Texto 2

4 Leo el título y observo la imagen que acompaña al texto. Luego, realizo predicciones. Me apoyo en la pregunta: ¿qué ideas me sugieren estos elementos?

5 Realizo una primera lectura relacionando el contenido con mis saberes y compruebo las predicciones que realicé.

Plantas medicinales: conoce su poderosa acción ante enfermedades bronquiales

Investigador de San Marcos explica qué componentes tienen y cómo actúan ante gripe o tos.

En el Perú existen más de 50 000 especies de plantas medicinales y aromáticas, muchas de las cuales —como el eucalipto, la menta y el toronjil— tienen propiedades que pueden sanar infecciones respiratorias sin necesidad de acudir a una farmacia o a un médico.

Así lo expresó el doctor en Farmacia y Bioquímica e investigador de la Universidad San Marcos Mario Carhuapoma Yance al explicar que una gripe o una enfermedad broncorrespiratoria leve no siempre requiere la prescripción de medicamentos o antibióticos.

"El eucalipto, la menta, el toronjil y la muña, entre otros, tienen aceites esenciales que estimulan las células ciliadas de las vías respiratorias. Estas células son como una escobita que barre con el moco y todo agente extraño de las vías respiratorias, incluso nos hacen **expectorar**", expresó en diálogo con la Agencia Andina.

En el caso del eucalipto, el investigador detalló que contiene alcanfor. Este último es usado en el Mentholatum; por eso, si se frota entre las manos una hoja de eucalipto, dará un olor similar al ungüento. Es una planta **oriunda** de Australia, pero se adaptó perfectamente al suelo peruano.

"El eucalipto en infusión con miel de abeja y limón actúa como broncodilatador, expectorante y **antibiótico** natural. La miel de abeja tiene gran cantidad de aceites esenciales", explicó. Cabe anotar que el eucalipto de la Sierra es mejor porque crece bajo una mayor luminosidad (el cielo siempre está más despejado); por lo tanto, experimenta una mejor fotosíntesis.

Tipo de texto

*El **texto expositivo** tiene como propósito informar sobre un tema de interés general. Se caracteriza por utilizar un lenguaje claro y sencillo.*

A–Z Glosario

Oriundo: originario.
Antibiótico: sustancia química que mata bacterias.
Expectorar: hacer salir la flema de las vías respiratorias.
Sistema inmunológico: sistema de defensa.

Al referirse a la menta, Carhuapoma destacó igualmente sus propiedades expectorantes y descongestionantes. “Tiene mentol y al igual que el eucalipto debe tomarse con miel de abeja porque extrae mejor los componentes de las plantas medicinales”.

El toronjil es otra planta medicinal usada para aliviar enfermedades respiratorias porque ayuda a expectorar, pero también tiene propiedades digestivas y es un relajante. “Además de infusión para tomar, pueden colocar dos o tres ramitas debajo de la almohada para dormir y relajarse”.

Por su parte, el kion es una raíz que también tiene elementos broncodilatadores y expectorantes. “En agua hervida, algo caliente, se echa kion picado; se deja reposar unos minutos; se añade miel de abeja, y listo: se puede tomar. El kion puede ser complementario a las hierbas, dependiendo del grado de la enfermedad respiratoria”.

La mejor manera de consumir las hierbas medicinales es en infusión, es decir, se coloca agua hervida en una taza de porcelana (no de plástico); luego se añaden las hojas y se deja reposar por 5 o 10 minutos. Posteriormente, se agregan la miel de abeja y las gotas de limón.

Carhuapoma recomendó consumir diariamente estas plantas medicinales para reforzar el **sistema inmunológico** y prevenir males respiratorios. “Y, contra lo que muchos piensan, es mejor añadir vitamina C a los preparados”, subrayó.

El investigador puntualizó que todas estas plantas deben consumirse con regularidad y que frente a una enfermedad respiratoria, no solo se deben tomar infusiones de hierbas, sino también de kion, de té (que contiene teofilina, un broncodilatador) y de cacao (que también tiene capacidad broncodilatadora).

“El Perú es rico en medicina natural y les estamos dando la validación científica a esos tratamientos. A diferencia de los chinos, a los peruanos nos falta sustentar los beneficios de nuestra medicina tradicional. