

“UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO”

“FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD”

“ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA”



**USO DE PLANTAS MEDICINALES Y ALIMENTOS FUNCIONALES-
NUTRACÉUTICOS PARA LA PREVENCIÓN Y/O COMPLEMENTO DEL
TRATAMIENTO DEL COVID-19 DE ACUERDO CON LA INFORMACIÓN EN
MEDIOS DIGITALES, DE MAYO A DICIEMBRE DEL 2020**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE QUÍMICO
FARMACÉUTICO:**

PRESENTADA POR: Bach. Rosario Cleomar Abarca Meléndez

ASESORA:

Dra. Magaly Villena Tejada

CO- ASESORA

Mgt. Rina Maricela Zamalloa Cornejo

CUSCO- PERÚ

2022

“FINANCIADO POR LA UNSAAC”

INDICE

DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTOS	1
RESUMEN	1
ABSTRACT	1
CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN	1
1.1. Planteamiento Del Problema.....	2
1.2. Formulación Del Problema	3
1.3. Objetivos De La Investigación	3
1.3.1. Objetivos General	3
1.3.2. Objetivos Especificos.....	4
1.4. Limitaciones De La Investigación	4
1.5. Justificacion Del Estudio	5
1.5.1. Justificación Teórica	5
1.5.2. Justificación Práctica	5
1.5.3. Justificación Metodológica	6
1.6. Hipótesis	6
CAPITULO II MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL	7
2.1. Antecedentes	7
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	7
2.1.2. Antecedentes Nacionales	15
2.1.3. Antecedentes Locales	19
2.2. Estado De La Cuestión	20
2.3. Bases Teorico Cientificas.....	22
2.3.1. Plantas Medicinales.....	22
2.3.2. Alimentos Funcionales- Nutraceuticos.....	23

2.3.3. Covid-19	24
2.3.4. Tratamiento Complementario.....	27
2.4. Marco Conceptual O Definición De Terminos Básicos.....	27
2.4.1. Plantas Medicinales:.....	27
2.4.2. Alimentos Funcionales:.....	27
2.4.3. Nutraceuticos:.....	27
2.4.4. Tratamiento O Medicina Complementaria:	27
2.4.5. Covid-19:	27
2.4.6. Medios Informativos:.....	28
2.4.7. Medios Digitales:	28
CAPÍTULO III METODOLOGÍA.....	29
3.1. Materiales.....	29
3.2. Diseño Metodológico.....	29
3.2.1. Nivel Y Tipo De Investigación	29
3.2.2. Diseño De La Investigación	29
3.3. Variables	29
3.3.1. Uso De Plantas Medicinales Para La Prevención Y/O Complemento Del Tratamiento Del Covid-19.....	29
3.3.2. Uso De Alimentos Funcionales – Nutraceuticos Para La Prevención Y/O Complemento Del Tratamiento Del Covid-19	32
3.3.3. Prevención Del Covid-19	35
3.3.4. Complemento En El Tratamiento Del Covid-19	36
3.3.5. Cuadro De Variables E Indicadores.....	39
3.4. Metodología	42
3.4.1. Poblacion Y Muestra.....	42
3.4.2. Técnicas E Instrumentos De Recolección De Datos.....	43
3.4.3. Recolección De Datos En La Ficha De Registro De Datos	45

3.5. Análisis Estadístico	45
CAPÍTULO IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	47
4.1. Medios De Comunicación Más Comunes, Que Difunden Información Sobre El Uso De Plantas Medicinales Y Alimentos Funcionales – Nutraceuticos Para La Prevención Y/O Complemento Del Tratamiento Del Covid-19.	47
4.2. Plantas Medicinales Más Usadas, Para La Prevención Y/O Complemento Del Tratamiento Del Covid-19 De Acuerdo Con La Información En Medios Digitales.	51
4.3. Alimentos Funcionales – Nutraceuticos Más Usadas, Para La Prevención Y/O Complemento Del Tratamiento Del Covid-19 De Acuerdo Con La Información En Medios Digitales.....	54
4.4. Síntomas Que Se Alivian Al Usar Plantas Medicinales, Para La Prevención Y/O Complemento Del Tratamiento Del Covid-19 De Acuerdo Con La Información En Medios Digitales.....	58
4.5. Síntomas Que Se Alivian Al Usar Alimentos Funcionales - Nutraceuticos, Para La Prevención Y/O Complemento Del Tratamiento Del Covid-19 De Acuerdo Con La Información En Medios Digitales.....	60
4.6. Catálogo De Plantas Medicinales Y Alimentos Funcionales – Nutraceuticos	62
CONCLUSIONES	114
SUGERENCIAS	116
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	117
ANEXOS	137

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Jehová quien me colmó siempre; de sus bendiciones; para hacer posible todos los logros en mi vida, y pido me ayude a ser una buena profesional, para ayudar a mejorar la salud de nuestros pacientes, con empatía y amor por los demás.

A mis padres Juan Abarca Ortiz y Teresa Meléndez Olazábal, quienes siempre me guiaron con amor y ayudaron a ser la mejor versión de mí misma.

A mi esposo Alain Bautista, por brindarme el tiempo requerido y soporte emocional para lograr el culmíno de este proyecto.

A mi pequeño Neythan Bautista Abarca, razón por quien me esfuerzo día a día para ser su mejor ejemplo a seguir.

A mi hermano Juan Jair Abarca Meléndez, por su apoyo incondicional, y por siempre estar de mí lado en todo momento.

Rosario Cleomar Abarca Meléndez.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco nuestro todopoderoso Jehová, por ayudarme a lograr, este deseo tan anhelado.

Agradezco a la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, por brindarme la oportunidad de realizar esta tesis con su financiamiento a la investigación en proyectos COVID-19.

Agradezco a mis estimados docentes de la carrera profesional de Farmacia y Bioquímica, quienes inculcaron en mí persona, el amor y pasión por mi carrera profesional.

Agradezco a mis asesoras Magaly Tejada Villena y Rina Zamalloa, quienes me guiaron con amor y temple de madre, para lograr la finalización de este primer paso en mi vida profesional.

Rosario Cleomar Abarca Meléndez.

RESUMEN

Esta investigación fue un estudio que abordó el uso de plantas medicinales y alimentos funcionales- nutraceuticos, debido a la falta de información científica sobre preventivos y tratamientos para la pandemia producida por el virus del *COVID-19*.

El presente estudio de investigación tuvo por objetivo la compilación de información sobre plantas medicinales y alimentos – nutraceuticos, usadas para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo con la información en medios digitales. Para lo cual se elaboró una ficha de recolección de datos, que fue sometida a validación por un grupo de expertos en el tema. Se planteó un enfoque cualitativo, porque se realizó revisiones bibliográficas y documentales de información proporcionados por medios digitales sobre plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceuticos usados para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19.

Se obtuvieron resultados en los cuales los medios de comunicación digital que difunden mayor información sobre el uso de plantas medicinales fueron: revistas científicas 22.05%, revistas no científicas con 16.54%, television 14.17%, periodicos12.60%, redes académicas 10.24% centros o institutos de investigación 9.45%, Facebook 7.87% y YouTube 7.09%. En el caso de los alimentos funcionales – nutraceuticos los medios digitales con mayor difusión fueron: revistas científicas 33.95%, television 18.27%, redes académicas 13.46%, periódicos 12.50%, centros o institutos de investigación 9.62%, facebook5.77%, revistas no científicas 5.77% y YouTube 0.96%. Finalmente se elaboró un “catálogo de 100 especies diferentes entre plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceuticos”, en el que encuentra una compilación de información relevante sobre la razón del uso, el estado en el que se usa, la parte usada, el modo de uso, frecuencia en la administración, forma de preparación y contraindicaciones.

Finalmente, la investigación concluye con una compilación de información sobre plantas medicinales y alimentos funcionales - nutraceuticos que fueron usados para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo

con la información en medios digitales, en el periodo de pandemia de mayo a diciembre del 2020.

PALABRAS CLAVE: *Pandemia, COVID-19, medios digitales, preventivos, tratamiento complementario, plantas medicinales, alimentos funcionales – nutraceuticos.*

ABSTRACT

This research was a study that addressed the use of medicinal plants and functional foods-nutraceuticals, due to the lack of scientific information on preventive and treatment for the pandemic caused by the COVID-19 virus.

The objective of this research study was to compile information on medicinal plants and food - nutraceuticals, used for the prevention and / or complement of the treatment of COVID-19, according to the information in digital media. For which a data collection sheet was prepared, which was subjected to validation by a group of experts on the subject. A qualitative approach was proposed, because bibliographic and documentary reviews of information provided by digital media on medicinal plants and functional foods - nutraceuticals used for the prevention and / or complement of the treatment of COVID-19 were carried out.

Results were obtained in which the digital communication media that spread the most information about the use of medicinal plants were: scientific magazines 22.05%, non-scientific magazines with 16.54%, television 14.17%, newspapers 12.60%, academic networks 10.24% centers or research institutes 9.45%, Facebook 7.87% and YouTube 7.09%. In the case of functional foods - nutraceuticals, the digital media with the greatest diffusion were: scientific magazines 33.95%, television 18.27%, academic networks 13.46%, newspapers 12.50%, research centers or institutes 9.62%, Facebook 5.77%, non- scientific 5.77% and YouTube 0.96%. Finally, a "catalogue of 100 different species between medicinal plants and functional foods - nutraceuticals" was prepared, in which there is a compilation of relevant information on the reason for use, the state in which it is used, the part used, the mode of use, frequency of administration, form of preparation and contraindications.

Finally, the investigation concludes with a compilation of information on medicinal plants and functional foods - nutraceuticals that were used for the prevention and/or complement of the treatment of COVID-19, according to the information in digital media, in the period of the COVID-19 pandemic. May to December 2020.

KEY WORDS: *Pandemic, COVID-19, digital media, preventive, complementary treatment, medicinal plants, functional foods - nutraceuticals.*

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

Las plantas medicinales y alimentos funcionales-nutracéuticos son usados con fines curativos desde tiempos inmemoriales, pues durante mucho tiempo éstos fueron los principales e incluso únicos medios, con los que contaban los galenos; por ello se comenzaron a realizar estudios, en búsqueda de mayor conocimiento referente a especies vegetales, con efectos terapéuticos capaces de tratar o prevenir enfermedades (1). Es por ello que las plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceuticos, cumplen una labor fundamental en la medicina complementaria e incluso como tratamiento de diversas enfermedades. Nuestra herencia ancestral sobre las plantas medicinales hace que siempre tengamos afinidad por usar estas terapias; incluso; antes que los convencionales recetados por los médicos.

En estas últimas décadas hemos sido espectadores de muchas epidemias y pandemias originadas en su mayoría por virus; sin embargo, la enfermedad más reciente que ha causado una elevada tasa de contagios y muertes; alcanzando la denominación de “pandemia”; es el COVID-19 (2).

Es así que la pandemia del COVID-19 nos arrastra a una crisis social, puesto que este virus no hace diferencia entre clases sociales, llegando a afectar tanto a personajes importantes como también a la parte más vulnerable y humilde de nuestra población. En las cuales las opciones de tratamiento y recuperación de pacientes son muy diferentes de acuerdo con su estatus socio económico. (3)
(4)

Por otra parte, los medios de comunicación tienen gran impacto en la salud colectiva e individual, fundamentales para conformar creencias y conductas en la población. (5). Los medios de comunicación físicos y digitales forman parte fundamental en la divulgación de todo tipo de información, en las cuales el mayor reto del presente estudio fueron las de poder hacer un control exhaustivo para poder recopilar información veraz y de calidad crucial para poderla difundir entre la población cusqueña. Es así que los medios informáticos digitales sobresalen son los: blogs, revistas virtuales, traducciones digitales y audiovisuales de periódicos y televisión, páginas web, emisoras radiales virtuales, etc. (6)

En el presente trabajo, se utilizó una recopilación de información sobre el uso de plantas medicinales y alimentos – nutraceuticos mediante una ficha de registro de datos a partir de los medios de comunicación digitales como internet, redes sociales, televisión, etc., en la cual se especificaron diversos aspectos de importancia sobre el uso de estos remedios naturales empleados por pobladores de diversas partes de Latinoamérica.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El 31 de diciembre de 2019 las autoridades del país de China, comunicaron a la Organización Mundial de la Salud, sobre la manifestación de una serie de casos de neumonía con origen desconocido suscitados en la ciudad de Wuhan, debido a ello la OMS, realizo una exhaustiva investigación llegando a corroborar que se trataba de una cepa nunca antes vista en patologías humanas : el “Virus SARS-CoV-2” incluida bajo el nombre de COVID-19. (7) (8)

El coronavirus (COVID-19), es una enfermedad que se ha propagado rápidamente a nivel mundial, ocasionada por un virus capaz de diseminarse de persona a persona y también a través de vectores contaminados por secreciones respiratorias, lo cual ha causado síntomas leves (o ningún síntoma) hasta casos de enfermedad grave desencadenando en la muerte de los infectados. (9)

Es así que esta enfermedad con denominación de pandemia, nos muestra la realidad de un sistema de salud debilitado y desabastecido de equipos médicos y medicamentos, en la cual la población intenta hacer frente al COVID-19, mediante sus conocimientos ancestrales en plantas medicinales y alimentos.

A través de la historia la especie humana siempre acudió de manera natural y empírica a la naturaleza para aprovisionarse de sus necesidades básicas e indispensables dentro de ellos “la salud” y “la alimentación”. (10) (11) (12). Debido a ello resurge una vez más; en la población mundial; la revalorización de nuestras culturas milenarias y ancestrales, para hacer frente a la pandemia con el uso de plantas medicinales. Ya que “El conocimiento heredado se constituye en un legado ancestral que sirve de base para estudios futuros, siendo imprescindible establecer nuevas líneas de investigación, relacionadas al aprovechamiento sustentable de los recursos a fin de mejorar la calidad de vida del poblador rural y de la sociedad en general.” (13)

Por otra parte, el uso de “Los productos nutracéuticos han sido privilegiados en el mercado para optimizar la nutrición humana y animal con fines preventivos y terapéuticos e incorporar compuestos activos en alimentos de uso diario, que proporcionan beneficios fisiológicos demostrados, que ayudan a prevenir y reducir el riesgo de enfermedades, más allá de sus funciones nutricionales básicas.” (14)

Es así que se decide realizar una investigación exhaustiva; sobre los usos de plantas medicinales y nutraceúticos en la prevención o coadyuvante del tratamiento contra el COVID-19; puesto que, si no se realiza un trabajo de investigación en estos temas la población podría correr el riesgo de estar exponiéndose a prácticas de salud erróneas y suicidas debido al desconocimiento sobre el uso correcto de estos tratamientos naturales y también por la influencia de medios informativos de origen dudoso, en las cuales se enseñan practicas naturales que son falsas o dañinas para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19.

De esta manera se elabora el presente trabajo de investigación en el cual se realizaron revisiones de artículos, revistas e información digitales que estén relacionados con las plantas medicinales y alimentos funcionales- nutraceúticos utilizadas por los pobladores de diferentes países durante la pandemia COVID-19.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué plantas medicinales y alimentos funcionales –nutraceúticos se usan para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, según los medios de información digital?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVOS GENERAL

Compilar información sobre las plantas medicinales y alimentos funcionales – nutracéuticos para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a diciembre del 2020.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Determinar los medios de comunicación más comunes que difunden información sobre el uso de plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceuticos para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a diciembre del 2020.
2. Identificar las plantas medicinales más usadas, para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a diciembre del 2020.
3. Identificar los alimentos funcionales – nutraceuticos más usados, para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a diciembre del 2020.
4. Establecer los síntomas que se alivian al usar las plantas medicinales, para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a diciembre del 2020.
5. Establecer los síntomas que se alivian al usar los alimentos funcionales – nutraceuticos, para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a diciembre del 2020.
6. Determinar la razón del uso, el estado en el que se usa, la parte usada, el modo de uso, frecuencia en la administración, forma de preparación y contraindicaciones de las plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceuticos, para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a diciembre del 2020.

1.4. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- En el presente estudio de investigación; al tratarse de una línea investigativa nueva; a causa de la pandemia producida por el virus del

COVID-19; no se contó con buena cantidad de antecedentes bibliográficos.

1.5. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.5.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Desde que comenzó la pandemia del COVID-19, se observa que día a día hay un incremento en los contagios y muertes producidos por este virus. También es importante recalcar que hasta el término de la presente investigación aún se cuenta tratamiento; comprobado científicamente; para ser usado en pacientes contaminados por el COVID-19 (15).

Debido a esta falta de tratamientos convencionales, las poblaciones de todo el mundo, dentro de ellas nuestra ciudad del Cusco, comenzaron la búsqueda de conocimientos y manejo de las plantas medicinales y algunos alimentos, con la finalidad de encontrar un tratamiento capaz de aliviar o eliminar algunas patologías; producidas por esta enfermedad mortal; como son: fiebre, tos, dolores musculares y articulares, depresión de sistema inmune, etc., Para de esta manera evitar las complicaciones y posterior muerte del paciente. (16)

Por ello se desarrolla el presente proyecto de investigación, el cual se justifica porque es fundamental conocer nuevos métodos de tratamientos complementario y preventivos, que hagan frente a la lucha contra la enfermedad pandémica que ha producido el SARS-CoV-2. (3)

1.5.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

La pandemia del COVID-19 ha dejado al descubierto las deficiencias sanitarias de muchos países, incluidos nuestro país el Perú, por lo tanto es necesario remontarnos a nuestra cultura ancestral en donde el conocimiento heredado nos brinda un legado ancestral que nos sirve de base para enfrentar estudios futuros contra el COVID-19 y de esta manera mejorar la calidad de vida del poblador rural y de la sociedad en general. (13)

1.5.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

El presente estudio podrá aportar conocimiento sobre las nuevas terapias que podrían ser usadas en la lucha contra el covid-19, sobre todo porque estas plantas medicinales y nutraceúticos se encuentran al alcance físico y económico de nuestra población cusqueña.

1.6. HIPÓTESIS

El uso de plantas medicinales y alimentos funcionales- nutraceúticos ayudan en la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo con la información en medios de comunicación digitales.

CAPITULO II MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

- **Maldonado, C; Paniagua, N; Bussman, R; et al. (2020) En su estudio titulado: “La Importancia De Las Plantas Medicinales, Su Taxonomía Y La Búsqueda De La Cura A La Enfermedad Que Causa El Coronavirus (Covid-19)”, Bolivia (17) :** El presente artículo realizó un estudio en la cual identifica la importancia taxonómica de las plantas medicinales usadas en búsqueda de la cura contra el COVID-19. Se realizaron estudios taxonómicos en diversas especies de plantas obteniendo resultados que indican que el nombre taxonómico de las de plantas usadas para el alivio del Covid-19, varían de acuerdo al lugar de procedencia de estas, también se indican algunas plantas medicinales más usadas contra Covid-19, las cuales fueron la quina principalmente debido a que esta planta contiene el alcaloide quinina la cual tiene semejanza estructural química con el fármaco hidroxiclороquina que fue usado en algunos casos de Covid , también el uso de tomillo orégano, albaca, entre otros.

El estudio concluye indicando que estas plantas medicinales, tendrían poca efectividad debido a que los activos de estas plantas se extraen en su mayoría, mediante infusiones, en la cual la presencia de principios activos se vería reducidos.

- **Pérez , D; Medina, D; Aluá, A; et al. (2021) En Su Investigación: “Caracterización Y Permanencia De Signos Y Síntomas En Pacientes Covid-19 Positivos Y Negativos Que Acuden Al Consultorio De Neumología Del Hospital General De Luque, Paraguay”, Paraguay (18) :** En este artículo de investigación los autores tuvieron como objetivo identificar los signos y síntomas en 145 pacientes contaminados por COV-19, mediante una metodología basada en el estudio observacional, descriptivo de corte transversal con componentes analíticos a través de dos grupos poblacionales de

paciente positivos y pacientes negativos mediante prueba PCR. Obteniéndose los siguientes resultados: 42% de pacientes tenía sensación de agitación, el 13,3% alteración en el sentido del gusto, 12% presentaban tos, dolor de cabeza el 9.5%, palpitaciones 9,5 %, problemas en el sueño 6%, dolores musculares el 3 %, dolores articulares 2% y torácicos 1 % del total de pacientes evaluados. El estudio concluye indicando que los síntomas más persistentes en los 145 pacientes evaluados fueron: fatiga, anosmia, tos, dolor de cabeza, palpitaciones, trastornos de sueño y mareos.

- **Martínez, F J. y González, M E. (2021) En Su Estudio Titulado: “Medios De Comunicación Y Medios Sociales En Tiempos De Covid-19”, México (19) :** En la presente investigación se tuvo como objetivo identificar; mediante una encuesta; la dependencia y confianza en los medios de comunicación y redes sociales, con respecto a la información sobre el COVID-19. El método usado en el estudio se realizó a través de una encuesta aplicada a varones y mujeres mayores a 15 años de edad pobladores de la ciudad de Monterrey ,en la cual obtuvieron resultados de 1093 encuestas, de las cuales se entrevistaron 719 personas de las cuales el 62% indicaron haber recurrido mucho a los medios tradicionales o sociales durante la pandemia, y el 77% indicaron haber dedicado más tiempo de lo habitual a revisar medios informativos sociales debido al confinamiento, el 485 de encuestados aseguro buscar información en medios tradicionales como Tv, prensa, radio para estar informados. Finalmente se llegó a la conclusión que las redes sociales como internet y television fueron los medios con mayor consulta durante el confinamiento; mientras tanto la prensa y radio fueron los medios de comunicación menos utilizados por la población.

- **Torres, D. (2020): “Ritmo De Crecimiento Diario De La Producción Científica Sobre Covid-19. Análisis En Bases De Datos y Repositorios En Acceso Abierto”, España (20) :** El objetivo general de esta investigación fue determinar el aumento periódico de

la productividad de investigaciones científicas sobre el COVID-19 en diversas fuentes de investigación, el método se realizó mediante los recursos: “Dimensions”, “Indexa”, “Web of Science Core Collection”, “LitCovid”; que es una base de datos para publicaciones, datos y ensayos clínicos. Finalmente, los resultados indicaron un incremento global de 500 publicaciones diarias, en las cuales 3 de cada 4 publicaciones, se encuentran disponibles con acceso abierto al público. Finalmente se llegó a la conclusión, de que efectivamente hay un gran incremento en el ímpetu de la comunidad científica en aportar investigaciones referentes a la pandemia del COVID-19.

- **Calheiros, F G; Tavares, A L; Lessa, J V; et al (2020): “Plantas Alimentarias, Nutracéuticas Y Medicinales Utilizadas Como Práctica Complementaria Para Enfrentar Los Síntomas De Coronavirus (Covid-19)”, Brasil (21)** : En el presente trabajo de investigación los autores, tuvieron como objetivo examinar artículos científicos relacionados con alimentos y productos naturales con algún efecto anti-Covid para demostrar, a la comunidad científica, los gobiernos y la sociedad, datos sobre las principales técnicas nutraceuticas, biotecnológicas y de plantas medicinales practicadas en algunos países, durante la pandemia de COVID-19. Se utilizó un método en el cual se procedió a la revisión de artículos científicos de las revistas Capes, PubMed, Elsevier's Science Direct, Willey on library library, Taylor & Francis Springer-Nature database, BMC, Hindawi, Scielo, ACS - American Chemical Society, Google Scholar, in addition to the Patent Database "The LENS" and "Questel-Orbit". Los resultados indicaron que los alimentos más utilizados fueron: el ajo, jengibre, Curcuma, naranja, verduras y lactobacilos entre otros. Finalmente se concluyó con la clasificación de 3 categorías principales: alimentos con propiedades antivirales o anti-SARS-coronavirus, productos biotecnológicos y, finalmente, plantas medicinales antivirales y anti-covid que inhiben el coronavirus. Dentro de ellas las más destacadas son como: ajo, cúrcuma, naranja, jengibre, polen y miel.

• **Jiménez, E M; Moreno, A N; Villacís, A C; et al. (2019) :** “**Estudio Etnobotánico Y Comercialización De Plantas Medicinales Del Bosque Protector Murocomba Y Su Área De Influencia Del Cantón Valencia**”, Ecuador (22) : En el presente artículo los autores tuvieron como objetivo determinar el uso etnobotánico y la venta de plantas medicinales en el bosque protector de Murocomba, se realizó una metodología basada en encuestas de tipo estructuradas con preguntas cerradas sobre plantas medicinales.

Finalmente se concluyó que “En las seis localidades del área de estudio del bosque protector Murocomba y su área de influencia, se obtuvieron 51 especies vegetales de uso medicinal agrupadas en 44 géneros y 26 familias botánicas”, de las cuales las plantas que tuvieron mayor frecuencia fueron “Las familias Asteraceae, Lamiaceae y Plantaginaceae, y las especies *C. citratus*, *O. americanum* y *C. officinalis*.”

• **Sotero, A I; Gheno, Y A; Martínez, A. (2016):** “**Plantas Medicinales Usadas Para Las Afecciones Respiratorias En Loma Alta, Nevado De Toluca, México**”, México (23) : En el presente estudio los autores documentaron el conocimiento de los comuneros; de Loma Alta del Nevado de Toluca en México; acerca de plantas medicinales empleadas para tratamientos en problemas respiratorios. En la cual se tuvo como objetivo el “contribuir al conocimiento de las plantas medicinales empleadas para el tratamiento de afecciones de las vías respiratorias por los habitantes de la comunidad de Loma Alta dentro del Área Natural Protegida del Nevado de Toluca, Estado de México” en la que “Se identificaron las plantas medicinales, formas de uso, partes utilizadas, métodos de preparación, vías de administración y sitios de obtención.” También se observó que “la utilización de plantas combinadas con productos farmacéuticos es uno de los principales factores que potencialmente afecta el conocimiento sobre la flora medicinal.” Se registraron 13 especies pertenecientes a ocho familias de plantas vasculares; siendo así que

“Las trece especies son usadas para el tratamiento de alguna o varias de las cinco afecciones relacionadas con el sistema respiratorio. Para el tratamiento contra la tos se emplean seis, para la gripe (enfermedad epidémica aguda, acompañada de fiebre y con manifestaciones variadas, especialmente catarrales) cinco, para el catarro (inflamación aguda o crónica de las membranas mucosas, especialmente las nasales, con aumento de la secreción habitual de moco) cuatro, para las anginas (inflamación de las amígdalas o de éstas y de la faringe) dos y para la acumulación de flemas una.

Llegando a la conclusión de que el conocimiento sobre el uso de plantas empleadas para el tratamiento de afecciones respiratorias en la comunidad de Loma Alta dentro del Nevado de Toluca sigue vigente entre las personas de 40-79 años. Sin embargo, la utilización de plantas combinadas con productos farmacéuticos afecta el conocimiento de las propiedades medicinales de la flora local y su uso para el tratamiento de afecciones respiratorias”.

- **Soria, N; Ramos, P , (2015): “Uso De Plantas Medicinales En La Atención Primaria De Salud En Paraguay: Algunas Consideraciones Para Su Uso Seguro Y Eficaz”, Paraguay (24) :**

En el presente artículo, habla sobre las plantas medicinales y su aplicación primaria de la salud , debido a que estas plantas medicinales son consideradas por la población como una terapia natural, económica y efectiva.

El objetivo del presente proyecto de investigación fue el de identificar taxonómicamente todas las plantas medicinales que son empleadas por los pobladores que acudieron al servicio de Unidad Familiar de la IV Región Sanitaria del Guairá en Paraguay, de agosto a diciembre de 2011; este estudio se realizó mediante una encuesta sobre la forma de uso de las plantas medicinales. Finalmente se identificaron 56 especies de plantas utilizadas para diversos fines medicinales.

En esta investigación se hace referencia a la OMS. “Informe del taller interregional de la OMS sobre el uso de la medicina tradicional en la atención primaria de salud, Ulaanbaatar (Mongolia); 2007 agosto 23–

26; Ulaanbaatar: OMS”; 2009, en la cual la OMS creó “El programa de Medicina Tradicional de la OMS”, dirigiendo su investigación y aplicación de medicina natural y tradicional, a los países desarrollados y en vías de desarrollo, debido a que estos manejan una medicina natural, inocua, efectiva, y con costos accesibles a su población.

- **Soler, D; Macías, C; Pereira, E; et al, (2009) : “Farmacología De Las Plantas Medicinales”, Guantánamo – Cuba (1):** En el presente artículo los autores elaboraron una compilación de diferentes referentes bibliográficos en el cual nos habla sobre la farmacología de los medicamentos de origen natural donde se menciona que “La fitoterapia, nombre que se aplica al uso medicinal de las plantas, nunca ha dejado de tener vigencia. Muchas de las especies vegetales utilizadas por sus virtudes curativas entre los antiguos egipcios, griegos y romanos pasaron a formar parte de la farmacopea medieval, que más tarde se vio enriquecida por el aporte de los conocimientos del Nuevo Mundo. Dichas plantas medicinales y los remedios que entonces utilizaban se siguen usando actualmente.”

De esta manera los investigadores finalmente llegan a concluir el estudio brindando información sobre los diferentes “métodos para el estudio de plantas medicinales”; “FARMACOLOGICOS “IN VIVO””, “Toxicidad de las plantas medicinales”; “Preparados De Plantas Medicinales”.

- **Gómez, D; Rodríguez, J J; Villarino, T, (2020): “Las Plantas De Extractos. Bases Para Un Plan De Desarrollo Del Sector” - “Trabajos De Investigación Sobre Plantas Medicinales, Aromáticas Y Condimentarías”, Madrid - España (25) :** Es una investigación elaborada para desempeñar un acuerdo con la “Fundación Alfonso Martín Escudero y la empresa Melissa, S.A.”, como resultado de la adjudicación del Concurso “Trabajos de Investigación sobre Plantas Medicinales. Aromáticas, Esenciales y Condimentarías”. En la cual se tuvo como objetivo explorar la situación y enfoques del sector de las plantas de extracto, además de

establecer un grupo de plantas medicinales con principios activos de propiedades útiles en la medicina, cosmética y nutrición. Para luego realizar un proyecto de reforestación con estas especies de plantas. Finalmente, en el estudio concluyen con la recolección de información sobre plantas medicinales aromáticas y condimentarias las cuales fueron divididas en 3 capítulos en la que se resumen aspectos botánicos, ecológicos, farmacológicos y plantas de extractos que tengan importancia comercial y productiva,

- **Barbosa, G k; Gomes, I; Martins, M L; et al (2020) : Plantas Medicinai s E Fitoterápicos Que Podem Ser Usados Durante A Covid-19, Brasil (26)** : Este es un estudio en el cual los alumnos de la universidad federal de Minas Gerais, mediante su laboratorio de farmacognosia y homeopatía de la facultad de farmacia y todos sus colaboradores; realizó una ficha técnica en la cual utilizó como base literatura especializada oficial; en esta investigación se hace referencia a “las plantas medicinales y sus derivados como usos terapéuticos utilizados por la población brasilera en los cuidados primarios de la salud. Y que durante la pandemia COVID-19 llegan a ser de mucha utilidad”. Finalmente, los autores concluyen su estudio presentando la ficha técnica de plantas medicinales en las cuales se conglomera información sobre el nombre científico, parte utilizada de la planta, uso, preparación y restricciones en el uso de las plantas medicinales.

- **Vasconcellos, C; Heck, R M; Ceolin, T; et al (2011) : “Plantas Medicinales Utilizadas En Mujeres En Brasil”, Brasil (27)** : En el presente artículo los autores de la investigación tienen por “objetivo identificar las plantas medicinales utilizadas por los agricultores de la región sur de Rio Grande do Sul en el tratamiento de síntomas relacionados con la salud de la mujer” todo mediante un estudio cualitativo en donde finalmente llegaron a citar a 196 plantas medicinales entre nativas y exóticas de dicha región de los cuales 22 eran utilizadas para este tipo de enfermedades antes mencionadas y

cinco no tenían estudios que confirmasen los efectos mencionados por los agricultores de dicha zona.

- **Bedoya, M A (2014) : “Proyecto De Docencia Y Pedagogía Acerca De Plantas Medicinales Presentes En Colombia Que Se Utilizan De Manera Rutinaria En La Medicina Tradicional China Para Drenar Calor”, Colombia (28) :** En el presente proyecto la autora, tiene como objetivo primordial, efectuar un instrumento pedagógico para estudiantes de medicina, que les permita educarse y utilizar el conocimiento de la medicina tradicional China en plantas medicinales; presentes en Colombia; que permitan drenar el calor de pacientes. La metodología usada identificar las plantas a Describir, y luego indicar las partes que se utilizan, sus usos, la forma terapéutica ideal, la dosis y las indicaciones de cada una de las plantas medicinales.

También llegaron a identificar y reconocer las propiedades de las plantas en cuanto a su sabor, temperatura y canales que influye; además también se describieron las indicaciones y usos de cada planta presente en Colombia usado como parte de la medicina tradicional china para síndromes asociados a exceso de calor.

Finalmente se obtuvo como resultado una cartilla acerca de plantas que se utilizan para aclarar calor.

- **Méndez, M.; Torres, A.; Acuña, J.; Moguel, J. (2020) : “Alimentos Funcionales, Bases Conceptuales Y Su Aplicación En El Diseño De Planes De Alimentación”, México (29) :** En la presente investigación los autores hacen referencia a “el propósito del presente trabajo es describir de manera simplificada, los conceptos, características, clasificación, aportaciones a la salud y aplicación en el campo de la nutrición clínica de los alimentos funcionales. La presente investigación, se llevó a cabo mediante una revisión bibliográfica de diversos artículos; la muestra fueron los documentos científicos en los que se aborda la temática de alimentos

funcionales. Se empleó el buscador Google Académico para la compilación de información.”

Los autores concluyen indicando que los alimentos funcionales son más usados en países en desarrollo y mejoran la nutrición, también indican que es indispensable implementar estos alimentos funcionales en la alimentación diaria complementado de ejercicios, para de esta manera lograr óptimo estado de salud.

- **Pérez , H (2006) : “Nutracéuticos: Componente Emergente Para El Beneficio De La Salud”, Cuba (14) :** En el presente artículo el autor hace un estudio sobre los nutraceúticos en la que sostiene que el hombre siempre ha buscado la manera de mejorar su estilo de vida, dentro de ello la salud para alargar el tiempo de vida, en el estudio obtuvieron como resultados una serie de compuestos incluidos en alimentos y en productos farmacéuticos: la glucosamina, vitamina E y el omega 3 .

Finalmente, el autor concluye indicando que desde el siglo XX, se llega a investigar y conocer la importancia de la nutrición para obtener buena salud, introduciendo en la alimentación diaria macronutrientes como: proteínas, carbohidratos, grasas, micronutrientes, vitaminas y minerales que son indispensables para el buen funcionamiento del organismo para optimizar la nutrición humana con fines preventivos y terapéuticos demostrados,

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

- **García, R; Rodríguez, J; Lora, M (2021) En Su Investigación Titulada: “Plantas Medicinales Antivirales: Una Revisión Enfocada En El Covid-19” (30) :** Esta investigación tuvo por objetivo realizar una revisión bibliográfica sobre plantas medicinales con efecto antiviral que puedan ser usadas contra la infección producida por el COVID-19, el método utilizado fue la realización de una búsqueda de revistas científicas importantes como : Pubmed, Scopus, Medline y Elsevier, que tengan términos de búsqueda en “SARS-CoV-2, SARS CoV- 1, COVID-19, H1N1 e Influenza”. Se llegó a obtener que la mayoría de plantas con efecto antiviral, eran los Polifenoles

(uvas, arándanos), Equináceas (echinacea purpurea) cúrcuma, sauco, espirulina, regaliz, granada, salvia, anís.

Finalmente se llegó a la conclusión que las propiedades recopiladas en el presente estudio son de fuentes confiables, por lo que pueden ser usados como referencia a plantas con actividad antiviral, para hacer frente a la infección producida por el SARS-COV-2.

