

**COMUNIDAD
«LA VICTORIA»
DE NABUZO**

**DIAGNOSTICO
DE SALUD Y
NUTRICION**

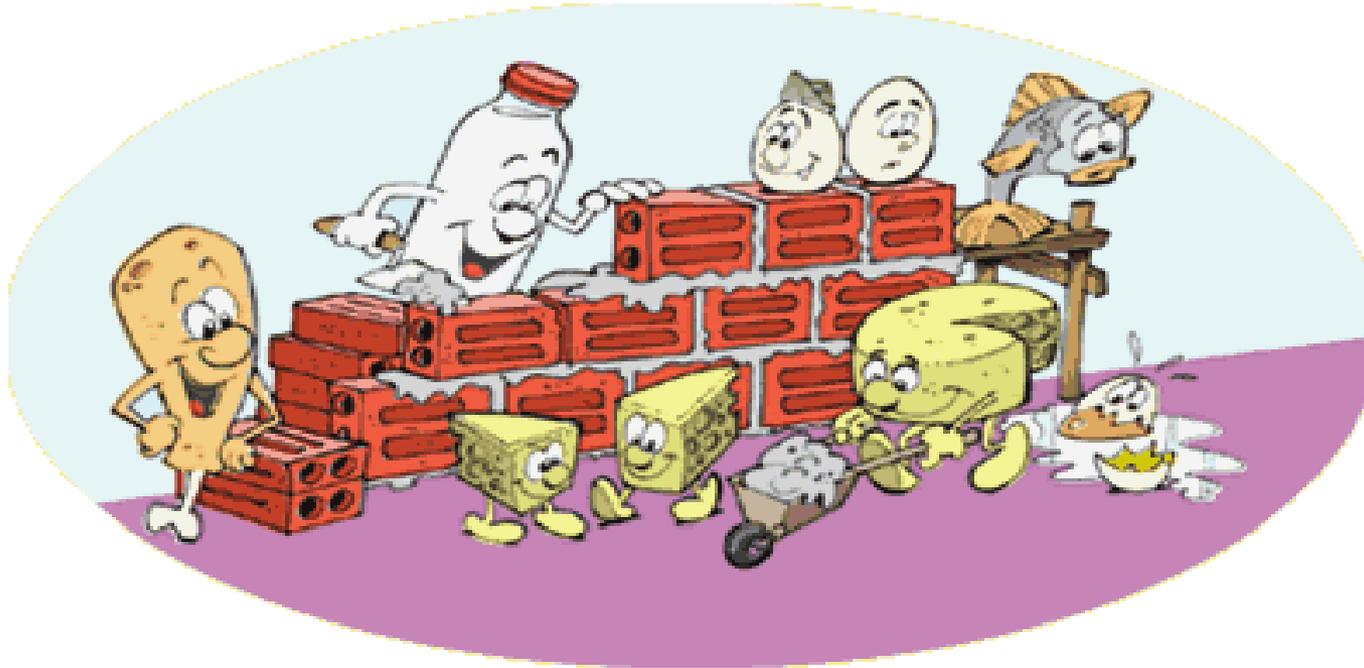
**○ LICENCIADA CARMEN
ELISA NARANJO
RODRIGUEZ**

