



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO
Tecnologías de apoyo para
la Inclusión Educativa



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

ALIMENTOS QUE MEJORAN MI SALUD (GELATINAS MEDICINALES)

Grace Estefanía Mogrovejo Suárez, Érica Cristina Lojano Peña,
Karen Estefanía Mejía Durán



Grace Estefanía Mogrovejo Suárez, nació el 17 de noviembre del 2005. Actualmente estudio en la Unidad Educativa Misioneros Oblatos. Mi hobby es escuchar música.



Érica Cristina Lojano Peña, nació el 25 de abril del 2006. Hoy en día estudio en la Unidad Educativa Misioneros Oblatos. Mi hobby es bailar.



Karen Estefanía Mejía Durán, nació el 17 de febrero del 2006. En este momento me encuentro estudiando en la Unidad Educativa Misioneros Oblatos. Mi hobby es bailar

Resumen

Gelatinas medicinales es un proyecto en donde se plantea dar a conocer los beneficios del consumo de gelatinas elaboradas a base de plantas medicinales y por tal motivo este proyecto lleva por lema Alimentos naturales que mejoran mi salud. Como es de conocimiento general, hoy en día, se ha dejado de lado

el uso de la herbolaria para el tratamiento de diferentes dolencias y se ha dado paso al consumo desmedido de fármacos, estos productos si bien es cierto favorecen al tratamiento de determinadas afecciones, pueden generar algunos síntomas secundarios, por lo tanto, nuestro grupo focal de consumidores serán niños, adolescentes y adultos mayores. Consideramos a los niños y a los jóvenes debido a que día con día se presentan nuevos tipos de alergias a determinados productos y en el caso de los adultos mayores debemos recordar que algunos de sus órganos ya no asimilan muchas sustancias en su etapa adulta, a más de esto, muchas personas de la tercera edad presentan problemas a la hora de ingerir alimentos, como consecuencia de la falta de piezas dentales o una afectación total o parcial de las mismas.

Para la realización de nuestro producto fue necesario obtener el extracto de diferentes plantas medicinales y mediante el uso de una base de gelatina realizamos las correspondientes dosificaciones, obteniendo un producto de calidad con un sabor agradable, el mismo que fue consumido por niños y jóvenes. .

Palabras clave: Herbolaria, plantas medicinales, gelatinas, niños, adultos mayores.

Explicación del tema

Hoy en día es común que la alimentación de muchos niños, adolescentes y adultos esté compuesta por alimentos procesados o comida chatarra, lo que ha provocado variaciones en los hábitos alimenticios de cada familia, limitando el consumo de alimentos que presenten contenido proteico, otro factor que se ha vuelto común en la sociedad es el consumo de fármacos cuando se presenta alguna dolencia.

Es por ello que se plantea la elaboración de gelatinas medicinales, las mismas que se encuentran elaboradas con una base de gelatina vegetal, la gelatina en la industria alimenticia se define como un alimento de fácil digestión y preparación, agradable sabor y bajo costo, comúnmente integrada en la dieta de personas convalecientes [1]; este es un alimento que al ser consumido presenta un aporte proteico a quien la consume, a más que es una fuente innata de colágeno, cuyo consumo es necesario cuando una persona comienza

su etapa adulta debido a que este componente se va eliminando del cuerpo conforme avanzan los años su falta en el organismo se llega a presentar en cuadro clínicos como artrosis y artritis.

Algunos beneficios del consumo de gelatina de origen vegetal son los siguientes:

- El aporte calórico es prácticamente cero.
- Alto contenido en fibra soluble.
- Es un excelente regulador intestinal.
- Gracias a su efecto saciante es un aliado en dietas de adelgazamiento [2].

Por otro lado, cabe mencionar que nuestro producto tiene un aporte medicinal ya que está hecha en base del extracto de plantas medicinales, las mismas que desde épocas milenarias han sido utilizadas para tratar diferentes afecciones; este aporte científico se encuentra basado en la medicina herbolaria la cual se define como un producto derivado de una planta el cual es utilizado con fines terapéuticos [3].