- **Ordinola, C M; Barrena, M A; Corroto, F; et al (2019): “Uso De Plantas Medicinales Para El Síndrome Febril Por Los Pobladores Del Asentamiento Humano Pedro Castro Alva Del Distrito De Chachapoyas (Chachapoyas – Perú)” (31)** : El objetivo de estudio se basó en la determinación de plantas medicinales usadas como antipirético en la población de Pedro Casto Alva de la provincia de Chachapoyas, se realizó un método de preencuesta para poder hallar a los pobladores que hagan uso de plantas medicinales cuadros febriles, luego se procedió a realizar encuestas en los pacientes dispuestos a colaborar con la encuesta, en la cual se obtuvieron los siguientes resultados : hierba santa (36,92%), usado en formas de compresas. Matico (24,61%) en forma de infusión. Verbena (16,15%) usado como tintura, mientras un 13,85% utiliza menta, en infusiones y 8,47% usa la valeriana. Como conclusión se indica que la gran mayoría de pobladores de Pedro Casto Alva- Chachapoyas utilizan muy frecuentemente la hierba santa para tratar cuadros febriles y en menor medida utilizan el matico, verbena y menta.

- **Diez Canseco, R; de la Fuente, L; Martínez, F; al, et (2020) En Su Investigación Denominada: “Salud, Nutrición Y Deporte En Los Tiempos Del Covid-19” (32)**. La presente investigación es una recopilación sobre la visión de expertos del Perú, España y Estados Unidos, que el 30 de abril de 2020 realizaron un foro internacional de Salud, Nutrición y Deporte en tiempos del COVID-19, la metodología usada fue la de recopilar información sobre la alimentación saludable para fortalecer el sistema inmunológico.

Finalmente, los autores llegan a la conclusión de que la nutrición y el sistema inmune juega un papel fundamental en la recuperación de pacientes contaminados con la infección del COVID-19.

- **Tello, G; Flores, M; Gómez, V (2019): “Uso De Las Plantas Medicinales Del Distrito De Quero, Jauja, Región Junín, Perú”** (33): En este artículo de investigación los autores realizaron un estudio etnobotánico, en la cual se identificaron practicas ancestrales sobre plantas medicinales de los comuneros de Quero-Distrito Molinos-Provincia Jauja – provincia de Junín. El método usado fue mediante entrevistas semiestructuras, a 23 personas mayores de 35 años de edad, en la cual obtuvieron como resultado la documentación de 62 especies de plantas medicinales, de las cuales se identificaron 28 familias de las cuales las más usadas fueron las familias: Asteraceae, Geraniaceae y Urticaceae. Y los usos más frecuentes fueron en casos de problemas respiratorios, problemas digestivos, traumatismos y dolencias no definidas como susto y colerina, en las que se utilizaba las plantas enteras o de manera separada hojas y flores.

Finalmente se llegó a concluir que “Los pobladores de Quero utilizan y conocen las propiedades medicinales de especies de su flora local y son los “naturistas” las personas con mayor conocimiento. Asimismo, se registró un total de 62 especies, siendo Asteraceae la familia predominante. Las dolencias más frecuentes fueron las relacionadas al sistema genitourinario, sistema digestivo, sistema respiratorio y traumatismos.

- **Ramírez, L; Mostacero , J; López, E; Et Al (2020) : “Aspectos Etnobotánicos De Cuspón, Perú: Una Comunidad Campesina Que Utiliza 57 Especies De Plantas En Sus Diversas Necesidades”** (13) : En el presente artículo de revista se hizo un estudio sobre “las comunidades Andino –Amazónicas y que a través de la historia han hecho un correcto y eficaz uso de sus recursos florísticos, que al domesticarlas inteligentemente se han constituido

en verdaderos aportes del Perú para la humanidad”. “Por ello esta investigación se avocó a determinar los aspectos etnobotánicos de las especies empleadas por la Comunidad Campesina de Cuspón. Se aplicaron 150 entrevistas semi-estructuradas, para recabar información referente a: taxonomía, nombres vulgares, hábito o porte, hábitat, forma de propagación, parte utilizada y uso etnobotánico, para luego concluir con que La comunidad de Cuspón del Perú, utiliza 57 especies de plantas, distribuidas en 48 géneros y 30 familias, siendo las más representativas: Asteraceae (11 especies), Solanaceae (4 especies), Euphorbiaceae (3 especies), Malvaceae (3 especies), Onagraceae (3 especies) y Urticaceae (3 especies). Las categorías de uso en las que se enmarca la flora empleada por el poblador de la comunidad de Cuspón son: alimentación animal, alimentación humana, combustibles, construcción, medicinal, usos culturales y utensilios y herramientas.”

- **Onofre , L D (2013): “Medicina Tradicional Aimara – Perú” (34):** En el presente trabajo de investigación, se recopilaron y sistematizaron los conocimientos y practicas medicas de la cultura aimara.

En esta investigación el autor refiere que la farmacopea aimara es muy extensa, en la cual; para buscar la mejoría de salud de las personas; se hacen uso de todos los recursos naturales y espirituales como: minerales, animales, cosmos, colores, etc.

Finalmente, el autor concluye indicando que “La Medicina Tradicional Aimara en la actualidad se fundamenta en el conocimiento práctico y la cosmovisión”, es debido a ello que las leyendas, hábitos y religión son fundamentales para los tratamientos y prevención de la salud en la población aimara.

- **Kvist, L P; Oré, I C; Gonzales, A; Et Al (2001): “Estudio De Plantas Medicinales En La Amazonía Peruana: Una Evaluación De Ocho Métodos Etnobotánicos” (35) :** La presente investigación es una descripción, clasificación y evaluación comparativa de 8

métodos etnobotánicos y etnofarmacológicos que buscan cuantificar las ventajas y desventajas de cada uno de estos métodos, utilizando información sobre las plantas medicinales más usadas por los comuneros de Pacaya-Samiria en Loreto, desde los años 1993 al 1998. El principal objetivo de este estudio es facilitar la selección metodológica más conveniente, para el estudio de plantas medicinales. Por último, los autores concluyen afirmando que cada uno de los métodos colaboran de manera significativa a los objetivos planteados, pero que en muchos casos serían fundamental combinar diferentes métodos y sobre todo realizar un análisis de las condiciones de la zona en la cual se realicen futuras investigaciones sobre plantas medicinales.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

- **Villena, M; Vera , I; Cardona, A; Abarca, R C; et al. (2021) : “Uso De Plantas Medicinales Para La Prevención De Covid-19 Y El Tratamiento De Síntomas Respiratorios Durante La Pandemia En Cusco, Perú: Una Encuesta Transversal” (36) :** En la presente investigación se realizó una encuesta virtual- transversal en la cual tuvo como objetivo evaluar los factores asociados al uso de plantas medicinales usadas como tratamiento o preventivo de la sintomatología respiratoria que produce el COVID-19. En cuyos resultados se observaron que el 80,2% de encuestados usaba plantas medicinales como preventivos, mientras que el 71% informó que las usaba plantas medicinales, para tratar síntomas del COVID-19, el 24% usaba plantas medicinales cuando presentaba dos o más síntomas, mientras que al menos el 11% usaba plantas para el malestar. Para el tratamiento o la prevención, los encuestados usaban eucalipto, jengibre, pimienta picante, ajo, manzanilla. El estudio concluye indicando que, si hubo un considerable uso de plantas medicinales por parte de la población, para hacer frente al COVID-19.
- **Huamantupa, I; Cuba, M; Urrunaga, R; et al; (2011) : “Riqueza, Uso Y Origen De Plantas Medicinales Expendidas En Los**

Mercados De La Ciudad Del Cusco” (37) : En el presente trabajo, se realizó un estudio sobre las plantas medicinales vendidas en los 5 primordiales mercados del Cusco: como son el Mercado San Pedro, Mercado San Jerónimo, Mercado de TTio, Mercado Wanchaq y Mercado Rosaspata. El objetivo fue conocer las especies de plantas medicinales, conocer el modo de uso, afecciones tratadas y la procedencia de las plantas medicinales expendidas en los principales mercados de cusco. En las cuales se efectuaron mediante el método de encuestas y recaudación de información en las cuales identificaron diversas especies de plantas medicinales, modo de uso, enfermedad a tratar, lugar de procedencia y origen; en las que obtuvieron resultados con un total de 152 especies, 45 familias, con un ámbito herbáceo de 75% del total, y una utilidad de toda la planta del 81%, con una forma de preparación del 69% para infusiones y finalmente concluyeron que las principales dolencias tratadas eran las inflamaciones renales y hepáticas, problemas gastrointestinales y afecciones broncopulmonares.

2.2. ESTADO DE LA CUESTIÓN

En la actualidad, la pandemia por el COVID-19, se ha extendido por todo el mundo desde el primer caso en la ciudad de WUHAN en China en diciembre de 2019. Después de 120 días del primer brote, el coronavirus se propagó rápidamente a más de 185 países en el mundo, con más de 2,940,000 personas infectadas y más de 203,822 muertes. (21). Estas cifras se van incrementado de manera dantesca en los últimos meses.

Es por todo lo descrito anteriormente que, la pandemia del COVID-19 ha desencadenado una carrera para desarrollar nuevas vacunas contra el SARS-COV-2 (38).

Existen varios prototipos de vacunas, de diferentes países, los cuales se han sumado a la búsqueda implacable de una vacuna capaz prevenir o minimizar los efectos del Covid-19 ante un contagio posterior a su inoculación. Actualmente hasta la presente investigación (noviembre 2021) contamos con 7 vacunas correctamente validadas por ensayos clínicos y que están autorizadas por la Organización Mundial de la Salud; estas vacunas son: Sinopharm, AstraZeneca-

Oxford, Pfizer-BioNTech, Janssen/Johnson & Johnson, Moderna, Sinovac y Bharat. Sin embargo, es necesario aclarar que estas vacunas no son 100%efectivas para prevenir la enfermedad, pero si son un instrumento importante para el control de la pandemia, debido a que las personas vacunadas con las dosis completas se contaminaran desarrollando síntomas imperceptibles. (39)

La eficacia de protección de cada vacuna frente a la cepa de COVID-19, varia en cada una de ellas: Pfizer-BioNTech, eficacia de 95% (44); Moderna con una eficacia de 94.1 % (40); Janssen/Johnson & Johnson, eficacia de 85,4% (41) ; Sinopharm, eficacia de 79% (42); Bharat, eficacia de 71 % (43); AstraZeneca-Oxford, eficacia de 63,09% (44); Sinovac con una eficacia de 51% (45)

Estas vacunas han demostrado seguridad y eficacia; pero, actualmente las vacunas siguen en constantes estudios, debido a que los beneficios deben ser mayores a los riesgos que estas presentan, para que de esta manera pueda darse “La Autorización para Uso de Emergencia”, es importante también recalcar que actualmente no contamos con la seguridad en cuanto al tiempo en la cual estas vacunas brindarían, inmunización, pero si podemos afirmar que las vacunas producen anticuerpos capaces de evitar que la población desencadene una enfermedad grave producida por el COVID-19.

Actualmente no tenemos un esquema de tratamiento 100% eficaz comprobado para el COVID-19; por lo cual solo usamos tratamientos sintomáticos, de acuerdo a la forma en que se desencadena la enfermedad en cada paciente individual. Dentro de los medicamentos utilizados tenemos: AINES (paracetamol, ibuprofeno), ANTIVIRALES (remdesivir, tocilizumab), CORTICOIDES (dexametazona), entre otros. (15)

Es debido a ello que necesitamos nuevas investigaciones y sobre todo remontarnos a la riqueza en flora, para buscar nuevas sustancias como plantas medicinales y alimentos funcionales-nutraceuticos, capaces de prevenir y coadyuvar al tratamiento de los síntomas del Covid-19. Como claramente asegura: Vera, B.; Sánchez, M. en la cual indica que: “La importancia de las plantas medicinales se basa en el cuidado de la salud de los seres humanos, especialmente de los habitantes de países en desarrollo, quienes no tienen acceso a la medicina avanzada”. (46)

Finalmente se menciona acerca de los remedios a base de plantas medicinales: “presentan una inmensa ventaja con respecto a los tratamientos químicos. En las plantas los principios activos se hallan siempre biológicamente equilibrados por la presencia de sustancias complementarias, que van a potenciarse entre sí, de forma que en general no se acumulan en el organismo, y sus efectos indeseables están limitados.” (1)

2.3. BASES TEÓRICO CIENTIFICAS

2.3.1. PLANTAS MEDICINALES

Las plantas medicinales son vegetales, que elaboran los principios activos, que tienen actividad benéfica o perjudicial sobre el organismo, sirven para disminuir o neutralizar enfermedades, alivian y devuelven la salud perdida. (47)

2.3.1.1. USO DE PLANTAS MEDICINALES

Los hombres primitivos de diversas partes del mundo, han utilizado todos los recursos naturales para poder satisfacer sus necesidades prioritarias como alimento, vestimenta y salud. Es así que el uso de plantas medicinales se remonta a épocas muy antiguas en las cuales el conocimiento sobre éstas, se han transmitido de generación de generación hasta el día de hoy, en las que, se les atribuye características curativas para enfermedades o maleficios.

Con el paso de los años la ciencia comenzó a realizar investigaciones, las cuales, ayudaron a determinar las propiedades terapéuticas específicas de cada planta para tratar o prevenir enfermedades y sintomatologías. (48)

2.3.1.2. TIPOS DE PLANTAS NATURALES

Existen diversas especies de plantas medicinales, dentro de ellas tenemos plantas curativas usadas para el tratamiento, prevención de enfermedades y para adelgazar.

También es necesario considerar que muchas plantas medicinales no cuentan con estudios científicos suficientes para ser autorizadas por la industria farmacéutica, por lo cual estas plantas de propiedades terapéuticas sin investigaciones, generalmente son usadas en

tratamientos empíricos recomendadas por curanderos, chamanes, y de generación en generación. (48)

2.3.2. ALIMENTOS FUNCIONALES- NUTRACEÚTICOS

Los nutraceuticos constituyen alimentos con grandes propiedades terapéuticas para el tratamiento de muchas enfermedades y en estados de carencia de alguna vitamina o componente del organismo. A estos alimentos de nivel terapéutico también se les conoce como alimentos funcionales. (14)

Los alimentos funcionales o nutraceuticos, “son todos los alimentos naturales que, además de su valor nutritivo, posee componentes biológicamente activos que aportan algún efecto añadido y beneficioso para la salud y reducen el riesgo de contraer ciertas enfermedades”. (49)

Los productos nutraceuticos han sido privilegiados en el mercado para optimizar la nutrición humana y animal con fines preventivos y terapéuticos e incorporar compuestos activos en alimentos de uso diario, que proporcionan beneficios fisiológicos demostrados y/o que ayudan a prevenir y reducir el riesgo de enfermedades, más allá de sus funciones nutricionales básicas. (14)

2.3.2.1. Características De Los Alimentos Funcionales:

- Deben presentarse en forma de alimentos de consumo cotidiano.
 - Su consumo no produce efectos nocivos.
 - Cuenta con propiedades nutritivas y beneficiosas para el organismo.
 - Disminuye y/o previene el riesgo de contraer enfermedades, además de mejorar el estado de salud del individuo.
 - Deben poder demostrarse sus efectos beneficiosos dentro de las cantidades que normalmente se consumen en la dieta.
- (49)

2.3.2.2. Alimentos Funcionales En La Nutrición Clínica.

“Los problemas de salud pública en países desarrollados generan un elevado coste económico, principalmente por el envejecimiento de la población y el aumento de la prevalencia de determinadas enfermedades crónicas.” (29)

2.3.2.3. Clasificación De Los Alimentos Funcionales

Se clasifican en 3 categorías, alimentos:

1. A base de ingredientes naturales.
2. De consumo en dieta diaria.
3. Que al consumirse cumplen un rol importante en las funciones del cuerpo humano, como:
 - a) Mejoramiento de los mecanismos de defensa biológica.
 - b) Prevención o recuperación de alguna enfermedad específica
 - c) Control de las condiciones físicas y mentales
 - d) Retardo en el proceso de envejecimiento. (50)

2.3.3. COVID-19

2.3.3.1. El Coronavirus

Los coronavirus son una amplia familia de virus, este coronavirus es capaz de causar desde simples resfriados hasta infecciones respiratorias más complicadas. El coronavirus que se ha descubierto en los últimos tiempos causa la enfermedad por coronavirus COVID-19. (8)

Los coronavirus (CoV) de la familia: Coronaviridae, son virus relativamente grandes que varían de 80 a 120 nm de diámetro (NEUMAN et al., 2011). La membrana de este virus tiene picos de glicoproteínas dándole a este una apariencia de corona, que contiene un genoma de ARN de sentido positivo monocatenario encapsulado dentro de una envoltura de membrana. “La clase de betacoronavirus incluye el virus del síndrome respiratorio agudo severo (SARS) (SARS-CoV), el virus del síndrome

respiratorio del Medio Oriente (MERS) (MERS-CoV) y el agente causante de COVID-19 SARS-CoV-2". El betacoronavirus codifica varias proteínas estructurales, incluida la proteína glicosilada (S) que funciona como un inductor principal de las respuestas inmunitarias del huésped, además de la serina proteasa producida por la célula huésped TMPRSS211 (LIU et al., 2020; SU et al. 2016; ZHU et al., 2019). Esta proteína S media la invasión de las células huésped por el SARS-CoV y el SARS-CoV-2, mediante la unión a una proteína receptora llamada enzima convertidora de angiotensina 2 (ECA2) ubicada en la membrana de la superficie de las células huésped, además de varias proteínas no estructurales. , incluyendo ARN polimerasa dependiente de ARN (RdRp), proteasa mayor de coronavirus (3CLpro) y proteasa de tipo papaína (PLpro) (LIU et al., 2020; GORBALENYA et al. 2020; BAEZ-SANTOS et al. 2015). (21)

2.3.3.2. COVID-19

El COVID-19 es un tipo de padecimiento de origen infeccioso, es causado por el coronavirus SARS-CoV-2. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca, eran ignorados antes de que se originara en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente el COVID-19 es una pandemia que ha llegado a dañar física, psicológica, social y económicamente a todos los países del mundo. (8)

2.3.3.3. Síntomas Del COVID-19

Los síntomas más habituales del COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan

gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contrae COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas ancianas y las que padecen enfermedades precursoras como hipertensión arterial, enfermedades pulmonares y cardíacas o son diabéticos tienen más posibilidades de manifestar el COVID-19 de manera más grave y agresiva. Sin embargo, cualquier persona puede contraer COVID-19 y caer gravemente enferma. Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o centro médico para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado. (8)

2.3.3.4. Forma De Propagación Del COVID-19

Una persona puede adquirir el COVID-19 de una persona a otra, de manera directa mediante la contaminación por medio de gotículas que salen despedidas al momento de hablar, toser o estornudar; además también otra forma de contaminación se podría suscitar por tener algún contacto con superficies contaminadas con secreciones bronquiales de personas que estén infectadas, ya que el virus del COVID-19 es capaz de vivir varios días en cualquier tipo de superficie.

Por tal motivo es imprescindible el lavado constante de manos con agua y jabón o algún desinfectante como el alcohol, de igual manera se recomienda el uso de mascarillas para evitar el contagio por gotículas. (8)

2.3.4. TRATAMIENTO COMPLEMENTARIO

Las terapias o tratamientos complementarios son opciones que se encargan de cumplir funciones importantes en el tratamiento integral.

En la que la eficacia de estas terapéuticas complementarias, se encuentran avaladas por distintos estudios científicos, en las que generalmente los médicos, son los que recomiendan estas terapias con la finalidad de complementar el tratamiento convencional prescrito. (51)

2.4. MARCO CONCEPTUAL O DEFINICIÓN DE TERMINOS BÁSICOS

2.4.1. PLANTAS MEDICINALES: Según la OMS, una planta medicinal es aquella que, en uno o más de sus órganos, contienen sustancias con características terapéuticas o preventivas; además estas sustancias también pueden servir como precursores para la síntesis químico-farmacéutica.

Además, “las plantas medicinales son vegetales, que elaboran los principios activos, que tienen actividad benéfica o perjudicial sobre el organismo, sirven para disminuir o neutralizar enfermedades, alivian y devuelven la salud perdida” (47)

2.4.2. ALIMENTOS FUNCIONALES: Son todos aquellos alimentos que, además de su valor alimenticio, incluyen elementos biológicamente activos que contribuyen algún efecto adicional y beneficioso para la salud y previenen ciertas enfermedades. (49)

2.4.3. NUTRACEÚTICOS: Se precisan como sustancias químicas o biológicas que se presentan como elementos naturales de los alimentos que resultan muy ventajosas, en la prevención de enfermedades y en la mejora de las funciones fisiológicas en el organismo. (14)

2.4.4. TRATAMIENTO O MEDICINA COMPLEMENTARIA: La “medicina complementaria” o “medicina alternativa”, mencionan a un amplio grupo de prácticas de atención de salud que no son parte de la medicina convencional tradicional, del sistema de salud de un país. (52)

2.4.5. COVID-19: Es una nueva clase de virus y enfermedad que producen una afección infecciosa. Esta nueva clase de virus se originó por

primera vez en la ciudad de Wuhan en China en el mes de diciembre de 2019. Actualmente el COVID-19 es una enfermedad que afecta a todo el mundo, y está catalogado con el nombre de pandemia. (8)

2.4.6. MEDIOS INFORMATIVOS: Los medios informativos son instrumentos usados en la colectividad contemporánea para comunicar mensajes textuales, sonoros, visuales y audiovisuales. En su mayoría estos medios son de comunicación masiva (TV, periódicos, radio), y también existen otros medios de información a pequeños sectores sociales (periódicos locales o institucionales). (6)

2.4.7. MEDIOS DIGITALES: Son los medios difundidos por medio del internet. En los medios digitales más destacados se encuentran: blogs, revistas virtuales, versiones digitales y audiovisuales de medios impresos, radio virtual. La prontitud, creatividad, diversidad de recursos que emplean medios digitales en búsqueda de la comunicación informativa, hacen que sea una herramienta llamativa al público. La facilidad de información por medios digitales virtuales, hace que cada vez sean mayor el número de personas que sin ninguna formación profesional, decidan expresarse a través de la difusión de información. (6)

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. MATERIALES

- Computadora
- Internet
- Bibliografía
- Lapiceros
- Impresora
- Papel bond
- Se uso el programa estadístico IBM SPSS versión 25.

3.2. DISEÑO METODOLÓGICO

3.2.1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

En el presente estudio se utilizó el enfoque cualitativo, porque se realizaron revisiones bibliográficas y documentales de información, proporcionados por medios digitales sobre plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceúticos usados para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19.

3.2.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo No Experimental, puesto que, en el presente estudio, no se manipularon variables y es Transversal Descriptivo, debido a que se describieron la información compilada en los medios digitales sobre plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceúticos usados para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19.

3.3. VARIABLES

3.3.1. USO DE PLANTAS MEDICINALES PARA LA PREVENCIÓN Y/O COMPLEMENTO DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19

- DEFINICION CONCEPTUAL:

En la investigación ETNOBOTANICA sobre el APROVECHAMIENTO TRADICIONAL DE PLANTAS Y PATRIMONIO CULTURAL. ANALES DEL JARDÍN BOTÁNICO DE MADRID, 60(1), 171-182.” Habla sobre

el uso de plantas, el cual cita que: “Las plantas medicinales son especies que producen compuestos químicos que han mostrado efectividad en el tratamiento de afecciones que, con el pasar de los años, ha servido de gran ayuda al ser humano en todo el mundo.” (22)

- **DEFINICIÓN OPERACIONAL**

Se realizó el estudio etnobotánico, en la cual se procedió a realizar una búsqueda de diversos medios de comunicación digitales sobre el uso de las plantas medicinales usadas contra el COVID-19.

- **INDICADORES:**

1. TIPO DE SINTOMA QUE TRATA:

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICION: Directa
- ESCALA DE MEDICION: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICION: Ficha de Registro de Datos
- PROCEDIMIENTO DE MEDICION: Recolección de información de medios de comunicación digitales masivos
- EXPRESION FINAL DE LA VARIABLE:
 - Malestar General ()
 - Tos ()
 - Dolor De Garganta ()
 - Dolor De Cabeza ()
 - Fiebre ()
 - No Especifica La Dolencia ()
 - Otras Dolencias ()

2. ESTADO EN EL QUE SE USA LA PLANTA

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICION: Directa
- ESCALA DE MEDICION: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICION: Ficha de Registro de Datos
- PROCEDIMIENTO DE MEDICION: Recolección de información de medios de comunicación digitales masivos

- EXPRESION FINAL DE LA VARIABLE:
 - Fresco ()
 - Seco ()

3. PARTE UTILIZADA DE LA PLANTA MEDICINAL

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICION: Directa
- ESCALA DE MEDICION: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICION: Ficha de Registro de Datos.
- PROCEDIMIENTO DE MEDICION: Recolección de información de medios de comunicación digitales masivos.
- EXPRESION FINAL DE LA VARIABLE:
 - Hojas ()
 - Tallos ()
 - Raíces ()
 - Flores ()
 - Furtos ()
 - Cortezas ()
 - Toda La Planta ()
 - Otras ()

4. MODO DE USO

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICION: Directa
- ESCALA DE MEDICION: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICION: Ficha de Registro de Datos
- PROCEDIMIENTO DE MEDICION: Recolección de información de medios de comunicación digitales masivos.
- EXPRESION FINAL DE LA VARIABLE:
 - Jarabe ()
 - Baños ()
 - Hervido ()
 - Infusión ()
 - Macerados ()

- Vaporización/ Inhalación ()
- OTROS USOS ()

5. FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACIÓN

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICION: Directa
- ESCALA DE MEDICION: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICION: Ficha de Registro de Datos.
- PROCEDIMIENTO DE MEDICION: Recolección de información de medios de comunicación digitales masivos.
- EXPRESION FINAL DE LA VARIABLE:
 - Una Vez Al Dia ()
 - Dos Veces Al Dia ()
 - Tres Veces Al Dia ()
 - Una Vez Por Semana ()
 - Dos Veces Por Semana ()
 - Tres Veces Por Semana ()
 - Otra Frecuencia ()

3.3.2. USO DE ALIMENTOS FUNCIONALES – NUTRACEÚTICOS PARA LA PREVENCIÓN Y/O COMPLEMENTO DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19

- DEFINICION CONCEPTUAL

Los alimentos funcionales – nutraceuticos, son sustancias químicas o biológicas que pueden encontrarse como componentes naturales de los alimentos o adicionarse a los mismos y ser capaces de proporcionar un efecto positivo en la salud tanto en el mantenimiento y prevención del estado de salud como en la reducción del riesgo de algunas enfermedades. (14)

- DEFINICION OPERACIONAL

Se realizó el estudio etnobotánico, en la cual se procedió a realizar una búsqueda de diversas fuentes de información diversos medios

de comunicación digitales sobre el uso de los alimentos funcionales –
nutraceúticos más usadas contra el COVID-19.

- INDICADORES

1. TIPO DE SINTOMA QUE TRATA:

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICION: Directa
- ESCALA DE MEDICION: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICION: Ficha de Registro de Datos
- PROCEDIMIENTO DE MEDICION: Recolección de información de medios de comunicación digitales masivos.
- EXPRESION FINAL DE LA VARIABLE:
 - Malestar General ()
 - Tos ()
 - Dolor De Garganta ()
 - Dolor De Cabeza ()
 - Fiebre ()
 - No Especifica La Dolencia ()
 - Otras Dolencias ()

1) ESTADO EN EL QUE SE USA EL ALIMENTO FUNCIONAL – NUTRACEÚTICO

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICION: Directa
- ESCALA DE MEDICION: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICION: Ficha de Registro de Datos.
- PROCEDIMIENTO DE MEDICION: Recolección de información de medios de comunicación digitales masivos.
- EXPRESION FINAL DE LA VARIABLE:
 - Fresco ()
 - Seco ()

2) PARTE UTILIZADA DEL ALIMENTO FUNCIONAL - NUTRACEÚTICO

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICION: Directa
- ESCALA DE MEDICION: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICION: Ficha de Registro de Datos.
- PROCEDIMIENTO DE MEDICION: Recolección de información de medios de comunicación digitales masivos.
- EXPRESION FINAL DE LA VARIABLE:
 - Hojas ()
 - Tallos ()
 - Raíces ()
 - Flores ()
 - Furtos ()
 - Cortezas ()
 - Toda La Planta ()
 - Otras ()

3) MODO DE USO

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICION: Directa
- ESCALA DE MEDICION: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICION: Ficha de Registro de Datos.
- PROCEDIMIENTO DE MEDICION: Recolección de información de medios de comunicación digitales masivos.
- EXPRESION FINAL DE LA VARIABLE:
 - Jarabe ()
 - Baños ()
 - Hervido ()
 - Infusión ()
 - Macerados ()
 - Vaporización/ Inhalación ()
 - Otros Usos ()

4) FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACIÓN

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICION: Directa
- ESCALA DE MEDICION: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICION: Ficha de Registro de Datos
- PROCEDIMIENTO DE MEDICION: Recolección de información de medios de comunicación digitales masivos.
- EXPRESION FINAL DE LA VARIABLE:
 - Una Vez Al Dia ()
 - Dos Veces Al Dia ()
 - Tres Veces Al Dia ()
 - Una Vez Por Semana ()
 - Dos Veces Por Semana ()
 - Tres Veces Por Semana ()
 - Otra Frecuencia () _____

3.3.3. PREVENCIÓN DEL COVID-19

- DEFINICIÓN CONCEPTUAL

El COVID 19 es un padecimiento infeccioso causada por el coronavirus. El brote se originó por primera vez en Wuhan una ciudad ubicada en el país de China en el mes de diciembre de 2019. Actualmente el COVID 19 es una pandemia que afecta a todo el mundo. (8)

La prevención de la enfermedad, es una de las cinco funciones básicas de la Salud Pública. (53)

Para la organización mundial de la salud la prevención son el conjunto de Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias de estas. (54)

- DEFINICIÓN OPERACIONAL

Se realizó una recopilación con ayuda de una ficha de registro de datos para obtener información, sobre las plantas medicinales y

alimentos funcionales – nutraceúticos usados como preventivos contra el COVID-19

- INDICADORES

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICION: Directa
- ESCALA DE MEDICION: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICION: Ficha de Registro de Datos.
- PROCEDIMIENTO DE MEDICION: Recolección de información de medios de comunicación digitales masivos.
- EXPRESION FINAL DE LA VARIABLE:
 - Complemento En El Tratamiento Con Medicamentos ()
 - Como Antibacterial / Antibiotico ()
 - Aliviar Síntomas
 - Reforzamientos Del Sistema Inmunológico ()
 - Preventivo ()
 - Otros Usos ()_____

3.3.4. COMPLEMENTO EN EL TRATAMIENTO DEL COVID-19

- DEFINICIÓN CONCEPTUAL

La medicina tradicional complementaria, es una serie de prácticas sanitarias con origen en los conocimientos y creencias, basados en el uso de plantas, animales, minerales, esoterismo para mantener el bienestar y la salud de las personas. "Hacen referencia a un grupo amplio de prácticas sanitarias que no forman parte de la tradición de un país o no están integradas en su sistema sanitario predominante."
(52)

- DEFINICIÓN OPERACIONAL

Se realizó una recopilación con ayuda de una ficha de registro de datos para obtener información, sobre las plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceúticos usados como complementos en el tratamiento contra el COVID-19

- **INDICADORES**

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICION: Directa
- ESCALA DE MEDICION: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICION: Ficha de Registro de Datos.
- PROCEDIMIENTO DE MEDICION: Recolección de información de medios de comunicación digitales masivos.
- EXPRESION FINAL DE LA VARIABLE:
 - Complemento En El Tratamiento Con Medicamentos ()
 - Como Antibacterial / Antibiótico ()
 - Aliviar Síntomas
 - Reforzamientos Del Sistema Inmunológico ()
 - Preventivo ()
 - Otros Usos ()_____
 -

3.3.5. MEDIOS DE COMUNICACIÓN DIGITAL

- **DEFINICIÓN CONCEPTUAL**

Son los medios difundidos por medio del internet. En los medios digitales más destacados se encuentran: blogs, revistas virtuales, versiones digitales y audiovisuales de medios impresos, radio virtual.
(6)

- **DEFINICIÓN OPERACIONAL**

Se realizó una recopilación con ayuda de una ficha de registro de datos para obtener información, sobre los medios de comunicación digital con mayor información referente a plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceúticos usados en COVID-19.

- **INDICADORES**

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICION: Directa
- ESCALA DE MEDICION: Nominal

- INSTRUMENTO DE MEDICION: Ficha de Registro de Datos.
- PROCEDIMIENTO DE MEDICION: Recolección de información de medios de comunicación digitales masivos.
- EXPRESION FINAL DE LA VARIABLE:
 - Revistas Científicas ()
 - Revistas No Científicas ()
 - Televisión ()
 - Periódicos ()
 - Redes Académicas ()
 - Centros O Institutos De Investigación ()
 - Facebook ()
 - YouTube ()

3.3.5. CUADRO DE VARIABLES E INDICADORES

VARIABLES	INDICADORES	NATURALEZA	FORMA DE MEDICIÓN	ESCALA DE MEDICIÓN	PROCEDIMIENTO DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO DE MEDICIÓN	EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE O INDICADOR
USO DE PLANTAS MEDICINALES	TIPO DE SINTOMAS QUE TRATA	Cualitativa	Directa	Nominal	Recolección de datos de medios de información digital masiva	Ficha de registro de datos	<ul style="list-style-type: none"> • MALESTAR GENERAL () • TOS () • DOLOR DE GARGANTA () • DOLOR DE CABEZA () • FIEBRE () • NO ESPECIFICA LA DOLENCIA () • OTRAS ()
	ESTADO EN EL QUE SE USA LA PLANTA	Cualitativa	Directa	Nominal	Recolección de datos de medios de información digital masiva	Ficha de registro de datos	<ul style="list-style-type: none"> • FRESCO () • SECO ()
	PARTE UTILIZADA DE LA PLANTA MEDICINAL	Cualitativa	Directa	Nominal	Recolección de datos de medios de información digital masiva	Ficha de registro de datos	<ul style="list-style-type: none"> • HOJAS () • TALLOS () • RAICES () • FLORES () • FRUTOS () • CORTEZAS () • TODA LA PLANTA () • OTRAS ()
	MODO DE USO	Cualitativa	Directa	Nominal	Recolección de datos de medios de información digital masiva	Ficha de registro de datos	<ul style="list-style-type: none"> • JARABE () • BAÑOS () • HERVIDO () • INFUSION () • MACERADOS () • VAPORIZACIÓN/ INHALACIÓN () • OTROS USOS () _____

	FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACIÓN	Cualitativa	Directa	Nominal	Recolección de datos de medios de información digital masiva	Ficha de registro de datos	<ul style="list-style-type: none"> • UNA VEZ AL DIA () • DOS VECES AL DIA () • TRES VECES AL DIA () • UNA VEZ POR SEMANA () • DOS VECES POR SEMANA () • TRES VECES POR SEMANA () • OTRA FRECUENCIA () _____
USO DE ALIMENTOS FUNCIONALES-NUTRACEUTICOS	TIPO DE SINTOMAS QUE TRATA	Cualitativa	Directa	Nominal	Recolección de datos de medios de información digital masiva	Ficha de registro de datos	<ul style="list-style-type: none"> • MALESTAR GENERAL () • TOS () • DOLOR DE GARGANTA () • DOLOR DE CABEZA () • FIEBRE () • NO ESPECIFICA LA DOLENCIA QUE TRATA () • OTRAS () _____
	ESTADO EN EL QUE SE USA EL ALIMENTO	Cualitativa	Directa	Nominal	Recolección de datos de medios de información digital masiva	Ficha de registro de datos	<ul style="list-style-type: none"> • FRESCO () • SECO ()
	PARTE UTILIZADA DEL ALIMENTO	Cualitativa	Directa	Nominal	Recolección de datos de medios de información digital masiva	Ficha de registro de datos	<ul style="list-style-type: none"> • HOJAS () TALLOS () TODO EL ALIMENTO () • RAICES () FRUTOS () OTRAS () _____ • FLORES () CORTEZAS ()
	MODO DE USO	Cualitativa	Directa	Nominal	Recolección de datos de medios de información digital masiva	Ficha de registro de datos	<ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA () • CONDIMENTOS () • CRUDO – NATURAL () • MERMELADA () • OTRO MODO DE USO ()

	FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACIÓN	Cualitativa	Directa	Nominal	Recolección de datos de medios de información digital masiva	Ficha de registro de datos	<ul style="list-style-type: none"> • UNA VEZ AL DIA () • DOS VECES AL DIA () • TRES VECES AL DIA () • UNA VEZ POR SEMANA () • DOS VECES POR SEMANA () • TRES VECES POR SEMANA () • OTRA FRECUENCIA ()__
PREVENCIÓN Y/O TRATAMIENTO COMPLEMENTARIO DEL COVID-19	USO DE PLANTAS MEDICINALES Y ALIMENTOS FUNCIONALES- NUTRACEÚTICOS CONTRA EL COVID-19	Cualitativa	Directa	Nominal	Recolección de datos de medios de información digital masiva	Ficha de registro de datos	<ul style="list-style-type: none"> • APOYO EN EL TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS () • COMO ANTIBACTERIAL / ANTIBIOTICO () • ALIVIAR SINTOMAS • REFORZAMIENTOS DEL SISTEMA INMUNOLOGICO () • PREVENTIVO () • OTROS USOS () <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/>
MEDIOS DE COMUNICACIÓN DIGITAL	MEDIOS DE COMUNICACIÓN DIGITAL MAS USADOS	Cualitativa	Directa	Nominal	Recolección de datos de medios de información digital masiva	Ficha de registro de datos	<ul style="list-style-type: none"> • Revistas Científicas () • Revistas No Científicas () • Televisión () • Periódicos () • Redes Académicas () • Centros O Institutos De Investigación () • Facebook () • YouTube ()

3.4. METODOLOGÍA

3.4.1. POBLACION Y MUESTRA

3.4.1.1. Población: Para la presente investigación la población estuvo conformada por toda la data de los medios informativos digitales referentes a plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceútico, usados como preventivos o complemento del tratamiento contra el COVID-19, que se publique en el periodo de mayo a diciembre del 2020.

