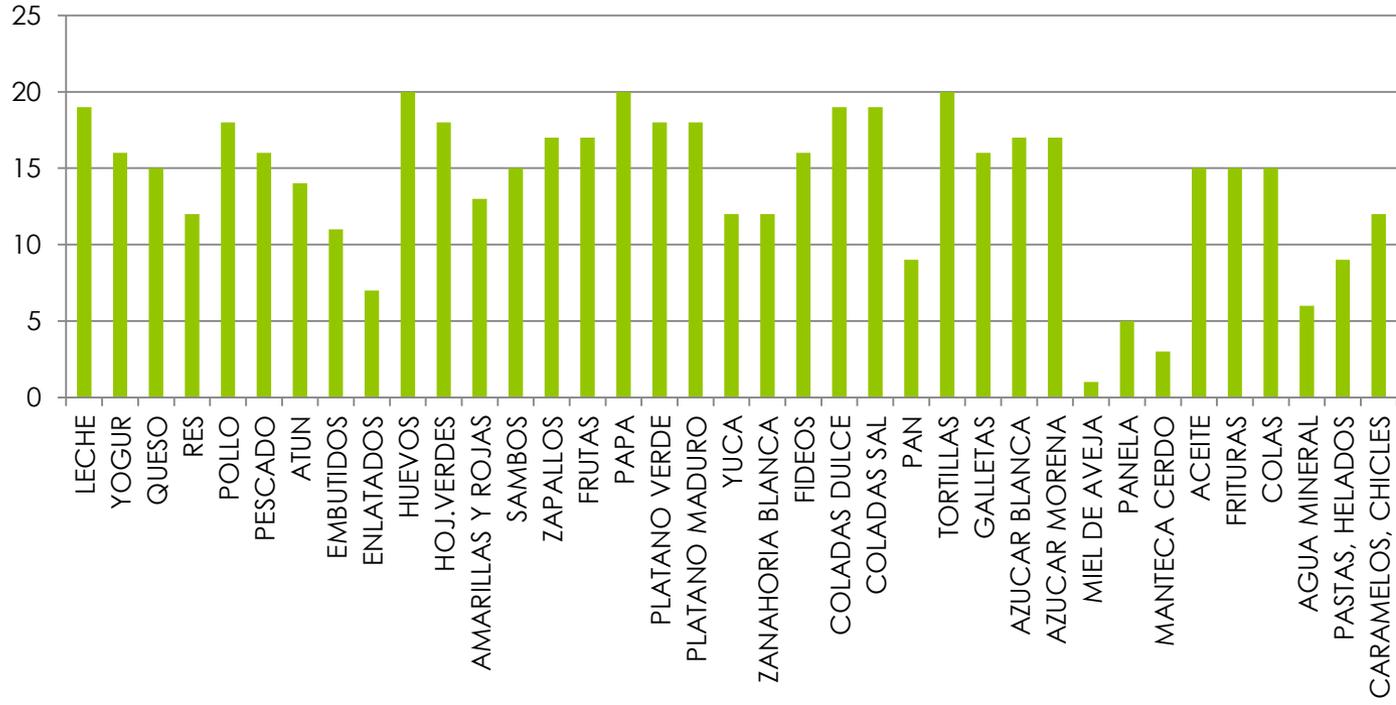
Utilización de Medicina Ancestral



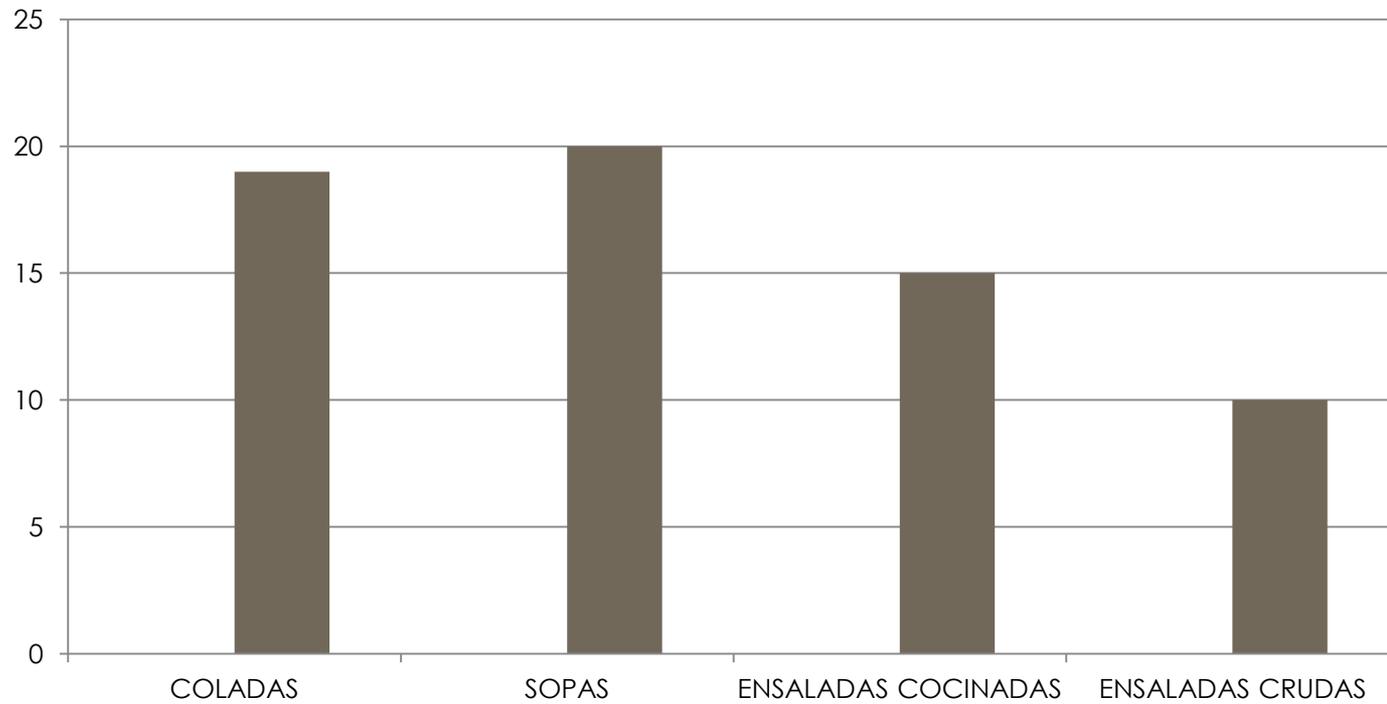
ALIMENTACION



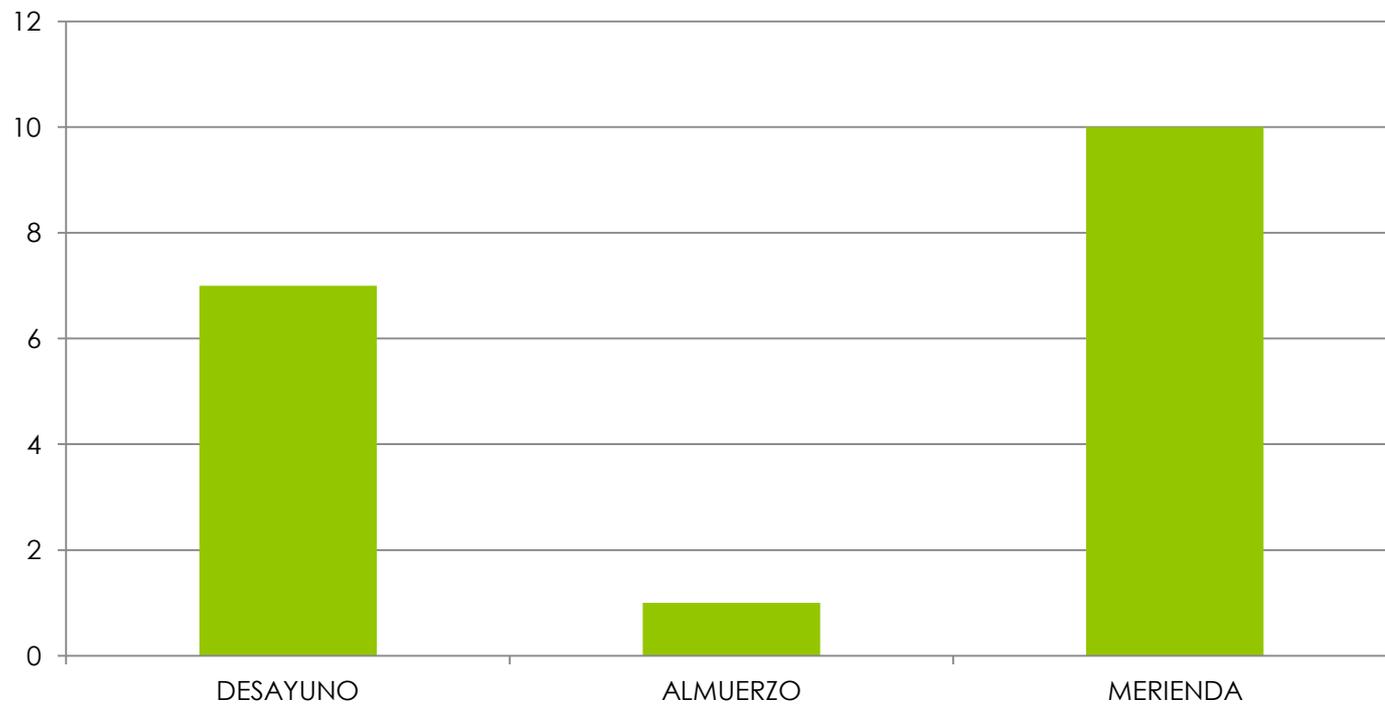
ALIMENTOS MAS CONSUMIDOS



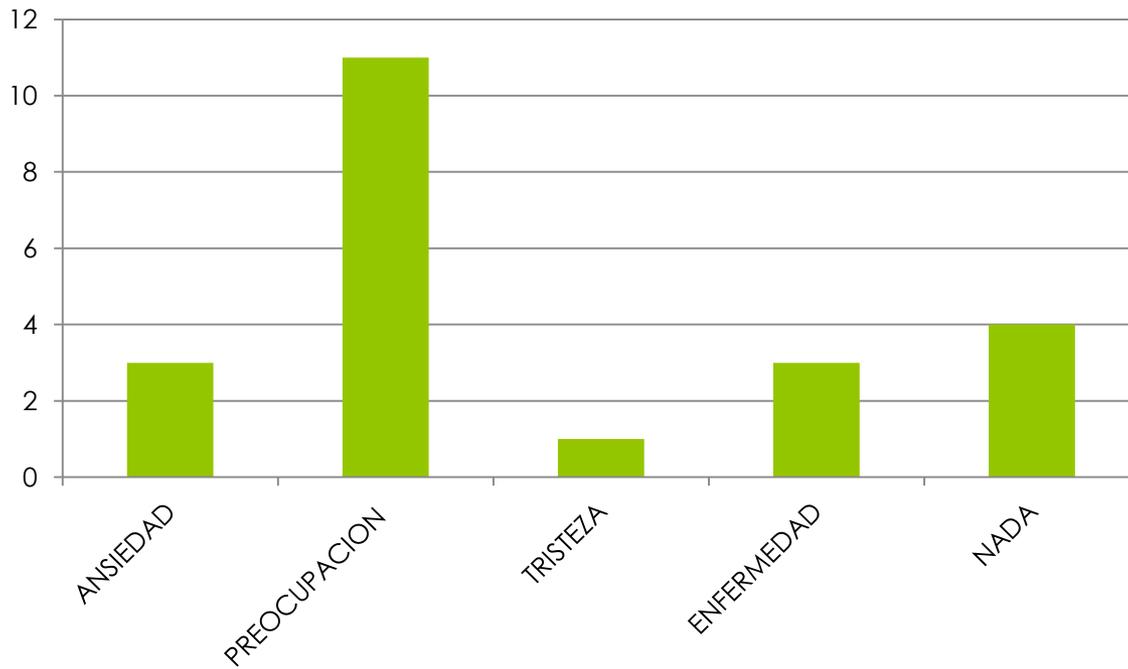
FORMA DE UTILIZACION



TIEMPO DE COMIDA QUE NO COMEN

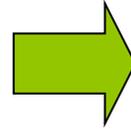


EMOCIONES QUE INFLUYEN EN EL APETITO



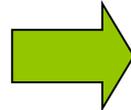
QUÉ HACER?

Talleres de Alimentación



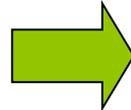
**Ingestas
saludables**

Talleres de Plantas Medicinales



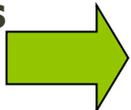
Salud preventiva

Talleres para Padres



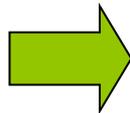
Convivencia saludable

**Compartir saberes en relación a los
Alimentos y plantas medicinales**



**Recetario de nuestros
conocimientos**

Mejorar el entorno



Recolección de residuos sólidos



Acondicionamiento de la muestra



- ✦ Cosechar flores de apertura reciente.

