

**Martes
14
de junio**

Tercero de Primaria Lengua Materna

*Extender nuestro vocabulario usando
el diccionario*

Aprendizaje esperado: *identifica las características y la función de los recetarios.*

Énfasis: *identifica palabras nuevas de los recetarios y busca su significado en los diccionarios.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a identificar las características y la función de los recetarios.

¿Qué hacemos?

Observa lo que dice tu libro de texto en la página 151



Si estábamos en esto de los remedios caseros, sería bueno que supiéramos más acerca de las plantas que se utilizan en las recetas.

Seguramente habrá niños y niñas que conozcan mucho sobre hierbas medicinales y plantas gracias a sus familiares, pero tal vez haya otros que no estén muy enterados, así que pensé que podríamos buscar en nuestro diccionario algunas de ellas.

Te invito a ver el siguiente documental en el que nos presentarán un jardín botánico lleno de plantas medicinales. Se encuentra en el pueblo de Aguacatitla, en el municipio de Axtla de Terrazas, en San Luis Potosí.

Aquí veras algunas plantas y sus usos, y también te darás cuenta de su importancia en la medicina y en la cultura.

- **Video D Todo - Castillo de la salud.**

https://www.youtube.com/watch?v=LRth3Eaz_9k

En la sesión de hoy vas a aprender un poquito de plantas y hierbas medicinales.

Que te parece si buscas en tu diccionario las características de algunas plantas.

Empieza con la manzanilla. ¿Puedes traer el diccionario del librero? Recuerda buscar la palabra por orden alfabético.

Manzanilla (también conocida como camomila)



- La manzanilla, denominada científicamente como *Chamaemelum nobile* o *Chamomila* es una planta originaria de Europa occidental y el norte de Asia que se caracteriza por contar con un porte herbáceo y una floración de uso medicinal.
- El té se puede aplicar para limpiar infecciones en los ojos, las uñas y la piel en general.



- Sus propiedades antiinflamatorias, protectoras y reparadoras de la membrana gástrica, hacen que la camomila sea útil para tratar gastritis, dolores de barriga, úlceras digestivas o para la recuperación de operaciones como la apendicitis o la cirugía de la vesícula.
- También cuida el hígado, evita el vómito, reduce el insomnio, calma los nervios y ayuda con la depresión.

Algunas personas la utilizan para aclarar el cabello, es un aclarador natural. Si quieres probar verte diferente sin maltratar tanto tu cabello, podrías añadir un poco de infusión de manzanilla en tu shampoo o como enjuague.

Concentrémonos en las propiedades de la manzanilla y todo lo que nos dice el diccionario. ¿Te das cuenta de todo lo que aprendimos sobre la manzanilla en tan poco tiempo?

En la definición existen otras palabras que no conozco, por ejemplo, “gástricas”.

A veces los mismos diccionarios utilizan palabras desconocidas para nosotros, pero lo bueno es que tienes la misma solución en tus manos. En este caso, mira qué fácil, solo cambia de página, busca en orden alfabético la palabra gástrico y lee:

Gástrico: Relativo al estómago; ácidos producidos por el estómago.

Por eso te dan té de manzanilla cuando te duele el estómago.

Así puedes hacer cada vez que encuentres una palabra que no comprendas.

Ahora vamos con jengibre, ve al diccionario y después platicamos sobre ella, busca en la J porque jengibre se escribe primero con j y luego con g.

Jengibre

- El jengibre es parte de una planta perteneciente a la familia de las Zingiberáceas.
- Puede usarse como especia y como planta medicinal ya que entre otras propiedades es una buena fuente de potasio, vitamina C, magnesio, cobre, zinc y manganeso.
- Una taza de jengibre caliente puede ayudar a controlar la tos fuerte y eliminar la mucosidad bronquial. También es muy útil para prevenir y tratar la afonía.



Jengibre



- El jengibre contiene magnesio y zinc, que son claves para mejorar la circulación sanguínea
- A nivel de aparato respiratorio el jengibre cuenta con propiedades expectorantes, antiinflamatorias e incluso antiinfecciosas que ayudan a prevenir y combatir gripes y resfriados.

¿Ves la imagen de las galletas? Tal vez así sí has probado el jengibre, también se utiliza en varios platillos orientales, pruébalo cuando puedas.

La tercera es el romero. Lo más probable es que te acuerdes de los festejos de Navidad porque hay un platillo típico, los romeritos, que se comen en Semana Santa y Navidad. Pero ojo no son la misma planta, aunque sus nombres se parezcan. Bueno, te voy a enseñar que el romero es una hierba de olor que trae muchos beneficios a nuestra salud, huélela, dile a los niños a qué huele, ¿Cómo a qué te recuerda? Ahora leamos sobre ella en el diccionario.

Romero



La actividad principal del romero está íntimamente vinculada al sistema digestivo por estimular y favorecer las secreciones y la producción de jugos gastrointestinales. También sorprende en otros efectos no tan vinculados como:

- Favorece la disminución de la generación de gases en el tubo digestivo disminuyendo los cólicos.
- Efecto diurético, antiinflamatorio, y antioxidante.
- Efecto antibactericida, antiséptico, fungicida.
- Efecto cicatrizante aumenta el flujo de sangre en la zona herida aliviando dolores musculares.