▪ **Criterios De Inclusión Y Exclusión**

- **Criterios De Inclusión:** Se incluyó toda la información sobre uso de plantas medicinales y alimentos funcionales- nutraceúticos para la prevención y/o complemento del tratamiento del covid-19 que brinden medios de información digital como: Facebook, Revistas, Publicaciones En Redes Sociales, Etc.)

En el presente estudio se incluyeron las plantas medicinales y alimentos funcionales, que trataban las sintomatologías más frecuentes producidas por el COVID-19, que según la OMS son: dolor de cabeza, dolores musculares, tos, fiebre. (16)

- **Criterios De Exclusión:** Se excluyó toda la información que no tenga relación alguna con el uso de plantas y alimentos funcionales- nutraceúticos para la prevención y/o complemento en el tratamiento contra el COVID-19.

Se excluyeron plantas medicinales y alimentos funcionales que trataron síntomas menos frecuentes, que según la OMS son: diarreas, artralgias, perdida de olfato y gusto. (16)

3.4.1.2. Muestra: Se utilizó el muestreo no probabilístico intencional para obtener información sobre plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceúticos que se usan para la prevención y/o complemento del tratamiento del covid-19 en diferentes medios de información digitales disponibles en la web.

3.4.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.2.1. Técnicas:

Investigación documental cualitativa: Porque centra nuestro interés en el presente cercano que consiste en la información proporcionada por los medios informativos digitales de circulación en nuestro país para determinar qué plantas medicinales y alimentos funcionales- nutraceuticos, son utilizados por la población del Cusco, para la prevención o como complemento del tratamiento del COVID-19.

3.4.2.2. Instrumentos:

Ficha De Registro De Ficha De Datos: La ficha permitió recopilar la información sobre plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceuticos que se usan para la prevención y/o complemento del tratamiento del covid-19 según los medios de comunicación digital. Se hizo una validación basada en contenido por juicio de expertos utilizando la prueba de Aiken, resultados que validan todos los ítems de la ficha de registro (ANEXO 3) (ANEXO 4)

		V de Aiken	Interpretación V
Pregunta 1	Relevancia	0.94	VALIDO
	Representatividad	0.97	VALIDO
	Claridad	0.76	VALIDO
Pregunta 2	Relevancia	0.97	VALIDO
	Representatividad	0.97	VALIDO
	Claridad	0.94	VALIDO
Pregunta 3	Relevancia	1.00	VALIDO
	Representatividad	1.00	VALIDO
	Claridad	0.97	VALIDO
Pregunta 4	Relevancia	0.88	VALIDO
	Representatividad	0.88	VALIDO
	Claridad	0.94	VALIDO
Pregunta 5	Relevancia	1.00	VALIDO
	Representatividad	1.00	VALIDO
	Claridad	1.00	VALIDO
Pregunta 6	Relevancia	0.91	VALIDO
	Representatividad	0.88	VALIDO
	Claridad	0.91	VALIDO

Pregunta 7	Relevancia	0.94	VALIDO
	Representatividad	0.88	VALIDO
	Claridad	0.91	VALIDO
Pregunta 8	Relevancia	0.94	VALIDO
	Representatividad	0.94	VALIDO
	Claridad	0.85	VALIDO
Pregunta 9	Relevancia	1.00	VALIDO
	Representatividad	0.91	VALIDO
	Claridad	0.94	VALIDO
Pregunta 10	Relevancia	1.00	VALIDO
	Representatividad	0.97	VALIDO
	Claridad	0.91	VALIDO
Item11	Relevancia	1.00	VALIDO
	Representatividad	0.91	VALIDO
	Claridad	0.94	VALIDO
Item12	Relevancia	0.88	VALIDO
	Representatividad	0.88	VALIDO
	Claridad	0.85	VALIDO
Item13	Relevancia	1.00	VALIDO
	Representatividad	0.94	VALIDO
	Claridad	0.88	VALIDO
Item14	Relevancia	0.85	VALIDO
	Representatividad	0.79	VALIDO
	Claridad	0.82	VALIDO
Item15	Relevancia	0.91	VALIDO
	Representatividad	0.88	VALIDO
	Claridad	0.82	VALIDO

Se elaboró dos tipos de fichas para el registro de los datos tomados de los medios informativos virtuales, uno usado para registrar la data de plantas medicinales y otra para el registro de la data de alimentos funcionales - nutraceuticos, ambas fichas hacen referencia al uso de estas como prevención y/o complemento del tratamiento contra el COVID-19. (ANEXO 1 Y ANEXO 2)

La ficha contiene preguntas sobre la razón del uso, tipo de síntomas que tratan, estado en el que se usa, la parte usada, el modo de uso, frecuencia en la administración, forma de preparación y contraindicaciones de las plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceuticos, para la prevención y /o

complemento del tratamiento del COVID-19 de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a noviembre del 2020.

Elaboración De Ficha De Registro De Datos: Se elaboró un formato de registro de datos, el cual fue utilizado para la recolección de datos sobre sobre plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceúticos que se usan para la prevención y/o complemento del tratamiento del covid-19. (ANEXO 1 Y ANEXO 2)

3.4.3. RECOLECCIÓN DE DATOS EN LA FICHA DE REGITRO DE DATOS

1. Se procedió a realizar la selección de los principales medios de información virtuales, llegando a ser considerados en la presente investigación a: Facebook, televisión, WhatsApp, YouTube, radio, Instagram, Twitter periódicos, congresos, simposios, revistas no científicas, revistas científicas.
2. Seguidamente se organizó una capacitación virtual para los recopiladores a cargo de la recolección de datos sobre plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceúticos, usados como preventivo y/o coadyuvante del tratamiento contra el COVID-19.
3. Luego se realizó una revisión, sobre diversas fuentes de información, virtual científicos y no científicos.
4. Finalmente, se procedió a recopilar la información; hallada virtualmente; en las fichas de registro de datos de plantas medicinales y fichas de registro de datos de alimentos funcionales – nutraceúticos.

3.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se presentó la información recopilada en tablas de distribución de frecuencias cualitativa y relativa porcentual unidimensionales y gráficos de sectores, elaborados en el programa estadístico IBM SPSS versión 25.

También se elaboró, una guía de información que contendrá cual es la razón del uso, el estado en el que se usa, la parte usada, el modo de uso, frecuencia en la administración, forma de preparación y contraindicaciones de las plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceúticos, para la prevención y /o

complemento del tratamiento del COVID-19 de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a noviembre del 2020.

CAPÍTULO IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. MEDIOS DE COMUNICACIÓN MÁS COMUNES, QUE DIFUNDEN INFORMACIÓN SOBRE EL USO DE PLANTAS MEDICINALES Y ALIMENTOS FUNCIONALES – NUTRACEÚTICOS PARA LA PREVENCIÓN Y/O COMPLEMENTO DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19.

TABLA N° 4.1.1. MEDIOS INFORMATIVOS VIRTUALES CON MAYOR INFORMACIÓN ACERCA DE PLANTAS, USADAS EN COVID-19.

MEDIOS INFORMATIVOS VIRTUALES		Nº FICHAS	PORCENTAJE (%)
1	Revistas Científicas	28	22.05
2	Revistas No Científicas	21	16.54
3	Televisión	18	14.17
4	Periódicos	16	12.60
5	Redes Académicas	13	10.24
6	Centros O Institutos De Investigación	12	9.45
7	Facebook	10	7.87
8	YouTube	9	7.09
Total		127	100.00

Fuente: Elaboración propia

GRAFICO N° 4.1.1 MEDIOS INFORMATIVOS VIRTUALES CON MAYOR INFORMACIÓN ACERCA DE PLANTAS, USADAS EN COVID-19



Fuente: Elaboración propia

TABLA N° 4.1.2. MEDIOS INFORMATIVOS VIRTUALES CON MAYOR INFORMACIÓN ACERCA DE ALIMENTOS FUNCIONALES-NUTRACEÚTICOS, USADOS EN COVID-19

MEDIOS INFORMATIVOS VIRTUALES		Nº FICHAS	PORCENTAJE (%)
1	Revistas Científicas	35	33.65
2	Television	19	18.27
3	Redes Académicas	14	13.46
4	Periódicos	13	12.50
5	Centros O Institutos De Investigación	10	9.62
6	Facebook	6	5.77
7	Revistas No Científicas	6	5.77
8	YouTube	1	0.96
Total		104	100.00

Fuente: Elaboración propia

GRAFICO N° 4.1.2. MEDIOS INFORMATIVOS VIRTUALES CON MAYOR INFORMACION ACERCA DE ALIMENTOS FUNCIONALES-NUTRACEÚTICOS, USADOS EN COVID-19.



Fuente: Elaboración propia

ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN

Según la TABLA 4.1.1. Sobre los medios de comunicación más comunes que difunden información sobre el uso de plantas medicinales en COVID-19, Se observa que las REVISTAS CIENTÍFICAS son los medios de comunicación con más difusión con un total de 28 fichas de recopilación (22.05%), luego tenemos a las REVISTAS NO CIENTÍFICAS 21 fichas (16.54%), seguidas por los medios de información como son TELEVISIÓN 18 fichas de recopilación (14.17%), PERIÓDICOS 16 fichas (12.60%), en REDES ACADÉMICAS se pudo evidenciar un total de 13 fichas de recopilación (10.24%), en los medios informativos de CENTROS O INSTITUTOS DE INVESTIGACIÓN 12 fichas (9.45%), en las redes sociales como FACEBOOK 10 fichas de recopilación (7.87%), y finalmente en YOUTUBE o fichas de recolección (7.09%).

Según la tabla 4.1.2. Sobre los medios de comunicación más comunes que difunden información sobre el uso de alimentos funcionales – nutraceuticos en COVID-19, se evidencia que REVISTAS CIENTÍFICAS son los medios de comunicación con más difusión con un total de 35 fichas de recolección

(33.65%); luego tenemos a al medio informativo TELEVISIVO con 19 fichas (18.27%); seguidas por los medios de informativos de REDES ACADEMICAS con 14 fichas de recolección (13.46%); luego los medios informativos por PERIODICOS con 13 fichas de recolección (12.50%); en medios informativos virtuales de CENTROS O INSTITUTOS DE INVESTIGACION 10 fichas de recolección (9.62%); en FACEBOOK 6 fichas de recolección (5.77%); al igual que en REVISTAS NO CIENTIFICAS 6 fichas de recolección de datos (5.77%); y finalmente en YOUTUBE solo 1 ficha de recolección (0.96%).

En ambos casos, los resultados indican que el medio de comunicación virtual con más difusión de información sobre plantas medicinales y alimentos funcionales- nutraceúticos; usadas en COVID-19; son las revistas científicas. Según **Martínez Garza y González Treviño (2021)** en su estudio titulado: **“Medios de comunicación y medios sociales en tiempos de COVID-19”** (19), los autores indican que durante la cuarentena se hizo más notable el uso de medios de comunicación y redes sociales, a pesar de que los pobladores indicaban la desconfianza a cerca de los medios virtuales, ellos trataban de buscar las fuentes más confiables posibles. Lo cual concuerda con los resultados obtenidos en la presente investigación en la que, podemos observar que los medios virtuales usados con mayor frecuencia para hallar la forma de prevención y/o complemento del tratamiento del Covid-19; fueron los medios digitales de revistas científicas, televisión, periódicos, redes académicas, centros o institutos de investigación, Facebook, revistas no científicas y YouTube.

Por otro lado, **Torres Salinas (2020)** en su investigación denominada: **“Ritmo de crecimiento diario de la producción científica sobre Covid-19. Análisis en bases de datos y repositorios en acceso abierto”** (20), afirma que estamos ante una gran concentración de recursos científicos para la resolución de un problema concreto, por lo cual se incrementación exponencialmente la producción de investigaciones acerca del virus del Covid-19, por lo cual podemos observar una similitud frente a los resultados obtenidos en la presente investigación en la cual la mayor fuente de información sobre preventivos y tratamientos para el Covid-19 , fueron en su gran mayoría, extraídos de fuentes confiables como revistas científicas, redes académicas y centros de investigación.

4.2. PLANTAS MEDICINALES MÁS USADAS, PARA LA PREVENCIÓN Y/O COMPLEMENTO DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19, DE ACUERDO CON LA INFORMACIÓN EN MEDIOS DIGITALES.

TABLA N° 4.2.1. ESPECIES DE PLANTAS, MAS USADAS EN COVID-19.

N°	PLANTAS	N° DE FICHAS	PORCENTAJE (%)
1	Eucalipto (<i>Eucalyptus globulus Labill</i>)	10	7.87
2	Manzanilla (<i>Matricaria recutita L.</i>)	8	6.30
3	Llantén (<i>Plantágo major l.</i>)	6	4.72
4	Coca (<i>Erythroxylum coca Lam.</i>)	6	4.72
5	Matico (<i>Piper aduncum L.</i>)	6	4.72
6	Uña de gato (<i>Uncaria guianensis</i>)	5	3.94
7	Tomillo (<i>Thymus vulgaris L</i>)	5	3.94
8	Menta (<i>Mentha piperita L.</i>)	5	3.94
9	Romero (<i>Rosmarinus officinalis L.</i>)	5	3.94
10	Té verde (<i>Camelis sinensis</i>)	4	3.15
11	Muña o chamcua (<i>Minthostachys acris Schmidt-Leb.</i>)	3	2.36
12	Albahaca (<i>Ocimum basilicum L.</i>)	3	2.36
13	Diente de león (<i>taraxacum officinale</i>)	3	2.36
14	Melisa (toronjil) (<i>Melissa officinalis</i>)	3	2.36
15	Hierba buena (<i>Mentha spicata L.</i>)	3	2.36
16	Aloe vera (sábila) (<i>Aloe barbadensis Miller</i>)	3	2.36
17	Chuchuwasi (<i>Maytenus macrocarpa</i>)	2	1.57
18	Cedrón (<i>Aloysia citrodora Paláu</i>)	2	1.57
19	Calaguala (<i>Campyloneurum angustifolium</i>)	2	1.57
20	hierba luisa (<i>Cymbopogon citratus</i>)	2	1.57

21	Verbena (<i>Verbena littoralis</i>)	2	1.57
22	Molle (<i>Schinus molle</i>)	2	1.57
23	Mullaca (<i>Muehlenbeckia volcánica</i>)	2	1.5
24	Hinojo (<i>Foeniculum vulgare</i>)	2	1.57
25	Achiote (<i>Bixa orellana L.</i>)	2	1.57
26	Asma chilca (<i>Aristeguietia gayanum</i>)	2	1.57
27	Hojas de yacón (<i>Smallanthus sonchifolius</i>)	2	1.57
28	Retama (<i>Cassia alata L.</i>)	2	1.57
29	Corzonera – escorcionera- excorzonera (<i>Perezia Multiflora</i>)	2	1.5
30	Salvia (<i>Salvia officinalis L</i>)	2	1.57
31	Paico (<i>Chenopium ambrosioides L.</i>)	2	1.57
32	Anís (<i>Illicium verum</i>)	1	0.79
33	Marc'u o Marco (<i>Ambrosia arborescens</i>)	1	0.79
34	Alfalfa (<i>Medicago sativa L</i>)	1	0.79
35	Aliso (<i>Alnus Jorullensis</i>)	1	0.79
36	Atadijo (<i>Trema micrantha</i>)	1	0.79
37	Mishumurillo (<i>Abelmoschus moschatus</i>)	1	0.79
38	ñucño – pichana piquipichana – escobilla (<i>Scoparia dulcis L.</i>)	1	0.79
39	Sachaculantro (<i>Eryngium foetidum L</i>)	1	0.79
40	Moringa (<i>Moringa oleifera lam</i>)	1	0.79
41	Hiedra (<i>Hedera hélix L.</i>)	1	0.79
42	Jamaica (flor de Jamaica) (<i>Hibiscus sabdarriffa L.</i>)	1	0.79
43	Linaza (<i>linum usitatissimum l</i>)	1	0.79

44	Stevia (<i>Stevia Rebaudiana Bertoni</i>)	1	0.79
45	Penca de tuna (<i>Opuntia ficus-indica</i>)	1	0.79
46	Wira wira (<i>Gnaphalium dombeyanum DC.</i>)	1	0.79
47	Ciprés (<i>Cupressus sempervirens L.</i>)	1	0.79
48	Caléndula (<i>Calendula officinalis</i>)	1	0.79
49	Sauce (<i>Salix Humboldtiana</i>)	1	0.79
50	Mananyupa (<i>Desmodium molliculum</i>)	1	0.79
TOTAL		127	100.00

Fuente: Elaboración propia

ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN

En la TABLA 4.2.1. Se puede evidenciar que las plantas más usadas son : EUCALIPTO con un total de 10 fichas de recolección (7.87%); después la MANZANILLA con 8 fichas de recolección de datos (6.30%), seguidos por el LLANTEN, MATICO Y COCA con 6 fichas de recolección (4.72%) cada una; TE VERDE con 4 fichas de recolección de datos (3.15%); MUÑA O CHAMCUA, ALBAHACA, DIENTE DE LEÓN, MELISA (TOROJIL), HIERBA BUENA, ALOE VERA (SABILA) con 3 fichas de recolección (2.36%) cada una; CHUCHUWASI, CEDRÓN, CALAGUALA, HIERBA LUISA, VERBENA, MOLLE, MULLACA, HINOJO, ACHIOTE, ASMA CHILCA con un total de 2 fichas de recolección (1.57%) cada una; y finalmente ANIS, MARC`U O MARCO, ALFALFA, ALISO, ATADIJO, MISHUMURILLO, ÑUCÑO – PICHANA PIQUI PICHANA - ESCOBILLA, SACHACULANTRO, MORINGA, HIEDRA, JAMAICA (FLOR DE JAMAICA), LINAZA, STEVIA, PENCA DE TUNA, WIRA WIRA, CIPRÉS, CALENDULA, SAUCE, MANANYUPA con solo 1 ficha de recolección de datos (0.79%) cada una. El resultado indica un total de 50 diferentes especies de plantas medicinales usadas para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, según medios digitales virtuales. En el estudio de **García-Ishimine, Richard; Rodríguez-Vega, Juan; Lora-Loza, Miryam (2021)** en su investigación titulada: **“Plantas Medicinales Antivirales: Una Revisión**

Enfocada en el COVID-19” (30), Indica que la medicina convencional no ha logrado proporcionar un tratamiento eficaz para combatir la infección producida por el Covid-19 , por lo que es necesario realizar una revisión de plantas medicinales cuyas propiedades puedan servir para prevenir las infecciones por SARS-CoV-2 y ser una terapia complementaria contra el COVID-19, Por lo anteriormente expuesto podemos referir que en nuestro estudio se identificó las plantas medicinales más usadas para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19 de acuerdo con la información de medios digitales.

Por otro lado, **Saz Peiro, Pablo (2000) en su estudio nombrado: “Medicina naturista. Definiciones”** (55), indica que las plantas medicinales son un tipo de medicina sencilla , menos costosa para la sociedad que promueve la autonomía del paciente, Lo cual concuerda con los resultados obtenido en la presente investigación; debido a que la gran mayoría de plantas medicinales identificadas; pertenecen a la flora presente en nuestra región ; siendo de fácil accesibilidad a nuestra población, para hacer frente a la pandemia del COVID-19.

4.3. ALIMENTOS FUNCIONALES – NUTRACEÚTICOS MÁS USADOS, PARA LA PREVENCIÓN Y/O COMPLEMENTO DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19, DE ACUERDO CON LA INFORMACIÓN EN MEDIOS DIGITALES.

TABLA N° 4.3.1. ESPECIES DE ALIMENTOS FUNCIONALES-NUTRACEUTICOS, MAS USADAS EN COVID-19.

N°	ALIMENTOS FUNCIONALES - NUTRACÉUTICOS	N° DE FICHAS	PORCENTAJE (%)
1	Jengibre (<i>Zingiber officinale Roscoe</i>)	7	6.73
2	Propóleo	4	3.85
3	Granada (<i>Punica granatum</i>)	4	3.85
4	Ajo (<i>Allium sativum L.</i>)	4	3.85
5	Cúrcuma (<i>Curcuma longa L.</i>)	4	3.8
6	Canela (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>)	4	3.85
7	Plátano (<i>Musa paradisiaca L.</i>)	3	2.88
8	Aceite de oliva (vit D)	3	2.88

9	Aguaymanto (<i>Physalis peruviana L.</i>)	3	2.88
10	Quinoa (<i>Chenopodium quinoa Willdenow</i>)	3	2.88
11	Tarwi (<i>Lupinus mutabilis Sweet</i>)	3	2.88
12	Cebolla (<i>Allium cepa L.</i>)	2	1.92
13	Piña (<i>Ananas comosus L.</i>)	2	1.92
14	Coco (<i>Cocos nucifera L.</i>)	2	1.92
15	Guayaba (<i>Psidium guajava L.</i>)	2	1.92
16	Palta (<i>Persea americana</i>)	2	1.92
17	Fresa (<i>Fragaria vesca L.</i>)	2	1.92
18	Limón (<i>Citrus limon L.</i>)	2	1.92
19	Uva (<i>Vitis vinifera L.</i>)	2	1.92
20	Naranja (<i>Citrus sinensis</i>)	2	1.92
21	Frutos secos (nueces y almendras) ()	2	1.92
22	Brócoli (<i>Brassica oleracea var. italica Plenck</i>)	2	1.92
23	Berro (<i>Nasturtium officinale</i>)	2	1.92
24	Kiwi (<i>Actinidia deliciosa</i>)	2	1.92
25	Frejoles (<i>Phaseolus vulgaris L.</i>)	2	1.92
26	Yogurt natural (<i>Streptococcus thermophilus.</i>)	2	1.92
27	Harina de cañigua (<i>Chenopodium pallidicaule Aellen</i>)	2	1.92
28	Avena (<i>Avena sativa L.</i>)	2	1.92
29	Yacón (<i>Smallanthus sonchifolius</i>)	2	1.92
30	Zanahoria (<i>Daucos carota L.</i>)	2	1.92

31	Maíz morado (<i>Zea mays L.</i>)	2	1.92
32	Algarrobina (algarrobo) (<i>Hymenaea courbaril Linneaus</i>)	2	1.92
33	Chirimoya (<i>Annona Cherimola Miller</i>)	2	1.92
34	Papaya (<i>Carica papaya L.</i>)	2	1.92
35	Soja (<i>Annona Cherimola Miller</i>)	1	0.96
36	Noni (<i>Morinda citrifolia L.</i>)	1	0.96
37	Camu camu (<i>Myrciaria dubia</i>)	1	0.96
38	Pasas (<i>Vitis vinifera</i>)	1	0.96
39	Setas (<i>Pleurotus eryngii</i>)	1	0.96
40	Germen De Trigo (<i>triticum vulgare l.</i>)	1	0.96
41	Acelga (<i>Beta vulgaris</i>)	1	0.96
42	Rabanito (<i>Raphanus sativus</i>)	1	0.96
43	Pimienta Negra (<i>Piper nigrum</i>)	1	0.96
44	Manzana (<i>Pomacea canaliculata</i>)	1	0.96
45	Arándanos (<i>Vaccinium corymbosum L.</i>)	1	0.96
46	Espinaca (<i>Spinacea oleracea L.</i>)	1	0.96
47	Miel	1	0.96
48	Maca (<i>Lepidium meyenii</i>)	1	0.96
49	Sacha Inchi (<i>Plukenetia volubilis L.</i>)	1	0.96
50	Kiwicha (<i>Amaranthus caudatus L.</i>)	1	0.96
TOTAL		104	100.00

Fuente: Elaboración propia

ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN

En la TABLA 4.3.1. se observa los alimentos funcionales – nutraceuticos, más usadas son : JENGIBRE con 7 fichas de recolección (6.73%); PROPÓLEO, GRANADA, AJO, CÚRCUMA, CANELA con 4 fichas de recolección de datos (3.85%) cada una; seguidos por CEBOLLA, PIÑA, COCO, GUAYABA, PALTA, FRESA, LIMÓN, UVA, NARANJA, FRUTOS SECOS (NUECES Y ALMENDRAS), BROCOLI, BERRO, KIWI, FREJOLES, YOGURT NATURAL, HARÍNA DE CAÑIGUA, AVENA, YACÓN, ZANAHORIA, MAIZ MORADO, ALGARROBINA (ALGARROBO), CHIRIMOYA, PAPAYA con 2 fichas de recolección (1.92%) cada una; SOJA, NONI, CAMU CAMU, PASAS, SETAS, GERMEN DE TRIGO, ACELGA, RABANITO, PIMIENTA NEGRA, MANZANA, ARÁNDANOS, ESPINACA, MIEL, MACA, SACHA INCHI, KIWICHA con solo 1 ficha de recolección (0.96%) cada una. Se puede observar un listado de 50 alimentos funcionales – nutraceuticos más usados en prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19. El resultado indica un total de 50 diferentes especies de alimentos funcionales – nutraceuticos, usados para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, según medios digitales virtuales. En la investigación de **Pérez Leonard, Heidi (2006) en su estudio denominado: “Nutraceuticos: Componente Emergente Para El Beneficio De La Salud”** (14), indica que los funcionales-nutraceuticos son alimentos con propiedades terapéuticas para el tratamiento de diversas enfermedades, lo cual concuerda con el presente estudio de investigación en la cual podemos observar que la población utiliza los alimentos funcionales – nutraceuticos como preventivo y/o complemento del tratamiento del COVID-19. Por otro lado **Calheiros, F G; Tavares, A L; Lessa, J V; et al (2020) en su estudio “Plantas Alimentarias, Nutraceuticas Y Medicinales Utilizadas Como Práctica Complementaria Para Enfrentar Los Síntomas De Coronavirus (Covid-19)”** (21), indica que los alimentos más mencionados en artículos científicos usados contra el COVID-19, fueron el jengibre, ajo , propóleo y cúrcuma, la cual avalan los resultados obtenidos en la presente investigación.

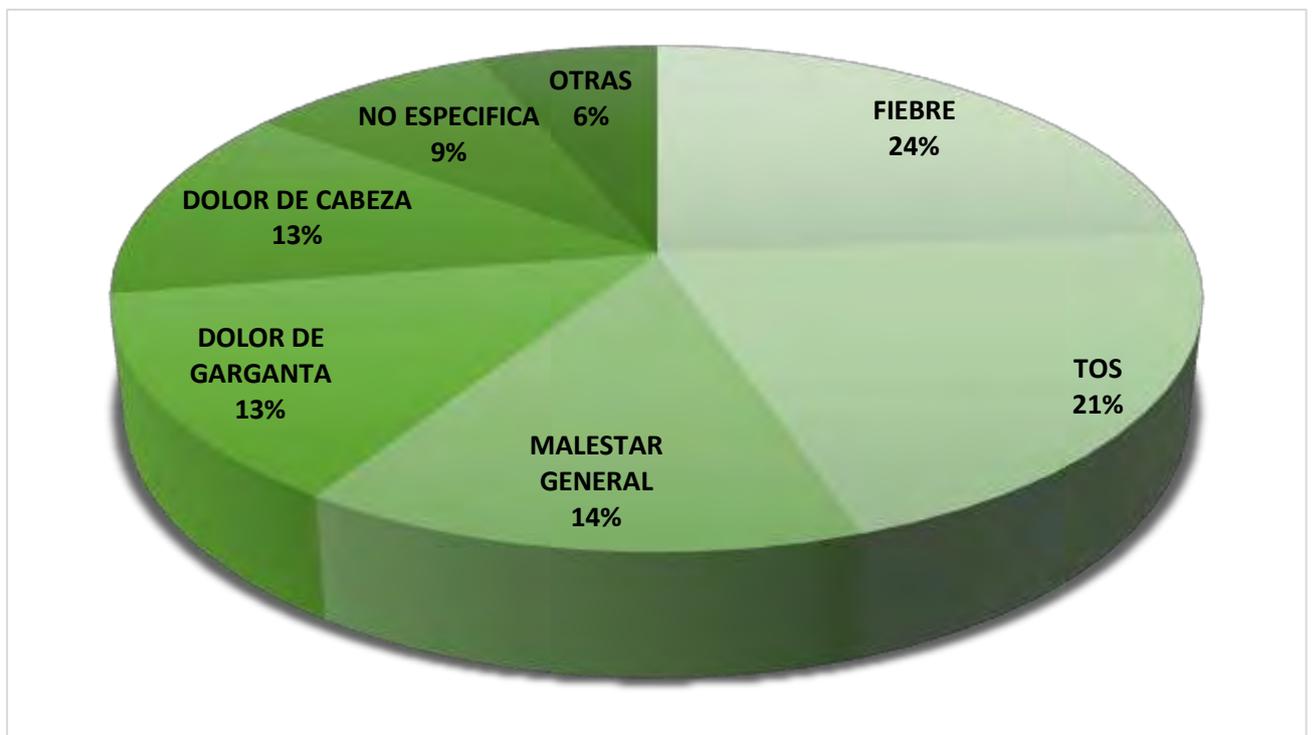
4.4. SÍNTOMAS QUE SE ALIVIAN AL USAR PLANTAS MEDICINALES PARA LA PREVENCIÓN Y/O COMPLEMENTO DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19, DE ACUERDO CON LA INFORMACIÓN EN MEDIOS DIGITALES.

TABLA N° 4.4.1. SÍNTOMAS TRATADOS POR PLANTAS MEDICINALES

N°	CUADRO	N° FICHAS	PORCENTAJE (%)
1	Fiebre	30	23.62
2	Tos	27	21.26
3	Malestar General	18	14.17
4	Dolor De Garganta	17	13.39
5	Dolor De Cabeza	16	12.60
6	No Especifica	11	8.66
7	Otras	8	6.30
	Total	127	100.00

Fuente: Elaboración propia

GRAFICO N° 4.4.1. SÍNTOMAS TRATADOS POR PLANTAS MEDICINALES



Fuente: Elaboración propia

ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN

En la TABLA 4.4.1. Se puede observar que los síntomas más tratados con plantas medicinales son FIEBRE con un total de 30 fichas de recolección de datos (23.62%); seguidos de TOS con 27 fichas de recolección (21.26%), MALESTAR GENERAL con 18 fichas de recolección (14.17%); DOLOR DE GARGANTA con 17 fichas de recolección (13.39%); seguidos por DOLOR DE CABEZA con 16 fichas de recolección (12.60%); NO ESPECIFICA EL SINTOMA TRATADO 11 fichas (8.66%); y OTRAS SINTOMATOLOGIAS 8 fichas de recolección (6.30%). Este resultado indica que la mayoría de las plantas medicinales tienen propiedades antipiréticas y otras relacionadas a sintomatología presente en problemas respiratorios. El resultado de la investigación afirma los estudios realizados por **Ordinola Ramírez, Carla María; Barrena Gurbillón, Miguel Ángel; Corroto, Fernando; Barrena Ordinola, Carlos Miguel; Cucho Hidalgo, Marye Nigaj Alessandra; Mejía Coico, Freddy Rogger (2019)**, en su estudio titulado **“Uso de plantas medicinales para el síndrome febril por los pobladores del Asentamiento Humano Pedro Castro Alva del distrito de Chachapoyas (Chachapoyas – Perú)”** (31), mencionan varias plantas medicinales con actividad terapéutica antipirética, las cuales coinciden con el estudio realizado en nuestra investigación como: menta, matico, verbena.

Por otro lado, **Villena-Tejada, Magaly; Vera-Ferchau, Ingrid; Cardona-Rivero, Anahí; Zamalloa-Cornejo, Rina; Quispe-Flores, Maritza; Frisancho-Triveño, Zany; Abarca-Meléndez, Rosario C.; Alvarez-Sucari, Susan G.; Mejía, Christian R.; Yáñez, Jaime A. (2021)** en su estudio denominado **“Use of medicinal plants for COVID-19 prevention and respiratory symptom treatment during the pandemic in Cusco, Perú: A cross-sectional survey”** (36), indican que hay una significativa cantidad de personas que utilizan las plantas medicinales para aliviar o prevenir síntomas asociados a problemas respiratorios en la infección del COVID-19.

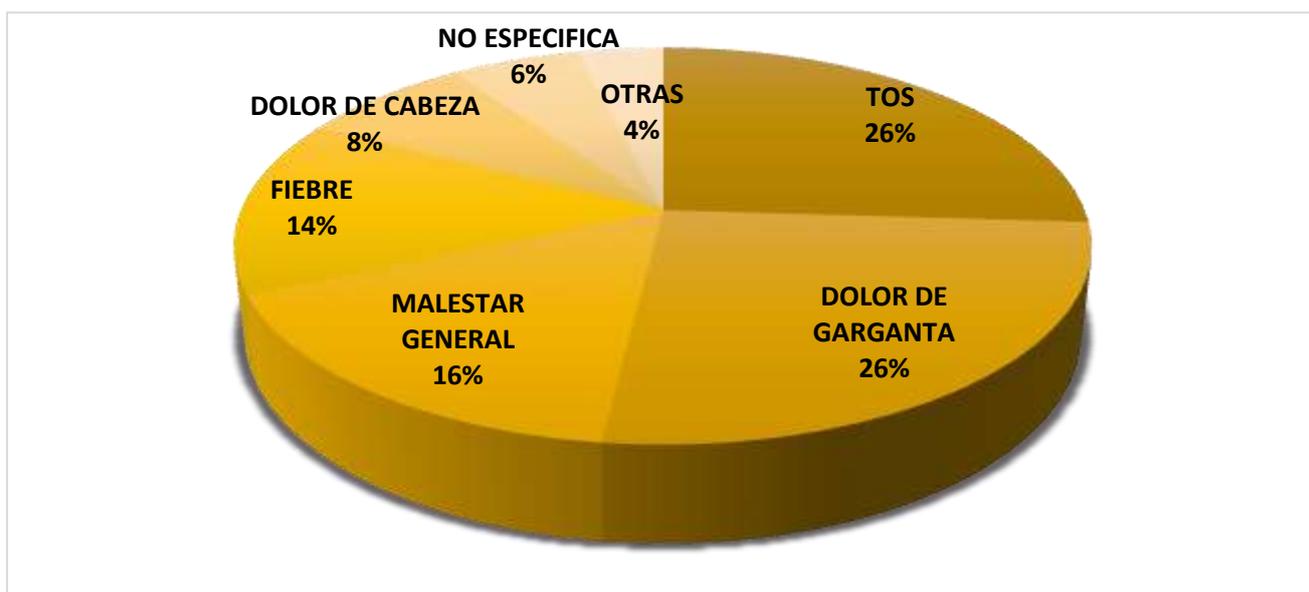
4.5. SÍNTOMAS QUE SE ALIVIAN AL USAR ALIMENTOS FUNCIONALES - NUTRACEUTICOS PARA LA PREVENCIÓN Y/O COMPLEMENTO DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19, DE ACUERDO CON LA INFORMACIÓN EN MEDIOS DIGITALES.