**○ INGENIERA MONICA
MUÑOZ TORRES**

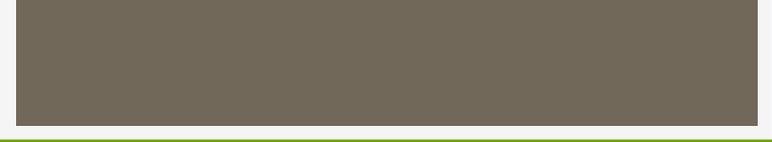
AGRADECIMIENTO

**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

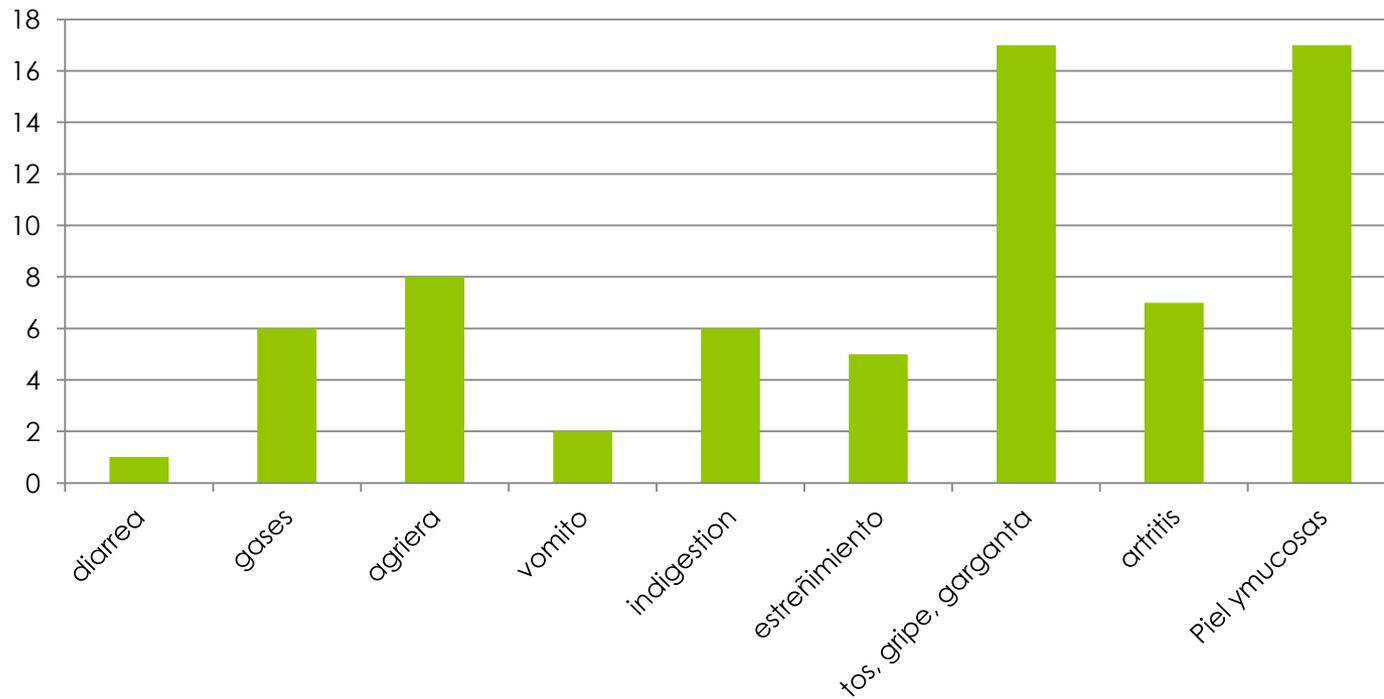


CONSTRUCCIÓN DE UN MODELO DE SALUD Y NUTRICION INTEGRAL.

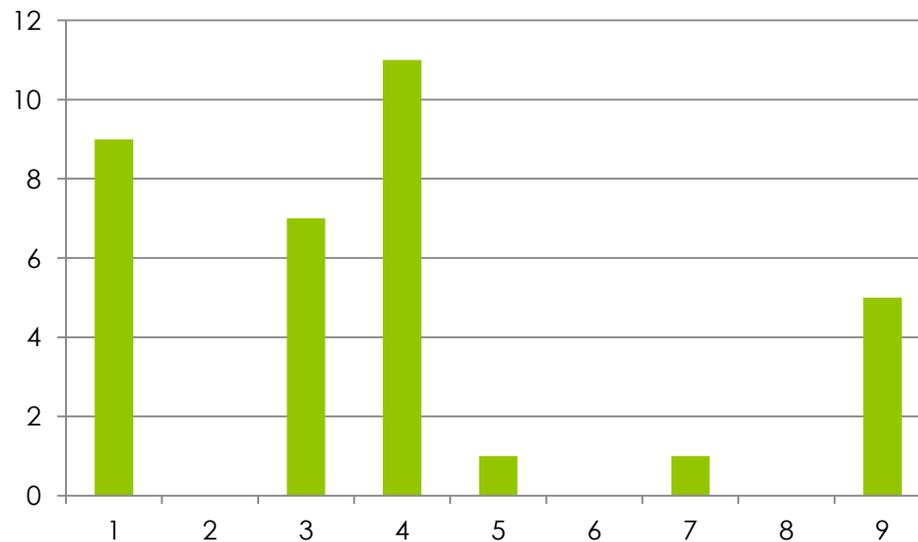


○ RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO

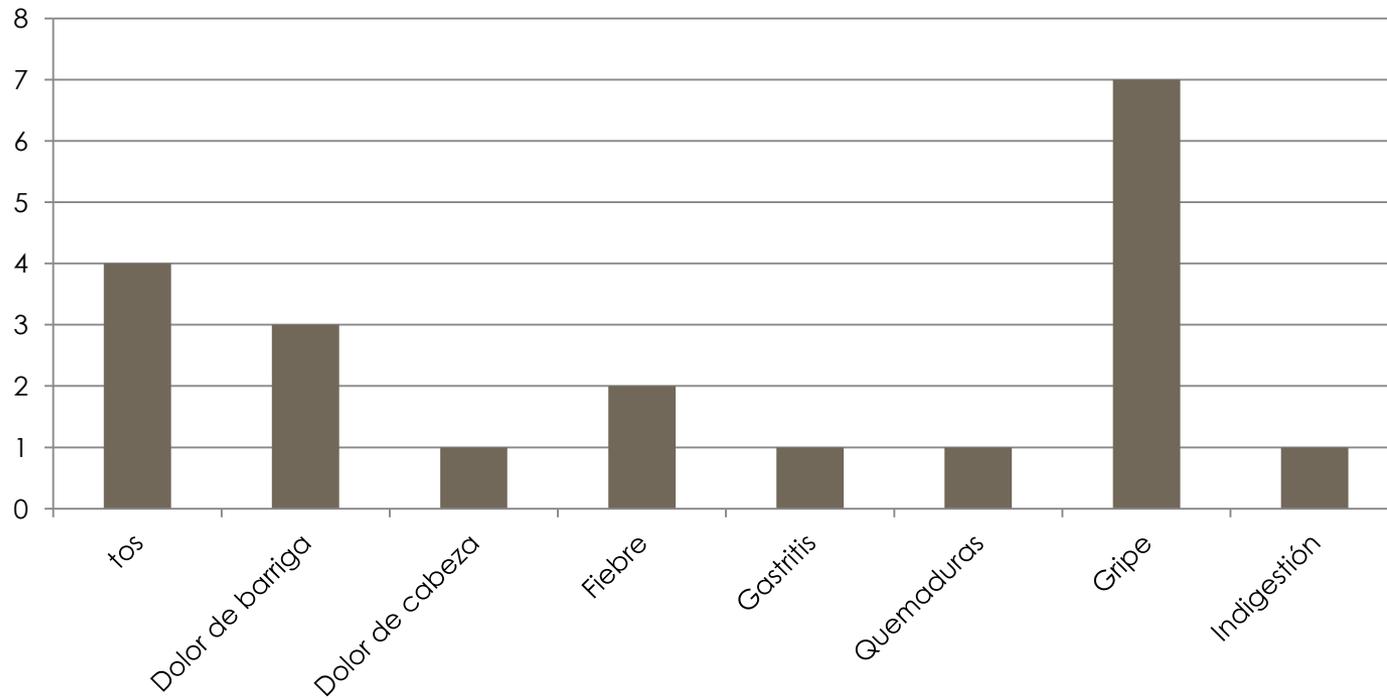
ENFERMEDADES MAS COMUNES



LUGAR DE ATENCION MEDICA

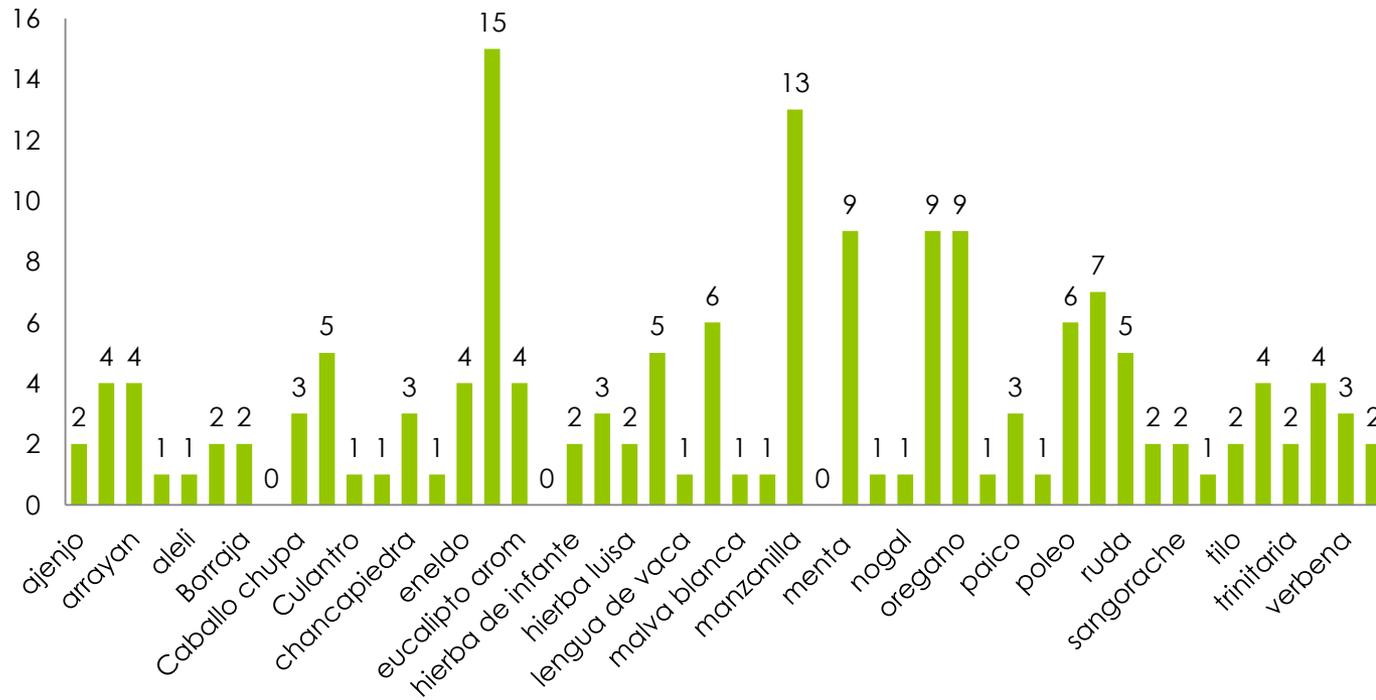


ENFERMEDADES QUE SE CURAN EN CASA

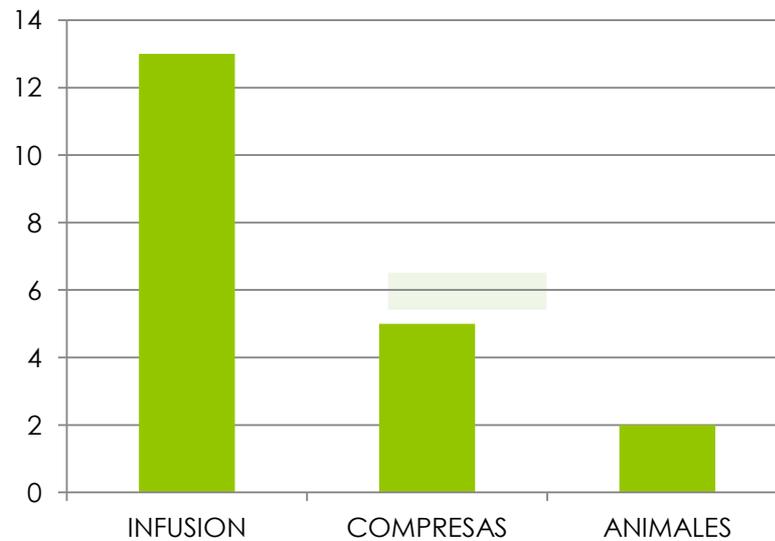




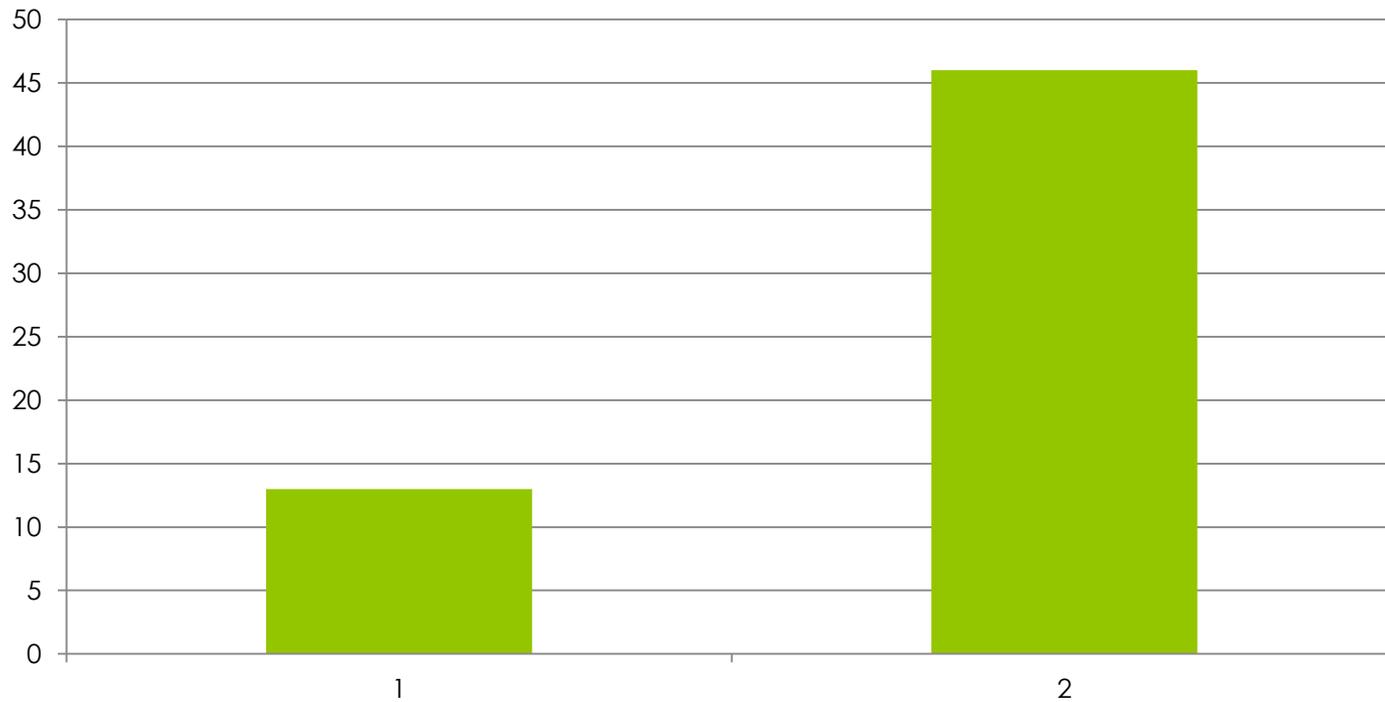
PLANTA MEDICINAL QUE UTILIZAN



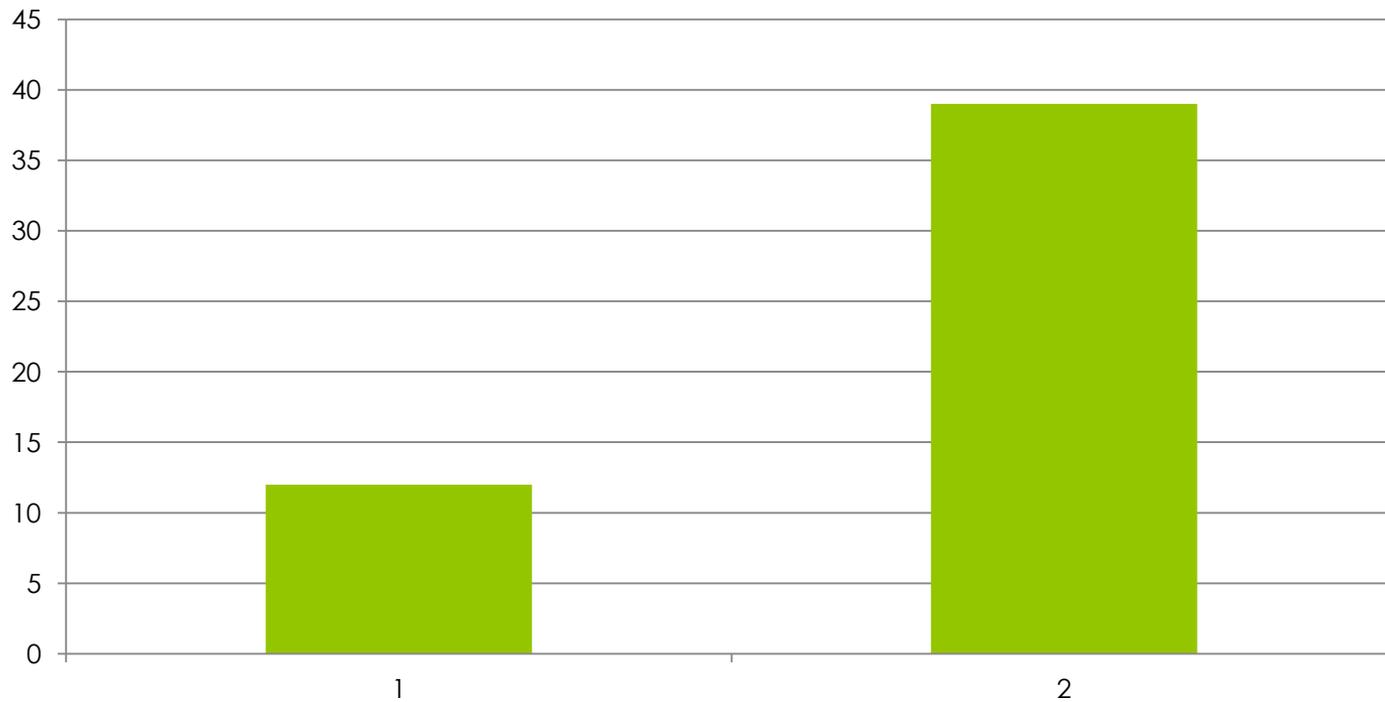
EN QUE FORMA LAS UTILIZAN



ENFERMEDADES POPULARES



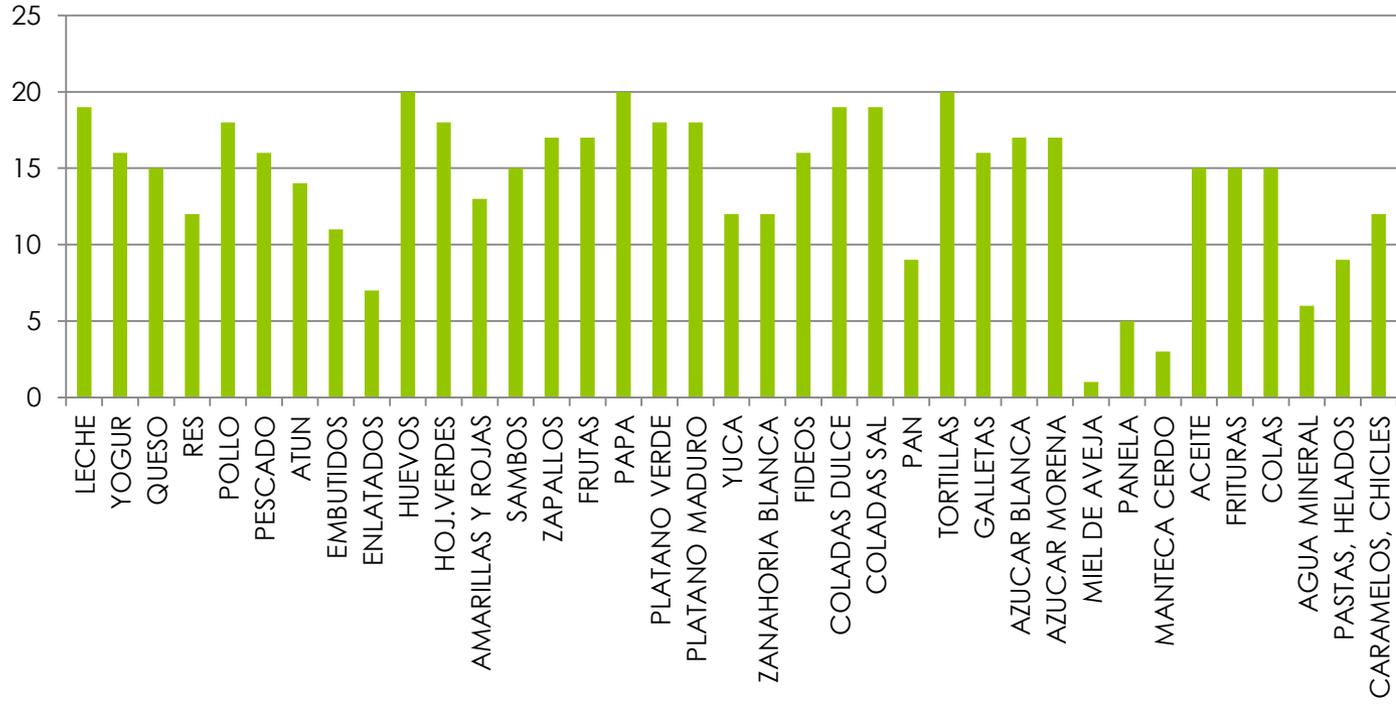