Busca diurético y fungicida.

Fungicida, te puedo decir que viene de “fungus”, que significa “hongo” es decir que el romero termina con los hongos, si quieres buscamos “diurético”.

Diurético: Ayuda a expulsar líquidos del cuerpo más seguido, o sea, te hace ir al baño y eso te limpia de toxinas,

Su función principal es expulsar toxinas que se retienen en el cuerpo y causan enfermedad.

Ahora, la siguiente planta segurísimo la conoces porque se preparan ricos dulces con ella, pero también se pueden preparar sopas, guisados y la puedes agregar a tus ensaladas.

Tiene un nombre muy lindo ¡Alegría! fíjate en todos los beneficios que te puede dar.

Amaranto



- El amaranto (*amaranthus albus*) es una buena fuente de:
- **Hierro**, que promueve la formación de glóbulos rojos
- **Fósforo**, crucial para el metabolismo de carbohidratos y grasas
- **Zinc**, importante para la inmunidad; vitamina B6 (piridoxina), que desempeña un papel clave en el desarrollo y la función del cerebro, así como en la regulación del estado de ánimo y los ciclos del sueño
- **Vitamina B9** (folato), importante para el desarrollo fetal y la absorción de hierro; y calcio, esencial para huesos y dientes fuertes.



- Estimula el proceso digestivo. El amaranto es particularmente rico en fibra, que ayuda a regular las funciones intestinales, aliviando el estreñimiento.
- Acelera el aprendizaje. Algunos estudios sugieren que el amaranto puede desempeñar un papel en la preservación y mejora de las habilidades de aprendizaje a lo largo de la vida.



Adicionalmente, la planta de amaranto también se puede usar sobre la piel, para calmar la irritación y reducir la inflamación causada por el herpes labial.

Dile a tus papás que te den amaranto de postre, ve cuántas cosas buenas te aporta. Te puede ayudar a aprender mejor y más rápido.

Ahora toca la sábila, lo importante es el gel que tiene adentro.

Observa la sábila también es llamada *aloe vera*, y como veras en el diccionario, tiene múltiples usos, sobre todo para la piel y el cabello. Su uso es tópico, es decir que se embarra en alguna parte del cuerpo, es muy buena idea que tengan una planta como esta en su casa porque ayuda a cicatrizar heridas y a detener la salida de sangre cuando tienen pequeños accidentes, busca la palabra en el diccionario.

Sábila



- Su tallo es corto y grueso y es el encargado de almacenar agua en las hojas de la planta. Esta planta se reconoce muy fácilmente por sus hojas. Son verdes, gruesas y carnosas. Acaban en punta y pueden alcanzar los 30-50 cm de largo.
- Estas hojas están rellenas de un tejido viscoso que almacena agua, de ahí se explica su grosor. Ese tejido viscoso y lleno de agua es el gel que se asocia con los productos de aloe vera y en él se encuentran la mayoría de los compuestos bioactivos de la planta: vitaminas, minerales, aminoácidos y antioxidantes.

- El *aloe vera* mejora la elasticidad de la piel y ayuda a prevenir las arrugas.
- El jugo del *aloe vera* puro, limpia la placa dental. Si usas enjuagues bucales, debes saber que el jugo del aloe vera es tan efectivo como estos.
- Trata las úlceras bucales o llagas.
- Acelera la curación de quemaduras (solares incluidas).
- Posee propiedades antioxidantes y antibacterianas que pueden ayudar a impedir el crecimiento de ciertas bacterias que causan infecciones en el ser humano.
- Puede reducir los niveles de azúcar en sangre en personas diabéticas.
- Ayuda a tratar el estreñimiento.



¿Quieres que te diga cómo usarla en tu cabello para hacerlo más brillante?

Traigo preparada una receta, veámosla en pantalla

Tratamiento de sábila para el cabello



- **Ingredientes:**

- Tres tallos de *aloe vera*.
- Un limón

- **Preparación:**

- 1. Limpia las espigas de *aloe vera* y saca el gel de cada una.
- 2. Coloca el gel en un recipiente y añade una cucharada de jugo de limón.
- 3. Aplica la preparación en el cabello comenzando por la raíz.
- 4. Después de 40 minutos, remueve con agua tibia.

Aprovecha para retomar lo que dice tu LTG revisa el título para que sepas exactamente para qué sirve la receta, después, lee la lista de ingredientes y tenlos a mano antes de preparar.

Cuando ya estés haciendo la receta, sigue los pasos en orden y no te saltes ninguno.

Te prometo que, si sigues la receta y te aplicas este tratamiento cada semana, tu cabello mejorará igual que con un tratamiento súper caro.

Es así como vinculaste nuestro tema del uso del diccionario para comprender mejor los recetarios con nuestro interesantísimo tema de la herbolaria tradicional.

El reto de hoy:

Es que sigas buscando en tu diccionario, ya existen más de cuatrocientas plantas medicinales.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P3ESA.htm>