TABLA N° 4.5.1. SÍNTOMAS TRATADOS POR ALIMENTOS FUNCIONALES – NUTRACEUTICOS

N°	SINTOMAS	N° FICHAS	PORCENTAJE (%)
1	Tos	27	25.96
2	Dolor De Garganta	27	25.96
3	Malestar General	17	16.35
4	Fiebre	15	14.42
5	Dolor De Cabeza	8	7.69
6	No Especifica	6	5.77
7	Otras	4	3.85
	Total	104	100.00

Fuente: Elaboración propia

GRAFICO N° 4.5.1. SÍNTOMAS TRATADOS POR ALIMENTOS FUNCIONALES – NUTRACÉUTICOS



Fuente: Elaboración propia

ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN

En el cuadro 4.5.1. Se puede observar que los síntomas más tratados con alimentos funcionales-nutraceuticos, son TOS Y DOLOR DE GARGANTA con un total de 27 fichas de recolección de datos (25.96%) cada una; seguidos por MALESTAR GENERAL con 17 fichas de recolección (16.35%); FIEBRE con 15 fichas de recolección de datos (14.42%); DOLOR DE CABEZA con 6 fichas de recolección de datos (7.69%); NO ESPECIFICA EL SINTOMA con 6 fichas de recolección de datos (5.77%); y finalmente OTRAS SINTOMATOLOGIAS con 4 fichas de recolección (3.85%).El resultado de esta investigación tiene similitud con **la Organización Mundial de la Salud (2020) en su publicación titulada: “Información Básica Sobre la COVID-19” (16)**, En la que indica que los síntomas más habituales del COVID-19 son fiebre, tos, cansancio, otros menos frecuentes Pérdida del gusto o el olfato, congestión nasal, conjuntivitis, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, erupciones cutáneas, nauseas o vómitos, diarrea, escalofríos. Y entre los síntomas más graves son: dificultad respiratoria, perdida del apetito, temperaturas elevadas. En el presente estudio también se llegó a establecer los síntomas que se alivian al usar plantas medicinales y alimentos funcionales-nutraceuticos para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, en la cual llegamos a concordar en sintomatologías como Tos, fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta y malestar general. Según el estudio realizado por **Pérez Bejarano, Domingo; Medina, Diego; Aluá, Adib; González, Lourdes; Cuenca, Elisa; López, Estela; Enciso, Ana; Duarte, Javier; Arco, Guillermo; Rolón, Ángel Ricardo; González, Carlos Miguel Ríos (2021) de título “Caracterización y permanencia de signos y síntomas en pacientes COVID-19 positivos y negativos que acuden al Consultorio de Neumología del Hospital General de Luque, Paraguay” (18)**, indica que otros síntomas causados por la infección del COVID-19 son la tos, artralgias, dolor de espalda, dolor de cabeza, los cuales son datos muy semejantes a los obtenidos en la presente investigación en la que evidenciamos que las plantas medicinales tratan síntomas como : tos, dolores de cabeza, garganta y malestar general.

4.6. CATÁLOGO DE PLANTAS MEDICINALES Y ALIMENTOS FUNCIONALES – NUTRACEÚTICOS

- **FAMILIA BOTANICA MYRTACEAE**

 <p>FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZÓN DEL USO:</u> Alivio de síntomas, preventivo, apoyo en el tratamiento, refuerza el sistema inmunológico, antiviral. ▪ <u>ESTADO DE USO DE LA PLANTA:</u> Fresco. ▪ <u>PARTE USADA DE LA PLANTA:</u> Hojas. ▪ <u>MODO DE USO:</u> Vaporización/ inhalación, infusión. ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACIÓN:</u> 1 a 3 veces al día, 2 veces por semana. ▪ <u>FORMA DE PREPACIÓN:</u> Hacer hervir o reposar de 3 a 4 hojas de eucalipto y seguidamente inhalar los vapores o tomar la infusión caliente ▪ <u>CONTRAINDICACIÓN:</u> No indica. ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (56)_(57)_(58)_(59)_(60)_(61)
EUCALIPTO	
<p>NOMBRE CIENTIFICO: <i>Eucalyptus globulus</i> Labill.</p>	

 <p>FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZON DEL USO:</u> Alivio de síntomas. ▪ <u>ESTADO DE USO DE LA PLANTA:</u> Fresco, seco. ▪ <u>PARTE USADA DE LA PLANTA:</u> Toda la planta. ▪ <u>MODO DE USO:</u> Infusión. ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:</u> 3 veces al día. ▪ <u>FORMA DE PREPACION:</u> Colocar la planta en un recipiente, agregar agua hervida caliente, tapar y reposar por 10 a 15 minutos, filtrar y administrar. ▪ <u>CONTRAINDICACION:</u> No indica. ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (62)_(63)
CORZONERA – ESCORCIONERA- EXCORZONERA	
<p>NOMBRE CIENTIFICO: <i>Perezia Multiflora</i></p>	

• **FAMILIA BOTANICA ASTERACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

STEVIA

NOMBRE CIENTIFICO: *Stevia Rebaudiana Bertoni*

- **RAZON DEL USO:** Preventivo.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Seco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas.
- **MODO DE USO:** Infusión, usar como sustituto del azúcar.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 2 a 3 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Para la infusión colocar agua hervida caliente en un recipiente luego añadir hojas de la planta, tapar y se deja refrescar por unos minutos. Filtrar y se administrar.
- **CONTRAINDICACION:** No indica
- **REFERENCIAS:** (64)



FUENTE: Ecocosas (2019) (65)

CALENDULA

NOMBRE CIENTIFICO: *Calendula officinalis*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Flores
- **MODO DE USO:** Infusión.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** colocar las flores en un recipiente con agua caliente, dejar reposar de 10 a 15 minutos filtrar y administrar caliente.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (66)



FUENTE: Catalogo Florístico De Plantas Medicinales (2013) (67)

WIRA WIRA

NOMBRE **CIENTIFICO:** *Gnaphalium dombeyanum* DC.

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmune.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas
- **MODO DE USO:** Vaporización/ inhalación
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Hacer hervir en un recipiente wira wira. Luego inhalar el vapor emanado de la preparación, en un ambiente cerrado.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (68) (60)



FUENTE: Repositorio Digital - Flora De La Mitad Del Mundo, UETMM (2018) (69)

MARC`U O MARCO

NOMBRE **CIENTIFICO:** *Ambrosia arborescens*

- **RAZON DEL USO:** Alivio de síntomas.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Seco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas.
- **MODO DE USO:** Macerados, ungüentos.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Las hojas frescas se hacen macerar por un tiempo en alcohol durante 10 días, Filtrar el producto. Puede usarse como principio activo para la elaboración de ungüentos.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (70)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

HOJAS DE YACON

NOMBRE **CIENTIFICO:** *Smallanthus sonchifolius*

- **RAZON DEL USO:** Preventivo
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas
- **MODO DE USO:** Infusión.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Colocar algunas hojas en una taza con agua hervida. Dejar reposar unos minutos y tomar
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (71),(72)



FUENTE: Wawasana (2020) (73)

ASMA CHILCA

NOMBRE **CIENTIFICO:** *Aristeguetia gayanum*

- **RAZON DEL USO:** Aliviar síntomas
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco, seco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas, tallos, flores.
- **MODO DE USO:** Hervido, Baños, vaporización, inhalación.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 a 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPARACION:** Hervir las hojas, tallos y flores de la planta en 1 lt de agua hasta ebullición, luego se bebe caliente. Baños, hervir la planta, luego se deja entibiar y proceder a bañar a la persona en un ambiente cerrado. Para la vaporización se hace hervir la planta en agua luego se procede a realizar inhalaciones.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (74),(75)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

MANZANILLA

NOMBRE CIENTIFICO: *Matricaria recutita* L.

- **RAZÓN DEL USO:** Aliviar síntomas, preventivo, refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco, Seco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas, tallos, flores.
- **MODO DE USO:** Infusión, gárgaras, baños
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACIÓN:** 2 a 3 veces al día
- **FORMA DE PREPACIÓN:** Reposar 5gr de planta seca en agua caliente por 10 minutos luego beber caliente y también se puede utilizar de la misma manera para usarlo en gárgaras. Para ser usados en baños la planta debe ser hervida, dejar entibiar el agua y bañar a la persona.
- **CONTRAINDICACIÓN:** No indica
- **REFERENCIAS:** (76),(77),(68)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

DIENTE DE LEÓN

NOMBRE CIENTIFICO: *taraxacum officinale*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza sistema inmunológico, alivio de síntomas,
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco, seco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas, raíces.
- **MODO DE USO:** Infusión.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 3 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Añadir 1 cucharada de hojas y raíces de la planta en un recipiente con agua hervida caliente, dejar reposar de 10 a 15 minutos y luego beber.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (78),(79),(80),(81)

• **FAMILIA BOTANICA PLANTAGINACEAE**



FUENTE: PLANTNET (2005) (82)

**ÑUCÑO – PICHANA PIQUI PICHANA
– ESCOBILLA**

NOMBRE CIENTIFICO: *Scoparia dulcis* L.

- **RAZON DEL USO:** Alivio de síntomas.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas, tallos
- **MODO DE USO:** Macerados
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 3 veces por semana.
- **FORMA DE PREPACION:** Se tritura la planta luego se coloca en agua y se deja macerar por 1 días, y consumirlo.
- **CONTRAINDICACION:** En gestantes, en pacientes con reflujo gastroesofágico.
- **REFERENCIAS:** (83)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

LLANTÉN

NOMBRE CIENTIFICO: *Plantago major* L.

- **RAZÓN DEL USO:** Alivio de síntomas, antiinflamatorio, antiviral, preventivo
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas, raíces, flores.
- **MODO DE USO:** Infusión, hervido, vaporización/ inhalación, Gárgaras,
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACIÓN:** 3 veces al día.
- **FORMA DE PREPACIÓN:** Reposar o hervir el llantén en agua, filtrar y consumir como agua de tiempo, también se puede inhalar los vapores o realizar gárgaras con el filtrado.
- **CONTRAINDICACIÓN:** No indica
- **REFERENCIAS:** (84)_(85)_(86)_(87)

• **FAMILIA BOTANICA ERYTHROXYLACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

COCA

NOMBRE CIENTIFICO: *Erythroxylum coca* Lam.

- **RAZÓN DEL USO:** Alivio de síntomas, refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Seco
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas
- **MODO DE USO:** Infusión, masticado.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACIÓN:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACIÓN:** Poner a hervir una cantidad de agua luego de 5 min, se retira del fuego, luego añadir las hojas de coca (lavado), se tapa y se deja refrescar por unos minutos. Filtrar y administrar.
- **CONTRAINDICACIÓN:** No debe ser usado en menores de 3 años de edad
- **REFERENCIAS:** (88),(89)

• **FAMILIA BOTANICA PIPERACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

MATICO

NOMBRE CIENTIFICO: *Piper aduncum* L.

- **RAZÓN DEL USO:** Apoyo en el tratamiento, aliviar síntomas, antiinflamatorio, analgésico.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco, seco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas
- **MODO DE USO:** Infusión, hervido.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 a 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACIÓN:** Infusión colocar hojas frescas en un recipiente con agua hervida caliente, dejar reposar 10 minutos y tomar caliente. Hervido colocar hojas secas a hervir hasta ebullición luego colar y beber caliente.
- **CONTRAINDICACIÓN:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (90),(91),(68)

• **FAMILIA BOTANICA RUBIACEAE**

 <p>FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZÓN DEL USO:</u> Aliviar síntomas, refuerza sistema inmunológico. ▪ <u>ESTADO DE USO DE LA PLANTA:</u> Fresco, seco. ▪ <u>PARTE USADA DE LA PLANTA:</u> Hojas, tallos, cortezas. ▪ <u>MODO DE USO:</u> Infusión, hervido. ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACIÓN:</u> 3 veces al día, 3 veces por semana. ▪ <u>FORMA DE PREPARACIÓN:</u> Hervir o colocar en infusión la uña de gato y beber caliente. ▪ <u>CONTRAINDICACIÓN:</u> No se recomienda en mujeres lactantes y niños menores a 12 años de edad. ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (92),(93),(94),(61)
UÑA DE GATO	
NOMBRE CIENTIFICO: <i>Uncaria guianensis</i>	

• **FAMILIA BOTANICA LAMIACEAE**

 <p>FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZON DEL USO:</u> Alivia síntomas ▪ <u>ESTADO DE USO DE LA PLANTA:</u> Fresco, Seco. ▪ <u>PARTE USADA DE LA PLANTA:</u> Hojas ▪ <u>MODO DE USO:</u> Baños, infusión ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:</u> 2 a 3 veces al día, ▪ <u>FORMA DE PREPACION:</u> Para los baños hervir la planta y proceder a bañar a la persona en un ambiente cerrado. Infusión, hervir una cantidad de agua y cuando esta ha hervido unos 5 min, se retira del fuego. Añadir planta entera 30gr aprox. se tapa y se deja refrescar. Filtrar y administrar. ▪ <u>CONTRAINDICACION:</u> No indica ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (95),(79)
SALVIA	
NOMBRE CIENTIFICO: <i>Salvia officinalis L</i>	



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

HIERBA BUENA

NOMBRE CIENTIFICO: *Mentha spicata* L.

- **RAZON DEL USO:** Preventivo, fluidifica flemas
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas.
- **MODO DE USO:** Infusión, hervido.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Para infusión Colocar algunas hojas de hierba buena en agua caliente y dejar reposar 5 min. Hervido debe, colocar el agua y calentar hasta alcanzar punto de ebullición. Proceder a añadir las hojas de hierbabuena. Dejar hervir durante 1-2 minutos, beber caliente.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (78),(96)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C.
(2021)

MELISA (TOROJIL)

NOMBRE CIENTIFICO: *Melissa officinalis*

- **RAZON DEL USO:** Preventivo, alivia síntomas, refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas, tallos.
- **MODO DE USO:** Infusión, cataplasma.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 a 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Para infusión, Añadir 10 hojas de torojil (lavado) en agua caliente, dejar reposar y beber. Cataplasma, machacar 10 hojas pequeñas y colocar la cataplasma en el cuello y pecho.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (66) (97) (95)



FUENTE: Jiménez, Ana (2019) (98)

TOMILLO

NOMBRE CIENTIFICO: *Thymus vulgaris* L.

- **RAZÓN DEL USO:** Aliviar síntomas, apoyo en el tratamiento con medicamentos, antiviral, antimicrobiano, antiinflamatorio
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco, seco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas, Tallos.
- **MODO DE USO:** Infusión, vaporización/ inhalación.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACIÓN:** 3 veces al día.
- **FORMA DE PREPACIÓN:** Hervir la planta e inhalar los vapores o hacer una infusión con 5 gr de hojas frescas o secas en 1lt de agua, beber tibio
- **CONTRAINDICACIÓN:** En madres gestantes y causa estreñimiento.
- **REFERENCIAS:** (99),(75) (100),(101)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

MENTA

NOMBRE CIENTIFICO: *Mentha piperita* L.

- **RAZÓN DEL USO:** Aliviar síntomas, Analgésico, preventivo, refuerza sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas, flores.
- **MODO DE USO:** Infusión, vaporización/ inhalación.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACIÓN:** 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACIÓN:** Hervir toda la planta e inhalar los vapores. Para la infusión colocar 5 gr de hojas frescas con agua hervida dejar reposar 10 minutos y beber.
- **CONTRAINDICACIÓN:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (101),(102),(78),(79)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

ROMERO

NOMBRE CIENTIFICO: Rosmarinus officinalis L.

- **RAZÓN DEL USO:** Preventivo, alivia síntomas, antiviral, antiinflamatorio, refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco, seco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas, tallos, flores
- **MODO DE USO:** Infusión.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 a 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Infusión colocar 5 gr de hojas frescas en un recipiente con agua hervida dejar reposar 10 minutos colar y beber caliente.
- **CONTRAINDICACION:** No se recomienda su uso en gestantes, y durante la lactancia.
- **REFERENCIAS:** (101),(103),(79)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

MUÑA O CHAMCUA

NOMBRE CIENTIFICO: Minthostachys acris Schmidt-Leb.

- **RAZÓN DEL USO:** Aliviar síntomas, analgésico.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas, tallos, raíces, flores
- **MODO DE USO:** Infusión.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Hervir agua y añadirla en un recipiente junto a la planta de muña, dejar reposar de 10 a 15 minutos, colar y beber caliente.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (77),(58),(81)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

ALBAHACA

NOMBRE CIENTIFICO: *Ocimum basilicum* L.

- **RAZON DEL USO:** Preventivo, alivia síntomas, antiviral, refuerza el sistema inmune.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas, tallos.
- **MODO DE USO:** Infusión, hervido.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 3 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Para la infusión se hace reposar hojas de albahaca por 10 minutos, luego se bebe caliente. También se pueden hervir hojas y tallos hasta ebullición, se hace enfriar y se bebe.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (87),(79),(95)

• FAMILIA BOTANICA THEACEAE



FUENTE: Inma D. Alonso (2019) (104)

TÉ VERDE

NOMBRE CIENTIFICO: *Camelis sinensis*

- **RAZON DEL USO:** Preventivo, aliviar síntomas, antiviral, antiinflamatorio, reforzar el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Seco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas.
- **MODO DE USO:** Infusión,
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 a 2 veces al día.
- **REFERENCIAS:**
- **FORMA DE PREPACION:** Se colocan 5 gr de hojas secas en un recipiente al cual se le agrega agua caliente, se deja reposar durante 10 minutos y se procede a beber caliente.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (105),(95),(100),(66)

• **FAMILIA BOTANICA LILIACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

ALOE VERA (SABILA)

NOMBRE CIENTIFICO: *Aloe barbadensis*
Miller

- **RAZON DEL USO:** Alivio de síntomas, desinflamante.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas
- **MODO DE USO:** 1 a 2 veces al día
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:**
- **FORMA DE PREPACION:** Extraer el gel de las hojas luego colocar en un recipiente con agua hervida caliente, dejar reposar 10-15 minutos y proceder a su administración.
- **CONTRAINDICACION:** No indica
- **REFERENCIAS:** (78),(61),(106)

• **FAMILIA BOTANICA CELASTRACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

CHUCHUWASI

NOMBRE CIENTIFICO: *Maytenus macrocarpa*

- **RAZON DEL USO:** Aliviar síntomas,
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco, seco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Corteza.
- **MODO DE USO:** Hervido, macerados.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 a 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Hervido colocamos la corteza seca de la planta en agua luego se hierve, y se bebe caliente. Macerado, se rallan 200 gramos de la corteza fresca y se hierven por 1 hora junto con 2 litros de agua y luego se filtra, añade 250 ml de aguardiente, se deja macerar por 1 semana.
- **CONTRAINDICACION:** En algunos varones produce disminución de la libido.
- **REFERENCIAS:** (107),(108)

• **FAMILIA BOTANICA VERBENACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

VERBENA

NOMBRE CIENTIFICO: *Verbena littoralis*

- **RAZON DEL USO:** Alivio de síntomas, refuerzo de sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas
- **MODO DE USO:** Infusión.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Hervir 2 litros de agua, luego colocar 3 puñados de hojas de la planta y dejar reposar 15 minutos, tomar por las mañanas y noche.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (109),(110)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

HIERBA LUISA

NOMBRE CIENTIFICO: *Cymbopogon citratus*

- **RAZON DEL USO:** Aliviar síntomas.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Raíces, hojas.
- **MODO DE USO:** Masticado, hervido.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Se mastica los rizomas de la planta. O se hace hervir las hojas frescas de la planta, por 15 minutos en un litro de agua, beber caliente.
- **CONTRAINDICACION:** 1 a 2 veces al día.
- **REFERENCIAS:** (111),(91)



FUENTE: Martínez, Mariela (2018) (112)

CEDRÓN

NOMBRE CIENTIFICO: *Aloysia citrodora*
Paláu

- **RAZON DEL USO:** Alivio de síntomas,
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas, Toda la planta,
- **MODO DE USO:** Infusión.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Utilizar 1-3 gramos de hojas en cada 200 ml de agua hervida
- Dejar reposar 5 a 10 minutos y tomar caliente.
- **CONTRAINDICACION:** No debe ser consumido por personas que están con procesos diarreicos.
- **REFERENCIAS:** (113),(114)

• **FAMILIA BOTANICA POLYPODIACEAE**



FUENTE: ELADIET (2021) (115)

CALAGUALA

NOMBRE CIENTIFICO: *Campyloneurum angustifolium*

- **RAZON DEL USO:** Aliviar síntomas, expectorante, preventivo.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco, seco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Raíz, hojas.
- **MODO DE USO:** Hervido
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Se hace un cocimiento de 250 gramos de raíz o las hojas de la planta en agua, el líquido filtrado se da a razón de cucharadas.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (116),(117)

• **FAMILIA BOTANICA ANACARDIACEAE**

 <p>FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZON DEL USO:</u> Alivio de síntomas, antibacteriano. ▪ <u>ESTADO DE USO DE LA PLANTA:</u> Fresco, seco. ▪ <u>PARTE USADA DE LA PLANTA:</u> Hojas, tallos, flores ▪ <u>MODO DE USO:</u> Macerados ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:</u> 1 vez al día. ▪ <u>FORMA DE PREPACION:</u> en un recipiente con agua caliente colocar la planta dejar macerar por 3 días luego beberlo 1 vez al día. ▪ <u>CONTRAINDICACION:</u> No indica. ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (118),(119),(68)
MOLLE	
NOMBRE CIENTIFICO: <i>Schinus molle</i>	

• **FAMILIA BOTANICA POLYGONACEAS**

 <p>FUENTE: Cura y bienestar (2020) (120)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZON DEL USO:</u> Alivio de síntomas, ▪ <u>ESTADO DE USO DE LA PLANTA:</u> Seco ▪ <u>PARTE USADA DE LA PLANTA:</u> Hojas. ▪ <u>MODO DE USO:</u> Infusión, ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:</u> 2 veces al día. ▪ <u>FORMA DE PREPACION:</u> Pulverizar 5 hojas secas de la planta, añadir 150 ml de agua caliente luego dejar reposar por 10 minutos, filtrar y consumir como agua de tiempo. ▪ <u>CONTRAINDICACION:</u> No indica. ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (121),(122)
MULLACA	
NOMBRE CIENTIFICO: <i>Muehlenbeckia volcánica</i>	

• **FAMILIA BOTANICA APIACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

SACHACULANTRO

NOMBRE CIENTIFICO: *Eryngium foetidum L*

- **RAZON DEL USO:** *Alivia síntomas.*
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** *Fresco.*
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** *Hojas.*
- **MODO DE USO:** *infusión.*
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** *1 vez al día.*
- **FORMA DE PREPACION:** *Dejar reposar en las hojas en agua caliente, filtrar y beber caliente.*
- **CONTRAINDICACION:** *Madres gestantes.*
- **REFERENCIAS:** *(123)*



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

HINOJO

NOMBRE CIENTIFICO: *Foeniculum vulgare*

- **RAZON DEL USO:** *Alivio de síntomas, A poyo en el tratamiento.*
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** *Fresco*
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** *Toda la planta, Hojas.*
- **MODO DE USO:** *Infusión*
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** *2 veces al día.*
- **FORMA DE PREPACION:** *Colocar toda la planta o las hojas en un recipiente, agregar agua caliente luego dejar reposar por 10 a 15 minutos, dejar enfriar y beberlo.*
- **CONTRAINDICACION:** *No indica.*
- **REFERENCIAS:** *(75),(79)*

• **FAMILIA BOTANICA BIXACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

ACHIOTE

NOMBRE CIENTIFICO: *Bixa orellana* L.

- **RAZON DEL USO:** *Apoyo en el tratamiento con medicamentos, alivia síntomas, antiinflamatorio.*
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** *Fresco, seco.*
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** *Hojas, flores.*
- **MODO DE USO:** *Infusión.*
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** *1 vez al día.*
- **FORMA DE PREPACION:** *Colocar las hojas del achiote y/o flores en un recipiente luego agregar agua hervida caliente, se deja reposar 10 minutos en agua caliente.*
- **CONTRAINDICACION:** *No indica.*
- **REFERENCIAS:** *(124)*

• **FAMILIA BOTANICA FABACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

ALFALFA

NOMBRE CIENTIFICO: *Medicago sativa* L.

- **RAZON DEL USO:** *Como preventivo, Alivia síntomas.*
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** *Seco.*
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** *Semillas.*
- **MODO DE USO:** *Infusión.*
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** *2 veces por semana.*
- **FORMA DE PREPACION:** *Las semillas secas se trituran y se dejan reposando en 150 ml de agua caliente luego se filtra y se procede a beber.*
- **CONTRAINDICACION:** *No indica.*
- **REFERENCIAS:** *(77)*



FUENTE: NutraMedix (2021) (125)

MANANYUPA O MANAYUPA

NOMBRE CIENTIFICO: Desmodium molliculum

- **RAZON DEL USO:** Alivio de síntomas.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Toda la planta.
- **MODO DE USO:** Hervido, Infusión.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPARACION:** Dejar reposar un recipiente con agua hervida, durante 10 minutos luego beberlo caliente.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (126)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

RETAMA

NOMBRE CIENTIFICO: Cassia alata L.

- **RAZON DEL USO:** Alivio de síntomas.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Seco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas, flores y tallos
- **MODO DE USO:** Infusión, hervido, vaporización/inhalación.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Infusión se colocan 5 gr de planta en un recipiente con agua caliente, reposar durante 15 minutos luego filtrar y administrarlo. También se hace hervir agua con la planta hasta ebullición, luego consumir como agua de tiempo. Vaporización de colocan 6 hojas de la planta en agua y se pone a hervir, luego se realiza las inhalaciones en un ambiente cerrado.
- **CONTRAINDICACION:** No indica
- **REFERENCIAS:** (127)

• **FAMILIA BOTANICA CHENOPODIACEAE**

 <p>FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZON DEL USO:</u> Alivio de síntomas. ▪ <u>ESTADO DE USO DE LA PLANTA:</u> Fresco ▪ <u>PARTE USADA DE LA PLANTA:</u> Hojas, tallos. ▪ <u>MODO DE USO:</u> infusión ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:</u> 3 veces al día. ▪ <u>FORMA DE PREPACION:</u> Dejar reposar en agua caliente por 15 minutos luego filtrar se puede consumir máximo por 1 semana ▪ <u>CONTRAINDICACION:</u> No indica. ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (128)
PAICO	
<p>NOMBRE CIENTIFICO: <i>Chenopium ambrosioides L.</i></p>	

• **FAMILIA BOTANICA ILLICIACEAE**

 <p>FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZON DEL USO:</u> Alivio de síntomas, expectorante. ▪ <u>ESTADO DE USO DE LA PLANTA:</u> Fresco. ▪ <u>PARTE USADA DE LA PLANTA:</u> Raíces. ▪ <u>MODO DE USO:</u> Infusión, ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:</u> 2 a 3 veces al día. ▪ <u>FORMA DE PREPACION:</u> Colocar 3 gr de la planta en un recipiente con agua hervida caliente dejar reposar durante 10 minutos, colar y beber caliente.
ANIS	
<p>NOMBRE CIENTIFICO: <i>Illicium verum</i></p>	

• **FAMILIA BOTANICA BETULACEAE**



FUENTE: Selva Asturiana (2016) (130)

ALISO

NOMBRE CIENTIFICO: *Alnus Jorullensis*

- **RAZON DEL USO:** *Aliviar síntomas,*
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** *Fresco, seco.*
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** *Hojas, corteza.*
- **MODO DE USO:** *Infusión, hervido, macerados, cataplasma.*
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** *2 veces al día.*
- **FORMA DE PREPACION:** *Infusión se colocan hojas y cortezas de la planta en un recipiente con agua hervida caliente, se deja reposar y beber caliente. Hervido colocamos agua y las hojas de la planta hasta ebullición, luego se bebe caliente. Cataplasmas se tritura las hojas de la planta luego se coloca en cuello y pecho, cubriendo con un paño tibio.*
- **CONTRAINDICACION:** *No indica.*
- **REFERENCIAS:** *(77)*

• **FAMILIA BOTANICA CANNABACEAE**



FUENTE: Ecoonatura (2021) (131)

ATADIJO

NOMBRE CIENTIFICO: *Trema micrantha*

- **RAZON DEL USO:** *Alivio de síntomas.*
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** *Fresco, seco.*
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** *Hojas, Corteza*
- **MODO DE USO:** *Vaporización/ inhalación, gárgaras*
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** *1 a 3 veces al día.*
- **FORMA DE PREPACION:** *Vaporizaciones, hervir la planta en un ambiente cerrado junto a la persona, luego inhalar por 10 minutos. Para gargarismos cocer la parte de la planta a usar y filtrar, usar el filtrado.*
- **CONTRAINDICACION:** *No indica.*
- **REFERENCIAS:** *(132)*

• **FAMILIA BOTANICA MORINGACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

MORINGA

NOMBRE CIENTIFICO: *Moringa oleifera lam*

- **RAZON DEL USO:** Alivio de síntomas, refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Seco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas
- **MODO DE USO:** Infusión.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Colocar agua hervida caliente en un recipiente luego añadir hojas de moringa(lavado), se tapa y se deja refrescar por unos minutos. Filtrar y se administrar.
- **CONTRAINDICACION:** No indica
 - **REFERENCIAS:**(61),(95)

• **FAMILIA BOTANICA ARALIACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

HIEDRA

NOMBRE CIENTIFICO: *Hedera hélix L.*

- **RAZON DEL USO:** Alivio de síntomas, expectorante, mucolítico.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Seco
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas
- **MODO DE USO:** Infusión
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día
- **FORMA DE PREPACION:** Preparar con 0.3g diarios del vegetal (½ cucharadita de hojas secas por una taza de agua caliente) para 1 litro de agua recién hervida. Dejar reposar, filtrar y administrar (tomar una taza)
- **CONTRAINDICACION:** Mujeres en estado de gestación y en lactancia.
- **REFERENCIAS:** (95)

• **FAMILIA BOTANICA MALVACEAE.**



FUENTE: WIKIPEDIA (2009) (133)

MISHUMURILLO

NOMBRE CIENTIFICO: *Abelmoschus moschatus*

- **RAZON DEL USO:** *Alivio de síntomas.*
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** *Fresco.*
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** *Semillas*
- **MODO DE USO:** *Infusión.*
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** *1 vez al día.*
- **FORMA DE PREPACION:** *Se trituran las semillas de la planta, luego se coloca en un recipiente con agua hervida caliente, se deja en reposo 15 minutos y se bebe.*
- **CONTRAINDICACION:** *No indica.*
- **REFERENCIAS:** *(134)*



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

JAMAICA (FLOR DE JAMAICA)

NOMBRE CIENTIFICO: *Hibiscus sabdariffa L.*

- **RAZON DEL USO:** *Antibacterianos, antiinflamatorios y antihipertensivos.*
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** *Seco.*
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** *Flores*
- **MODO DE USO:** *Infusión*
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** *2 veces al día.*
- **FORMA DE PREPACION:** *Colocar flores de Jamaica en un recipiente con agua hervida caliente. Dejar reposar, filtrar y tomar.*
- **CONTRAINDICACION:** *No indica*
- **REFERENCIAS:** *(95)*

• **FAMILIA BOTANICA LINACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

LINAZA

NOMBRE CIENTIFICO: *linum usitatissimum* L.

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Seco
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Semillas
- **MODO DE USO:** Infusión
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Colocar las semillas de linaza en un recipiente con agua caliente, dejar reposar de 10 a 15 minutos tapado, luego consumirlo mientras aún este caliente.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (135)

• **FAMILIA BOTANICA CACTACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

PENCA DE TUNA

NOMBRE CIENTIFICO: *Opuntia ficus-indica*

- **RAZON DEL USO:** Preventivo
- **ESTADO DE USO DE LA PLANTA:** Fresco.
- **PARTE USADA DE LA PLANTA:** Hojas
- **MODO DE USO:** Infusión.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Extraer el gel de las hojas luego colocar en un recipiente con agua hervida caliente, dejar reposar 10-15 minutos y proceder a su administración.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (64)

• **FAMILIA BOTANICA CUPRESSACEAE**

 <p>FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZON DEL USO:</u> Refuerza el sistema inmune. ▪ <u>ESTADO DE USO DE LA PLANTA:</u> Fresco ▪ <u>PARTE USADA DE LA PLANTA:</u> Hojas ▪ <u>MODO DE USO:</u> ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:</u> 1 vez al día. ▪ <u>FORMA DE PREPACION:</u> Hervir el ciprés en una olla. Inhalar los vapores emanados, cubriéndose con un pañuelo. ▪ <u>CONTRAINDICACION:</u> No indica ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (136)
CIPRÉS	
<p>NOMBRE CIENTIFICO: Cupressus sempervirens L.</p>	

• **FAMILIA BOTANICA SALICACEAE**

 <p>FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZON DEL USO:</u> Preventivo. ▪ <u>ESTADO DE USO DE LA PLANTA:</u> Fresco ▪ <u>PARTE USADA DE LA PLANTA:</u> Hojas, tallos. ▪ <u>MODO DE USO:</u> Infusión. ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:</u> 1 vez al día. ▪ <u>FORMA DE PREPACION:</u> En un recipiente con hojas de sauce agregar agua caliente. Dejar reposar 10 a 15 minutos, filtrar y administrar caliente. ▪ <u>CONTRAINDICACION:</u> No indica. ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (137)
SAUCE	
<p>NOMBRE CIENTIFICO: Salix humboldtiana</p>	

• **FAMILIA BOTANICA ZINGIBERACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

JENGIBRE

NOMBRE CIENTIFICO: *Zingiber officinale*
Roscoe

- **RAZON DEL USO:** Alivio de síntomas, preventivo, antiviral, refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Raíz.
- **MODO DE USO:** Hervido, Infusión
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Se procede a hervir 5 gramos de jengibre en agua. Se le añade el jugo de 3 limones. Se endulza con miel de abejas. Para la infusión, Pelar un trozo pequeño de la raíz. Añadir agua hervida en un recipiente. Dejar reposar por unos minutos.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (138)_(79)_(100)_(139)_(140) (66)

• **FAMILIA BOTANICA LYTHRACEAE**



FUENTE: El Comercio (2018) (141)

GRANADA

NOMBRE CIENTIFICO: *Punica granatum*

- **RAZON DEL USO:** Antiviral, apoyo en el tratamiento, antibacterial, antiinflamatorio.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Fruto, cascara del fruto.
- **MODO DE USO:** Crudo – natural, infusión.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** El fruto puede ser consumido de manera directa. También se puede tostar la cascara de la fruta. Triturar hasta formar polvo. Este puede ser utilizado como infusión
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (101)_(142)_(95)_(143)

• **FAMILIA BOTANICA LILIACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

AJO

NOMBRE CIENTIFICO: *Allium sativum* L.

- **RAZÓN DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico, antibacterial, antibiótico, antiinflamatorio.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Bulbo.
- **MODO DE USO:** Jarabes, condimentos.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 a 2 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** En el caso de condimentos suele ser agregado directamente a la preparación de comidas.
Para el caso de jarabes se suele preparar mezclado con miel.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (66),(144),(145),(146)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

CEBOLLA

NOMBRE CIENTIFICO: *Allium cepa* L.

