ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

Medicina Tradicional

EL LEGADO DE NUESTROS ANCESTROS

#UnidosContraElCovid

La población boliviana acude a las plantas medicinales por las propiedades que poseen. Estas coadyuvan en la prevención de las enfermedades respiratorias. Asimismo, algunas de ellas contienen elementos que fortalecen el sistema inmunológico.

Medicina tradicional y buena alimentación

GUÍA PRÁCTICA

PRESENTACIÓN

La Medicina Tradicional Ancestral Boliviana comprende todos aquellos conocimientos, saberes y prácticas milenarias ancestrales de los pueblos indígenas, originarios, campesinos basadas en la utilización de recursos materiales y espirituales que ayudan a prevenir y a curar las enfermedades. Se promueve el diálogo con las personas, familias y la comunidad, en armonía con la naturaleza y el Cosmos para el "Vivir Bien" (Artículo 5 de la Ley Nº459 de Medicina Tradicional Ancestral Boliviana).

Esta guía práctica sugiere la incorporación de productos naturales en la vida cotidiana de las y los bolivianos acorde a los principios de interculturalidad y descolonización que promueve el Gobierno del Estado Plurinacional, destacando sus beneficios y el uso adecuado de los mismos.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1
MEDICINA TRADICIONAL Y BUENA SALUD

1. Buena hidratación 5
2. Consumo de frutas y verduras 6
3. Consumo de productos integrales y leguminosas 6
4. Consumo de productos lácteos bajos en grasa 6
5. Evitar el consumo de comida rápida 6

CAPÍTULO 2
ALIMENTOS QUE FORTALECEN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Linaza 8
Ayrampo 9
Amor Seco 10
Jengibre 11
Planta de Hinojo 12
Ajo 13
Wira Wira 14
Planta de Menta 15
Muña 16
Eucalipto 17
Guayaba 18
Paquio 19
Tomillo 20
Care 21
Mamuri 22
Albahaca 23
Ambaibo 24
Balsamina 25
Copaibo 26
Llantén 27
Urucu 28
Cupesi 29

ÍNDICE

Valeriana 30
Paja Cedrón 31
Lavanda 32
Tilo, Tila 33
Cedrón 34
Matico 35
Quina 36

CAPÍTULO 3
POTENCIANDO LAS DEFENSAS CON ALIMENTOS NATURALES

Jugo de remolacha con zanahoria 38
Batido de papaya y plátano con nueces 39
Té de equinácea 40
Jugo de kiwi con manzana 41
Jugo de apio con manzana 42
Jugo de piña, papaya y mango 43
Jugo de frutilla y sandía 44
Zumo de zapallo y zanahoria 45
Zumo de uvas verdes y pasas 46
Zumo de naranja, pomelo y frutilla 47
Zumo de ajo, jengibre y perejil 48

CAPÍTULO 4
MEDIDAS PREVENTIVAS

Limpieza y Desinfección 50
Distanciamiento Social 51
Desinfección 52
Lavado de manos 53
Uso del barbijo 54
Referencias 56

CAPÍTULO 1.-

MEDICINA TRADICIONAL Y BUENA SALUD

En Bolivia se asume el concepto de alimentación saludable, a aquella que incorpora el consumo variado de productos naturales en la dieta diaria basada en proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas y fibras contenidos en la carne, frutas, verduras, productos integrales, cereales, frutos secos, semillas y lácteos (leche, yogur).

Para mantener el sistema natural con defensas en el organismo se recomienda:

1. Buena hidratación

El agua es imprescindible para la vida, está presente en todos los procesos vitales, regula la temperatura corporal y es esencial para el correcto funcionamiento de los riñones, el intestino y el cerebro, y favorece la eliminación de las toxinas, además de cuidar la piel mejora el rendimiento físico y mental.

Se recomienda el consumo de al menos dos litros de agua al día, especialmente en personas mayores.

Esta dieta puede complementarse con la ingesta de líquidos calientes como sopas (desgrasadas), infusiones y té.

Se debe evitar el consumo indiscriminado de gaseosas porque entre los efectos negativos están el sobrepeso y la obesidad.

2. Consumo de frutas y verduras

Cualquier tipo de frutas y verduras (sin excepción), son bienvenidas, prefiriendo las frescas y de temporada. Estas pueden consumirse crudas o cocidas porque aportan las vitaminas y los minerales necesarios para fortalecer el sistema inmunológico.

Las verduras y frutas ayudan a eliminar sustancias tóxicas, mejoran el control de la glicemia, mantienen el tránsito intestinal saludable y cooperan en el desarrollo de la flora intestinal favoreciendo a la protección e inmunidad.

3. Consumo de productos integrales y leguminosas

Los cereales, sus derivados y leguminosas son la base de la alimentación, y forman parte de un patrón alimenticio saludable.

La importancia de su consumo radica en la fibra que nos aporta y que nos ayuda a prevenir el estreñimiento y a controlar el colesterol, además de remover los ácidos de la bilis que digieren las grasas en nuestro cuerpo.

La fibra permite regular el azúcar en la sangre y fijarse al tejido que recubre las paredes del estómago.

4. Consumo de productos lácteos bajos en grasa

Se recomienda el consumo de lácteos como fuente de calcio. Cuando se habla de la ingesta de leches fermentadas, como yogur, se hace referencia al de tipo natural.

A diferencia las variedades saborizadas, aromatizadas, y con fruta, contienen azúcar añadida y algunos productos químicos.