Acondicionamiento de la muestra



- ✦ Cortar lateralmente la flor.
- ✦ Pesar los pétalos frescos.
- ✦ Colocar en bandejas perforadas e identificadas.
- ✦ Secar y moler

Análisis Sensoriales



CEVICHE DE ZAPALLO

INGREDIENTES

- 1 zapallo pequeño
- 1/3 tz de cebolla picada fina
- 2 tomates riñón
- 3 cdas de pimiento rojo picado fino
- 3 cdas de jugo de naranja agria
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cdta de culantro picado fino
- 1 cdta de sal

Esta receta es rica en
vitamina A”

Nº de porciones: 8

PROCEDIMIENTOS

1. Cocine el zapallo en agua con sal
2. Pele y parta los zapallos en trocitos pequeños
3. Agregue la cebolla, ají dulce, el culantro y aderece con el aceite, jugo de naranja agria y sal.
4. Deje en reposo una hora o más.

Valor Nutricional por Porción

Calorías: 165 kcal

Carbohidratos: 28 g

Proteínas: 2 g

Grasa: 7 g

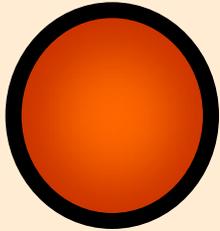
VALORES NUTRICIONALES

Tabla 1. Continuación

	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit. C	Tiamina	Riboflavina	Niacina
	(mg)	(mg)	(mg)	(UI)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
Flores de calabaza	47.00	86.00	1.00	200.00	18.00	0.02	0.11	0.60

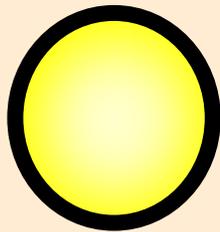
¹ Modificado de la Enciclopedia Alimentos y Nutrición por Audrey H. Ensminger *et al.* (1983).

Técnica del Sémaforo



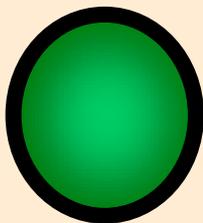
ALIMENTOS INCONVENIENTES:

golosinas, gaseosas etc. **deben evitarse,**



ALIMENTOS CONVENIENTES:

Se pueden y deben consumirse en cantidades moderadas frituras, azúcar, harinas, arroz, papas etc.



ALIMENTOS MUY CONVENIENTES:

flores de zapallo, copos inflados de quinua y sangorache, arroz con quinua o granos secos,

verduras, avena, leche, pepas de sambo, etc.

Se pueden y deben consumirse libremente

IMPORTANCIA DE LAS PLANTAS MEDICINALES

- Las hierbas aromáticas en los últimos años han tenido un desarrollo muy importante
- La producción y el mercado de las hierbas requiere de productores que lleguen directamente a los mercados
- Como hierbas se consideran las hojas, raíces y flores de plantas que son producidos y procesados para la industria alimenticia, cosméticos, medicinales, jardinería, decorativa y fragancia.
- La producción de hierbas aromáticas ofrece un importante valor agregado como es el secado, empaçado y algún otro proceso posterior.
- En los últimos años se ha venido incrementando el interés de los consumidores, principalmente en Estados Unidos y Europa,
- El mercado mundial de medicinas herbales (extractos y fitoterapéuticos) es aproximadamente de 14 billones de dólares anuales

VALORAR NUESTRAS - Plantas Medicinales

- Los principales mercados consumidores de plantas medicinales son: Alemania, China, Japón, Estados Unidos, Francia, Italia, Reino Unido y España
- Dentro de los principales productores y exportadores de plantas medicinales podemos encontrar a: China, Nepal, Sri Lanka, Bulgaria, Alemania, Chile y Argentina

Producto	Precio
Manzanilla Molida y Tamizada	\$1.50dls/KG
Flor con tallo para extracción	\$3.50dls/KG
Aceite Esencial	\$20 – 30dls / 5ml
Manzanilla Molida y Tamizada (Méx.)	\$7/kg





Gracias por su atención

FIN