- **RAZON DEL USO:** Antibacterial, antibiótico, alivia síntomas, preventivo,
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Bulbo.
- **MODO DE USO:** Ensaladas, crudo – natural.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 3 veces por semana.
- **FORMA DE PREPACION:** Se lava con abundante agua la superficie de la cebolla. Luego proceder a cortar según se necesite. En algunos casos puede dejarse remojar en agua para luego consumirla acompañada de otras verduras
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (56),(147)

• **FAMILIA BOTANICA ZINGIBERACEAE**



FUENTE: Pixabay (2018) (148)

CÚRCUMA

NOMBRE CIENTIFICO: *Curcuma longa L.*

- **RAZÓN DEL USO:** Apoyo en el tratamiento, antibacterial, antibiótico, refuerza el sistema inmunológico, antiinflamatorio.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco, Seco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Raíces
- **MODO DE USO:** Condimentos, Infusión.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 2 a 3 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Como condimento, se añadir directamente a elaboración de alimentos. Infusión colocar una olla con agua hirviendo, colocar una cúrcuma. Dejar hervir Retirar, dejar reposar por unos minutos con eucalipto y beber.
- **CONTRAINDICACION:** Pacientes con cálculos biliares.
- **REFERENCIAS:** (101)_(95)_(95)

• **FAMILIA BOTANICA LAURACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

CANELA

NOMBRE CIENTIFICO: *Cinnamomum zeylanicum*

- **RAZON DEL USO:** Alivio de síntomas, expectorante, antiinflamatorio, refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Seco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Cortezas.
- **MODO DE USO:** Condimentos, hervido, infusión.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 3 veces por semana.
- **FORMA DE PREPACION:** Agregado en la preparación de alimentos. En infusión agregar 4 trozos grandes de canela.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (149) (86) (150) (96)

• **FAMILIA BOTANICA MUSACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

PLÁTANO

NOMBRE CIENTIFICO: *Musa paradisiaca L*

- **RAZON DEL USO:** *Aliviar síntoma, refuerza el sistema inmunológico, preventivo.*
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** *Fresco.*
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** *Savia, fruto.*
- **MODO DE USO:** *Crudo – natural.*
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** *1 vez al día.*
- **FORMA DE PREPACION:** *Tomar una tasa de savia en ayunas por una semana. Consumirlas de manera directa previo lavado y pelado o en jugos, ensaladas.*
- **CONTRAINDICACION:** *No indica.*
- **REFERENCIAS:** *(151),(78),(152)*

• **FAMILIA BOTANICA SOLANACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

AGUAYMANTO

NOMBRE CIENTIFICO: *Physalis peruviana L.*

- **RAZON DEL USO:** *Refuerza el sistema inmunológico.,*
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** *Fresco.*
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** *Frutos*
- **MODO DE USO:** *Ensalada, crudo – natural.*
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** *1 vez al día.*
- **FORMA DE PREPACION:** *Consumirlas de manera directa previo lavado o en ensaladas.*
- **CONTRAINDICACION:** *No indica.*
- **REFERENCIAS:** *(153),(154),(155)*

• **FAMILIA BOTANICA CHENOPODIACEAE**



FUENTE: HampiSalud (2021) (156)

CAÑIGUA

NOMBRE CIENTIFICO: *Chenopodium pallidicaule Aellen*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Seco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Semillas.
- **MODO DE USO:** Ensaladas, crudo - natural
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 a 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Puedes incluirlo en su forma de harina en tus bebidas. Consumirlas de manera directa incorporado en el desayuno diario (algunas cucharadas) o panqueques
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (157),(153)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

QUINUA

NOMBRE CIENTIFICO: *Chenopodium quinoa Willdenow*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico,
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Seco
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Semillas.
- **MODO DE USO:** Ensaladas
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día
- **FORMA DE PREPACION:** Consumir de manera directa previo lavado y cocinado incluida en las comidas del día. También se puede hacer hervir y consumir en formas de alimentación distintas.
- **CONTRAINDICACION:** No indica
- **REFERENCIAS:** (158),(159),(160)

• **FAMILIA BOTANICA FABACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

SOJA

NOMBRE CIENTIFICO: *Glycine max*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Fruto.
- **MODO DE USO:** Ensalada.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumirlas de manera directa previa cocción en sopas y segundos reemplazarlo por la carne.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (161)



FUENTE: Remedios Naturales (2020) (162)

ALGARROBINA (ALGARROBO)

NOMBRE CIENTIFICO: *Hymenaea courbaril*
Linneaus

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Seco
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Frutos.
- **MODO DE USO:** Infusión, Crudo – natural.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1-2 veces al día
- **FORMA DE PREPACION:** Consumir de manera cruda- natural para conservar sus propiedades. El algarrobo puede sustituir al cacao, su consumo en el punto de ebullición logra mejorar afecciones bronquiales
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (158) (154)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

TARWI

NOMBRE CIENTIFICO: *Lupinus mutabilis Sweet*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico,
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Frutos.
- **MODO DE USO:** Ensaladas, Alimentación diaria
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 3 veces por semana
- **FORMA DE PREPACION:** Dorar en la margarina la harina de Tarwi, agregándoles luego el caldo y la leche lentamente, dejar hervir por 10 minutos a fuego lento,. Dorar en aceite los ajos molidos, la cebolla y tocino picados, añadir este aderezo a la crema, sazonado con sal, pimienta y orégano.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (89),(163)

• **FAMILIA BOTANICA BROMELIACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

PIÑA

NOMBRE CIENTIFICO: *Ananas comosus L.*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.,
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Frutos.
- **MODO DE USO:** Crudo - Natural
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:**3 veces por semana.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumir de forma natural.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (78),(164)

• **FAMILIA BOTANICA ARECACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

COCO

NOMBRE CIENTIFICO: *Cocos nucifera* L.

- **RAZON DEL USO:** Antibacterial, antibiótico, antiviral, refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Fruto.
- **MODO DE USO:** Crudo – natural
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 2 veces por semana.
- **FORMA DE PREPACION:** Abrir el coco y separar el jugo de la pulpa blanca. El jugo puede beberse directamente. La pulpa blanca puede consumida directamente o en su defecto agregada a la preparación de postres. También se puede consumir el aceite de coco en comidas como sustituto de otras grasas en la dieta diaria.
- **CONTRAINDICACION:** Madres gestantes.
- **REFERENCIAS:** (56)_(165)

• **FAMILIA BOTANICA MYRTACEAE**



FUENTE: Andina (2021) (166)

CAMU CAMU

NOMBRE CIENTIFICO: *Myrciaria dubia*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Frutos.
- **MODO DE USO:** Crudo - natural
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumir esta fruta en su forma natural
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (166)_(167)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

GUAYABA

NOMBRE CIENTIFICO: *Psidium guajava* L.

- **RAZON DEL USO:** *Antibacterial, antibiótico, refuerza el sistema inmunológico.*
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** *Fresco.*
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** *Frutos.*
- **MODO DE USO:** *Crudo – natural.*
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** *2 veces por semana.*
- **FORMA DE PREPACION:** *El fruto puede ser consumido directamente.*
- **CONTRAINDICACION:** *No indica*
- **REFERENCIAS:** *(56),(168)*

• FAMILIA BOTANICA LAURACEAE



FUENTE: Pexels (2018) (169)

PALTA

NOMBRE CIENTIFICO: *Persea americana*

- **RAZON DEL USO:** *Antibacterial, antibiótico, alivia síntomas, analgésico, preventivo.*
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** *Fresco.*
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** *Frutos, pepa.*
- **MODO DE USO:** *Ensaladas, Crudo – natural, infusión.*
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** *3 veces por semana.*
- **FORMA DE PREPACION:** *Se puede consumir directamente o en ensaladas. Para la infusión, se debe rayar la pepa del fruto y dejar reposar en agua caliente de 10 a 15 minutos luego beber.*
- **CONTRAINDICACION:** *No indica.*
- **REFERENCIAS:** *(170),(78)*

• **FAMILIA BOTANICA ROSACEAE**



FUENTE: Pexels (2020) (171)

FRESA

NOMBRE CIENTIFICO: *Fragaria vesca L.*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico, antiinflamatorio.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Fruto.
- **MODO DE USO:** Crudo – natural, jugos.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 3 veces por semana.
- **FORMA DE PREPACION:** Se consume el fruto de manera directa o en jugos.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (172),(173)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

NARANJA

NOMBRE CIENTIFICO: *Citrus sinensis L.*

- **RAZON DEL USO:** Antibacterial, antibiótico, refuerza el sistema inmunológico, preventivo.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Frutos.
- **MODO DE USO:** Crudo – natural.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 2 veces por semana.
- **FORMA DE PREPACION:** Puede consumirse directamente o extraer el zumo.
- **CONTRAINDICACION:** Pacientes con desordenes metabólicos como diabetes y no se recomienda en ayunas.
- **REFERENCIAS:** (174),(175)

• **FAMILIA BOTANICA RUTACEAE**



LIMÓN

NOMBRE CIENTIFICO: *Citrus limon L.*

- **RAZON DEL USO:** Apoyo en tratamiento, Refuerza del sistema inmunológico, antiviral, Alivia síntomas.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Crudo – natural.
- **MODO DE USO:** Crudo – natural, jarabes.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Se extrae el zumo de limón y este puede acompañar otros alimentos. Para jarabes, calentar 3 cucharadas de miel con el jugo de un limón, pueden agregar 1 cucharada de aguardiente.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (176)_(87)

• **FAMILIA BOTANICA VITACEAE**



FUENTE: Pexels (2017) (177)

UVA

NOMBRE CIENTIFICO: *Vitis vinifera L.*

- **RAZON DEL USO:** Apoyo en el tratamiento,
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Fruto.
- **MODO DE USO:** Crudo – natural.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Lavar y consumir de manera directa.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (164)

• **FAMILIA BOTANICA BRASSICACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

RABANITO

NOMBRE CIENTIFICO: *Raphanus sativus*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Raíz.
- **MODO DE USO:** Ensalada, Crudo – natural.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumir de manera directa, previo lavado. Agregarle limón al gusto. Preparar un jarabe con el zumo de rábano agregándole miel (4 cucharadas)
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (75)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

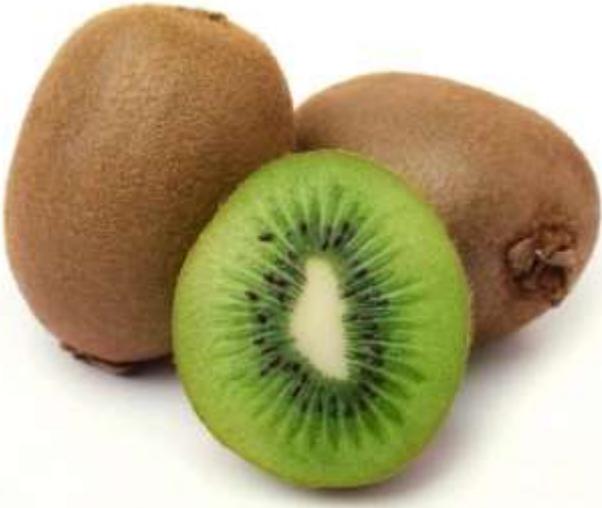
BRÓCOLI

NOMBRE CIENTIFICO: *Brassica oleracea var. italica*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Flores, tallo.
- **MODO DE USO:** Ensalada, Alimentación diaria.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumirlas incorporado en distintas comidas del día previa cocción de 5 minutos
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (147),(178)

 <p>FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZON DEL USO:</u> Alivio de síntomas, Refuerza el sistema inmunológico. ▪ <u>ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:</u> Fresco. ▪ <u>PARTE USADA DEL ALIMENTO:</u> Hojas, Tallos. ▪ <u>MODO DE USO:</u> Ensaladas, Crudo – natural, Alimentación diaria. ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:</u> 2 veces por semana. ▪ <u>FORMA DE PREPACION:</u> Consumirlo incorporando en distintas comidas del diario (incluida en aderezos, ensaladas y otros) ▪ <u>CONTRAINDICACION:</u> No indica. ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (78),(179)
<p align="center">BERRO</p>	
<p>NOMBRE CIENTIFICO: <i>Nasturtium officinale</i></p>	

• **FAMILIA BOTANICA ACTINIDIACEAE**

 <p>FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZON DEL USO:</u> Refuerza el sistema inmunológico. ▪ <u>ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:</u> Fresco. ▪ <u>PARTE USADA DEL ALIMENTO:</u> Frutos. ▪ <u>MODO DE USO:</u> Ensalada, Crudo – natural. ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:</u> 1 vez al día. ▪ <u>FORMA DE PREPACION:</u> Consumirlas de manera directa previo lavado y pelado o en jugos, ensaladas ▪ <u>CONTRAINDICACION:</u> No indica. ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (152),(180)
<p align="center">KIWI</p>	
<p>NOMBRE CIENTIFICO: <i>Actinidia deliciosa</i></p>	

• **FAMILIA BOTANICA LEGUMINOSEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

FREJOLES

NOMBRE CIENTIFICO: *Phaseolus vulgaris L.*

- **RAZON DEL USO:** Apoyo en el tratamiento, refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco, Seco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Frutos.
- **MODO DE USO:** Alimentación diaria
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumir previa cocción incluida en nuestros alimentos del día (sopas y segundos)
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (181)_(182)

• **FAMILIA BOTANICA POACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

MAÍZ MORADO

NOMBRE CIENTIFICO: *Zea mays L.*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Seco
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Frutos.
- **MODO DE USO:** Decocción.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 3 veces por semana.
- **FORMA DE PREPACION:** Poner a hervir agua (1 Lt.) y minutos antes de la ebullición agregar el maíz morado (2 mazorcas o tres). Agregar con canela y clavo de olor. Agregar manzanas verdes y piña en trozos (al gusto). Terminado de hervir por unos minutos más. Dejar enfriar y agregar gotas de limón antes de tomarlo.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (89)_(154)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

AVENA

NOMBRE CIENTIFICO: *Avena sativa* L.

▪ **RAZON DEL USO:** Antibacterial, antibiótico, refuerza el sistema inmunológico.

▪ **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Seco.

▪ **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Semillas.

▪ **MODO DE USO:** Ensaladas, Crudo – natural, Alimentación diaria.

▪ **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.

▪ **FORMA DE PREPACION:** Hervir agua y adicionar la avena, dejar enfriar y consumir. También se puede consumir crudo, en un vaso de agua tibia.

▪ **CONTRAINDICACION:** No indica.

▪ **REFERENCIAS:** (183),(184)

• FAMILIA ASTERACEAE



FUENTE: HAMPISALUD (2021) (156)

KIWICHA

NOMBRE CIENTIFICO: *Amaranthus caudatus* L.

▪ **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.

▪ **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Seco.

▪ **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Semillas.

▪ **MODO DE USO:** Alimentación diaria.

▪ **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 a 2 veces al día.

▪ **FORMA DE PREPACION:** Utilizar la harina para preparar un desayuno con alto contenido nutricional.

▪ **CONTRAINDICACION:** No indica.

▪ **REFERENCIAS:** (185)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

YACÓN

NOMBRE CIENTIFICO: *Smallanthus sonchifolius*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Raíces.
- **MODO DE USO:** Ensaladas, Crudo – natural.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumir previo lavado y pelado.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (71),(72)

• FAMILIA BOTANICA APIACEAE



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

ZANAHORIA

NOMBRE CIENTIFICO: *Daucos carota L*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Raíz.
- **MODO DE USO:** Crudo – natural, jugos, alimentación diaria.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Se puede consumir de manera natural previo lavado y pelado de la cascara. También se puede consumir en jugos o en acompañamiento de la alimentación diaria.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (135),(178)

• **FAMILIA BOTANICA ANNONACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

CHIRIMOYA

NOMBRE CIENTIFICO: *Annona Cherimola*
Miller

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO** Fresco
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Frutos.
- **MODO DE USO:** Crudo – natural.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumirlo directamente después de lavarlo en la dieta diaria.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (186),(187)

• **FAMILIA BOTANICA CARICACEAE**



PAPAYA

NOMBRE CIENTIFICO: *Carica papaya* L

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Frutos.
- **MODO DE USO:** Crudo – natural.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumirlo directamente después de lavarlo en la dieta diaria. **CONTRAINDICACIÓN:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (175),(155)

• **FAMILIA BOTANICA RUBIACEAE**



NONI

NOMBRE CIENTIFICO: *Morinda citrifolia* L.

- **RAZON DEL USO:** Apoyo en el tratamiento, refuerza el sistema inmunológico, antiviral.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Frutos.
- **MODO DE USO:** Crudo -natural, extractos.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Los frutos de Noni se consumen generalmente en la extracción de zumo de su fruto
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (61),(188)

• **FAMILIA BOTANICA MYRTACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

PASAS

NOMBRE CIENTIFICO: *Vitis vinifera*

- **RAZON DEL USO:** Alivio de síntomas.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Seco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Frutos
- **MODO DE USO:** Crudo - natural
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumir de manera directa una vez adquirido y lavado si corresponde.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (78)

• **FAMILIA BOTANICA PLEUROTACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

SETAS

NOMBRE CIENTIFICO: *Pleurotus eryngii*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Todo.
- **MODO DE USO:** Ensalada, Alimentación diaria.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumirlas de manera directa previo lavado y previo cocimiento agregado en las comidas (sopas, segundos, ensaladas)
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (78)

• **FAMILIA BOTANICA POACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

GERMEN DE TRIGO

NOMBRE CIENTIFICO: *triticum vulgare l.*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO** Seco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Derivado.
- **MODO DE USO:** Ensalada, Crudo – natural.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez a día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumir una vez adquirido incluido en desayunos y ensaladas
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (71)

• **FAMILIA BOTANICA QUENOPODIACEAE**

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZON DEL USO:</u> Refuerza el sistema inmunológico. ▪ <u>ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:</u> Fresco. ▪ <u>PARTE USADA DEL ALIMENTO:</u> Hojas. ▪ <u>MODO DE USO:</u> Ensalada, Alimentación diaria. ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:</u> 1 vez al día. ▪ <u>FORMA DE PREPACION:</u> Consumir previo lavado en jugos, sopas y segundos. ▪ <u>CONTRAINDICACION:</u> No indica. ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (71)
<p>FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)</p>	
<p>ACELGA</p>	
<p>NOMBRE CIENTIFICO: <i>Beta vulgaris</i> var. <i>Cicla</i></p>	

• **FAMILIA BOTANICA PIPERACEAE**

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZON DEL USO:</u> Refuerza el sistema inmunológico. ▪ <u>ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:</u> Seco ▪ <u>PARTE USADA DEL ALIMENTO:</u> Frutos ▪ <u>MODO DE USO:</u> Jugos ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:</u> 1 vez al día. ▪ <u>FORMA DE PREPACION:</u> Consumir de manera directa una vez adquirido, previo lavado. Agregarle limón al gusto. Preparar un jarabe con el zumo de rábano agregándole miel (4 cucharadas). ▪ <u>CONTRAINDICACION:</u> No indica. ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (135)
<p>FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)</p>	
<p>PIMIENTA NEGRA</p>	
<p>NOMBRE CIENTIFICO: <i>Piper nigrum</i></p>	

• **FAMILIA BOTANICA AMPULLARIIDAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

MANZANA

NOMBRE **CIENTIFICO:** *Pomacea*
canaliculata

- **RAZON DEL USO:** *Refuerza el sistema inmunológico.*
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** *Fresco.*
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** *Raíz*
- **MODO DE USO:** *Crudo – natural, Jugos.*
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** *1 vez al día.*
- **FORMA DE PREPACION:** *Consumir de manera directa previo lavado*
- **CONTRAINDICACION:** *No indica.*
- **REFERENCIAS:** *(189)*

• **FAMILIA BOTANICA ERICÁCEAS**



FUENTE: PIXELS (2020) (171)

ARÁNDANOS

NOMBRE **CIENTIFICO:** *Vaccinium*
corymbosum L.

- **RAZON DEL USO:** *Refuerza el sistema inmunológico*
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** *Fresco*
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** *Frutos*
- **MODO DE USO:** *Crudo – Natural, pure.*
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** *2 veces al día.*
- **FORMA DE PREPACION:** *Puede consumirse directamente*
Para el caso de puré se suele prensar los frutos. Luego cocer a temperatura media hasta formar la consistencia de puré.
- **CONTRAINDICACION:** *Se sugiere evitarse su consumo en pacientes con patologías renales.*
- **REFERENCIAS:** *(160),(190)*

• **FAMILIA BOTANICA CRUCIFERAE**



FUENTE: ELADIET (2021) (115)

MACA

NOMBRE CIENTIFICO: *Lepidium meyenii*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Seco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Raíz
- **MODO DE USO:** Cocción.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Cocinarlo con agua o con leche para elaborar bebidas, como también se puede mezclar con jugos de frutas y verduras, salsas y batidos.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:**_(154)

• **FAMILIA BOTANICA EUFORBIACEAE**



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

SACHA INCHI

NOMBRE CIENTIFICO: *Plukenetia volubilis L.*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Seco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Semillas.
- **MODO DE USO:** Crudo – natural
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 a 2 veces al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumir sus semillas en la dieta diaria.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (191)

• **FAMILIA BOTANICA AMARANTACEAE**

 <p>FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZON DEL USO:</u> Refuerza el sistema inmunológico, Antiinflamatorio ▪ <u>ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:</u> Fresco. ▪ <u>PARTE USADA DEL ALIMENTO:</u> Hojas ▪ <u>MODO DE USO:</u> Ensalada, Crudo – natural, alimentación diaria. ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:</u> 1 vez al día. ▪ <u>FORMA DE PREPACION:</u> Consumir de manera directa previo lavado incluida en las comidas y ensaladas ▪ <u>CONTRAINDICACION:</u> No indica. ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (192)
<p align="center">ESPINACA</p>	
<p>NOMBRE CIENTIFICO: <i>Spinacea oleracea L.</i></p>	

• **OTROS**

 <p>FUENTE: PIXABAY (2017) (193)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>RAZON DEL USO:</u> Alivio de síntomas. ▪ <u>ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:</u> Fresco ▪ <u>PARTE USADA DEL ALIMENTO:</u> Derivados ▪ <u>MODO DE USO:</u> Jarabes, Crudo – natural. ▪ <u>FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:</u> Cada 2 a 3 horas. ▪ <u>FORMA DE PREPACION:</u> De manera directa. <p>Para usarlo como jarabe calentar 3 cucharadas de miel con el jugo de un limón. Para los niños recomienda la dosis de media cucharada cada 2 horas. Para los adultos 1 cucharada cada 3 horas, pueden agregar 1 cucharada de aguardiente.</p>
<p align="center">MIEL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>CONTRAINDICACION:</u> No indica. ▪ <u>REFERENCIAS:</u> (87),(194)
<p>NOMBRE CIENTIFICO:</p>	



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

YOGURT NATURAL

NOMBRE CIENTIFICO: *Streptococcus thermophilus.*

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Derivado.
- **MODO DE USO:** Crudo – natural.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumirlo de manera directa (sugiere yogurt sin azúcar).
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (195),(196)



FUENTE: Pixabay (2010) (197)

PROPÓLEO

- **RAZON DEL USO:** Refuerza sistema inmunológico, Antiinflamatorio, apoyo en el tratamiento con medicamentos, antibacterial, antibiótico.
- **ESTADO DE USO DL ALIMENTO:** Seco
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Derivado.
- **MODO DE USO:** Crudo - Natural
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Generalmente el propóleo viene en presentación para consumir directamente o es añadido en jugos y demás.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (101),(146),(191)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

ACEITE DE OLIVA

- **RAZON DEL USO:** Apoyo en el tratamiento, refuerza el sistema inmunológico.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Fresco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Derivado.
- **MODO DE USO:** Ensaladas, Natural.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumirlo de manera directa de forma natural. También se puede adicionar en diversos tipos de ensaladas.
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (182),(198)



FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

FRUTOS SECOS (NUECES Y ALMENDRAS)

- **RAZON DEL USO:** Refuerza el sistema inmunológico. Apoyo en el tratamiento.
- **ESTADO DE USO DEL ALIMENTO:** Seco.
- **PARTE USADA DEL ALIMENTO:** Frutos.
- **MODO DE USO:** Crudo – natural.
- **FRECUENCIA DE ADMINISTRACION:** 1 vez al día.
- **FORMA DE PREPACION:** Consumir de manera directa una vez adquirido y lavado si corresponde. Otra forma de consumir dejar remojar en agua tibia por 13 horas. Licuar las almendras hidratadas en 1 litro de agua. Cernir la almendra licuada. Almacenar y tomar a lo largo del día en la dieta diaria
- **CONTRAINDICACION:** No indica.
- **REFERENCIAS:** (147),(152)

ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y DISCUSION:

En el presente catálogo de plantas podemos observar un listado de 50 plantas medicinales y 50 alimentos funcionales-nutraceuticos, que son usados con frecuencia para síntomas de Covid-19, en la cual tenemos información muy relevante como: Razón Del Uso, Estado De Uso Del Alimento, Usada Del Alimento, Modo De Uso, Frecuencia De Administración Y Forma De Preparación.

Los autores **Maldonado, Carla; Paniagua Zambrana, Narel; Bussmann, Rainer W.; Zenteno Ruiz, Freddy S.; Fuentes, Alfredo F. (2020)** en su estudio titulado: **“La importancia de las plantas medicinales, su taxonomía y la búsqueda de la cura a la enfermedad que causa el coronavirus (COVID-19)”** (17), indican que : la pandemia del COVID-19, promueve a la búsqueda de remedios naturales entre las cuales están en prioridad indagar las plantas medicinales con usos antivirales, antiinflamatorios, refuerzo de sistema inmunológico y tratamiento de problemas respiratorios. Aunque muchas de estas especies tienen evidencias científicas sobre la utilización en problemas relacionados a los síntomas del coronavirus, ninguna planta medicinal ha sido probada científicamente como un remedio eficaz contra el COVID-19.

Según la bibliografía consultada con anterioridad, podemos llegar a observar que en la presentación del catálogo de plantas usado como preventivo y/o complemento del tratamiento del COVID-19. Tenemos gran cantidad de especies vegetales que tienen efectos conocidos comprobados por ser antivirales, antibióticos, antiinflamatorios, reforzadores de sistema inmunológico, y que se les atribuye efectos terapéuticos para ser usados en problemas respiratorios, pero ciertamente aún no tenemos estudios científicos que afirmen una efectividad comprobada para ser usados como preventivos o tratamientos del COVID-19.

Por otro lado, la **Organización Mundial de la Salud (2020)** en su publicación titulada: **“Información Básica Sobre la COVID-19”** (16), menciona que el 80% de los pacientes contagiados por el SARS-CoV-2, se recuperan sin necesidad de recibir tratamiento hospitalario. **Diez Canseco Terry, Raúl; De la Fuente, Luciana; Escribano, Antonio; Martínez, Federico (2020)** en su investigación denominada: **“SALUD, NUTRICION Y DEPORTE en los tiempos del COVID-19”** (32), indican que uno de los pilares básicos para la recuperación de los

pacientes contagiados por el COVID-19, deben tener un plan de alimentación saludable que sea buenas en macronutriente y micronutrientes, reforzando el sistema inmunológico, que, si bien es cierto, “no evita el contagio, pero fortalece para salir adelante en caso de ser contagiado de esta enfermedad”.

Por otro lado, **Gruszycki Kisiel, Tauginas Pérez, Baez Carrizo, et al. (2017) en su estudio “Importancia de la farmacovigilancia en medicina herbaria”** (199), mencionan que el uso de plantas medicinales reporta reacciones adversas sobre todo en mejores y lactantes en la cual la mayoría son problemas del sistema gastrointestinales. Debido a ello es importante recalcar que las plantas medicinales y alimentos funcionales también tendrían un índice de toxicidad; por lo cual es importante su farmacovigilancia.

Por lo expuesto anteriormente, corroboramos que los alimentos funcionales-nutraceuticos, son una opción considerable para hacer frente al COVID-19, y de esta manera la enfermedad curse su proceso viral en un cuerpo con un sistema inmunológico optimo, y así evitar complicaciones o síntomas más severos de esta enfermedad.

CONCLUSIONES

1. Se determinaron los medios de comunicación más comunes que difunden información sobre el uso de plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceuticos, para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a diciembre del 2020. En los que se obtuvieron como resultados: televisión, revistas científicas y redes sociales.
2. Se identificaron las plantas medicinales más usadas, para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a diciembre del 2020. En las que se identificaron plantas usadas como antivirales, antiinflamatorias, antipiréticas y plantas con propiedades usadas en problemas respiratorias.
3. Se identificaron los alimentos funcionales – nutraceuticos más usados, para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a diciembre del 2020. Los resultados fueron alimentos – nutraceuticos ricos en vitamina C y que mejoran el sistema inmunológico.
4. Se establecieron los síntomas que se alivian al usar las plantas medicinales, para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a diciembre del 2020. Los cuales son: Fiebre y tos y luego otros síntomas como malestar general, dolor de garganta y de cabeza.
5. Se establecieron los síntomas que se alivian al usar los alimentos funcionales – nutraceuticos, para la prevención y/o complemento del tratamiento del COVID-19, de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a diciembre del 2020. Los cuales son: tos y dolor de garganta y seguidamente se alivian síntomas como malestar general, fiebre y dolor de cabeza.
6. Se determinó la razón del uso, el estado en el que se usa, la parte usada, el modo de uso, frecuencia en la administración, forma de preparación y contraindicaciones de las plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceuticos, para la prevención y/o complemento del tratamiento del

COVID-19, de acuerdo con la información en medios digitales, de mayo a diciembre del 2020. En la cual se elaboró un “catálogo de plantas medicinales y alimentos funcionales – nutraceuticos”, en el que encuentra una compilación de 100 fichas de recolección de datos.

SUGERENCIAS

A LAS AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO:

- Seguir incentivando las capacidades investigadoras de los alumnos, mediante lanzamientos permanentes de concursos sobre proyectos de investigación, en los cuales puedan seguir renovando datos científicos sobre la presente pandemia del SARS-CoV-2.

A LOS DOCENTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA:

- Continuar incentivando la participación en publicaciones de artículos científicos en revistas de primer nivel, para de esta manera contar con un mayor aporte de data científica fidedigna.

A LOS ALUMNOS DE LA CARRERA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA

- Realizar investigaciones en las diversas especies de plantas medicinales halladas en este proyecto de investigación, para que estas sirvan de fuente fidedigna ante posibles preventivos y/o tratamientos complementarios del COVID-19.
- Realizar estudios sobre el aporte nutritivo de los alimentos funcionales – nutraceúticos presentados en el estudio, el cual nos permita corroborar el uso de estas como sustancias usadas para reforzar el sistema inmunológico.
- Seguir colaborando con investigaciones referentes a los problemas actuales como el COVID-19, para de esta manera sumar más datos científicos y así hacer frente a la lucha contra la pandemia que actualmente ha sido causante de un alto índice de mortalidad a nivel mundial.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Soler D, Macías C, Pereira E, et al. Farmacología de las plantas medicinales. Revista información científica de la universidad de ciencias médicas de Guantánamo. 2009 enero-marzo; 61(1).
2. Organización Mundial de la Salud (d). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). [Online].; 2020 [cited 2020 junio 26. Available from: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>.
3. Organización Mundial de la Salud (b). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). [Online].; 2020 [cited 2020 junio 25. Available from: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>.
4. Laufer M. Ciencia y la pandemia COVID-19. Redalyc. 2020 marzo; 45(3).
5. Feo C, Feo O. Impacto de los medios de comunicación en la salud. Scielo. 2013 marzo; 37(96).
6. La enciclopedia de Banrepcultural. Los medios de comunicación. [Online].; 2017 [cited 2019 setiembre 13. Available from: https://enciclopedia.banrepcultural.org/index.php/Los_medios_de_comunicaci%C3%B3n.
7. Torres F, Soto A, Vergara D. Cell Regeneration Medical Organization -Protocolo COVID-19. [Online].; 2020 [cited 2020 octubre 15 [Organización Médica: CELL REGENERATION]. Available from: <https://viusid.bg/wp-content/uploads/2020/08/protocolo-manejo-covid-19.pdf>.
8. Organización Mundial de la Salud (c). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). [Online].; 2020 [cited 2021 febrero 07. Available from: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>.
9. Departamento de Salud y Servicios Humanos - USA. Lo que usted debe saber acerca del COVID-19 para protegerse y proteger a los demás. 06 Enero del 2020. Hoja Informativa.
10. Mostacero J, Mejía F, Zelada W, Medina C. Biogeografía del Perú. 1st ed. Trujillo, Perú: Editorial Asamblea Nacional de Rectores; 2007.
11. Pascual D, Pérez YE, Morales I, et al. Algunas consideraciones sobre el surgimiento y la evolución de la medicina natural y tradicional. Scielo. 2014 octubre; 18(10): p. 1467-1474.

12. Castillo A, Suárez J, Mosquera J. Naturaleza y Sociedad: Relaciones y tendencias desde un enfoque Eurocéntrico. In.: Luna Azul; 2017. p. 44: 348-371.
13. Ramírez L, Mostacero J, López E, et al. Aspectos etnobotánicos de Cuspón, Perú: una comunidad campesina que utiliza 57 especies de plantas en sus diversas necesidades. Scielo. 2020 junio; 11(1).
14. Pérez H. Nutracéuticos: Componente emergente para el beneficio de la salud. Redalyc. 2006 septiembre - diciembre; 40(3).
15. Nadal M, Cols M. Estado actual de los tratamientos para la COVID-19. [Online].; 2021 [cited 2021 noviembre 30. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7826050/>.
16. Organización Mundial de la Salud (a). Información básica sobre la COVID-19. [Online].; 2020 [cited 2021 setiembre 19. Available from: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>.
17. Maldonado C, Paniagua N, Bussmann RW, et al. La importancia de las plantas medicinales, su taxonomía y la búsqueda de la cura a la enfermedad que causa el coronavirus (COVID-19). Scielo. 2020 abril; 55(1).
18. Pérez D, Medina D, Aluá A, et al. Caracterización y permanencia de signos y síntomas en pacientes COVID-19 positivos y negativos que acuden al Consultorio de Neumología del Hospital General de Luque, Paraguay. Scielo. 2021 junio; 11(1).
19. Martínez FJ, Gonzáles ME. Medios de comunicación y medios sociales en tiempos de COVID-19. Dialnet. 2021 Julio - diciembre;(45).
20. Torres D. Ritmo de crecimiento diario de la producción científica sobre Covid-19. Análisis en bases de datos y repositorios en acceso abierto. El Profesional de la Investigación. 2020 abril; 29(2).
21. Calheiros FG, Tavares AL, Lessa JV, et al. Alimentos, nutracéuticos y plantas medicinales utilizados como práctica complementaria para enfrentar los síntomas del coronavirus (Covid-19): una revisión. [Online].; 2020 [cited 2020 julio 27. Available from: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/317/version/324>.
22. Jiménez EM, Moreno AN, Villacís AC, et al. Estudio etnobotánico y comercialización de plantas medicinales del bosque protector Murocomba y su área de influencia del cantón Valencia, Ecuador. Redalyc. 2019 junio; 20(3).

23. Sotero AI, Gheno YA, Martínez A. Plantas medicinales usadas para las afecciones respiratorias en Loma Alta, Nevado de Toluca, México. Redalyc. 2016;(114).
24. Soria N, Ramos P. Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud. Scielo. 2015; 13(2).
25. Gómez D, Rodríguez JJ, Villarino T. Las plantas de extractos. Bases para un plan de desarrollo del sector. [Online]. [cited 2020 junio 07. Available from: <http://www.fundame.org/cientificas/pdfs/extractos/voluno.pdf>.
26. Barbosa Gk, Gomes I, Martins ML, et al. Plantas medicinais e fitoterápicos que podem ser usados durante a COVID-19. [Online].; 2020 [cited 2020 15 setiembre [Ficha Técnica Realizado por el Laboratório de Farmacognosia e Homeopatia da UFMG (gnosiaH) de la Universidade Federal de Minas Gerais]. Available from: https://www.bibliotecaagptea.org.br/agricultura/plantas_medicinais/livros/PLANTAS%20MEDICINAIS%20E%20FITOTERICOS%20QUE%20PODEM%20SER%20USADAS%20DURANTE%20A%20COVID%2019.pdf.
27. Vasconcellos C, Heck RM, Ceolin T, et al. Plantas medicinales utilizadas en mujeres en brasil. Horizonte en Enfermeria. 2011 febrero; 22(1).
28. Bedoya MA. Proyecto de docencia y pedagogía acerca de plantas medicinales presentes en Colombia que se utilizan de manera rutinaria en la Medicina Tradicional China para drenar calor. Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de: Magíster en Medicina Alternativa, área Medicina Tradicional China y Acupuntura. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina; 2014.
29. Méndez M, Torres A, Acuña J, Moguel J. Alimentos funcionales, bases conceptuales y su aplicación en el diseño de planes de alimentación. Revistas electrónicas de la Universidad Alfonso X el Sabio. 2020; 15(1).
30. García R, Rodríguez J, Lora M. Plantas Medicinales Antivirales: Una Revisión Enfocada en el COVID-19. Dialnet. 2021 noviembre; 15(1).
31. Ordinola CM, Barrena MA, Corroto F, et al. Uso de plantas medicinales para el síndrome febril por los pobladores del Asentamiento Humano Pedro Castro Alva del distrito de Chachapoyas (Chachapoyas – Perú). Scielo. 2019 setiembre - diciembre; 26(3).
32. Díez Canseco R, de la Fuente L, Martínez F, et al. Salud, Nutrición y Deporte en los Tiempos del COVID-19. 1st ed. Chávez LA, editor. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola; 2020.
33. Tello G, Flores M, Gómez V. Uso de las plantas medicinales del distrito de Quero, Jauja, Región Junín, Perú. Scielo. 2019 enero-junio; 18(1).

34. Onofre LD. Medicina tradicional Aimara - Perú. Redalyc. 2013 enero-junio; 4(1).
35. Kvist LP, Oré IC, Gonzales A, et al. Estudio de plantas medicinales en la Amazonía peruana: Una evaluación de ocho métodos etnobotánicos. Instituto de Investigaciones de la Amazonia Peruana. 2001; 12(1-2).
36. Villena M, Vera I, Cardona A, Abarca RC, et al. Use of medicinal plants for COVID-19 prevention and respiratory symptom treatment during the pandemic in Cusco, Peru: A cross-sectional survey. [Online].; 2021 [cited 2021 septiembre 22. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257165>.
37. Huamantupa I, Cuba M, Urrunaga R, et al. Riqueza, uso y origen de plantas medicinales expendidas en los Mercados de la ciudad del Cusco. Scielo. 2011 diciembre; 18(3).
38. Tatum A. Intensificar la producción de vacunas. Boletín de la Organización Mundial de la Salud. 2020 mayo; 98(5).
39. Organización Panamericana de la Salud. Preguntas frecuentes: Vacunas contra la COVID-19. [Online].; 2021 [cited 2021 noviembre 30. Available from: <https://www.paho.org/es/vacunas-contra-covid-19/preguntas-frecuentes-vacunas-contra-covid-19>.
40. Organización Mundial de la Salud (c). La vacuna de Moderna contra la COVID-19 (ARNm-1273): lo que debe saber. [Online].; 2021 [cited 2021 diciembre 17. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/the-moderna-covid-19-mrna-1273-vaccine-what-you-need-to-know>.
41. Organización Mundial de la Salud (d). La vacuna Ad26.CoV2.S de Janssen : lo que se debe saber. [Online].; 2021 [cited 2021 diciembre 17. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/the-j-j-covid-19-vaccine-what-you-need-to-know>.
42. Organización Mundial de la Salud (b). Todo lo que se debe saber sobre la vacuna de Sinopharm contra la COVID-19. [Online].; 2021 [cited 2021 diciembre 17. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/the-sinopharm-covid-19-vaccine-what-you-need-to-know>.
43. Organización Mundial de la Salud (a). Lo que se debe saber sobre la vacuna BBV152 (Covaxin) de Bharat Biotech contra la COVID-19. [Online].; 2021 [cited 2021 diciembre 17. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/the-bharat-biotech-bbv152-covaxin-vaccine-against-covid-19-what-you-need-to-know>.
44. Organización Mundial de la Salud (f). La vacuna de Oxford/AstraZeneca contra la COVID-19: lo que debe saber. [Online].; 2021 [cited 2021 diciembre 17. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/the-oxford-astrazeneca-covid-19>.

[vaccine-what-you-need-to-know#:~:text=La%20vacuna%20AZD1222%20contra%20la,mayor%20eficacia%20de%20la%20vacuna.](#)

45. Organizacion Mundial de la Salud (e). Todo lo que se debe saber sobre la vacuna CoronaVac de Sinovac contra la COVID-19. [Online].; 2021 [cited 2021 diciembre 17. Available from: [https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/the-sinovac-covid-19-vaccine-what-you-need-to-know#:~:text=1%2C%20la%20eficacia%20estimada%20de,%2C6%25%20\(4\).](https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/the-sinovac-covid-19-vaccine-what-you-need-to-know#:~:text=1%2C%20la%20eficacia%20estimada%20de,%2C6%25%20(4).)
46. Vera B, Sánchez M. Registro de algunas plantas medicinales cultivadas en San Cristóbal, municipio de Medellín. Revista Facultad Nacional de Agronomía, Medellín. 2015; 68(2).
47. Olaya JM, Méndez J. Guia de Plantas y Productos Medicinales Acero L, editor. Bogotá; 2003.
48. Enciclopedia colaborativa en la red cubana. Plantas medicinales. [Online]. [cited 2020 agosto 23. Available from: https://www.ecured.cu/Plantas_medicinales.
49. Beltrán MR. Alimentos funcionales. Farmacia Profesional. 2016 mayo; 30(3).
50. Chasquibol N, Lengua L, Delmás I, et al. Alimentos funcionales o fitoquímicos, clasificación e importancia. Revista peruana de química. 2003; 5(2).
51. Oficina nacional de la fundacion de artritis. Terapias alternativas y complementarias. [Online].; 2016 [cited 2020 agosto 22. Available from: <https://espanol.arthritis.org/espanol/tratamientos/terapias/>.
52. Organizacion Mundial de la Salud. Traditional, Complementary and Integrative Medicine. [Online].; 2019 [cited 2020 octubre 23. Available from: https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab_1.
53. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. Scielo. 2011 diciembre; 28(4).
54. Organizacion Mundial de la Salud. Promoción de la salud. [Online].; 2001 [cited 2021 marzo 15. Available from: https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA54/sa548.pdf.
55. Saz P. Medicina naturista. Definiciones. ResearchGate. 2000 Enero; 1(1).
56. Fitriani IN, Utami W, Zikri AT, et al. In Silico Approach of Potential Phytochemical Inhibitor from Moringa oleifera, Cocos nucifera, Allium cepa, Psidium guajava, and Eucalyptus globulus for the treatment of COVID-19 by Molecular Docking. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 2020 03. Available from: <https://www.researchsquare.com/article/rs-42747/v1>.

57. Dev Sharma A, Kaur I. Jensenone from eucalyptus essential oil as a potential inhibitor of COVID 19. Research & Reviews in Biotechnology & Biosciences. 2020 Abril; 7.
58. Realidad.pe, Noticias relevantes de Perú. Estos mates poderosos: te mantendrán hidratado contra el frío y el coronavirus. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 16. Available from: <https://realidad.pe/alimentos/estos-mates-poderosos-te-mantendran-hidratado-contra-el-frio-y-el-coronavirus/>.
59. La Razon. Periodico La Razon. [Online].; 2020 [cited 2020 Setiembre 17. Available from: <https://www.la-RAZÓN.com/sociedad/2020/04/21/eucalipto-la-planta-buscada-para-combatir-los-sintomas-del-covid-19/>.
60. Periodico El Universo. Con eucalipto, wira wira y manzanilla se previene COVID-19 en Bolivia. [Online].; 2020 [cited 2020 17 setiembre. Available from: <https://www.eluniverso.com/noticias/2020/04/23/nota/7821606/eucalipto-wira-wira-manzanilla-se-previene-covid-19-bolivia>.
61. Huaccho Rojas J, Balladares A, Yanac Tellería W, Rodríguez CL, Villar López M. Revista avft. [Online].; 2020 [cited 2020 Diciembre 15. Available from: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_6_2020/18_revision_del_efecto_antiviral.pdf.
62. Seminario JV. Determinación de metabolitos secundarios en *Perezia pinnatifida* (Bonpl.) Wedd. y su caracterización morfohistológica. [Online].; 2018 [cited 2020 setiembre 09. Available from: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7042?show=full>.
63. Instituto Nacional de Salud. Estas son las infusiones que pueden ayudarte a calmar el frío. [Online].; 2018 [cited 2020 mayo 15. Available from: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/estas-son-las-infusiones-que-pueden-ayudarte-calmar-el-frio>.
64. Enmanuel J. Santa Natura y la medicina natural para fortalecer defensas. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 23. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v= GGCw7J6y0c>.
65. Mannise R. La caléndula, sus propiedades, beneficios y cuidados de la planta. [Online].; 2019 [cited 2021 octubre 5. Available from: <https://ecocosas.com/plantas-medicinales/calendula/>.
66. Ecoportal. Los 10 mejores antivirales totalmente naturales para protegerse. [Online].; 2020 [cited 2020 mayo 20. Available from: <https://www.ecoportal.net/salud/enfermedades/antivirales-totalmente-naturales/>.
67. Santivañez R, Cabrera J. Catálogo florístico de plantas medicinales. 1st ed. Salud INd, editor. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2013.

68. France 24 Español. Las plantas medicinales, aliadas de los bolivianos en la pandemia. [Online].; 2020 [cited 2020 diciembre 20. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=SrdanKBRH7Q>.
69. Repositorio Digital: Flora de la Mitad del Mundo, . Ambrosia arborescens. [Online].; 2018 [cited 2021 octubre 5. Available from: <https://floradelamitadelmundo.wordpress.com/2018/12/09/marco-altamiz-ambrosia-arborescens/>.
70. Huamanteca M, Rodríguez MA. Efecto antiinflamatorio del gel a base del extracto hidroalcohólico de las hojas de Ambrosia arborescens Mill (Marco) en ratas albinas. [Online].; 2020 [cited 2020 julio 06. Available from: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNID_09e8ec3f622b66115bcdb43113a1bf86.
71. Bisi M. Webpalestra: COVID-19 - Alimentação saudável em tempos de pandemia. [Online].; 2020 [cited 2020 junio 21. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=nRDvYLqLR9g&feature=youtu.be>.
72. Diario Extra. Alimentos contra el Covid-19. [Online].; 2020 [cited 2020 mayo 22. Available from: <https://www.extra.com.pe/medicina-natural/alimentos-contra-el-covid-19-medicina-natural/#.X2onbxBKjIV>.
73. Wawasana. wawasana- salud. [Online].; 2020 [cited 2021 Octubre 5. Available from: <https://www.wawasana.com.pe/asmachilca-remedio-excepcional-para-el-asma/>.
74. Ganoza FJ. Asmachilca: Vernacular name of Eupatorium triplinerve Vahl, Aristeguietia discolor R.M. King & H. Rob., Aristeguietia gayana Wedd, Baccharis sp. (Asteraceae), Peru. Ethnobotany Research & Applications. 2020; 19.
75. Norales ED, Acabal AF, Martínez IG, al e. Prácticas de la Medicina Tradicional Indígena para enfrentar el COVID19. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 20. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=vsbycVUtOfA>.
76. Padilla EA. Formulación y control de calidad de un enjuague bucal elaborado a partir de los extractos. [Online].; 2015 [cited 2020 setiembre 5. Available from: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/6321/1/T-UCE-0008-059.pdf>.
77. Díaz ME. Etnobotánica de las plantas medicinales del centro poblado La Manzanilla, distrito Gregorio Pita provincia de San Marcos - Cajamarca. [Online].; 2019 [cited 2020 setiembre 6. Available from: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/2940?show=full>.
78. Páez L. Recetas naturales contra el Covid. [Online].; 2020 [cited 2020 noviembre 18. Available from: <https://www.facebook.com/groups/1523415961159513/permalink/1570683239766118/>.

79. Navarro C. 12 Plantas para reforzarse contra el coronavirus. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 16. Available from: https://www.cuerpomente.com/salud-natural/plantas-medicinales-coronavirus_6349.
80. Solalinde A. Solalinde aconseja tomar té para protegerse del Covid-19. [Online].; 2020 [cited 2020 julio 27. Available from: <https://www.eluniversal.com.mx/nacion/coronavirus-en-mexico-solalinde-aconseja-tomar-te-para-protegerse>.
81. Gobierno regional de Ayacucho. Plantas medicinales alternativa para hacerle frente al Covid-19. [Online].; 2020 [cited 2020 diciembre 14. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/regionayacucho/noticias/292688-plantas-medicinales-alternativa-para-hacerle-frente-al-covid-19>.
82. Pascal M. Informaciones sobre las especies - Taxonomía - Scoparia dulcis L. [Online].; 2005 [cited 2021 octubre 5. Available from: http://publish.plantnet-project.org/project/riceweeds_es/collection/collection/information/taxo_view_gallery/Plantaginaceae%20-%20Scoparia%20dulcis%20L./page4.
83. Hai Nguyen D, Seok Lee J, Dong Park K, et al. Green Silver Nanoparticles Formed by Phyllanthus urinaria, Pouzolzia zeylanica, and Scoparia dulcis Leaf Extracts and the Antifungal Activity. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 08. Available from: <https://www.mdpi.com/2079-4991/10/3/542/htm>.
84. Genc Y, Guragac FT, Saracoglu I, et al. The inhibitory effects of isolated constituents from Plantago major subsp. major L. on collagenase, elastase and hyaluronidase enzymes: Potential wound healer. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 8. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1319016419301604>.
85. Roumy V, Ruiz Macedo JC, Bonneau N, Samaillie J, Azaroual N, Arévalo Encinas L, et al. Revista de Etnofarmacología. [Online].; 2020 [cited 2020 Setiembre 8. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874119307421>.
86. Medina ME. COVID-19 y medicina alternativa. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 4. Available from: <https://youtu.be/D688CqdGdU8>.
87. Morales Y. Manual de prevención y tratamiento para Covid-19 con plantas medicinales de los Altos de Chiapas. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 19. Available from: <https://www.chiapasparalelo.com/trazos/cultura/2020/06/manual-de-prevencion-y-tratamiento-para-covid-19-con-plantas-medicinales-de-los-altos-de-chiapas/>.
88. Al Rojo Vivo. Telemundo Television - Al Rojo Vivo. [Online].; 2020 [cited 2020 Setiembre 5. Available from: https://www.youtube.com/watch?v=5ORf0SMw_j4&feature=youtu.be.

89. Telemundo Televisión - Al Rojo Vivo. Coronavirus: Bolivia revela sus alimentos para combatir la pandemia | Al Rojo Vivo | Telemundo. [Online].; 2020 [cited 2020 mayo 05. Available from: https://www.youtube.com/watch?v=5ORf0SMw_j4&feature=youtu.be.
90. Valenzuela G. Repositorio Universidad de Chile. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 6. Available from: http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2009/qf-valenzuela_g/pdfAmont/qf-valenzuela_g.pdf.
91. Salazar H. Haroldo Salazar: «Así me curé del coronavirus» (testimonio). [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 20. Available from: <https://www.servindi.org/actualidad-noticias/06/07/2020/haroldo-yo-me-cure-del-coronavirus>.
92. Gomes IC, Bertoni BW, Soares AM. Uncaria tomentosa and Uncaria guianensis an agronomic history to be written. [Online].; 2016 [cited 2020 setiembre 9. Available from: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-84782016000801401&script=sci_arttext.
93. Garzón L. Conocimiento tradicional sobre las plantas medicinales de yarumo (*Cecropia sciadophylla*), carambolo (*Averrhoa carambola*) y uña de gato (*Uncaria tomentosa*) en el resguardo indígena de Macedonia, Amazonas. *Revista Luna Azul*. 2016 julio;(43).
94. Cabrera JL, Gonzáles A. Las plantas medicinales que debe tener en casa por la pandemia. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 21. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=r0MYcflveKo&feature=youtu.be>.
95. Cáceres A. Simposio Internacional MTCl em Tempos de COVID-19. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 07. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=nAoYpWy2sJ4&list=PLzv4IFkpZKA19Y-Jo62-Plw-UC7JJhwzJ&index=21&app=desktop>.
96. Aguero F. Recetas de infusiones y tés que te ayudaran a combatir el Covid-19. [Online].; 2020 [cited 2020 mayo 20. Available from: <https://www.revistaestilo.net/estilodevida/1363785-444/recetas-de-infusiones-y-t%C3%A9s-que-te-ayudaran-a-combatir-el-covid-19>.
97. Acevedo D, Navarro M, Montero P. Composición Química del Aceite Esencial de las Hojas de Toronjil (*Melissa officinalis* L.). [Online].; 2013 [cited 2020 mayo 06. Available from: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07642013000400006.
98. Agencia de Informacion la Vanguardia. Tomillo: propiedades, beneficios y valor nutricional. [Online].; 2019 [cited 2021 octubre 5. Available from: <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20181228/453781844474/tomillo-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>.

99. Saz P. Prevencion u tratamientos ante una nueva epidemia: El Coronavirus 19 desde el criterio de la medicina naturistC. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 17. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7512761.pdf>.
100. El Nacional. 5 infusiones naturales para subir las defensas en tiempos de pandemia. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 17. Available from: <https://www.elnacional.com/life-style/5-infusiones-naturales-para-subir-las-defensas-en-tiempos-de-pandemia/>.
101. Gil JL. Vegetales Antivirales. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 5. Available from: https://www.fitoterapia.net/php/descargar_publicacion.php?id=2224&doc_r=n.
102. Mahendran G, Rahman LU. Ethnomedicinal, phytochemical and pharmacological updates on Peppermint (*Mentha × piperita* L.). [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 8. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ptr.6664>.
103. Noticiero: 24 horas – Panamericana televisión. Ciudadanos optan por la medicina natural para prevenir contagios de coronavirus. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 4. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=tCAgBKpnBjA>.
104. D. Alonso I. Té, infusiones saludables. Webconsultas. 2019 Abril.
105. Mhatre S, Srivastava T, Naik S, et al. Antiviral activity of green tea and black tea polyphenols in prophylaxis and treatment of COVID-19: A review. *Phytomedicine*. 2021 mayo; 85.
106. Mengana LM, Ricardo AR, Goulet A. La sábila y el Sars Cov-2. Prevención, tratamiento o cura. *Educacional de la provincia Granma*. 2020 setiembre; 16(1).
107. Moncada E, Salazar A. Medicina tradicional y COVID-19, oportunidad para la revaloración de las Plantas Medicinales Peruanas. [Online].; 2020 [cited 2020 junio 3. Available from: <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2020.131.634>.
108. Smejkal K. *Maytenus macrocarpa* (Ruiz & Pav.) Briq.: Phytochemistry and Pharmacological Activity. [Online].; 2019 [cited 2020 junio 8. Available from: <https://www.mdpi.com/1420-3049/24/12/2288>.
109. de Lima R, Gaube Guex C, Haas da Silva AR, Lima Lhamas C, dos Santos Moreira KL. *Revista de Etnofarmacologia*. [Online].; 2018 [cited 2020 Mayo 09. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874117343428>.
110. Vite D. *Periodico Expreso*. [Online].; 2020 [cited 2020 junio 19. Available from: <https://www.expreso.ec/ocio/cultura/verbena-planta-atribuye-poderes-medicinales-zonas-rurales-ecuador-12143.html>.

111. Ajayi E, Afolayan A. Green synthesis, characterization and biological activities of silver nanoparticles from alkalized *Cymbopogon citratus* Stapf. [Online].; 2017 [cited 2020 mayo 09. Available from: <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/2043-6254/aa5cf7/meta>.
112. Martínez M. El Cedrón, sus usos y propiedades. [Online].; 2018 [cited 2021 octubre 5. Available from: <https://visitemosmisiones.com/noticias/el-cedron-sus-usos-y-propiedades/>.
113. Da Silva JK, Baia PL, Byler KG, et al. Essential Oils as Antiviral Agents, Potential of Essential Oils to Treat SARS-CoV-2 Infection: An In-Silico Investigation. [Online].; 2020 [cited 2020 diciembre 20. Available from: <https://www.mdpi.com/1422-0067/21/10/3426/htm?fbclid=IwAR3pf8rellMYmxasULh9fwsUkaP3J8BNjSAbLuAzKs8sDCWV3AHdhYZnayA>.
114. Bridi R. Webinar "Las plantas medicinales en tiempos de coronavirus". [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 20. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=-IZpeEkeRWE&feature=youtu.be>.
115. Eladiet. Indice botanico Eladiet. [Online].; 2021 [cited 2021 octubre 5. Available from: <https://www.eladiet.com/?q=indice-botanico/129>.
116. Cárdenas ML, Quintana PC. Efecto sinérgico antibacteriano in vitro del extracto acuoso de *caesalpinia spinosa* (tara) y del extracto hidroalcohólico de los rizomas de *polypodium picnocarpum* c. (calaguala) en cepas *escherichia coli*. [Online].; 2017 [cited 2020 diciembre 08. Available from: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1877>.
117. El Telegrafo. El agua de calaguala puede ayudar a subir las defensas. [Online].; 2015 [cited 2020 noviembre 27. Available from: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/otra/1/el-agua-de-calaguala-puede-ayudar-a-subir-las-defensas>.
118. Do Amaral W, Deschamps C, Bizzo HR, et al. Essential Oil Yield and Composition of Native Tree Species from Atlantic Forest, South of Brazil. [Online].; 2017 [cited 2020 julio 09. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0972060X.2017.1346484>.
119. Enmanuel J. Recetas medicinales del "ajo milagroso" con Jeannete Enmanuel. [Online].; 2020 [cited 2020 octubre 23. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=rOjyW8PPk0>.
120. Cura y bienestar. Propiedades de la bolsa mullaca. [Online].; 2020 [cited 2021 octubre 5. Available from: <https://www.curaybienestar.com/propiedades-de-la-bolsa-mullaca/>.
121. Arauco KA. Efecto antiinflamatorio y analgésico del extracto etanólico de *Muehlenbeckia volcánica* (Bentham)endlincher (mullaca) sobre el granuloma inducido por carragenina en ratas. [Online].; 2016 [cited 2020 mayo 06. Available from:

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5978/Arauco_pk.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

122. Enmanuel J. América Hoy: Jeanette Enmanuel enseñó los beneficios de las poderosas plantas medicinale. [Online].; 2020 [cited 2020 octubre 23. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=FUKWrI78TQc&feature=youtu.be>.
123. Thomas PS, Essien EE, Ntuk SJ, et al. Eryngium foetidum L. essential oils: chemical composition and antioxidant capacity. [Online].; 2017 [cited 2020 setiembre 09. Available from: <https://www.mdpi.com/2305-6320/4/2/24>.
124. Sepúlveda CT, Ciro GL, Zapata JE. Extracción de compuestos fenólicos y actividad antioxidante de hojas de Bixa orellana L. (achiote). Scielo. 2016 abril-junio; 21(2).
125. NutraMedix. Mananyupa (Desmodium Molliculum). [Online].; 2021 [cited 2021 octubre 06. Available from: <https://www.nutramedix.com/manayupa-desmodium-molliculum.html>.
126. Enmanuel J. Jeanette Enmanuel: Medicina natural para combatir el frío. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 23. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=AeGMHXxbVBY>.
127. Pérez JL. ¡Beneficios del eucalipto con el Dr. Perez Albela! [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 23. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=EMjOAG4PiBo>.
128. Jesus R, Piana M, Freitas R, et al. In vitro antimicrobial and antimycobacterial activity and HPLC–DAD screening of phenolics from Chenopodium ambrosioides L. Science direct. 2018 abril; 49(2).
129. Do Sacramento HT. Webpalestra: COVID-19 - Plantas medicinais e fitoterápicos na pandemia podem ajudar?YouTube. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 21. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=sZZslsjRHKY&feature=youtu.be>.
130. Selva Asturiana. Aliso (Alnus glutinosa). [Online].; 2016 [cited 2021 octubre 5. Available from: <https://selvaasturiana.com/project/aliso-alnus-glutinosa/>.
131. Ecoonatura. Atadijo Propiedades y beneficios para la salud. [Online].; 2021 [cited 2021 octubre 5. Available from: <https://ecoonatura.com/atadijo-propiedades-y-beneficios-para-la-salud/>.
132. Tello W. Determinación de la capacidad antioxidante y contenido total de polifenoles en los extractos acuosos y metanólicos de hojas y corteza de Trema micrantha (L.)Bium. [Online].; 2016 [cited 2020 setiembre 08. Available from: <http://repositorio.unas.edu.pe/bitstream/handle/UNAS/685/T.FRS-60.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

133. Wikipedia. *Abelmoschus moschatus*. [Online].; 2009 [cited 2021 octubre 5. Available from: https://es.wikipedia.org/wiki/Abelmoschus_moschatus.
134. Pawar AT. Phytopharmacology of *Abelmoschus moschatus* medik.: a review. [Online].; 2017 [cited 2020 octubre 20. Available from: <http://dx.doi.org/10.22377/ijgp.v11i04.1340>.
135. Vega A. Remedios naturales para limpiar la sangre. [Online].; 2020 [cited 2020 octubre 20. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=eotoUwSGfmg>.
136. Asociacion Amigos Urpichallay. Medicina ancestral Andina. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 27. Available from: <https://pratec.org/pradocumentos/medicina-ancestral-andina.pdf>.
137. Gutiérrez J. Recomiendan medicina natural contra el Covid - 19. [Online].; 2020 [cited 2020 noviembre 14. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=z9o71dVtCG0>.
138. García R. Guatemala: familias optan por la medicina tradicional contra COVID-19. [Online].; 2020 [cited 2020 noviembre 16. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=Lrp3DWDMDpY>.
139. Las provincias. Las recetas que recomienda la medicina tradicional china para hacer frente al coronavirus. [Online].; 2020 [cited 2020 diciembre 19. Available from: <https://www.lasprovincias.es/sociedad/salud/recetas-recomienda-medicina-china-coronavirus-20200320190217-nt.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F>.
140. Valero E. Jengibre: un aliado para prevenir problemas respiratorios y subir defensas. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 20. Available from: https://www.clara.es/bienestar/salud/jengibre-aliado-para-prevenir-problemas-respiratorios-y-subir-defensas_16335.
141. El Comercio. Brasil abre su mercado a la granada peruana luego de dos años de gestiones. [Online].; 2018 [cited 2021 octubre 06. Available from: <https://elcomercio.pe/economia/peru/brasil-abre-mercado-granada-peruana-luego-dos-anos-gestiones-noticia-nndc-577085-noticia/>.
142. Peña BR. Actividad antiviral de un extracto liofilizado del fruto de *Punica granatum* L. frente al virus de la influenza. [Online].; 2007 [cited 2020 mayo 07. Available from: <http://tesis.sld.cu/index.php/index.php?P=DownloadFile&Id=383>.
143. León E. Coronavirus en el Perú: la cloroquina que se está probando como antídoto y otros alimentos contra los virus. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 23. Available from: <https://elcomercio.pe/eldominical/actualidad/coronavirus-en-el-peru-la-cloroquina-que-se-esta-probando-como-antidoto-y-otros-alimentos-contra-los-virus-vacuna-estados-unidos-arbol-de-la-quina-malaria-noticia/>.

144. Metin M, Donma O. The effects of allium sativum on immunity within the scope of COVID-19 infection. Medical Hypotheses. 2020 noviembre; 144.
145. González M, Guerra G, Maza JC, et al. Revisión bibliográfica sobre el uso terapéutico del ajo. [Online].; 2014 [cited 2020 setiembre 09. Available from: <http://revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/161/167>.
146. Pérez J. Ocho alimentos contra el coronavirus. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 18. Available from: <https://www.gastroactitud.com/pista/ocho-alimentos-contra-el-coronavirus/>.
147. Alonso J. Simposio Internacional MTCI em Tempos de COVID-19. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 07. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v= BgovLtRu9o&list=PLzv4IFkpZKA19Y-Jo62-Plw-UC7JJhwzJ&index=23>.
148. stevepb. Pixabay. [Online].; 2018 [cited 2021 Octubre 06. Available from: <https://pixabay.com/es/photos/c%C3%BArcuma-especia-curry-condimento-3251560/>.
149. Cribillero RS. Actividad antimicótica in vitro de una crema elaborada a base del aceite esencial Cinnamomum zeylanicum “canela” frente a Candida albicans. [Online].; 2019 [cited 2020 noviembre 06. Available from: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/11475>.
150. Forbes staff. Coronavirus se cura tomando té de canela, asegura diputado del PES. [Online].; 2020 [cited 2020 junio 27. Available from: <https://www.forbes.com.mx/noticias-coronavirus-cura-tomando-te-canela-asegura-diputado-pes/>.
151. Sánchez A. ¿Es cierto que el plátano bloquea la entrada celular del virus de la Covid-19? [Online].; 2020 [cited 2020 noviembre 08. Available from: <https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20200724/27077/platano-bloquea-entrada-celular-virus-covid-19.html>.
152. García P. Alimentos funcionales contra el COVID-19. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 18. Available from: <https://21noticias.com/2020/04/alimentos-funcionales-contra-el-covid-19/>.
153. Saldarriaga G. Covid-19: alimentos que fortalecen el sistema inmunológico. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 20. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=wPNxX7tz3YM&feature=youtu.be>.
154. Agencia de peruana de noticias Andina. Coronavirus: consume estos superalimentos para fortalecer tu sistema inmunológico. [Online].; 2020 [cited 2020 mayo 18. Available from: <https://andina.pe/agencia/noticia-coronavirus-consume-estos-superalimentos-para-fortalecer-tu-sistema-inmunologico-787303.aspx>.

155. Aguirre A. El aguaymanto y otras frutas que fortalecerán el sistema inmunológico en tiempos de pandemia. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 23. Available from: <https://peru21.pe/vida/salud/coronavirus-en-peru-el-aguaymanto-y-otras-frutas-que-fortaleceran-el-sistema-inmunologico-en-tiempos-de-pandemia-noticia/>.
156. Villena M, Vera I, Cardona AK, Quispe MM, Frisancho ZS, Zamalloa RM, et al. HampiSalud. [Online].; 2021 [cited 2021 octubre 5. Available from: <http://www.hampisalud.com/inicio/>.
157. Yanacc M. Cañihua, el superalimento que te ayudará a fortalecer tus defensas. [Online].; 2020 [cited 2020 octubre 18. Available from: <https://wapa.pe/salud/1550285-superalimento-canihua-subir-defensas-sistema-inmunologico-coronavirus-superfoods-covid-19-prevencion-enfermedades-coronavirus>.
158. Pérez JL. El doctor Pérez Albela nos recomienda alimentos para fortalecer el sistema inmunológico. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 22. Available from: https://www.youtube.com/watch?v=6s_Ws06p4Tg.
159. Benavides R. Solterito de quinua: ¿Frío y COVID-19? ¡Recomiendan platos con cereales andinos! [Online].; 2020 [cited 2020 junio 22. Available from: <https://wapa.pe/lifestyle/1567450-coronavirus-peru-preparar-solterito-quinua-receta-facil-video>.
160. Poicon A. La quinua en tiempos de Coronavirus. [Online].; 2020 [cited 2020 mayo 13. Available from: <https://sommelier.com.pe/la-quinua-en-tiempos-de-coronavirus/>.
161. Britos S. Coronavirus: alimentación sana para reforzar las defensas en Hoy Nos Toca a las Ocho. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 20. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=aADxVR3Q5pE&frags=pl%2Cwn>.
162. Remedios Naturales. Algarrobo- plantas medicinales. [Online].; 2020 [cited 2021 octubre 06. Available from: <https://www.remedios-naturales.org/algarrobo/>.
163. Benavides R. Mazamorra de tarwi: una receta especial a base del tradicional chocho andino. [Online].; 2020 [cited 2020 octubre 22. Available from: <https://wapa.pe/lifestyle/1575192-recetas-preparar-mazamorra-tarwi-tradicional-chocho-andino-trigo-video-beneficios-propiedades>.
164. Rojas D. Alimentos funcionales en época del COVID-19 medicina y nutrición funcional. [Online].; 2020 [cited 2020 diciembre 18. Available from: <https://nutryfitco.com/alimentos-funcionales-durante-el-covid-19-nutricionista-funcional-nutricionista-diana-rojas/>.

165. Forbes Staff. Aceite de coco virgen destruye el coronavirus y cura Covid-19: estudio. [Online].; 2020 [cited 2020 noviembre 16. Available from: https://www.instyle.es/lifestyle/prevencion-coronavirus-alimentos-que-refuerzan-sistema-inmunologico_47489/11.
166. Agencia peruana de noticias Andina. Vogue destaca beneficios del camu camu para el consumidor alemán. [Online].; 2021 [cited 2021 octubre 06. Available from: <https://andina.pe/agencia/noticia-vogue-destaca-beneficios-del-camu-camu-para-consumidor-aleman-833029.aspx>.
167. Ministerio de Comercio Exterior y Turismo. Exportaciones de camu camu alcanzaron récord histórico en 2020. [Online].; 2021 [cited 2021 marzo 11. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/mincetur/noticias/345752-exportaciones-de-camu-camu-alcanzaron-record-historico-en-2020>.
168. Munar S. Cuatro frutas que te ayudan a combatir los virus. [Online].; 2020 [cited 2020 noviembre 23. Available from: <https://bodytechperu.com/blog/cocina-en-casa/cuatro-frutas-que-te-ayudan-a-combatir-los-virus-2-204/>.
169. Anne. Pexels. [Online].; 2018 [cited 2021 octubre 06. Available from: <https://www.pexels.com/es-es/foto/aguacate-en-rodajas-sobre-plato-de-ceramica-blanca-997389/>.
170. Malpartida SK. Efecto antioxidante del extracto acuoso de la pulpa del fruto de Persea americana Miller (palta) en ratas albinas cepa Holtzman, con intoxicación hepática inducida por paracetamol. [Online].; 2019 [cited 2020 setiembre 06. Available from: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4990>.
171. Hazelwood S. Pexels. [Online].; 2020 [cited 2021 octubre 05. Available from: <https://www.pexels.com/es-es/foto/comida-sano-agricultura-vegetariano-4022090/>.
172. Sereno LA. Actividad antioxidante, antiinflamatoria y antiartrítica de compuestos fenólicos de frutos de Potentilla indica (falsa fresa). [Online].; 2020 [cited 2020 noviembre 06. Available from: http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/handle/DGB_UMICH/2037.
173. Munar S. Cuatro frutas que te ayudan a combatir los virus. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 23. Available from: <https://bodytechperu.com/blog/cocina-en-casa/cuatro-frutas-que-te-ayudan-a-combatir-los-virus-2-204/>.
174. Castañeda D. Actividad antimicrobiana del aceite de naranja residual. [Online].; 2020 [cited 2020 octubre 06. Available from: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-42662018000200469.
175. Agencia de noticias Agraria. Minagri recomienda consumo de alimentos que fortalecen el sistema inmune. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 18. Available from:

<https://agraria.pe/noticias/minagri-recomienda-consumo-de-alimentos-que-fortalecen-el-si-21107>.

176. Ledezma KJ. Actividad antiviral de polifenoles derivados de subproductos naturales solos o en combinación con Ribavirina contra el virus de Sarampión cepa Edmoston. [Online].; 2018 [cited 2020 mayo 22. Available from: <http://eprints.uanl.mx/17691/1/1080244228.pdf>.
177. Chan KC. Pixels. [Online].; 2017 [cited 2021 octubre 06. Available from: <https://www.pexels.com/es-es/foto/comida-delicioso-fresco-fruta-708777/>.
178. Zamarripa P. Recetas de sopas para aumentar el sistema inmune y protegerte del coronavirus. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 23. Available from: <https://www.glamour.mx/belleza/cuerpo/articulos/sopas-para-aumentar-el-sistema-inmune/15787>.
179. Martin L. Un bajo nivel de vitamina K empeora a pacientes con COVID-19. [Online].; 2020 [cited 2020 octubre 23. Available from: https://as.com/deporteyvida/2020/04/29/portada/1588182472_663464.html.
180. Mayta R. Alimentos para mantener las defensas altas y enfrentar el coronavirus. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 14. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=i-lpVd-Nfjw&feature=youtu.be>.
181. Noticieros Televisa. ¿Cómo alimentar a un paciente con coronavirus en casa? [Online].; 2020 [cited 2020 julio 20. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=miM653Fg6xU&feature=youtu.be>.
182. Rodríguez H. ¿Existen plantas que nos pueden proteger de virus y bacterias? [Online].; 2020 [cited 2020 mayo 22. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=DKhhdDGKsLU>.
183. Purita A. La alimentación vs el coronavirus. [Online].; 2020 [cited 2020 noviembre 20. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=G8uQrvw8oY&feature=youtu.be>.
184. Balerio L. Cinco recetas rendidoras, fáciles y económicas para enfrentar el Coronavirus. [Online].; 2020 [cited 2020 mayo 23. Available from: <https://www.elpais.com.uy/eme/lifestyle/recetas-rendidoras-faciles-economicas-enfrentar-coronavirus-covid.html>.
185. Agencia peruana de noticias Andina. Ante el frío y covid-19 hay que consumir desayunos con cereales andinos. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 23. Available from: <https://andina.pe/agencia/noticia-ante-frio-y-covid19-hay-consumir-desayunos-cereales-andinos-802045.aspx>.