Científicamente no se ha comprobado que el consumo de yogur incremente las defensas y reduzca infecciones.

Es a través de una dieta variada en frutas, hortalizas, productos integrales, legumbres, frutos secos, semillas y leches fermentadas/yogures que podemos contribuir a una flora intestinal más saludable.

5. Evitar el consumo de comida rápida

El consumo de alimentos precocinados (nuggets, croquetas, pizzas, lasañas, canelones), y la comida rápida (pizzas, hamburguesas, salchipapas, pollo frito), que no son considerados como alimentos saludables.

Este tipo de comida contiene elevada densidad energética (por su elevado contenido en grasas, sal y/o azúcares.

CAPÍTULO 2.-

ALIMENTOS QUE FORTALECEN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES FIEBRE?

LINAZA

Linum usitatissimum

PROPIEDADES:
Actúa como suplemento para la pérdida de peso. Favorece el tránsito intestinal. Es antioxidante. Regula la presión arterial. Es beneficiosa para reducir el nivel de estrés. Previene de enfermedades cancerígenas. Mantiene el equilibrio del colesterol y es beneficiosa para personas con enfermedades cardíacas. Favorece el desarrollo del sistema nervioso del feto.

PREPARACIÓN:
Agrega una cucharada de linaza molida al cereal caliente o frío del desayuno.
Añade una cucharada de linaza molida a un envase de yogur.
Añade linaza molida a tus galletas, panecillos, panes y otros productos horneados.

PRECAUCIONES:
Cuando se consume en grandes cantidades y con muy poca agua, las semillas de lino pueden ocasionar hinchazón, gases. Disminuye la mobilidad intestinal.

AYRAMPO

Opuntia boliviensis

PROPIEDADES:
Utilizada para bajar la fiebre provocada por infecciones respiratorias y de otro tipo, con preferencia en niños.

PREPARACIÓN:
En un litro de agua hervida colocar una cucharilla de ayrampo.

Se recomienda tomar una taza por día por un periodo de entre tres a cinco días. El agua de ayrampo sirve para lavar las axilas y las extremidades inferiores del cuerpo y para humedecer los labios con algodón.

PRECAUCIONES
No consumir en exceso

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES FIEBRE?

AMOR SECO

Xantium spinosum

PROPIEDADES:
Planta desinflamante, utilizada para enfermedades con cuadros febriles como: gripe, dolor de cabeza, fiebre, calor interior, infección de matriz, diarrea, infección intestinal, inflamación de hígado y vesícula.

PREPARACIÓN:
Hervir durante 10 minutos, un trozo de la planta en un litro de agua, posteriormente se cuela y se toma tres tazas diarias de la infusión durante 15 días.

PRECAUCIONES:
No consumir durante el embarazo, la lactancia y en niños menores de 12 años.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

JENGIBRE

Zingiber officinale

PROPIEDADES: Tiene actividad antiinflamatoria y antiviral, que impiden la replicación de los virus y que estos penetren en las células sanas.

PREPARACIÓN:
Tomar extracto de jengibre seco.
Para infusión cortar un par de rodajas de jengibre fresco y hacer hervir entre 10 a 15 minutos, o bien rallar el jengibre y dejar reposar con agua hirviendo en un termo durante 20 minutos.
Posteriormente se añade zumo de limón y miel.
Tomar una o dos veces al día durante cinco días.

PRECAUCIONES
No consumir en casos de hipertensión, diabetes y eritrocitocis o poliglobulia.

PLANTA DE HINOJO

Foeniculum vulgare

PROPIEDADES: Antiinflamatorias, expectorantes y antimicrobianas, por lo que resultan un buen aliado natural para combatir la presencia de microorganismos patógenos.

PREPARACIÓN:
Las hojas de Hinojo se preparan en infusión. También pueden ser hervidas en agua, introduciendo de 10 a 30 gramos de planta por litro de agua.

PRECAUCIONES
Consumir con moderación.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

AJO

Allium sativum

PROPIEDADES:
Antivírico por excelencia, tiene la peculiaridad de combatir infecciones respiratorias, dilatar los bronquios, fluidificar las mucosas y estimular al sistema inmunológico.

PREPARACIÓN:
Preparar cinco ajos machacados en una taza y hacer hervir por tres minutos, adicionar miel a gusto, colar y refrigerar.

PRECAUCIONES
No consumir en exceso, en casos de gastritis y de alergias

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

WIRA WIRA

Achyrocline satureioides (Lam.) DC

PROPIEDADES:
Una planta medicinal que fortalece el sistema respiratorio, se utiliza para prevenir y aliviar la tos, gripe, bronquitis, ronquera, fiebre, indigestión, cicatrizante en heridas, antiinflamatorio y antioxidante.

PREPARACIÓN:
Para hacer una infusión colocar una rama de la planta en una taza de agua hervida y dejar pasar cinco minutos.
Se recomienda consumir dos a tres tazas por día por un periodo de tres a cinco días.

PRECAUCIONES
No consumir durante el embarazo.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

PLANTA DE MENTA

Menta arvensis

PROPIEDADES:
Contiene aceites esenciales rico en mentol.
Contiene pequeñas cantidades de potasio, magnesio, calcio, fósforo, vitamina C, hierro y vitamina A.
Actúa como analgésico, descongestionante, expectorante.

PREPARACIÓN:
Para hacer una infusión colocar una a dos hojas de menta en una tasa de agua hervida, luego dejar reposar de tres a cinco minutos.
Tomar tres veces al día antes de las comidas.