MEDICINAL ANCESTRAL



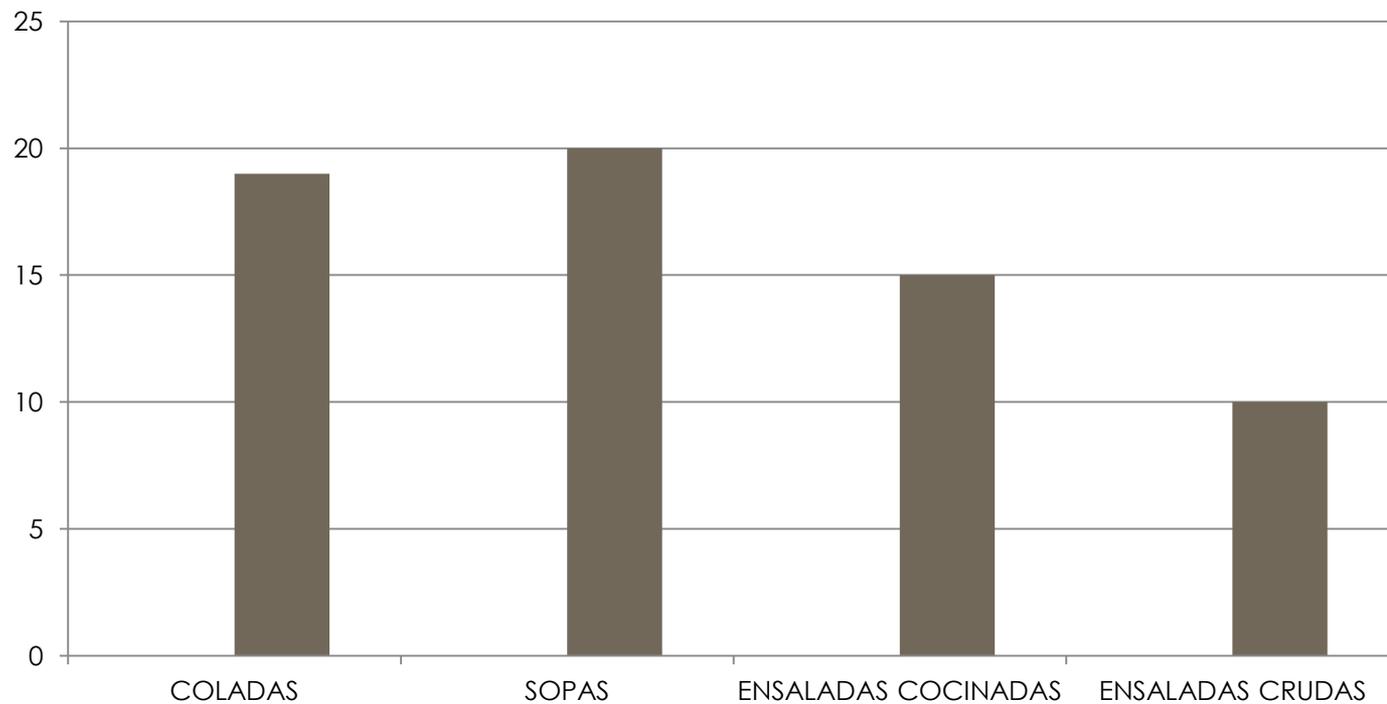
ALIMENTACION



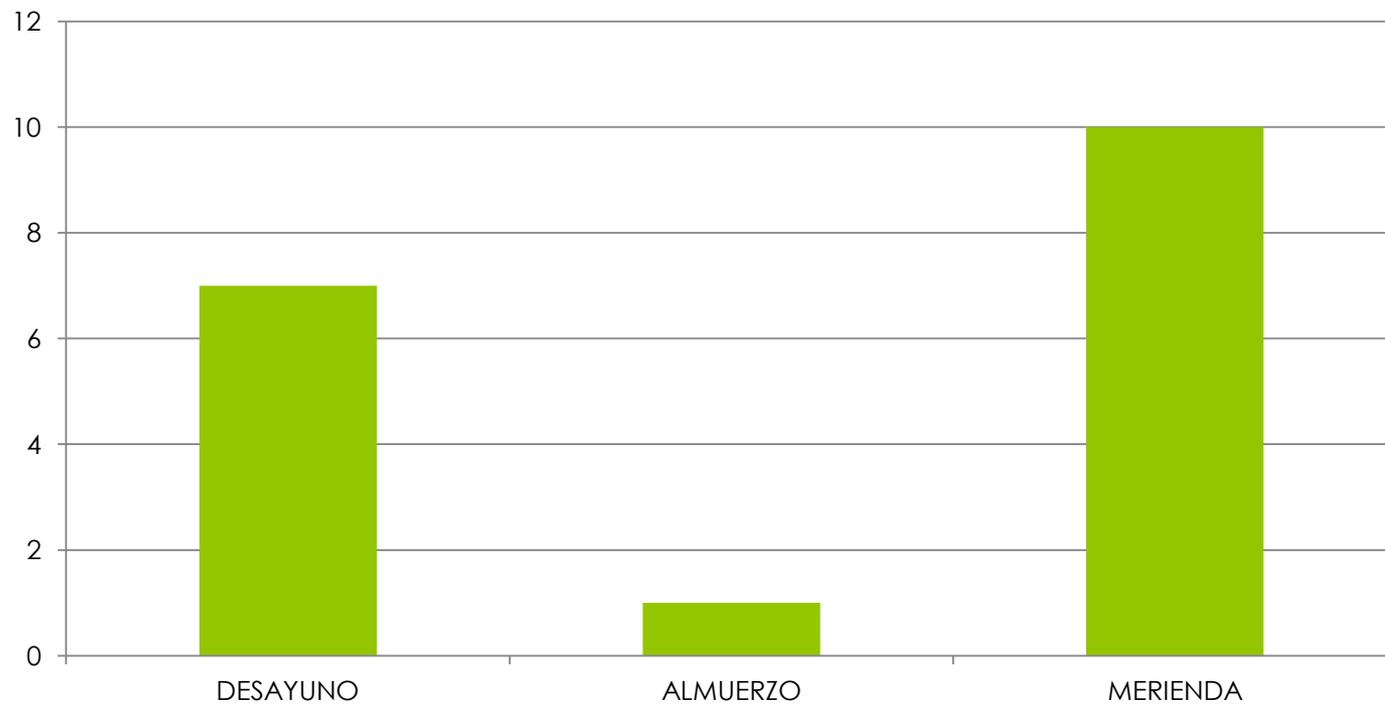
ALIMENTOS MAS CONSUMIDOS



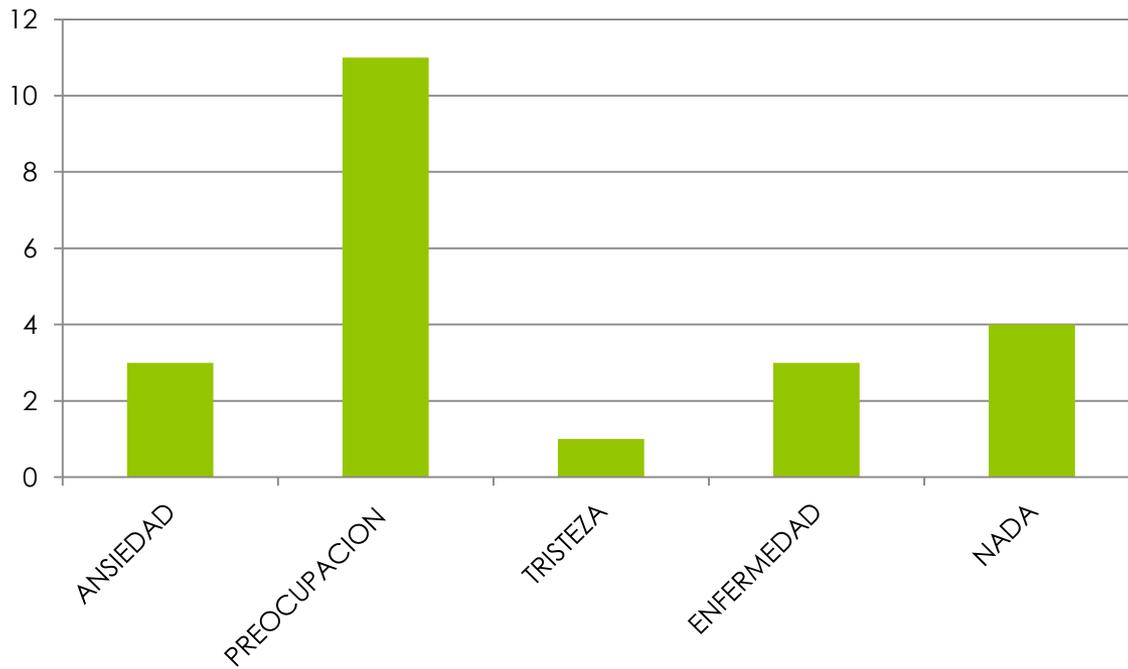
FORMA DE UTILIZACION



TIEMPO DE COMIDA QUE NO COMEN



EMOCIONES QUE INFLUYEN EN EL APETITO





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

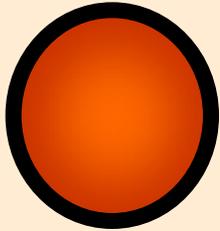


Tabla 1. Continuación

	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

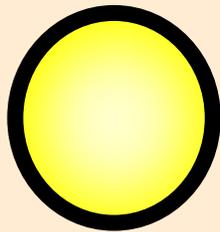