186. Yanacc M. Chirimoya, la fruta ideal para reforzar el sistema inmune gracias a la vitamina C. [Online].; 2020 [cited 2020 mayo 22. Available from: <https://wapa.pe/salud/1547897-coronavirus-peru-alimentos-fortalecen-sistema-inmunologico-chirimoya-covid-19-superalimentos-enfermedades-prevencion-video>.
187. Publimetro. Coronavirus: 9 superalimentos peruanos para fortalecer tu sistema inmunológico. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 22. Available from: <https://www.publimetro.pe/salud/2020/03/06/coronavirus-9-superalimentos-peruanos-para-fortalecer-tu-sistema-inmunologico-noticia/>.
188. West BJ, Deng S. Morinda citrifolia (Noni) Fruit Juice Inhibits SARS-CoV-2 Spike Protein Binding of Angiotensin-Converting Enzyme 2 (ACE2). Scientific Research. 2021 noviembre; 9(11).
189. Charrondiere R, Rios I. FAO: Nutrición en tiempos del COVID-19. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 22. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=BjQrmzmUPRY>.
190. Retamal S, Alarón M. Berries (maqui, calafate y frutilla) y derivados del ácido hidroxicinámico Inhiben la agregación plaquetaria mediada por el receptor de tipo Toll 4. [Online].; 2016 [cited 2020 mayo 05. Available from: http://dspace.utalca.cl/handle/1950/10835?mode=full&submit_simple>Show+full+item+record.
191. Dongo M. COVID 19: Propóleo, miel de Abeja y cereales andinos aumentan el sistema inmunológico. [Online].; 2020 [cited 2020 noviembre 22. Available from: <http://www.businessempresarial.com.pe/covid-19-propoleo-miel-de-abeja-y-cereales-andinos-aumentan-el-sistema-inmunologico/>.
192. Salgado H. Alimentación en pacientes COVID 19. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 2020. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=ksD5Tb7bAiM>.
193. Yakovleva D. Pixabay. [Online].; 2017 [cited 2021 octubre 5. Available from: <https://pixabay.com/es/photos/miel-amarillo-apicultor-naturaleza-1958464/>.
194. Biblioteca virtual murciasalud. ¿Existe evidencia para la recomendación de la miel como antitusígeno en la COVID-19? [Online].; 2021 [cited 2021 marzo 12. Available from: <https://www.murciasalud.es/preevid/24105>.
195. Altamirano M. ¿Cuál debe ser la alimentación de una persona con covid en casa? [Online].; 2020 [cited 2020 julio 20. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=ciYJhxMfVag&feature=youtu.be>.

196. Declé D. 5 alimentos para fortalecer tus defensas y combatir el coronavirus. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 22. Available from: <https://www.cocinadelirante.com/tips/alimentos-para-fortalecer-el-sistema-inmunologico>.
197. Mel G. Pixabay. [Online].; 2010 [cited 2021 octubre 06. Available from: <https://pixabay.com/es/images/search/nido-de-abeja-miel-abeja-naturaleza/>.
198. Revista Adeoliva. ¿Cómo Beneficia el Aceite de Oliva contra el COVID-19? [Online].; 2020 [cited 2020 octubre 23. Available from: <https://adeoliva.com/hacer-frente-al-covid-19-con-aceite-de-oliva/>.
199. Gruszycki M, Tauguinás A, Baez M, et al. Importancia de la farmacovigilancia en medicina herbaria. Scielo. 2017 Marzo; 22(1).
200. Gorvett Z. Pretend it didn't happen – expert advice on how to behave after receiving a single dose of any of the Covid-19 vaccines. [Online].; 2021 [cited 2021 setiembre 14. Available from: <https://www.bbc.com/future/article/20210114-covid-19-how-effective-is-a-single-vaccine-dose>.
201. Gaus D. COVID-19: vacunas. Dialnet. 2021 marzo; 6(1).
202. Carrara C. Eficacia de la vacuna Sinopharm contra el COVID-19. [Online].; 2021 [cited 2021 setiembre 19. Available from: <http://www.evidencia.org/index.php/Evidencia/article/view/6955>.
203. Foley KE. The single-dose vaccine showed promising results in preliminary data from a phase 3 clinical trial. [Online].; 2021 [cited 2021 setiembre 19. Available from: https://www.gavi.org/vaccineswork/everything-we-know-about-johnson-johnsons-single-dose-covid-19-vaccine?qclid=Cj0KQCQjwo-aCBhC-ARIsAAkNQitobAC7BN9PeVPAqOERXYKIWpCgR9fRAPdyhIUQTj2Z54uYoDznTYaAgoJEALw_wcB.
204. U.S.News. Sinopharm, Sinovac COVID-19 Vaccine Data Show Efficacy: WHO. [Online].; 2021 [cited 2021 setiembre 19. Available from: <https://www.usnews.com/news/world/articles/2021-03-31/sinopharm-sinovac-covid-19-vaccine-data-show-efficacy-who>.
205. Díaz A. COVID-19: vacunas en uso en el mundo según número de países a noviembre de 2021. [Online].; 2021 [cited 2021 setiembre 19. Available from: <https://es.statista.com/estadisticas/1207705/covid-19-vacunas-en-uso-en-el-mundo-por-numero-de-paises/>.

206. Baraniuk C. Covid-19: What do we know about Sputnik V and other Russian vaccines? [Online].; 2021 [cited 2021 setiembre 19. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33741559/>.
207. Velásquez MI. Plantas medicinales: de falacia sanitaria a medicamento del futuro. [Online].; 2020 [cited 2020 julio 08. Available from: <https://knowmadinstitut.org/es/2020/02/pddh-plantmed/#easy-footnote-bottom-25-6381>.
208. Kupferschmidt K, Vogel G. AstraZeneca reports powerful COVID-19 protection in new vaccine trial. [Online].; 2021 [cited 2021 setiembre 19. Available from: <https://www.science.org/news/2021/03/astrazeneca-reports-powerful-covid-19-protection-new-vaccine-trial>.

ANEXOS

ANEXO N° 1: MODELO DE FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS, PARA PLANTAS MEDICINALES.

"USO DE PLANTAS MEDICINALES Y ALIMENTOS FUNCIONALES - NUTRACEUTICOS PARA LA PREVENCION Y/O COMPLEMENTO DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19 DE ACUERDO A LA INFORMACION EN MEDIOS DIGITALES DE MAYO A DICIEMBRE DEL 2020"			
FICHA DE REGISTRO DE DATOS DE PLANTAS MEDICINALES N°.....			
FECHA DE CONSULTA		FECHA DE EMISION O DIFUSION DE LA INFORMACION	
MEDIO DE COMUNICACION	TV :		
	RADIO:		
	PERIODICO:		
	REVISTAS CIENTIFICAS:		
	REVISTAS NO CIENTIFICAS:		
	CENTROS O INSTITUTOS DE INVESTIGACION:		
	REDES SOCIALES: FACEBOOK () INSTAGRAM () WHATSSAP() YOUTUBE () TWITTER ()		
REDES ACADEMICAS: UNIVERSIDADES () INSTITUTOS SUPERIORES ()			
SI FUERA INTERNET			
DIRECCION DE URL			
NOMBRE DEL INFORMANTE / AUTOR			
TITULO DEL COMUNICADO			
LUGAR DONDE SE LLEVO A CABO LA INVESTIGACION			
NOMBRE DE LA PLANTA MEDICINAL			
RAZON DEL USO DE LA PLANTA	APOYO EN EL TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS () COMO PREVENTIVO PARA LA DESINFECCION () ALIVIAR SINTOMAS x REFORZAMIENTOS DEL SISTEMA INMUNOLOGICO PREVENTIVO () OTROS USOS (x) posee actividad antiviral		
TIPO DE SINTOMAS QUE TRATAN	MALESTAR GENERAL () TOS () DOLOR DE GARGANTA() DOLOR DE CABEZA () FIEBRE () NO ESPECIFICA LA DOLENCIA (x)		

		OTRAS DOLENCIAS () _____	
ESTADO EN EL QUE SE USA LA PLANTA		FRESCO ()	SECO ()
PARTE UTILIZADA DE LA PLANTA		HOJAS ()	TALLOS () TODA LA PLANTA () RAICES () FRUTOS () OTRAS()____ FLORES () CORTEZAS ()
MODO DE USO	JARABE () BAÑOS () HERBIDO () INFUSION () MACERADOS () VAPORIZACION/ INHALACION () OTROS USOS ()_____	FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACION	UNA VEZ AL DIA () DOS VECES AL DIA () TRES VECES AL DIA () UNA VEZ POR SEMANA() DOS VECES POR SEMANA (x) TRES VECES POR SEMANA () OTRA FRECUENCIA()_____
FORMA DE PREPARACION DE LA PLANTA			
CONTRAINDICACIONES	MADRES GESTANTES () MENORES DE 3 AÑOS DE EDAD () NO INDICA CONTRAINDICACION ALGUNA (x) OTRAS () _____		

ANEXO N° 2: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS, PARA ALIMENTOS FUNCIONALES – NUTRACÉUTICOS.

"USO DE PLANTAS MEDICINALES Y ALIMENTOS FUNCIONALES - NUTRACEUTCOS PARA LA PREVENCION Y/O COMPLEMENTO DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19 DE ACUERDO A LA INFORMACION EN MEDIOS DIGITALES DE MAYO A DICIEMBRE DEL 2020"			
FICHA DE REGISTRO DE DATOS DE PLANTAS MEDICINALES N°.....			
FECHA DE CONSULTA		FECHA DE EMISION O DIFUSION DE LA INFORMACION	
MEDIO DE COMUNICACION	TV :		
	RADIO		
	PERIODICO		
	REVISTAS CIENTIFICAS:		
	REVISTAS NO CIENTIFICAS:		
	CENTROS O INSTITUTOS DE INVESTIGACION		
	REDES SOCIALES: FACEBOOK () INSTAGRAM () WHATSSAP() YOUTUBE () TWITTER ()		
REDES ACADEMICAS: UNIVERSIDADES () INSTITUTOS SUPERIORES ()			
SI FUERA INTERNET DIRECCION DE URL			
NOMBRE DEL INFORMANTE / AUTOR			
TITULO DEL COMUNICADO			
LUGAR DONDE SE LLEVO A CABO LA INVESTIGACION			
NOMBRE DEL ALIMENTO FUNCIONAL - NUTRACÉUTICO			
RAZON DEL USO DEL ALIMENTO	APOYO EN EL TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS () COMO ANTIBACTERIAL / ANTIBIOTICO () ALIVIAR SINTOMAS REFORZAMIENTOS DEL SISTEMA INMUNOLOGICO () PREVENTIVO () OTROS USOS () <i>contiene eicosanoides</i>		
TIPO DE SINTOMAS QUE TRATAN	MALESTAR GENERAL () TOS () DOLOR DE GARGANTA () DOLOR DE CABEZA () FIEBRE () NO ESPECIFICA LA DOLENCIA QUE TRATA () OTRAS DOLENCIAS () <i>antinflamatoria</i>		
ESTADO SE USA EL ALIMENTO	FRESCO () SECO ()		

PARTE UTILIZADA DEL ALIMENTO		HOJAS () TALLOS () TODA LA PLANTA () RAICES() FRUTOS () OTRAS() FLORES () CORTEZAS ()	
MODO DE USO	ENSALADA () CONDIMENTOS () CRUDO – NATURAL () MERMELADA () OTRO MODO DE USO ()____	FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACION	UNA VEZ AL DIA () DOS VECES AL DIA () TRES VECES AL DIA () UNA VEZ POR SEMANA() DOS VECES POR SEMANA() TRES VECES POR SEMANA() OTRA FRECUENCIA ()_____
FORMA DE PREPARACION DEL ALIMENTO			
CONTRAINDICACIONES	MADRES GESTANTES () MENORES DE 3 AÑOS DE EDAD () NO INDICA ALGUNA CONTRAINDICACION ALGUNA () OTRAS ()_____		

ANEXO N°3: RESULTADO DEL PROCESADO DE VALIDACION DE EXPERTOS SOBRE LA FICHA REGISTRO DE DATOS

Diseñado por Jose Ventura																		
Como citar: Ventura-León, J. (2019). De regreso a la validez basada en el contenido. Adicciones.																		
Inserte valores																		
min	0																	
max	3																	
k	3																	
n	10																	
sig	1.96	0.95																
																		Intervalo de Confianza
		Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Juez 7	Juez 8	Juez 9	Juez 10	Juez 11	Media	DE	V de Aiken	Interpretacion V	Inferior	Superior
Pregunta 1	Relevancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2.8182	0.4045	0.9394	VALIDO	0.7949	0.9841
	Representatividad	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2.9091	0.3015	0.9697	VALIDO	0.8378	0.9950
	Claridad	3	3	1	0	3	3	3	3	3	2	1	2.2727	1.1037	0.7576	VALIDO	0.5810	0.8757
Pregunta 2	Relevancia	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2.9091	0.3015	0.9697	VALIDO	0.8378	0.9950
	Representatividad	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2.9091	0.3015	0.9697	VALIDO	0.8378	0.9950
	Claridad	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2.8182	0.4045	0.9394	VALIDO	0.7949	0.9841
Pregunta 3	Relevancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.0000	0.0000	1.0000	VALIDO	0.8865	1.0000
	Representatividad	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.0000	0.0000	1.0000	VALIDO	0.8865	1.0000
	Claridad	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2.9091	0.3015	0.9697	VALIDO	0.8378	0.9950
Pregunta 4	Relevancia	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2.6364	0.5045	0.8788	VALIDO	0.7177	0.9539
	Representatividad	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2.6364	0.5045	0.8788	VALIDO	0.7177	0.9539
	Claridad	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2.8182	0.4045	0.9394	VALIDO	0.7949	0.9841
Pregunta 5	Relevancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.0000	0.0000	1.0000	VALIDO	0.8865	1.0000
	Representatividad	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.0000	0.0000	1.0000	VALIDO	0.8865	1.0000
	Claridad	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.0000	0.0000	1.0000	VALIDO	0.8865	1.0000
Pregunta 6	Relevancia	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2.7273	0.6467	0.9091	VALIDO	0.7552	0.9701
	Representatividad	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2.6364	0.6742	0.8788	VALIDO	0.7177	0.9539
	Claridad	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2.7273	0.4671	0.9091	VALIDO	0.7552	0.9701

Pregunta 7	Relevancia	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2.8182	0.4045	0.9394	VALIDO	0.7949	0.9841
	Representatividad	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2.6364	0.6742	0.8788	VALIDO	0.7177	0.9539
	Claridad	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2.7273	0.4671	0.9091	VALIDO	0.7552	0.9701
Pregunta 8	Relevancia	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2.8182	0.4045	0.9394	VALIDO	0.7949	0.9841
	Representatividad	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2.8182	0.4045	0.9394	VALIDO	0.7949	0.9841
	Claridad	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2.5455	0.5222	0.8485	VALIDO	0.6818	0.9360
Pregunta 9	Relevancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.0000	0.0000	1.0000	VALIDO	0.8865	1.0000
	Representatividad	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2.7273	0.4671	0.9091	VALIDO	0.7552	0.9701
	Claridad	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2.8182	0.4045	0.9394	VALIDO	0.7949	0.9841
Pregunta 10	Relevancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.0000	0.0000	1.0000	VALIDO	0.8865	1.0000
	Representatividad	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2.9091	0.3015	0.9697	VALIDO	0.8378	0.9950
	Claridad	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2.7273	0.6467	0.9091	VALIDO	0.7552	0.9701
Item11	Relevancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.0000	0.0000	1.0000	VALIDO	0.8865	1.0000
	Representatividad	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2.7273	0.6467	0.9091	VALIDO	0.7552	0.9701
	Claridad	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2.8182	0.4045	0.9394	VALIDO	0.7949	0.9841
Item12	Relevancia	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2.6364	0.5045	0.8788	VALIDO	0.7177	0.9539
	Representatividad	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2.6364	0.5045	0.8788	VALIDO	0.7177	0.9539
	Claridad	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	2	2.5455	0.6876	0.8485	VALIDO	0.6818	0.9360
Item13	Relevancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.0000	0.0000	1.0000	VALIDO	0.8865	1.0000
	Representatividad	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2.8182	0.4045	0.9394	VALIDO	0.7949	0.9841
	Claridad	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2.6364	0.6742	0.8788	VALIDO	0.7177	0.9539
Item14	Relevancia	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2.5455	0.5222	0.8485	VALIDO	0.6818	0.9360
	Representatividad	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2.3636	0.6742	0.7879	VALIDO	0.6136	0.8968
	Claridad	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2.4545	0.5222	0.8182	VALIDO	0.6472	0.9169
Item15	Relevancia	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2.7273	0.4671	0.9091	VALIDO	0.7552	0.9701
	Representatividad	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2.6364	0.6742	0.8788	VALIDO	0.7177	0.9539
	Claridad	3	3	3	1	3	3	1	3	3	2	2	2.4545	0.8202	0.8182	VALIDO	0.6472	0.9169

ANEXO N° 4: FORMATOS DE VALIDACION DE EXPERTOS

FORMATO DE VALIDEZ BASADA EN EL CONTENIDO

"DESARROLLO DE UNA APLICACIÓN VIRTUAL PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS ADECUADAS EN RELACIÓN AL USO DE PRODUCTOS NATURALES EN LA PREVENCIÓN O COMO COADYUVANTE DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19 EN CUSCO"

Estimado(a) experto(a):

Nos dirigimos a usted para saludarlo(a) cordialmente y remitirle este formato de validez basada en el contenido de la ficha de recolección de datos destinado a recopilar información de los medios de comunicación sobre productos naturales utilizados en la prevención o como coadyuvante del tratamiento del COVID-19. Con esta base de datos, se desarrollará una aplicación virtual para promover aquellas prácticas que son adecuadas para este fin.

En ese sentido, le solicitamos evaluar los ítems en tres criterios: relevancia, representatividad y claridad. Su apoyo y participación voluntaria será muy valiosa. Muchas gracias.

I. Datos Generales.

Nombre y Apellido	CONDORHUAMAN FIGUEROA YOVANI MARTIN		
Sexo:	Varón (X)	Mujer ()	
Años de experiencia profesional: (desde la obtención del título)	20 AÑOS		
Grado académico:	Bachiller ()	Magister ()	Doctor (X)
Área de formación académica	Clinica (X)	Educativa ()	Social ()
	Organizacional ()		
Años de experiencia en el tema	15 AÑOS		
Tiempo de experiencia profesional en el área (en años)	15 AÑOS		

II. Breve explicación del constructo.

En diciembre del 2019 en Wuhan, China, apareció un brote de neumonía producida por un tipo de coronavirus, el SARS CoV-2 que causa la enfermedad llamada COVID-19 que es potencialmente mortal y son numerosos los esfuerzos a nivel mundial para desarrollar agentes antivirales eficaces, así como vacunas y varios ensayos clínicos en marcha, tanto de medicamentos occidentales como tradicionales. El uso de productos naturales incluyendo plantas, nutracéuticos y otros de origen animal, es una de las alternativas de tratamiento de las enfermedades en la población cusqueña, y en estos tiempos de pandemia, su uso se ha extendido a la prevención y/o coadyuvante del tratamiento del COVID-19. Para obtener esta información de los medios de comunicación se utilizará la presente ficha de recolección de datos con la que se elaborará una base de datos para luego validar esa información con las fuentes científicas y desarrollar una aplicación con prácticas adecuadas de los productos naturales para el COVID-19 y que sirva para mejorar la situación de salud de la población.

III. Criterios de Calificación.

a. Relevancia.

El grado en que el ítem es esencial o importante y por tanto debe ser incluido para evaluar. Su calificación varía de 0 a 3: El ítem "Nada relevante" (puntaje 0), "Poco relevante" (puntaje 1), "Relevante" (puntaje 2) y "Totalmente relevante" (puntaje 3).

<i>Nada relevante</i>	<i>Poco relevante</i>	<i>Relevante</i>	<i>Totalmente relevante</i>
0	1	2	3

b. Representatividad.

El grado en que el ítem representa la dimensión que está midiendo. Su calificación varía de 0 a 3: El ítem "Nada representativo" (puntaje 0), "Poco representativo" (puntaje 1), "Representativo" (puntaje 2) y "Totalmente representativo" (puntaje 3).

<i>Nada representativo</i>	<i>Poco representativo</i>	<i>Representativo</i>	<i>Totalmente representativo</i>
0	1	2	3

c. Claridad.

El grado en que el ítem es entendible, claro y comprensible. Su calificación varía de "Nada Claro" (puntaje 0), "Poco claro" (puntaje 1), "Claro" (puntaje 2), "Totalmente claro" (puntaje 3).

<i>Nada claro</i>	<i>Poco claro</i>	<i>Claro</i>	<i>Totalmente claro</i>
0	1	2	3

Nº	ITEMS	Relevancia				Representatividad				Claridad				Sugerencias
Datos generales														
1	Medio de comunicación:	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	TV:													
	RADIO:													
	PERIÓDICO:													
	REVISTAS CIENTÍFICAS:													
	REVISTAS NO CIENTÍFICAS:													
	CENTROS O INSTITUTOS DE INVESTIGACIÓN:													
	REDES SOCIALES: FACEBOOK () TWITTER () WHATSAPP () REDES ACADÉMICAS: UNIVERSIDADES () INSTITUTOS SUPERIORES ()													
Cuestionario de conocimientos														
PLANTAS MEDICINALES														
1	¿CUAL ES LA RAZON DEL USO DE LA PLANTA MEDICINAL? Apoyo en el tratamiento con medicamentos () Desinfección () Aliviar síntomas () Reforzamientos del sistema inmunológico No específica ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	Apoyo en el tratamiento con los medicamentos. Desinfección (habría especificar de que?? Garganta o en donde??) Aliviar los síntomas. Reforzar el sistema inmunológico (mis defensas)
2	¿QUE TIPO DE DOLENCIA QUE TRATA CON LAS PLANTAS MEDICINALES? Malestar general () Tos () Dolor de garganta () Dolor de cabeza () Fiebre () No específica () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	QUE TIPO DE DOLENCIAS SE TRATA CON LAS ----
3	¿EN QUE FORMA SE USA LA PLANTA? Fresca () Seca ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
4	¿CUÁL ES EL MODO DE USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES? Jarabe () Baños () Hervido () Infusión () Macerados () Vaporización/ inhalación () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
5	¿CUÁL ES EL PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN DE LOS PREPARADOS DE LA PREGUNTA 4?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	¿CUÁL ES EL PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN DEL O DE LOS PREPARADOS SEÑALADOS EN LA PREGUNTA 4?

6	<p>¿CUÁL ES LA FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACION DE LOS PREPARADOS?</p> <p>Una vez al día ()</p> <p>Dos veces al día ()</p> <p>Tres veces al día ()</p> <p>Una vez por semana ()</p> <p>Dos veces por semana ()</p> <p>Tres veces por semana ()</p>	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
7	<p>¿CUALES SON LAS CONTRAINDICACIONES EN EL USO DE PLANTAS MEDICINALES?</p> <p>Gestantes ()</p> <p>Menores de 3 años de edad ()</p> <p>No indica ()</p> <p>Otras ().....</p>	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
ALIMENTOS FUNCIONALES-NUTRACÉUTICOS														
8	<p>¿CUALES SON LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN MÁS PARA HACER FRENTE AL COVID-19?</p> <p>Cebolla()</p> <p>Ajo()</p> <p>Kión()</p> <p>Limón ()</p> <p>Naranja ()</p> <p>Palta ()</p> <p>Mango ()</p> <p>Mielde abejas()</p> <p>Menestras ()</p> <p>Propóleo()</p> <p>Pañilo o Cúrcuma ()</p> <p>Aceite de oliva ()</p> <p>Brócoli ()</p> <p>Yogurt ()</p> <p>Pollo ()</p> <p>Pescado ()</p> <p>No especifica ()</p> <p>Otros ()</p>	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
9	<p>¿CUALES SON LAS RAZONES POR LAS QUE SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS EN RELACIÓN AL COVID-19?</p> <p>Apoyo en el tratamiento con medicamentos ()</p> <p>Desinfección()</p> <p>Aliviar síntomas()</p> <p>Reforzamiento del sistema inmunológico ()</p> <p>No especifica ()</p> <p>Otros ()</p>	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	<p>Apoyo en el tratamiento con los medicamentos,</p> <p>Desinfección (habría especificar de que??</p> <p>Garganta o en donde??)</p> <p>Aliviar los síntomas.</p> <p>Reforzar el sistema inmunológico (mis defensas)</p>

10	¿PARA QUÉ TIPO DE DOLENCIA O SITUACIÓN CONSUME LOS ALIMENTOS? Malestar general () Tos () Dolor de garganta () Dolor de cabeza () Fiebre () Nutrición saludable () No específica () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
11	¿EN QUE FORMA CONSUME EL ALIMENTO? Fresco () Seco ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
12	¿CUÁL ES LA PARTE UTILIZADA DEL ALIMENTO? Hojas () Tallos () Toda la planta () Raíces () Frutos () Flores () Cortezas () Cáscara () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
13	¿CUÁL ES EL MODO DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS? Ensalada () Condimentos () Crudo – natural () Mermelada () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
14	¿CUÁLES SON LAS CONTRAINDICACIONES EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS? Gestantes () Menores de 3 años de edad () No indica () Otras ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

Muchas gracias,

Fecha: 25 de agosto de 2020

Nombre del Juez Experto:  Dr. YOVANI MARTIN CONDORHUAMAN FIGUEROA

VALIDADO CON LAS SUGERENCIAS CORRESPONDIENTES

FORMATO DE VALIDEZ BASADA EN EL CONTENIDO

“DESARROLLO DE UNA APLICACIÓN VIRTUAL PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS ADECUADAS EN RELACIÓN AL USO DE PRODUCTOS NATURALES EN LA PREVENCIÓN O COMO COADYUVANTE DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19 EN CUSCO”

Estimado(a) experto(a):

Nos dirigimos a usted para saludarlo(a) cordialmente y remitirle este formato de validez basada en el contenido de la ficha de recolección de datos destinado a recopilar información de los medios de comunicación sobre productos naturales utilizados, en la prevención o como coadyuvante del tratamiento del COVID-19. Con esta base de datos, se desarrollará una aplicación virtual para promover aquellas prácticas que son adecuadas para este fin.

En ese sentido, le solicitamos evaluar los ítems en tres criterios: relevancia, representatividad y claridad. Su apoyo y participación voluntaria será muy valiosa. Muchas gracias.

I. Datos Generales.

Nombre y Apellidos	Edemilson Cardoso da Conceição		
Sexo:	Masculino(X)	Femenino ()	
Años de experiencia profesional: (desde la obtención del título)	32 años		
Grado académico:	Bachiller ()	Magister ()	Doctor (X)
Área de formación académica	Clinica ()	Educativa (X)	Social ()
	Organizacional ()		
Años de experiencia en el tema	30 años		
Tiempo de experiencia profesional en el área (en años)	30 años		

II. Breve explicación del constructo.

En diciembre del 2019 en Wuhan, China, apareció un brote de neumonía producida por un tipo de coronavirus, el SARS CoV-2 que causa la enfermedad llamada COVID-19 que es potencialmente mortal y son numerosos los esfuerzos a nivel mundial para desarrollar agentes antivirales eficaces, así como vacunas y varios ensayos clínicos en marcha, tanto de medicamentos occidentales como tradicionales. El uso de productos naturales incluyendo plantas, nutraceuticos y otros de origen animal, es una de las alternativas de tratamiento de las enfermedades en la población cusqueña, y en estos tiempos de pandemia, su uso se ha extendido a la prevención y/o coadyuvante del tratamiento del COVID-19. Para obtener esta información de los medios de comunicación se utilizará la presente ficha de recolección de datos con la que se elaborará una base de datos para luego validar esa información con las fuentes científicas y desarrollar una aplicación con prácticas adecuadas de los productos naturales para el COVID-19 y que sirva para mejorar la situación de salud de la población.

III. Criterios de Calificación.

a. Relevancia.

El grado en que el ítem es esencial o importante y por tanto debe ser incluido para evaluar. Su calificación varía de 0 a 3. El ítem "Nada relevante" (puntaje 0), "Poco relevante" (puntaje 1), "Relevante" (puntaje 2) y "Totalmente relevante" (puntaje 3).

Nada relevante	Poco relevante	Relevante	Totalmente relevante
0	1	2	3

b. Representatividad.

El grado en que el ítem representa la dimensión que está midiendo. Su calificación varía de 0 a 3. El ítem "Nada representativo" (puntaje 0), "Poco representativo" (puntaje 1), "Representativo" (puntaje 2) y "Totalmente representativo" (puntaje 3).

Nada representativo	Poco representativo	Representativo	Totalmente representativo
0	1	2	3

c. Claridad.

El grado en que el ítem es entendible, claro y comprensible. Su calificación varía de "Nada Claro" (puntaje 0), "Poco claro" (puntaje 1), "Claro" (puntaje 2), "Totalmente claro" (puntaje 3).

Nada claro	Poco claro	Claro	Totalmente claro
0	1	2	3

N°	ITEMS	Relevancia				Representatividad				Claridad				Sugerencias
Datos generales														
1	Medio de comunicación:	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	TV:													
	RADIO:													
	PERIÓDICO:													
	REVISTAS CIENTÍFICAS:													
	REVISTAS NO CIENTÍFICAS:													
	CENTROS O INSTITUTOS DE INVESTIGACIÓN:													
	REDES SOCIALES: FACEBOOK () INSTAGRAM () WHATSAPP () REDES ACADÉMICAS: INVESTIDORES () INSTITUTOS SUPERIORES ()													
Cuestionario de conocimientos														
PLANTAS MEDICINALES														
1	¿CUAL ES LA RAZON DEL USO DE LA PLANTA MEDICINAL?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	Apoyo en el tratamiento con medicamentos ()													
	Desinfección ()													
	Aliviar síntomas ()													
	Reforzamientos del sistema inmunológico													
No específica ()														
2	¿QUÉ TIPO DE DOLENCIA QUE TRATA CON LAS PLANTAS MEDICINALES?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	Malestar general ()													
	Tos ()													
	Dolor de garganta ()													
	Dolor de cabeza ()													
	Fiebre ()													
	No específica ()													
Otros ()														
3	¿EN QUE FORMA SE USA LA PLANTA?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	Fresca ()													
	Seca ()													
4	¿CUÁL ES EL MODO DE USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	Jarabe ()													
	Baños ()													
	Hervido ()													
	Infusión ()													
	Macerados ()													
	Vaporización/ inhalación ()													
Otros ()														
5	¿CUÁL ES EL PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN DE LOS PREPARADOS DE LA PREGUNTA 4?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
6	¿CUÁL ES LA FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACION DE LOS PREPARADOS?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

	Una vez al día () Dos veces al día () Tres veces al día () Una vez por semana () Dos veces por semana () Tres veces por semana ()													
7	¿CUÁLES SON LAS CONTRAINDICACIONES EN EL USO DE PLANTAS MEDICINALES? Gestantes () Menores de 3 años de edad () No indica () Otras ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
ALIMENTOS FUNCIONALES-NUTRACÉUTICOS														
8	¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN MÁS PARA HACER FRENTE AL COVID-19? Cebolla () Ajo () Kiwi () Limón () Naranja () Palta () Mango () Miel de abejas () Menestras () Propóleo () Palillo o Cúrcuma () Aceite de oliva () Brócoli () Yogurt () Pollo () Pescado () No específica () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
9	¿CUÁLES SON LAS RAZONES POR LAS QUE SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS EN RELACIÓN AL COVID-19? Apoyo en el tratamiento con medicamentos () Desinfección () Aliviar síntomas () Reforzamiento del sistema inmunológico () No específica () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

10	¿PARA QUÉ TIPO DE DOLENCIA O SITUACIÓN CONSUME LOS ALIMENTOS? Malestar general () Tos () Dolor de garganta () Dolor de cabeza () Fiebre () Nutrición saludable () No específica () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
11	¿EN QUE FORMA CONSUME EL ALIMENTO? Fresco () Seco ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
12	¿CUAL ES LA PARTE UTILIZADA DEL ALIMENTO? Hojas () Tallos () Toda la planta () Raíces () Frutos () Flores () Cortezas () Cáscara () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
13	¿CUAL ES EL MODO DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS? Ensalada () Condimentos () Crudo - natural () Mermelada () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
14	¿CUALES SON LAS CONTRAINDICACIONES EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS? Gestantes () Menores de 3 años de edad () No indica () Otras ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

Muchas gracias,

Fecha: 26 de agosto de 2020

Nombre del Juez Experto: Prof. Dr. Edemilson Cardoso da Conceição (Facultad de Farmácia de la Universidad Federal de Goiás/Brasil)


Prof. Dr. Edemilson Cardoso da Conceição

FORMATO DE VALIDEZ BASADA EN EL CONTENIDO

“DESARROLLO DE UNA APLICACIÓN VIRTUAL PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS ADECUADAS EN RELACIÓN AL USO DE PRODUCTOS NATURALES EN LA PREVENCIÓN O COMO COADYUVANTE DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19 EN CUSCO”

Estimado(a) experto(a):

Nos dirigimos a usted para saludarlo(a) cordialmente y remitirle este formato de validez basada en el contenido de la ficha de recolección de datos destinado a recopilar información de los medios de comunicación sobre productos naturales utilizados, en la prevención o como coadyuvante del tratamiento del COVID-19. Con esta base de datos, se desarrollará una aplicación virtual para promover aquellas prácticas que son adecuadas para este fin.

En ese sentido, le solicitamos evaluar los ítems en tres criterios: relevancia, representatividad y claridad. Su apoyo y participación voluntaria será muy valiosa. Muchas gracias.

I. Datos Generales.

Nombre y Apellido	María Luisa Ochoa Cámara		
Sexo:	Varón ()	Mujer (X)	
Años de experiencia profesional: (desde la obtención del título)			
Grado académico:	Bachiller ()	Magister ()	Doctor ()
Área de formación académica	Clinica ()	Educativa (X)	Social ()
	Organizacional ()		
Años de experiencia en el tema			
Tiempo de experiencia profesional en el área (en años)			

II. Breve explicación del constructo.

En diciembre del 2019 en Wuhan, China, apareció un brote de neumonía producida por un tipo de coronavirus, el SARS CoV-2 que causa la enfermedad llamada COVID-19 que es potencialmente mortal y son numerosos los esfuerzos a nivel mundial para desarrollar agentes antivirales eficaces, así como vacunas y varios ensayos clínicos en marcha, tanto de medicamentos occidentales como tradicionales. El uso de productos naturales incluyendo plantas, nutraceuticos y otros de origen animal, es una de las alternativas de tratamiento de las enfermedades en la población cusqueña, y en estos tiempos de pandemia, su uso se ha extendido a la prevención y/o coadyuvante del tratamiento del COVID-19. Para obtener esta información de los medios de comunicación se utilizará la presente ficha de recolección de datos con la que se elaborará una base de datos para luego validar esa información con las fuentes científicas y desarrollar una aplicación con prácticas adecuadas de los productos naturales para el COVID-19 y que sirva para mejorar la situación de salud de la población.

III. Criterios de Calificación.

a. Relevancia.

El grado en que el ítem es esencial o importante y por tanto debe ser incluido para evaluar. Su calificación varía de 0 a 3: El ítem "Nada relevante" (puntaje 0), "Poco relevante" (puntaje 1), "Relevante" (puntaje 2) y "Totalmente relevante" (puntaje 3).

<i>Nada relevante</i>	<i>Poco relevante</i>	<i>Relevante</i>	<i>Totalmente relevante</i>
0	1	2	3

b. Representatividad.

El grado en que el ítem representa la dimensión que está midiendo. Su calificación varía de 0 a 3: El ítem "Nada representativo" (puntaje 0), "Poco representativo" (puntaje 1), "Representativo" (puntaje 2) y "Totalmente representativo" (puntaje 3).

<i>Nada representativo</i>	<i>Poco representativo</i>	<i>Representativo</i>	<i>Totalmente representativo</i>
0	1	2	3

c. Claridad.

El grado en que el ítem es entendible, claro y comprensible. Su calificación varía de "Nada Claro" (puntaje 0), "Poco claro" (puntaje 1), "Claro" (puntaje 2), "Totalmente claro" (puntaje 3).