PRECAUCIONES
No consumir en exceso o cuando se padece acidez estomacal, úlcera digestiva.
Algunas personas pueden experimentar efectos secundarios como gastritis, alergias y episodios de insomnio y estres.
No debe ser consumido por menores de seis años y mujeres gestantes o en periodo de lactancia.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

MUÑA

Minthostachysmollis

PROPIEDADES:
Fortalece el sistema respiratorio, expectorante, descongestionante nasal, fortifica los huesos.
Sirve para malestares estomacales (flatulencias y afecciones diarreicas).

PREPARACIÓN:
En un litro de agua hervida colocar media taza de muña lavada dejar reposar por 10 minutos, tomar, de dos a tres veces al día.
Colocar un manojo de muña en un recipiente y añadir dos gotas de aceite esencial de eucalipto, diluir la mezcla y frotar la espalda y el pecho y abrigarse. Se debe tomar infusiones de dos a tres tazas por día.

PRECAUCIONES
Evitar su consumo en el embarazo y en la lactancia.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

EUCALIPTO

Eucalyptus globulusLabill

PROPIEDADES:
Es expectorante, antiséptico, descongestionante, para prevenir y aliviar la gripe, resfriado, asma, bronquitis, mediante vahos, baños de vapor que mejoran la congestión, faringitis, amigdalitis, gingivitis. Además, tiene propiedades antiinflamatorias, antibacterianas, antifúngicas (hongos), antioxidantes y mejora las defensas.

PREPARACIÓN:
Para infusión colocar dos hojas de eucalipto en una taza de agua hervida. Se recomienda consumir dos a tres tazas por día por un periodo de entre tres a cinco días.
Hacer hervir en un litro de agua 10 hojas (desinfectante de ambientes).
Para vaporización aplicar al enfermo de una a dos veces por día

PRECAUCIONES:
No recomendada para lactantes alérgicos.
Los preparados tampoco deben administrarse internamente a niños, ni a pacientes con inflamación del tracto gastrointestinal, enfermedad de la vesícula biliar o insuficiencia hepática. No debe ser consumida en el embarazo.
No se recomienda el uso sobre las áreas de la cara y la nariz principamente en niños y jóvenes.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

GUAYABA

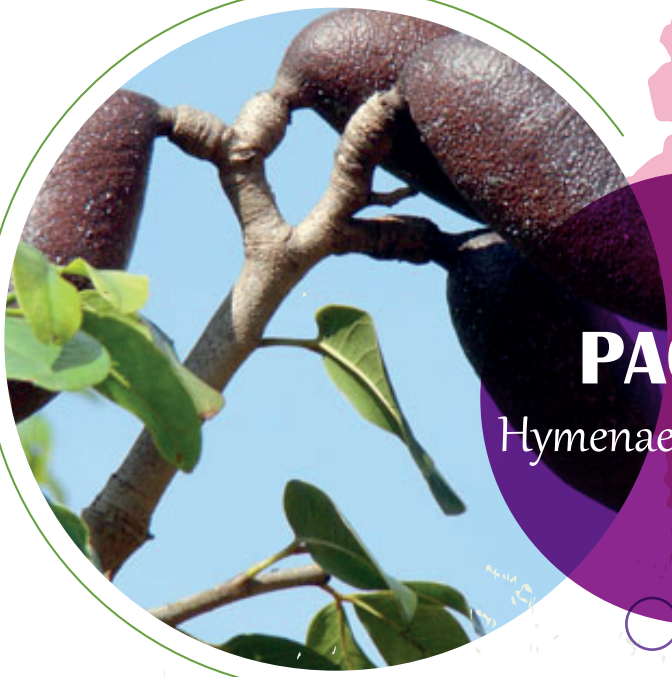
Psidium guajava

PROPIEDADES:
Las hojas de Guayaba contienen propiedades antisépticas, que actúan como antibióticos naturales. Sirve para curar heridas por sus propiedades antibacterianas y anestésicas. Es antifúngica y puede eliminar hongos y bacterias causantes de malestares en garganta, nariz y oídos, intestino, tracto urinario y boca.

PREPARACIÓN:
La infusión se realiza colocando cuatro o cinco hojas de Guayaba, en una taza, con agua caliente. Posteriormente se cubre con un plato se deja reposar durante cinco minutos y se ingiere. Este compuesto debe tomarse tres veces al día durante cinco días.

PRECAUCIONES:
El té de hoja de Guayaba se considera seguro y sin efectos secundarios significativos, aunque puede causar estreñimiento en algunas personas. Su consumo no es seguro en el embarazo y la lactancia.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?



PAQUIO

Hymenaeacourbaril L.

PROPIEDADES:
Es broncodilatadora y expectorante para casos de resfrió común, catarro, gripe y tos.
Ayuda a la evacuación de mucosidades de los pulmones calma los espasmos de la tos y los dolores en la región pectoral. Es un fruto rico en nutrientes. Mejora el sistema inmunológico.

PREPARACIÓN:
La corteza se machuca en pedacitos y se hace hervir una cucharilla en un litro de agua por 10 minutos, luego se cuela y se agrega miel de abeja al gusto con unas gotas de jugo de limón. Beber caliente durante tres a cinco días.

PRECAUCIONES:
No presenta contraindicaciones.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

TOMILLO

ThymusvulgarisL.

PROPIEDADES:
Fortalece el sistema nervioso, mejora el estado físico, mental y emocional. Evita los dolores gástricos e intestinales. Mejora las afecciones del aparato respiratorio como resfriados, catarros y bronquitis, favorece la expectoración y modera los espasmos de la tos y asma. Se usa también, en infecciones de la boca, aftas, cuidado de los dientes y encías.

PREPARACIÓN:
Para la infusión colocar una rama en una taza de agua hervida.
Se sugiere tomar una taza por día en un periodo de tres a cinco días.
Se preparan baños de vapor e inhalaciones con las ramas y flores.

PRECAUCIONES:
No consumir en exceso porque produce estreñimiento, hipersensibilidad.
No recomendable si se padece de úlceras en el estómago, gastritis, irritación en el colon u otra dolencia gastrointestinal.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

CARE

Chenopodium ambrosioides L.

PROPIEDADES:
Vermífuga, antisépticas, antifúngica, bactericida, analgésica, digestiva, diurética. Relajante, antiespasmódica, y aconsejable para el tratamiento de resfríos y bronquitis.

PREPARACIÓN:
Para la infusión cortar una rama de Care y usar una cucharilla en un vaso de agua, tomar dos veces al día durante tres días.

Para vahos puede usarse sola o combinada con (paja cedrón, albahaca, toco toco); Hacer hervir en dos litros de agua y agregar una ramita de care dejar hervir por tres minutos y sacar del fuego. Acercar el rostro del paciente y con una toalla tapar la cabeza. Inhalar el vapor y respirar profundamente.
También puede usarse para baños tradicionales de cuerpo entero.

PRECAUCIONES:
No consumir por tiempos prolongados.
No se recomienda en el embarazo.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

MAMURI

Senna occidentalis

PROPIEDADES:
Antiséptico y desinfectante, ideal para depurar ambientes.

PREPARACIÓN:
Para desinfección de ambientes colocar las plantas sin flores ni frutos en cinco litros de agua, se agrega cáscaras secas de naranja y se deja hervir por dos minutos. Se retira del fuego y se deja enfriar en el piso de la habitación, se cierra todas las puertas y ventanas. Se debe esperar dos horas antes de ingresar a la habitación.

PRECAUCIONES:
Su consumo debe ser moderado. No recomendable en el embarazo, ni en niños pequeños de cuatro años.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

ALBAHACA

Ocimum basilicum L.

PROPIEDADES:
Antioxidante, convaleciente, reconstituyente. Ideal para problemas respiratorios, reumatismo, cálmante y tranquilizante natural. Recomendado personas asmáticas.

PREPARACIÓN:
Para infusión colocar 20 hojas de albahaca y hacer hervir en un litro de agua. Dejar reposar bien tapado hasta que entibie y tomar con miel para reforzar el tratamiento. Optimizamos con jugo de medio limón este preparado se toma durante siete días.

Para vahos puede usarse sola o combinada con Paja cedrón, albahaca, toco tocoy hacer hervir en dos litros de agua agregando una ramita de albahaca dejar hervir por tres minutos y sacar del fuego. Acercar el rostro del paciente y con una toalla tapar la cabeza. Inhalar el vapor y respirar profundamente.
También se usa para baños tradicionales de cuerpo entero.

PRECAUCIONES:
No presenta contraindicaciones.
Pero no se recomienda su consumo por periodos prolongados, ni en mujeres embarazadas.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

AMBAIBO

Cecropia

PROPIEDADES:
Antinflamatorio, antiséptico, ideal para problemas respiratorios, calmante y tranquilizante natural.

PREPARACIÓN:
En infusión se deja reposar un puñada de hojas de ambaibo en dos litros de agua hervida. Se puede tomar una taza tres veces al día. Endulzar con miel de abeja y reforzar con el jugo de medio limón.

PRECAUCIONES:
La infusión no debe ser consumida con exageración.
No se debe consumir en el embarazo.

BALSAMINA

Momordica charantina L.

PROPIEDADES:
Desinfectante, combate infecciones, febrífuga, es especial para la diabetes, vermífuga.

PREPARACIÓN:
En infusión mezclar cuatro hojas de balsamina, moler o picar colocar en una taza de agua hervida tapar y dejar reposar hasta enfriar, tomar durante el día, repetir el tratamiento por cinco días.

Ayuda a bajar la fiebre, colocando una combinación de balsamina con agua hervida, donde se procede a lavar la cabeza y todo el cuerpo del enfermo.

PRECAUCIONES:
No se debe consumir en el embarazo, ni en la lactancia, ni en niños pequeños.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

COPAIBO

Linum usitatissimum

PROPIEDADES:
Hidratante, relajante, diurético, expectorante (rinitis, bronquitis, tos y gripe), desinfectante. Desintoxicante, antioxidante.

PREPARACIÓN:
Utilizar cinco gotas de aceite de Copaibo (bálsamo o resina del corazón del arbol) una sola vez por día durante 10 días, descansar un periodo similar y continuar con el tratamiento. Para realizar baños a vapor se recomienda hacer hervir por cinco minutos la cáscara de Copaibo en un litro de agua. Poner al vapor el cuerpo entero del paciente tapar con una toalla.

PRECAUCIONES:
Se recomienda en dosis moderadas porque es resinoso. No consumir durante el embarazo, porque puede producir vómitos y alergías.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

LLANTÉN

Plantago australis Lam.

PROPIEDADES:
Expectorante (bronqitis aguda, tos, sinusitis, gripe, asma), cicatrizante, depurativo, laxante, antibacteriano, astringente, antiséptico, antiinflamatorio, y diurética.

PREPARACIÓN:
En infusión se colecta dos hojas de Llantén y se le agrega agua recién hervida tomar lentamente, puede endulzarse con miel de abeja, este tratamiento se repite dos veces al día durante siete días.
Para levantar las defensas, se colecta una hoja de Llantén se lava bien, y se licua directamente con frutas, se consume el jugo una vez al día, en ayunas.
Para ayudar a bajar la fiebre se colecta hojas de Llantén, se lavan bien, y se combinan con aceite de Cusi y se aplica en forma de cataplasma sobre la cabeza, el pecho, las axilas, los pies. Se deja actuar por minutos, se retira se continua con la fricción con aceite de cusi.

PRECAUCIONES:
No consumir por tiempos prolongados, 15 días de tratamiento. No se recomienda su uso en el embarazo, ni en la lactancia.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

URUCU

Bixa orellana L.

PROPIEDADES:
Cicatrizante, astringente, emoliente, analgésico, antiinflamatorio, expectorante, especial para amigdalitis, faringitis, infecciones, fiebre y diabetes.

PREPARACIÓN:
Para cataplasma se hace hervir 10 hojas de Urucu molidas en medio litro de agua, por dos minutos, se deja enfriar y se coloca en la cabeza y en las axilas.
Para hacer gárgaras: se hace hervir cinco hojas de Urucu en medio litro de agua, deja enfriar se le coloca una cucharadita de sal y se hace gárgaras, este tratamiento se repite tres veces al día. en casos de amigdalitis o infecciones en la garganta.
Como infusión se coloca dos hojas de Urucu desmenuzado en un recipiente, se le agrega agua hervida, se deja reposar por unos minutos y se toma de a poquito hasta terminar una sola vez al día. Repetir el tratamiento por siete días.

Precauciones: No está recomendado en el embarazo, ni en niños menores de cinco años.

¿QUÉ CONSUMIR SI TIENES TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR?

CUPESI

Prosopis chilensis

PROPIEDADES:
Reconstituyente, revitalizante, antioxidante, expectorante (limpia las vías respiratorias), especial para problemas de desnutrición, inmunoestimulante.

PREPARACIÓN:
Vahos para desinflamar la garganta se extrae la resina y se coloca en dos litros de agua hervida, sacar del fuego acercar el rostro y con una toalla taparse la cabeza, mientras se está bajo el vapor se debe respirar profundamente (como cansado).
Se puede hacer gárgaras con agua. Este tratamiento se realiza por la noche.
Del fruto se elabora la harina o pito de Cupesi, que es un poderoso antianémico, reconstituyente, revitalizante, ideal para convalecer de una grave enfermedad. Se consume directamente, o se agrega a las comidas y jugos de frutas, tiene sabor muy agradable.

PRECAUCIONES:
No se recomienda su consumo en exceso, porque puede provocar estreñimiento.

VALERIANA

Valeriana micropterina Wedd.

PROPIEDADES:
Trastornos del sueño (insomnio), dolor de cabeza, migraña, ansiedad (estrés), dismenorrea, fiebre, convulsiones, dolores reumáticos, fortalece el corazón, reduce la presión arterial alta y las arritmias.

PREPARACIÓN:
Para infusión colocar una ramita en una taza de agua hervida y tomar tres veces al día antes de los alimentos.
Se puede consumir de diferentes formas:
Jarabes: Tomar 1 cuchara 1 a 3 veces al día antes de los alimentos.
Compresas: Aplicar en el área afectada, 1 por día.

PRECAUCIONES
Hipersensibilidad a la sustancia activa. No debe utilizarse durante el embarazo y lactancia. Puede causar dolor de cabeza y palpitaciones.
No consumir en pacientes con poliglobulia.

PAJA CEDRÓN

Cymbopogon citratus

PROPIEDADES:
Digestivas, antisépticas, antifúngicas, bactericidas, analgésicas, febrífugo, diurética, ideal para problemas respiratorios expectorante, tranquilizante y relajante.

PREPARACIÓN:
En infusión sola o combinada con manzanilla, menta mezclar dos hojitas de paja cedrón fresca con un vaso de agua y dejar reposar hasta que enfríe, tomar sin endulzar dos veces al día
Para vahos puede usarse sola o combinada con (albahaca, toco toco); Hacer hervir en dos litros de agua y agregar una ramita de paja cedrón dejar hervir por tres minutos y sacar del fuego. Acercar el rostro del paciente y con una toalla tapar la cabeza. Inhalar el vapor y respirar profundamente.

PRECAUCIONES: No se debe consumir en grandes cantidades ya que es muy cálida si se consume por tiempos muy prolongados se debe disminuir la cantidad de paja cedrón.

LAVANDA

Lavandula angustifolia Mill.

PROPIEDADES:
Es una planta medicinal relajante es eficaz paa reducir los estados de ansiedad y nerviosismo, disminuye la tensión arterial, facilita las digestiones, por su acción antiinflamatoria y es un calmante para el dolor.

PREPARACIÓN:
Colocar varias flores secas de lavanda en agua hirviendo, dejar reposar durante 10 minutos, colar y servir. Puede consumirse fría como caliente.

PRECAUCIONES:
No se debe consumir en grandes cantidades por que aumenta el ritmo cardíaco.
Ocasiona problemas gastrointestinales, náuseas y vómitos.

No consumir en pacientes con hipertención arterial.

TILO, TILA

Tilia platyphyllos Scop.

PROPIEDADES:
El Tilo es un extraordinario remedio para los nervios. Se utiliza en forma de infusión de sus flores, y combina muy bien con la valeriana, con la hierba luisa y la manzanilla.

PREPARACIÓN:
Verter en un litro de agua hirviendo dos cucharillas de flores de tilo y dejar reposar por 10 minutos.

PRECAUCIONES:
Reacción de hipersensibilidad (dermatitis de contacto o rinoconjuntivitis) a la planta.
No debe ser consumida por personas que sufren de obstrucción de las vías biliares, que toman medicamentos anticoagulantes, además que puede causar reacciones alérgicas, como el escozor.

CEDRÓN

Aloysia citriodora Paláu

PROPIEDADES:
El Cedrón tiene muy buenas propiedades relajantes, se utiliza tanto para problemas de estrés, ansiedad, insomnio y nerviosismo. También tiene propiedades digestivas.

PREPARACIÓN:
En una taza de agua hervida añadir un puñado de las hojas de cedrón, dejar reposar entre siete a 10 minutos y consumir.

PRECAUCIONES:
No se debe utilizar por tiempo prologado, ni en dosis muy concentradas porque puede causar irritaciones gástricas.

MATICO

Piper angustifolium

PROPIEDADES.
El matico sirve para regular la digestión y aliviar problemas relacionados con enfermedades respiratorias, ayuda en la recuperación de personas que sufren resfríos, tos, bronquitis, neumonía. También tiene propiedades para curar hemorragias porque actúa como agente hemostático.

PREPARACIÓN:
Para preparar la infusión se debe utilizar dos hojas de matico picadas o trituradas en un litro de agua hirviendo, dejar reposar entre cinco a 15 minutos, luego colar y beber durante siete días por una semana.

PRECAUCIONES
No exceder de la dosis indicada. Se aconseja lavar antes de usarla.

QUINA

Cinchona officinalis

PROPIEDADES.
El árbol de Quina y su alcaloide llamado quinina tienen propiedades que ayudan a bajar la fiebre. Es expectorante y mejora los problemas respiratorios. El árbol de Quina permite la fabricación del fosfato de Cloroquina.

PREPARACIÓN:
Se puede utilizar un pedazo pequeño de corteza de Quina que debe ser hervida en un litro de agua durante dos minutos. Después de apagar, se deja reposar por 10 a 15 minutos y se cuela. Este compuesto debe tomarse tres veces al día durante cinco días.

PRECAUCIONES
Se debe consumir con moderación de acuerdo a la dosis indicada.
No registra contraindicaciones.

CAPÍTULO 3.-

POTENCIANDO LAS DEFENSAS CON ALIMENTOS NATURALES

JUGO DE REMOLACHA CON ZANAHORIA

Ingredientes:

- 2 rebanadas de remolacha cruda
- ½ zanahoria cruda
- 1 naranja con cáscara
- 1 cucharilla de jengibre en polvo
- ½ vaso de agua

Modo de preparación:

Colocar todos los ingredientes en la licuadora hasta que se mezclen . Vertir el jugo, en un vaso, sin adicionar azúcar o edulcorante.
Se recomienda tomar después del Almuerzo.

Kilocaloria	Proteínas (g)	Grasas (g)	HdC(g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	K (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	C (mg)
121	3,96	1,59	23,6	66,03	68,68	1,9	822,05	0,68	835,67	23,21

¿Qué alimentos debemos consumir para fortalecer nuestro sistema inmunológico?

BATIDO DE PAPAYA, PLÁTANO CON NUECES

Ingredientes:

- 1 Plátano
- 1 tajada de papaya
- 1 cucharilla de Cacao en polvo
- 1 vaso yogur natural sin azúcar
- 1 puñado de nueces
- ½ cucharadita de miel

Modo de preparación:

Colocar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta que todo este integrado. Servir de inmediato.
Se recomienda consumir en el desayuno.

Kilocaloria	Proteínas (g)	Grasas (g)	HdC(g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	K (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	C (mg)
442,48	10,52	18,27	58,99	183,76	319,54	4,35	1047,84	1,78	80,50	51,45

¿Qué alimentos debemos consumir para fortalecer nuestro sistema inmunológico?

TÉ DE EQUINÁCEA

Ingredientes:

- 1 cucharilla de hojas de equinácea.
  1 taza de agua
- hirviendo.

Modo de preparación:

Colocar una cucharilla de raíz o de hojas de equinácea en una taza de agua hirviendo. Deje reposar durante 15 minutos, colar y beber dos veces por día.
Se recomienda tomar por la noche.

Kilocaloria	Proteínas (g)	Grasas (g)	HdC(g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	K (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	C (mg)
32	2	0.21	5.42							20

¿Qué alimentos debemos consumir para fortalecer nuestro sistema inmunológico?

JUGO DE KIWI CON MANZANA

Ingredientes:

- 1 unidad de kiwi
- 1 manzana
- 1 pera
- 1 trozo de papaya
- 1 cuchara de miel

Modo de preparación:

Colocar toda la fruta en la licuadora hasta que se integre, endulzar con una cuchara de miel.

Kilocaloria	Proteínas (g)	Grasas (g)	HdC(g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	K (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	C (mg)
239,91	1,92	0,91	58	65,8	40,4	2,41	495,4	0,2	63,05	133,1

¿Qué alimentos debemos consumir para fortalecer nuestro sistema inmunológico?

JUGO DE APIO CON MANZANA

Ingredientes:

- 2 tallos de apio
- 1 manzana
- 1 pera

Modo de preparación:

Licuar los dos tallos de apio con la manzana y la pera, endulzar con una cuchara de miel y se obtendrá un zumo fresco y agradable. Servir y tomar de inmediato.