¹ Modificado de la Enciclopedia Alimentos y Nutrición por Audrey H. Ensminger *et al.* (1983).

Técnica del Sémaforo



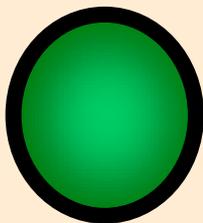
ALIMENTOS INCONVENIENTES:

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, empaclado 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

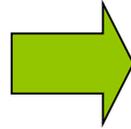
Producto		Precio
Manzanilla Molida y Tamizada		\$1.50dls/KG
Flor con tallo para extracción		\$3.50dls/KG
Aceite Esencial		\$20 – 30dls / 5ml
Manzanilla Molida y Tamizada (Méx.)		\$7/kg





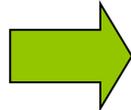
QUÉ HACER?

Talleres de Alimentación



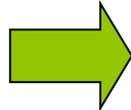
**Ingestas
saludables**

Talleres de Plantas Medicinales



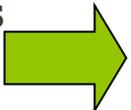
Salud preventiva

Talleres para Padres



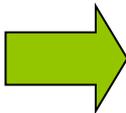
Convivencia saludable

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



**Recetario de nuestros
conocimientos**

Mejorar el entorno



Recolección de residuos sólidos



18. "Guantug"
Brugmansia sanguinea

Solanaceae