<i>Nada claro</i>	<i>Poco claro</i>	<i>Claro</i>	<i>Totalmente claro</i>
0	1	2	3

N°	ITEMS	Relevancia				Representatividad				Claridad				Sugerencias
Datos generales														
1	Medio de comunicación: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>Nombre: _____</p> <p>Apellido: _____</p> <p>Profesión: _____</p> <p>Dirección: _____</p> <p>Teléfono: _____</p> <p>Código Postal: _____</p> <p>Ciudad: _____</p> <p>País: _____</p> </div>	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
Questionario de conocimientos PLANTAS MEDICINALES														
1	¿CUAL ES LA RAZON DEL USO DE LA PLANTA MEDICINAL? Apoyo en el tratamiento con medicamentos () Desinfeción () Aliviar síntomas () Reforzamientos del sistema inmunológico No específica ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
2	¿QUE TIPO DE DOLENCIA QUE TRATA CON LAS PLANTAS MEDICINALES? Malestar general () Tos () Dolor de garganta() Dolor de cabeza () Fiebre () No específica () Otros () _____	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
3	¿EN QUE FORMA SE USA LA PLANTA? Fresca () Seca ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
4	¿CUÁL ES EL MODO DE USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES? Jarabe () Baños () Hervido () Infusión () Macerados () Vaporización/ inhalación () Otros () _____	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	en lugar de usos, presentación
5	¿CUÁL ES EL PROCEDIMIENTO DE PREPARACION DE LOS PREPARADOS DE LA PREGUNTA 4?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
6	¿CUÁL ES LA FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACION DE LOS PREPARADOS?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	depende de la droga

	Una vez al día () Dos veces al día () Tres veces al día () Una vez por semana () Dos veces por semana () Tres veces por semana ()												
7	¿CUÁLES SON LAS CONTRAINDICACIONES EN EL USO DE PLANTAS MEDICINALES? Gestantes () Menores de 3 años de edad () No indica () Otras ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
ALIMENTOS FUNCIONALES-NUTRACÉUTICOS													
8	¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN MÁS PARA HACER FRENTE AL COVID-19? Cebolla () Ajo () Kión () Limón () Naranja () Palta () Mango () Miel de abejas () Menestras () Propóleo () Palillo o Cúrcuma () Aceite de oliva () Brócoli () Yogurt () Pollo () Pescado () No específica () Otras ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
9	¿CUÁLES SON LAS RAZONES POR LAS QUE SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS EN RELACIÓN AL COVID-19? Apoyo en el tratamiento con medicamentos () Desinfección () Aliviar síntomas () Reforzamiento del sistema inmunológico () No específica () Otras ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

10	¿PARA QUE TIPO DE DOLENCIA O SITUACIÓN CONSUME LOS ALIMENTOS? Malestar general () Tos () Dolor de garganta () Dolor de cabeza () Fiebre () Nutrición saludable () No específica () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
11	¿EN QUE FORMA CONSUME EL ALIMENTO? Fresco () Seco ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
12	¿CUAL ES LA PARTE UTILIZADA DEL ALIMENTO? Hojas () Tallos () Toda la planta () Raíces () Frutos () Flores () Cortezas () Cáscara () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
13	¿CUAL ES EL MODO DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS? Ensalada () Condimentos () Crudo - natural () Mermelada () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
14	¿CUALES SON LAS CONTRAINDICACIONES EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS? Gestantes () Menores de 3 años de edad () No indica () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

Muchas gracias,
Fecha: 28/08/20

Nombre del Juez Experto: María Luisa Ochoa Cámara

FORMATO DE VALIDEZ BASADA EN EL CONTENIDO

“DESARROLLO DE UNA APLICACIÓN VIRTUAL PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS ADECUADAS EN RELACIÓN AL USO DE PRODUCTOS NATURALES EN LA PREVENCIÓN O COMO COADYUVANTE DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19 EN CUSCO”

Estimado(a) experto(a):

Nos dirigimos a usted para saludarlo(a) cordialmente y remitirle este formato de validez basada en el contenido de la ficha de recolección de datos destinado a recopilar información de los medios de comunicación sobre productos naturales utilizados, en la prevención o como coadyuvante del tratamiento del COVID-19. Con esta base de datos, se desarrollará una aplicación virtual para promover aquellas prácticas que son adecuadas para este fin.

En ese sentido, le solicitamos evaluar los ítems en tres criterios: relevancia, representatividad y claridad. Su apoyo y participación voluntaria será muy valiosa. Muchas gracias.

I. Datos Generales.

Nombre y Apellido	Rosa Maria de Brito Steckelberg		
Sexo:	Varón ()	Mujer (X)	
Años de experiencia profesional: (desde la obtención del título)	35		
Grado académico:	Bachiller (X)	Magister ()	Doctor ()
Área de formación académica	Clinica (X)	Educativa ()	Social ()
	Organizacional ()		
Años de experiencia en el tema	35		
Tiempo de experiencia profesional en el área (en años)	35		

II. Breve explicación del constructo.

En diciembre del 2019 en Wuhan, China, apareció un brote de neumonía producida por un tipo de coronavirus, el SARS CoV-2 que causa la enfermedad llamada COVID-19 que es potencialmente mortal y son numerosos los esfuerzos a nivel mundial para desarrollar agentes antivirales eficaces, así como vacunas y varios ensayos clínicos en marcha, tanto de medicamentos occidentales como tradicionales. El uso de productos naturales incluyendo plantas, nutracéuticos y otros de origen animal, es una de las alternativas de tratamiento de las enfermedades en la población cusqueña, y en estos tiempos de pandemia, su uso se ha extendido a la prevención y/o coadyuvante del tratamiento del COVID-19. Para obtener esta información de los medios de comunicación se utilizará la presente ficha de recolección de datos con la que se elaborará una base de datos para luego validar esa información con las fuentes científicas y desarrollar una aplicación con prácticas adecuadas de los productos naturales para el COVID-19 y que sirva para mejorar la situación de salud de la población.

III. Criterios de Calificación.

a. Relevancia.

El grado en que el ítem es esencial o importante y por tanto debe ser incluido para evaluar. Su calificación varía de 0 a 3: El ítem "Nada relevante" (puntaje 0), "Poco relevante" (puntaje 1), "Relevante" (puntaje 2) y "Totalmente relevante" (puntaje 3).

<i>Nada relevante</i>	<i>Poco relevante</i>	<i>Relevante</i>	<i>Totalmente relevante</i>
0	1	2	3

b. Representatividad.

El grado en que el ítem representa la dimensión que está midiendo. Su calificación varía de 0 a 3: El ítem "Nada representativo" (puntaje 0), "Poco representativo" (puntaje 1), "Representativo" (puntaje 2) y "Totalmente representativo" (puntaje 3).

<i>Nada representativo</i>	<i>Poco representativo</i>	<i>Representativo</i>	<i>Totalmente representativo</i>
0	1	2	3

N°	ITEMS	Relevancia				Representatividad				Claridad				Sugerencias																		
Datos generales																																
1	Medio de comunicación: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>TV :</td><td></td></tr> <tr><td>RADIO:</td><td></td></tr> <tr><td>PERIODICO:</td><td></td></tr> <tr><td>REVISTAS CIENTIFICAS:</td><td></td></tr> <tr><td>REVISTAS NO CIENTIFICAS:</td><td></td></tr> <tr><td>CENTROS O INSTITUTOS DE INVESTIGACION:</td><td></td></tr> <tr><td>REDES SOCIALES: FACEBOOK ()</td><td>INSTAGRAM ()</td></tr> <tr><td>WHATSSAP ()</td><td></td></tr> <tr><td>REDES ACADEMICAS: UNIVERSIDADES ()</td><td>INSTITUTOS SUPERIORES ()</td></tr> </table>	TV :		RADIO:		PERIODICO:		REVISTAS CIENTIFICAS:		REVISTAS NO CIENTIFICAS:		CENTROS O INSTITUTOS DE INVESTIGACION:		REDES SOCIALES: FACEBOOK ()	INSTAGRAM ()	WHATSSAP ()		REDES ACADEMICAS: UNIVERSIDADES ()	INSTITUTOS SUPERIORES ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
TV :																																
RADIO:																																
PERIODICO:																																
REVISTAS CIENTIFICAS:																																
REVISTAS NO CIENTIFICAS:																																
CENTROS O INSTITUTOS DE INVESTIGACION:																																
REDES SOCIALES: FACEBOOK ()	INSTAGRAM ()																															
WHATSSAP ()																																
REDES ACADEMICAS: UNIVERSIDADES ()	INSTITUTOS SUPERIORES ()																															
Cuestionario de conocimientos																																
PLANTAS MEDICINALES																																
1	¿CUAL ES LA RAZON DEL USO DE LA PLANTA MEDICINAL? Apoyo en el tratamiento con medicamentos () Desinfección () Aliviar síntomas () Reforzamientos del sistema inmunológico No especifica ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3																			
2	¿QUÉ TIPO DE DOLENCIA QUE TRATA CON LAS PLANTAS MEDICINALES? Malestar general () Tos () Dolor de garganta() Dolor de cabeza () Fiebre () No especifica () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3																			
3	¿EN QUE FORMA SE USA LA PLANTA? Fresca () Seca ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3																			
4	¿CUÁL ES EL MODO DE USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES? Jarabe () Baños () Hervido () Infusión () Macerados () Vaporización/ inhalación () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3																			
5	¿CUÁL ES EL PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN DE LOS PREPARADOS DE LA PREGUNTA 4?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3																			
6	¿CUÁL ES LA FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACION DE LOS PREPARADOS?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3																			

	Una vez al día () Dos veces al día () Tres veces al día () Una vez por semana () Dos veces por semana () Tres veces por semana ()													
7	¿CUÁLES SON LAS CONTRAINDICACIONES EN EL USO DE PLANTAS MEDICINALES? Gestantes () Menores de 3 años de edad () No indica () Otras ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	Incluir lactancia
ALIMENTOS FUNCIONALES-NUTRACÉUTICOS														
8	¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN MÁS PARA HACER FRENTE AL COVID-19? Cebolla () Ajo () Kión() Limón () Naranja () Palta () Mango () Miel de abejas() Menestras () Propóleo () Palillo o Cúrcuma () Aceite de oliva () Brócoli () Yogurt () Pollo () Pescado () No especifica () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
9	¿CUÁLES SON LAS RAZONES POR LAS QUE SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS EN RELACIÓN AL COVID-19? Apoyo en el tratamiento con medicamentos () Desinfección () Aliviar síntomas () Reforzamiento del sistema inmunológico () No especifica () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

10	¿PARA QUÉ TIPO DE DOLENCIA O SITUACIÓN CONSUME LOS ALIMENTOS? Malestar general () Tos () Dolor de garganta() Dolor de cabeza () Fiebre () Nutrición saludable () No específica () Otros () _____	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
11	¿EN QUE FORMA CONSUME EL ALIMENTO? Fresco () Seco ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
12	¿CUÁL ES LA PARTE UTILIZADA DEL ALIMENTO? Hojas () Tallos () Toda la planta () Raíces () Frutos () Flores () Cortezas () Cáscara () Otros() _____	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
13	¿CUÁL ES EL MODO DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS? Ensalada () Condimentos () Crudo – natural () Mermelada () Otros () _____	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
14	¿CUÁLES SON LAS CONTRAINDICACIONES EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS? Gestantes () Menores de 3 años de edad () No indica () Otras () _____	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

FORMATO DE VALIDEZ BASADA EN EL CONTENIDO

“DESARROLLO DE UNA APLICACIÓN VIRTUAL PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS ADECUADAS EN RELACIÓN AL USO DE PRODUCTOS NATURALES EN LA PREVENCIÓN O COMO COADYUVANTE DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19 EN CUSCO”

Estimado(a) experto(a):

Nos dirigimos a usted para saludarlo(a) cordialmente y remitirle este formato de validez basada en el contenido de la ficha de recolección de datos destinado a recopilar información de los medios de comunicación sobre productos naturales utilizados, en la prevención o como coadyuvante del tratamiento de la COVID-19. Con esta base de datos, se desarrollará una aplicación virtual para promover aquellas prácticas que son adecuadas para este fin.

En ese sentido, le solicitamos evaluar los ítems en tres criterios: relevancia, representatividad y claridad. Su apoyo y participación voluntaria será muy valiosa. Muchas gracias.

I. Datos Generales.

Nombre y Apellido	Marisa Elia Martinez		
Sexo:	Varón ()	Mujer (X)	
Años de experiencia profesional: (desde la obtención del título)	diecinueve		
Grado académico:	Bachiller ()	Magister ()	Licenciado (X)
Área de formación académica	Clínica ()	Educativa ()	Social ()
	Organizacional ()	Ciencias Exactas	
Años de experiencia en el tema			
Tiempo de experiencia profesional en el área (en años)	diecinueve		

II. Breve explicación del constructo.

En diciembre del 2019 en Wuhan, China, apareció un brote de neumonía producida por un tipo de coronavirus, el SARS CoV-2 que causa la enfermedad llamada COVID-19 que es potencialmente mortal y son numerosos los esfuerzos a nivel mundial para desarrollar agentes antivirales eficaces, así como vacunas y varios ensayos clínicos en marcha, tanto de medicamentos occidentales como tradicionales. El uso de productos naturales incluyendo plantas, nutracéuticos y otros de origen animal, es una de las alternativas de tratamiento de las enfermedades en la población cusqueña, y en estos tiempos de pandemia, su uso se ha extendido a la prevención y/o coadyuvante del tratamiento de la COVID-19. Para obtener esta información de los medios de comunicación se utilizará la presente ficha de recolección de datos con la que se elaborará una base de datos para luego validar esa información con las fuentes científicas y desarrollar una aplicación con prácticas adecuadas de los productos naturales para el COVID-19 y que sirva para mejorar la situación de salud de la población.

III. Criterios de Calificación.

a. Relevancia.

El grado en que el ítem es esencial o importante y por tanto debe ser incluido para evaluar. Su calificación varía de 0 a 3: El ítem "Nada relevante" (puntaje 0), "Poco relevante" (puntaje 1), "Relevante" (puntaje 2) y "Totalmente relevante" (puntaje 3).

<i>Nada relevante</i>	<i>Poco relevante</i>	<i>Relevante</i>	<i>Totalmente relevante</i>
0	1	2	3

b. Representatividad.

El grado en que el ítem representa la dimensión que está midiendo. Su calificación varía de 0 a 3: El ítem "Nada representativo" (puntaje 0), "Poco representativo" (puntaje 1), "Representativo" (puntaje 2) y "Totalmente representativo" (puntaje 3).

<i>Nada representativo</i>	<i>Poco representativo</i>	<i>Representativo</i>	<i>Totalmente representativo</i>
0	1	2	3

Nº	ITEMS	Relevancia				Representatividad				Claridad			
Datos generales													
1	Medio de comunicación:	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	TV:												
	RADIO:												
	PERIODICO:												
	REVISTAS CIENTIFICAS:												
	REVISTAS NO CIENTIFICAS:												
	CENTROS O INSTITUTOS DE INVESTIGACION:												
	REDES SOCIALES: FACEBOOK () INSTAGRAM () WHATSAPP () REDES ACADEMICAS: UNIVERSIDADES () INSTITUTOS SUPERIORES ()												
Cuestionario de conocimientos													
PLANTAS MEDICINALES													
1	¿CUAL ES LA RAZON DEL USO DE LA PLANTA MEDICINAL?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	Apoyo en el tratamiento con medicamentos ()												
	Desinfección ()												
	Aliviar síntomas ()												
	Reforzamientos del sistema inmunológico												
No especifica ()													
2	¿QUÉ TIPO DE DOLENCIA QUE TRATA CON LAS PLANTAS MEDICINALES?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	Malestar general ()												
	Tos ()												
	Dolor de garganta()												
	Dolor de cabeza ()												
	Fiebre ()												
	No especifica ()												
Otros ()													
3	¿EN QUE FORMA SE USA LA PLANTA?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	Fresca ()												
	Seca ()												
4	¿CUÁL ES EL MODO DE USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	Jarabe ()												
	Baños ()												
	Hervido ()												
	Infusión ()												
	Macerados ()												
	Vaporización/ inhalación ()												
Otros ()													
5	¿CUÁL ES EL PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN DE LOS PREPARADOS DE LA PREGUNTA 4?	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

6	¿CUÁL ES LA FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACION DE LOS PREPARADOS? Una vez al día () Dos veces al día () Tres veces al día () Una vez por semana() Dos veces por semana () Tres veces por semana ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
7	¿CUÁLES SON LAS CONTRAINDICACIONES EN EL USO DE PLANTAS MEDICINALES? Gestantes () Menores de 3 años de edad () No indica () Otras ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
ALIMENTOS FUNCIONALES-NUTRACÉUTICOS													
8	¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN MÁS PARA HACER FRENTE AL COVID-19? Cebolla () Ajo () Kión() Limón () Naranja () Palta () Mango () Miel de abejas() Menestras () Propóleo () Palillo o Cúrcuma () Aceite de oliva () Brócoli () Yogurt () Pollo () Pescado () No especifica () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
9	¿CUÁLES SON LAS RAZONES POR LAS QUE SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS EN RELACIÓN AL COVID-19? Apoyo en el tratamiento con medicamentos () Desinfección () Aliviar síntomas () Reforzamiento del sistema inmunológico () No especifica () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

10	¿PARA QUÉ TIPO DE DOLENCIA O SITUACIÓN CONSUME LOS ALIMENTOS? Malestar general () Tos () Dolor de garganta() Dolor de cabeza () Fiebre () Nutrición saludable () No específica () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
11	¿EN QUE FORMA CONSUME EL ALIMENTO? Fresco () Seco ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
12	¿CUÁL ES LA PARTE UTILIZADA DEL ALIMENTO? Hojas () Tallos () Toda la planta () Raíces () Frutos () Flores () Cortezas () Cáscara () Otros()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
13	¿CUÁL ES EL MODO DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS? Ensalada () Condimentos () Crudo – natural () Mermelada () Otros ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
14	¿CUÁLES SON LAS CONTRAINDICACIONES EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS? Gestantes () Menores de 3 años de edad () No indica () Otras ()	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

Muchas gracias,
Fecha: 30/08/2020

Nombre del Juez Experto: Marisa E. Martínez

ANEXO N° 5: COMPILACIÓN DE INFORMACIÓN EN FICHAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, SOBRE USO DE PLANTAS MEDICINALES PARA LA PREVENCIÓN Y/O COMPLEMENTO DEL COVID-19, SEGÚN MEDIOS INFORMATIVOS DIGITALES.

"DESARROLLO DE UNA APLICACION VIRTUAL PARA LA PROMOCION DE PRACTICAS ADECUADAS EN RELACION AL USO DE PRODUCTOS NATURALES EN LA PREVENCIÓN O COMO COADYUVANTE DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19 EN CUSCO"			
FICHA DE REGISTRO DE DATOS DE PLANTAS MEDICINALES N°FL-07			
FECHA DE CONSULTA	03/09/2020	FECHA DE EMISION O DIFUSION DE LA INFORMACION	23/08/2020
MEDIO DE COMUNICACION	<u>TV</u> :		
	RADIO:		
	PERIODICO:		
	REVISTAS CIENTIFICAS: Research Square		
	REVISTAS NO CIENTIFICAS:		
	CENTROS O INSTITUTOS DE INVESTIGACION:		
	REDES SOCIALES: FACEBOOK (<input type="checkbox"/>) INSTAGRAM () WHATSSAP() YOUTUBE () TWITTER ()		
REDES ACADEMICAS: UNIVERSIDADES (<input type="checkbox"/>) INSTITUTOS SUPERIORES ()			
SI FUERA INTERNET DIRECCION DE URL	https://www.researchsquare.com/article/rs-42747/v1		
NOMBRE DEL INFORMANTE / AUTOR	Ika Nur Fitriani, Wili Utami, Adji Tiara Zikri, Puguh Santoso		
TITULO DEL COMUNICADO	Enfoque in silico del potencial inhibidor fitoquímico de Moringa oleifera, Cocos nucifera, Allium cepa, Psidium guajava y Eucalyptus globulus para el tratamiento de COVID-19 por acoplamiento molecular		
LUGAR DONDE SE LLEVO A CABO LA INVESTIGACION	Indonesia		
NOMBRE DE LA PLANTA MEDICINAL	Eucalipto		
RAZON DEL USO DE LA PLANTA MEDICINAL	APOYO EN EL TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS (<input type="checkbox"/>) COMO PREVENTIVO PARA LA DESINFECCION (<input type="checkbox"/>) ALIVIAR SINTOMAS x REFORZAMIENTOS DEL SISTEMA INMUNOLOGICO		

		PREVENTIVO <input type="checkbox"/>	
		OTROS USOS <input checked="" type="checkbox"/> posee actividad antiviral	
TIPO DE SINTOMAS QUE TRATAN		MALESTAR GENERAL <input type="checkbox"/> TOS <input type="checkbox"/> DOLOR DE GARGANTA <input type="checkbox"/> DOLOR DE CABEZA <input type="checkbox"/> FIEBRE <input type="checkbox"/> NO ESPECIFICA LA DOLENCIA <input checked="" type="checkbox"/> OTRAS DOLENCIAS <input type="checkbox"/> _____	
ESTADO SE USA LA PLANTA		FRESCO <input checked="" type="checkbox"/> SECO <input type="checkbox"/>	
PARTE UTILIZADA DEL ALIMENTO		HOJAS <input checked="" type="checkbox"/> TALLOS <input type="checkbox"/> TODA LA PLANTA <input type="checkbox"/> RAICES <input type="checkbox"/> FRUTOS <input type="checkbox"/> OTRAS <input type="checkbox"/> ____ FLORES <input type="checkbox"/> CORTEZAS <input type="checkbox"/>	
MODO DE USO	JARABE <input type="checkbox"/> BAÑOS <input type="checkbox"/> HERBIDO <input type="checkbox"/> INFUSION <input checked="" type="checkbox"/> MACERADOS <input type="checkbox"/> VAPORIZACION/ INHALACION <input type="checkbox"/> OTROS USOS <input type="checkbox"/> _____	FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACION	UNA VEZ AL DIA <input type="checkbox"/> DOS VECES AL DIA <input type="checkbox"/> TRES VECES AL DIA <input type="checkbox"/> UNA VEZ POR SEMANA <input type="checkbox"/> DOS VECES POR SEMANA <input checked="" type="checkbox"/> TRES VECES POR SEMANA <input type="checkbox"/> OTRA FRECUENCIA <input type="checkbox"/> _____
FORMA DE PREPARACION DE LA PLANTA MEDICINAL		<input checked="" type="checkbox"/> Colocar unas hojas de eucalipto en agua caliente <input checked="" type="checkbox"/> Endulzar con miel	
CONTRAINDICACIONES		MADRES GESTANTES <input type="checkbox"/> MENORES DE 3 AÑOS DE EDAD <input type="checkbox"/> NO INDICA CONTRAINDICACION ALGUNA <input checked="" type="checkbox"/> OTRAS <input type="checkbox"/> _____	

"DESARROLLO DE UNA APLICACIÓN VIRTUAL PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS ADECUADAS EN RELACION AL USO DE PRODUCTOS NATURALES EN LA PREVENCIÓN O COMO COADYUVANTE DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19 EN CUSCO"

FICHA DE REGISTRO DE DATOS DE PLANTAS MEDICINALES N° MH-32

FECHA DE CONSULTA	20/ 09 / 2020	FECHA DE EMISIÓN O DIFUSIÓN DE LA INFORMACIÓN	26 / 05 / 2020
MEDIO DE COMUNICACIÓN	<u>TV</u> :-		
	RADIO:		
	PERIÓDICO:		
	REVISTAS CIENTÍFICAS:		
	REVISTAS NO CIENTÍFICAS:		
	CENTROS O INSTITUTOS DE INVESTIGACIÓN <input checked="" type="checkbox"/> <u>Conversatorio(sesión 1)</u>		
	REDES SOCIALES: FACEBOOK <input type="checkbox"/> INSTAGRAM () WHATSSAP() YOUTUBE () TWITTER ()		
	REDES ACADÉMICAS: UNIVERSIDADES <input type="checkbox"/> INSTITUTOS SUPERIORES ()		
SI FUERA INTERNET DIRECCIÓN DE URL	https://www.youtube.com/watch?v=vsbycVUtOFA		
NOMBRE DEL INFORMANTE / AUTOR	Fundación justicia y genero / <u>Aida Acabal</u> (naturista maya)		
TÍTULO DEL COMUNICADO	<u>Prácticas</u> de la medicina tradicional indígena para enfrentar el COVID 19		
LUGAR DONDE SE LLEVO A CABO LA INVESTIGACIÓN	Guatemala		
NOMBRE DE LA PLANTA	Tomillo		
RAZÓN DEL USO DE LA PLANTA MEDICINAL	APOYO EN EL TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS <input type="checkbox"/> COMO PREVENTIVO PARA LA DESINFECCIÓN <input type="checkbox"/> ALIVIAR <u>SINTOMAS</u> <input checked="" type="checkbox"/> REFORZAMIENTOS DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO		

		PREVENTIVO ()	
		OTROS USOS ()	
TIPO DE SINTOMA QUE TRATA		MALESTAR GENERAL () TOS () DOLOR DE GARGANTA () DOLOR DE CABEZA () FIEBRE () NO ESPECIFICA LA DOLENCIA (X) OTRAS DOLENCIAS ()	
ESTADO EN <u>QUE SE</u> USA LA PLANTA		FRESCO (X)	SECO ()
PARTE UTILIZADA DEL ALIMENTO		HOJAS (X)	TALLOS () TODA LA PLANTA (X) RAICES () FRUTOS () OTRAS ()____ FLORES () CORTEZAS ()
MODO DE USO	JARABE () BAÑOS () HERBIDO () INFUSION () MACERADOS () VAPORIZACION/ INHALACION (X) OTROS USOS (X) comidas	FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACION	UNA VEZ AL DIA (X) DOS VECES AL DIA () TRES VECES AL DIA () UNA VEZ POR SEMANA () DOS VECES POR SEMANA () TRES VECES POR SEMANA () OTRA FRECUENCIA ()
FORMA DE PREPARACION DE LA PLANTA MEDICINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poner a hervir en un recipiente 3-4 litros de agua ✓ Agregarle 3 ramas de eucalipto, 3 ramos de romero y un manojito de tomillo. ✓ El agua hervida y tapada, llevar a un ambiente cerrado, aproximar el rostro y taparse con una sabana ✓ hacer las inhalaciones por 30 minutos 		
CONTRAINDICACIONES	MADRES GESTANTES () MENORES DE 3 AÑOS DE EDAD () NO INDICA CONTRAINDICACION ALGUNA (X) OTRAS ()		

ANEXO N° 6: COMPILACIÓN DE INFORMACIÓN EN FICHAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, SOBRE USO DE ALIMENTOS FUNCIONALES – NUTRACEÚTICOS PARA LA PREVENCIÓN.

<p>“DESARROLLO DE UNA APLICACIÓN VIRTUAL PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS ADECUADAS EN RELACION AL USO DE PRODUCTOS NATURALES EN LA PREVENCIÓN O COMO COADYUVANTE DEL TRATAMIENTO DEL COVID-19 EN CUISCO”</p> <p>FICHA DE REGISTRO DE DATOS DE ALIMENTOS FUNCIONALES - NUTRACEÚTICOS N°VS-30</p>			
FECHA DE CONSULTA	18/09/2020	FECHA DE EMISIÓN O DIFUSIÓN DE LA INFORMACIÓN	03/08/2020
MEDIO DE COMUNICACIÓN	TV		
	RADIO		
	PERIÓDICO		
	REVISTAS CIENTÍFICAS:		
	REVISTAS NO CIENTÍFICAS: <input checked="" type="checkbox"/>		
	CENTROS O INSTITUTOS DE INVESTIGACIÓN <input type="checkbox"/>		
	REDES SOCIALES: FACEBOOK <input type="checkbox"/> INSTAGRAM () WHATSAPP () YOUTUBE <input type="checkbox"/> TWITTER ()		
	REDES ACADÉMICAS: UNIVERSIDADES <input type="checkbox"/> INSTITUTOS SUPERIORES ()		
SI FUERA INTERNET DIRECCIÓN DE URL		https://agraria.pe/noticias/minagri-recomienda-consumo-de-alimentos-que-fortalecen-el-si-21107	
NOMBRE DEL INFORMANTE / AUTOR		Agraria	
TÍTULO DEL COMUNICADO	"Coronavirus: Minagri recomienda consumo de alimentos que fortalecen el sistema inmune"		
LUGAR DONDE SE LLEVO A CABO LA INVESTIGACIÓN	Perú		
NOMBRE DEL ALIMENTO FUNCIONAL - NUTRACEÚTICO	Naranja		
RAZÓN DEL USO DEL ALIMENTO FUNCIONAL - NUTRACEÚTICO	APOYO EN EL TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS () COMO ANTIBACTERIAL / ANTIBIÓTICO () ALIVIAR SÍNTOMAS REFORZAMIENTOS DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO <input checked="" type="checkbox"/> () PREVENTIVO () OTROS USOS () _____		

TIPO DE SINTOMA QUE TRATA		MALESTAR GENERAL () TOS () DOLOR DE GARGANTA () DOLOR DE CABEZA () FIEBRE () NO ESPECIFICA LA DOLENCIA QUE TRATA (<input checked="" type="checkbox"/>) OTRAS DOLENCIAS ()	
ESTADO EN QUE SE USA EL ALIMENTO		FRESCO (<input checked="" type="checkbox"/>)	SECO ()
PARTE UTILIZADA DEL ALIMENTO		HOJAS (<input type="checkbox"/>)	TALLOS () TODA LA PLANTA () RAICES () FRUTOS (<input checked="" type="checkbox"/>) OTRAS () _____ FLORES () CORTEZAS ()
MODO DE USO	ENSALADA () CONDIMENTOS () CRUDO – NATURAL (<input checked="" type="checkbox"/>) MERMELADA (<input type="checkbox"/>) OTRO MODO DE USO (<input type="checkbox"/>) _____	FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACION	UNA VEZ AL DIA () DOS VECES AL DIA () TRES VECES AL DIA () UNA VEZ POR SEMANA () DOS VECES POR SEMANA () TRES VECES POR SEMANA () OTRA FRECUENCIA (<input checked="" type="checkbox"/>) INDEFINIDO
FORMA DE PREPARACION DEL ALIMENTO FUNCIONAL-NUTRACEUTICO	<input checked="" type="checkbox"/> Tomarlas como fruta o en zumo constituye una de las mejores opciones.		
CONTRAINDICACIONES	MADRES GESTANTES () MENORES DE 3 AÑOS DE EDAD () NO INDICA ALGUNA CONTRAINDICACION ALGUNA (<input checked="" type="checkbox"/>) OTRAS () _____		

"DESARROLLO DE UNA APLICACIÓN VIRTUAL PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS ADECUADAS EN
RELACION AL USO DE PRODUCTOS NATURALES EN LA PREVENCIÓN O COMO COADYUVANTE DEL
TRATAMIENTO DEL COVID-19 EN GUAYCO"

**FICHA DE REGISTRO DE DATOS DE ALIMENTOS FUNCIONALES -
NUTRACÉUTICOS N° MH-16_____**

FECHA DE CONSULTA	18 / 09 / 2020	FECHA DE EMISIÓN O DIFUSIÓN DE LA INFORMACIÓN	08 / 08 / 2020
MEDIO DE COMUNICACIÓN	TV		
	RADIO		
	PERIÓDICO		
	REVISTAS CIENTÍFICAS:		
	REVISTAS NO CIENTÍFICAS:		
	CENTROS O INSTITUTOS DE INVESTIGACIÓN ()		
	REDES SOCIALES: FACEBOOK <input checked="" type="checkbox"/> INSTAGRAM () WHATSSAP () YOUTUBE () TWITTER ()		
REDES ACADÉMICAS: UNIVERSIDADES () INSTITUTOS SUPERIORES ()			
SI FUERA INTERNET DIRECCIÓN DE URL	https://www.facebook.com/groups/1523415961159513/permalink/1594340080733767/?fman=me&extid=Q0prhLqrPuudpKML		
NOMBRE DEL INFORMANTE / AUTOR	Recetas naturales contra el COVID / Luis Pérez		
TÍTULO DEL COMUNICADO	Recetas naturales contra el COVID / Luis Pérez		
LUGAR DONDE SE LLEVO A CABO LA INVESTIGACIÓN	Perú		
NOMBRE DEL ALIMENTO FUNCIONAL - NUTRACÉUTICO	Palta		
RAZÓN DEL USO DEL ALIMENTO FUNCIONAL - NUTRACÉUTICO	APOYO EN EL TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS () COMO ANTIBACTERIAL / ANTIBIÓTICO () ALIVIAR SÍNTOMAS		

		REFORZAMIENTOS DEL SISTEMA INMUNOLOGICO() PREVENTIVO <input checked="" type="checkbox"/> OTROS USOS () _____	
TIPO DE SINTOMA QUE TRATA		MALESTAR GENERAL () TOS () DOLOR DE GARGANTA () DOLOR DE CABEZA () FIEBRE () NO ESPECIFICA LA DOLENCIA QUE TRATA <input checked="" type="checkbox"/> OTRAS DOLENCIAS () _____	
ESTADO EN QUE SE USA EL ALIMENTO		FRESCO <input checked="" type="checkbox"/> SECO ()	
PARTE UTILIZADA DEL ALIMENTO		HOJAS () TALLOS () TODA LA PLANTA () RAICES () FRUTOS <input checked="" type="checkbox"/> OTRAS() _____ FLORES () CORTEZAS ()	
MODO DE USO	ENSALADA <input checked="" type="checkbox"/> CONDIMENTOS () CRUDO - NATURAL <input checked="" type="checkbox"/> MERMELADA () OTRO MODO DE USO ()	FRECUENCIA EN LA ADMINISTRACION	UNA VEZ AL DIA <input checked="" type="checkbox"/> DOS VECES AL DIA () TRES VECES AL DIA () UNA VEZ POR SEMANA() DOS VECES POR SEMANA() TRES VECES POR SEMANA() OTRA FRECUENCIA () _____
FORMA DE PREPARACION DEL ALIMENTO FUNCIONAL-NUTRACEUTICO	✓ Consumir de manera directa una vez adquirido, lavado y pelado.		
CONTRAINDICACIONES	MADRES GESTANTES () MENORES DE 3 AÑOS DE EDAD () NO INDICA ALGUNA CONTRAINDICACION ALGUNA <input checked="" type="checkbox"/> OTRAS () _____		

ANEXO N° 7: GALERIA FOTOGRÁFICA DE PLANTAS MEDICINALES USADAS EN COVID-19



Eucalipto (*Eucalyptus globulus* Labill)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Albahaca (*Ocimum basilicum* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Verbena (*Verbena littoralis*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



hierba luisa (*Cymbopogon citratus*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Menta (*Mentha piperita* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Aloe vera (sábila) (*Aloe barbadensis* Miller)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Melisa (toronjil) (*Melissa officinalis*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Muña o chamcua (*Minthostachys acris* Schmidt-Leb.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Coca (*Erythroxylum coca* Lam.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Llantén (*Plantago major* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Diente de león (*Taraxacum officinale*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Hierba buena (*Mentha spicata* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Penca de tuna (*Opuntia ficus-indica*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Moringa (*Moringa oleifera lam*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Achiote (*Bixa orellana L.*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Manzanilla (*Matricaria recutita L.*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Salvia (*Salvia officinalis* L)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Chuchuwasi (*Maytenus macrocarpa*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C.



Sachaculantro (*Eryngium foetidum* L)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Romero (*Rosmarinus officinalis* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C.



Menta (*Mentha piperita* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C.



Paico (*Chenopodium ambrosioides* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Ciprés (*Cupressus sempervirens* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)

ANEXO N° 8: GALERIA FOTOGRÁFICA DE ALIMENTOS FUNCIONALES – NUTRACEÚTICOS



Naranja (*Citrus sinensis*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Yogurt natural (*Streptococcus thermophilus.*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Yacón (*Smallanthus sonchifolius*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Aceite de oliva (vitamina D)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Quinoa (*Chenopodium quinoa Willdenow*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Tarwi (*Lupinus mutabilis Sweet*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Jengibre (*Zingiber officinale Roscoe*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Ajo (*Allium sativum L.*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Acelga (*Beta vulgaris*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Avena (*Avena sativa* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C.



Papaya (*Carica papaya* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Zanahoria (*Daucos carota* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C.



Coco (*Cocos nucifera* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Cebolla (*Allium cepa* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C.



Limón (*Citrus limon* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Sacha Inchi (*Plukenetia volubilis* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Canela (*Cinnamomum zeylanicum*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Noni (*Morinda citrifolia* L.)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Pimienta Negra (*Piper nigrum*)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)



Chirimoya (*Annona Cherimola* Miller)

FUENTE PROPIA: Abarca Meléndez, R.C. (2021)