Kilocaloria	Proteínas (g)	Grasas (g)	HdC(g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	K (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	C (mg)
140,88	2,30	0,39	32,04	103,00	55,60	4,50	294,40	0,28	239,00	24,20

¿Qué alimentos debemos consumir para fortalecer nuestro sistema inmunológico?

JUGO DE PIÑA, PAPAYA Y MANGO

Ingredientes:

- 1 trozo de piña
- 1 trozo de papaya
- ¼ plátano
- 1 tajada de mango
- ½ naranja
- Hierbabuena

Modo de preparación:

Cortar la piña, la papaya y el mango en trozos pequeños. Exprimir el jugo de la naranja y añadir a la licuadora. Añadir el plátano y la hierbabuena. Se recomienda tomar por la mañana.

Kilocaloria	Proteínas (g)	Grasas (g)	HdC(g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	K (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	C (mg)
300,48	1,41	0,48	31,81	42,60	49,70	1,45	342,50	0,30	74,90	73,50

¿Qué alimentos debemos consumir para fortalecer nuestro sistema inmunológico?

JUGO DE FRUTILLA Y SANDÍA

Ingredientes:

- 3 frutillas
- 1 naranja
- 1 trozo de sandía
- 1 cuchara de miel

Modo de preparación:

Exprimir la naranja. Poner en la licuadora las frutillas, el trozo de sandía sin pepa y el zumo de la naranja, licuar todo. y endulzar con miel.
Se recomienda tomar después del almuerzo.

Kilocaloria	Proteínas (g)	Grasas (g)	HdC(g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	K (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	C (mg)
138,32	1,54	0,50	31,91	57,00	55,90	7,77	351,00	0,28	29,00	102,20

¿Qué alimentos debemos consumir para fortalecer nuestro sistema inmunológico?

ZUMO DE ZAPALLO Y ZANAHORIA

Ingredientes:

- 1 tajada de zapallo
- 1 zanahoria grande
- 1 vaso con agua

Modo de preparación:

Lavar y trozar las zanahorias y el zapallo. Colocarlas por separado en el extractor y procesar con agua.
Mezclar con una cuchara y tomar inmediatamente.
Se recomienda tomar después del almuerzo.

Kilocaloria	Proteínas (g)	Grasas (g)	HdC(g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	K (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	C (mg)
123,00	3,05	1,86	23,52	91,50	97,50	2,10	1332,00	0,75	1450,50	22,50

¿Qué alimentos debemos consumir para fortalecer nuestro sistema inmunológico?

ZUMO DE UVAS VERDES Y PASAS

Ingredientes:

- 8 uvas verdes grandes
- 2 cuchara de pasas

Modo de preparación:

Extraer las semillas de las frutas y lavar bien. Colocar en la licuadora todo y añadir un vaso de agua. Licuar unos minutos y tomar inmediatamente.

Kilocaloria	Proteínas (g)	Grasas (g)	HdC(g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	K (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	C (mg)
122,95	1,15	0,44	28,60	29,20	27,60	1,40	372,00	0,10	0,00	6,60

¿Qué alimentos debemos consumir para fortalecer nuestro sistema inmunológico?

ZUMO DE NARANJA, POMELO Y FRUTILLA

Ingredientes:

- 1 naranja
- ¼ pomelo
- 3 unidades de frutilla
- 1 rodaja de piña
- 1 cuchara de miel

Modo de preparación:

Lavar la fruta, pelar y quitar las semillas. Cortar en trozos los ingredientes, licuar y endulzar con miel. Se recomienda tomar por la mañana.

¿Qué alimentos debemos consumir para fortalecer nuestro sistema inmunológico?

ZUMO DE AJO, JENGIBRE Y PEREJIL

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo
- 1 rodaja pequeña de jengibre
- 1 puñado de perejil
- 1 manzana verde
- 3 zanahorias

Modo de preparación:

Triturar los tres primeros ingredientes y luego añadir la manzana y las zanahorias. Se puede agregar un poco de agua. Tomarlo inmediatamente.
Se recomienda tomar en la mañana.
No consumir en pacientes con presión alta.

.

Kilocaloria	Proteínas (g)	Grasas (g)	HdC(g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	K (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	C (mg)
272,39	4,82	4,46	53,4	141,8	154,5	3,21	1736,3	1,87	2488,2	66,1

¿Qué alimentos debemos consumir para fortalecer nuestro sistema inmunológico?

CAPÍTULO 4.-
MEDIDAS PREVENTIVAS

Limpieza y Desinfección

Plantas medicinales utilizadas como desinfectantes en el lavado de manos

Eucalipto

Por tres a cinco minutos, hervir hojas de eucalipto en medio litro de agua, esperando que se enfríe, lavar las manos con el agua las veces que sea necesario.

Cebolla

Hervir una a tres cabezas de cebolla en medio litro de agua, una vez fría, lávese las manos con el agua las veces que sea necesario.

Ajo

Hervir tres a cinco cabezas de ajo en medio litro de agua de tres a cinco minutos. Una vez fría, lavar las manos las veces que sea necesario al día. También se puede machacar las cabezas de ajo y aplicar directamente a las manos.

Laurel

Hervir de tres a cinco minutos hojas de laurel en medio litro de agua. Una vez fría, lavar las manos las veces que sea necesarias al día.