Mentha x piperita

19. "Hierba buena"

Lamiaceae

20. "Huagra manzana"
Hesperomeles obtusifolia

Rosaceae

21. "Laurel"
Myrica pubescens

Myricaceae

22. "Lantén"
Plantago australis

Plantaginaceae

PREPARACIONES CON PLANTAS MEDICINALES

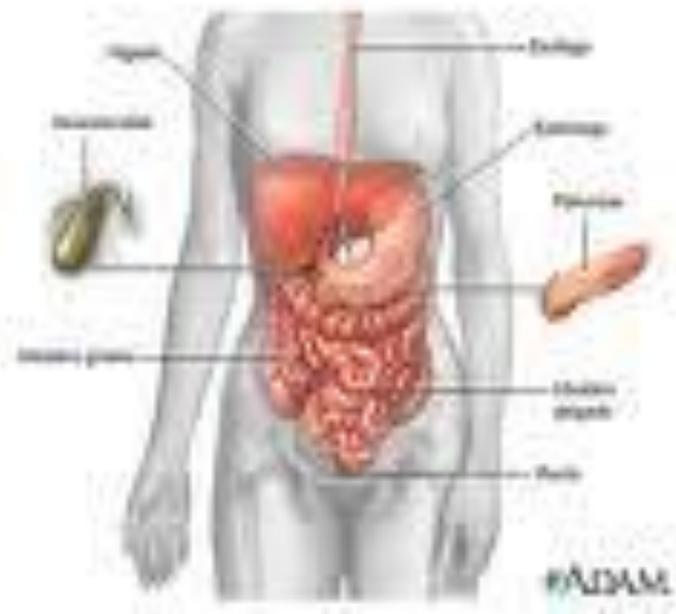
- ACEITE DE ÑACHAG Y EUCALIPTO
- POMADA DE EUCALIPTO
- TINTURA MADRE DE TORONJIL, ÑACHAG Y TARAXACO

PROPIEDADES DEL ÑACHAG



bidens andicola

- LA FLOR DEL COLERIN
- EN KICHUA SIGNIFICA HIERBA DE LA FAMILIA
- Elabora la producción de bilis y elimina la producción de bilis de la vesicula biliar
- Es hepatoprotectora



PROPIEDADES DEL EUCALIPTO



- La infusión de sus hojas es maravillosa contra la gripe, catarrros, bronquitis, asma, tos rebelde, etc..
- Para los dolores reumáticos, se aplican a la parte afectada las hojas de árboles tiernos o de renuevos recientes, o se hacen fomentos calientes con el cocimiento de las hojas











ÑACHAG



TORONJIL





ALCOHOL POTABLE 96 GRADOS



ENVOLTURA OSCURA





ACEITE DE ÑACHAG









Gracias por su atención



FIN