La medicina herbolaria incluye a un gran número de sustancias extraídas de hierbas, las cuales comprenden desde el té hecho en casa de plantas recolectadas con fines medicinales hasta productos que tienen que ser aprobados por organismos de regulación gubernamental [4].

Con este proyecto se busca que los niños y adolescentes incorporem en nuestras vidas conocimientos acerca de la herbolaria, cuya investigación día con día se va limitando a las personas de la tercera edad, otro punto con el que se trabaja es elaborar un producto sano, delicioso el cual tenga un aporte medicinal hacia grupos vulnerables niños, adolescentes y adultos mayores.

Otro problema que es palpable en la sociedad es la aparición de nuevas alergias hacia diferentes tipos de sustancias incluso a los alimentos; esto es debido a que los niños y jóvenes no tenemos una alimentación balanceada y adecuada, la misma que beneficiará con la mejora y fortalecimiento de cada uno de nuestros sistemas haciéndonos propensos a desarrollar nuevos tipos de enfermedades.

En el proyecto gelatinas medicinales se toma en cuenta a los adultos mayores, ya que ellos conforman

un grupo vulnerable, en cuyo cuidado se requiere especial interés; como es conocido sus piezas dentales se pierden, con lo cual su alimentación se ve limitada a alimentos blandos; esto debido a que comienzan a presentar enfermedades propias de su edad, por lo que deben consumir diferentes fármacos para tratar las mismas; en algunos casos estas personas comienzan a presentar efectos secundarios porque ya no hay una correcta asimilación de los mismos por parte de sus

órganos. De esta manera, en nuestro proyecto presentamos un producto con un grado alimenticio sano, es decir, rico en colágeno; a más de ello se pretende presentar un producto cuyo consumo ayude a tratar diferentes afecciones de una manera sana y natural, sin provocar efectos secundarios en quien la consuma, en donde nuestro grupo focal serán niños, jóvenes y adultos mayores.