Distanciamiento Social

El uso de barbijo NO REEMPLAZA el distanciamiento social

1

✓ ***Mantén una distancia mayor a 1,5 metros** con otras personas.*

2

✓ ***El virus del COVID-19 se contagia a través de gotas** que se expulsan al hablar o toser.*

Levanta la mano

Evita saludar dando un apretón de manos

Pon la mano sobre el corazón

Saluda con un lenguaje de señas

El saludo es un símbolo de bienvenida y aprecio por la gente que nos rodea, ***que mantengamos la distancia, no significa que debamos perderlo.*** Busquemos alternativas para saludarnos en tiempos de ***COVID-19.***

Desinfección

Debes desinfectar las superficies de mayor contacto en tu hogar regularmente (mesas, picaportes, etc.)

1

✓ **Desinfecta tus manos con alcohol al 70% o alcohol en gel.**

2

✓ **El alcohol destruye la capa grasosa** que cubre al coronavirus.

¿Cómo puedes hacer tus propios desinfectantes?

✓ **Diluir el jabón, lavavajillas u otros detergentes hasta formar una solución espumosa** en la cantidad de agua que se requiera.

Tiempo de espera

30 min

✓ **Preparar en un recipiente de un litro, 7 partes de alcohol con 3 partes de agua de grifo,** la mezcla obtendrá 1 litro de solución al 70%.

Tiempo de espera

30 min

Lavado de Manos

1

Moja tus manos con agua limpia.

2

Frota con jabón hasta que haga espuma.

3

Frota las palmas de tus manos entre sí.

4

Frota la palma de la mano derecha en el dorso de la izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.

5

Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos.

6

Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo y viceversa.

7

Frota con la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda.

8

Enjuaga tus manos y sécalas con una toalla o una tela limpia.

RECUERDA

Lavarte las manos antes de comer y después de manipular objetos.

La mejor manera para prevenir el contagio de COVID-19 es lavando bien las manos

Uso del barbijo

1

Antes de utilizarlo es necesario ***lavarse bien las manos*** con agua y jabón.

2

Extiende el barbijo ***sobre tu nariz y boca,*** sujétalo con las ligas detrás de las orejas.

3

Evita tocar el barbijo mientras lo usas, si lo haces, lávate nuevamente las manos.

4

Asegúrate que cubra tu ***nariz, boca y mentón.***

5

Para quitártelo sujeta las ligas detrás de las orejas y retira el barbijo de tu rostro.

6

Desecha el barbijo en un ***basurero con tapa.***

7

Lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o agua con jabón.

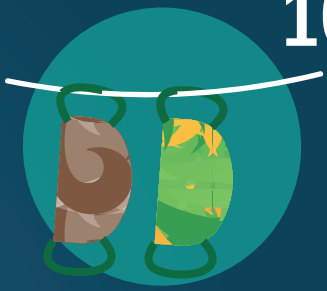
8

El uso del barbijo no reemplaza el ***distanciamiento social.***

9

Las caretas o visores brindan protección ocular, son una alternativa adicional al cubrebocas. El diseño debe ***cubrir ambos lados de la cara y debajo del mentón.***

10



Lava los cubrebocas de tela con detergente y agua caliente o hirviendo al menos una vez al día por 1 minuto.

Mascarillas no médicas deben usarse en lugares cerrados: Como tiendas, oficinas y escuelas que no mantienen ventilación adecuada.

Mascarilla de tela de 3 capas para usarse en lugares al aire libre.

La OMS no recomienda usar cubrebocas con válvulas de exhalación pues al abrirse para facilitar la respiración permiten que ingresen los virus.

REFERENCIAS

- Asociación de Prestadores de la Medicina Tradicional Ancestral e Interculturalidad (ASPREMETRAIN).
- BOLFOR, 1996. Las Plantas Útiles de Lomerío. Santa Cruz, Bolivia.
- Gudrun Birk, 1995. Plantas útiles en bosques y pampas chiquitanas. Santa Cruz, Bolivia.
- Victor Gallo Toro, 1996. Plantas Medicinales de los Guaranies. Santa Cruz, Bolivia.
- Ministerio de Educación, 2013. Guía de Plantas Útiles del Pantanal Boliviano. La Paz, Bolivia.
- Páginas web (imágenes)
  Jardinera On (Paja Cedrón)
  Medicina Intercultural (Care)
  SuperAceites.top (Copaibo)
  Plantas medicinales de Gran Chaco - Verena Friesen Ratzlaff. (Mamuri)
  Mercado libre (Albahaca)(Urucú)(Cupesi)
  ebm en buenas manos (Llantén)
- Ministerio de Salud, Lineamientos técnicos para la atención nutricional de personas con enfermedad COVID-19, San Salvador, El Salvador, abril 2020.
- Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas Nutricionistas. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19, España; 2020.
- Asociación Chilena de Nutrición Clínica, Obesidad y Metabolismo. Recomendaciones de alimentación y asistencia nutricional en pacientes COVID-19, 2020.
- Comité Internacional para la Elaboración de Consensos y Estandarización en Nutriología (CIENUT). Posición de expertos sobre el manejo nutricional del coronavirus COVID-19. Lima, Perú; 2020.

#UnidosContraElCovid

ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO DE
LA PRESIDENCIA | VICEMINISTERIO
DE COMUNICACIÓN

www.presidencia.gob.bo
www.comunicacion.gob.bo

@vicemincom
@vicemincom
Viceministerio de Comunicación Bolivia
Calle Ayacucho Esq. Potosí S/N Casa Grande del Pueblo La Paz, Bolivia