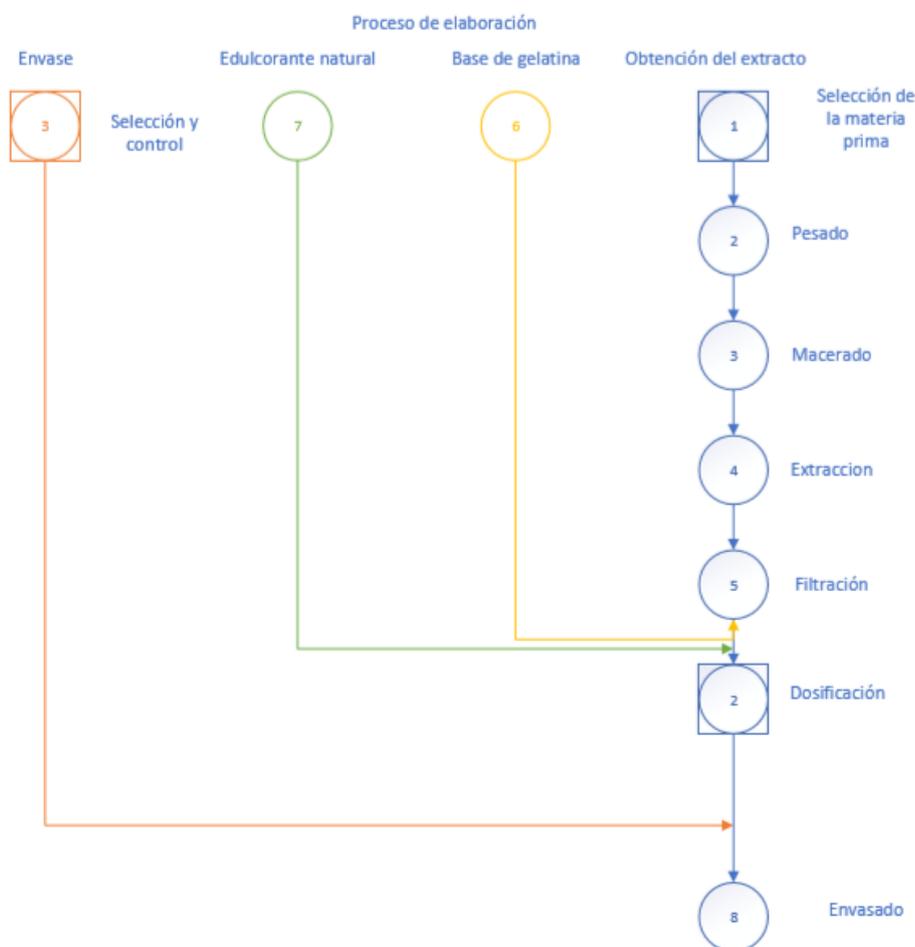


Figura 1. Descripción del proceso de elaboración de gelatinas medicinales

Fuente: Autoras

A continuación, se plantea el desarrollo de cada una de las etapas de nuestro proyecto:

1. Obtención del extracto

1.1. Selección de la materia prima

En esta etapa procedemos a seleccionar una planta medicinal de nuestro gusto con la cual desarrollaremos la gelatina, esta planta debe estar libre de impurezas y

de hojas muertas, seleccionamos las mejores muestras de manera que se obtenga un producto de calidad. Una vez que hemos escogido las mejores hojas procedemos a lavarlas con abundante agua potable eliminando los residuos de tierra que pudiesen tener.

1.2. Pesado

En este proceso pesamos nuestras hojas junto con el agua para saber cuál será la cantidad de reactivos que necesitaremos para elaborar el producto final.

1.3. Macerado

En esta etapa se deja en contacto las hojas limpias con una cantidad de agua y se presiona poco a poco para obtener los extractos deseados, durante 2 horas.

1.4. Extracción

Una vez que ha transcurrido el tiempo de maceración se procede a obtener los extractos por medio de ebullición durante 20 minutos.

1.5. Filtración

Una vez obtenido el extracto se realiza el proceso de filtración eliminando residuos de hojas que la muestra pudiese contener, ya que esto resulta indeseable en la apariencia del producto final

1.6. Dosificación

Una vez obtenido el extracto es necesario realizar la mezcla con la base de gelatina, y con los edulcorantes naturales, realizando en conjunto la comprobación de que las propiedades organolépticas de nuestro producto sean ideales para los consumidores.

1.7. Envasado

Esta es nuestra etapa final, se coloca la gelatina en envases cumpliendo con estándares de grado alimenticio y protegiéndolos a que no se contaminen con agentes externos (polvo, suciedad); las muestras son colocadas en refrigeración para acelerar el proceso de coagulación.

Finalmente, la gelatina se encuentra lista para ser disfrutada por los usuarios, quienes a más de consumir un alimento están cuidando su salud.

Conclusiones

En nuestro proyecto se logró la elaboración de gelatinas medicinales, las mismas que inicialmente se obtuvieron a base de extractos de manzanilla y cedrón, plantas que se encuentran en nuestro medio local y que sirven para el tratamiento de dolores abdominales y problemas respiratorios respectivamente; al utilizar sus extractos no fue necesario la utilización de colorantes para nuestro producto ya que estos fueron obtenidos de manera natural en base al mismo extracto. El producto que se obtuvo presento excelentes propiedades organolépticas.

Referencias

- [1] B. A. Bauer, «What a clinician needs to know to counsel patients effectively,» agosto 2000. [En línea]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10943239> [Último acceso: 8 marzo 2020].
- [2] J. Barnes, «Quality, efficacy and safety of complementary medicines: fashions, facts and the future,» 10 marzo 2003. [En línea]. Disponible en: <https://bpspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1046/j.1365-2125.2003.01810.x>. [Último acceso: 8 marzo 2020].
- [3] Vegaffinity, «Gelatina vegetal: Beneficios, recetas y cómo usarla,» 18 diciembre 2019. [En línea]. Disponible en: <https://www.vegaffinity.com/comunidad/articulo/gelatina-vegetal-beneficios-recetas-y-como-usarla-a244> [Último acceso: 8 marzo 2020].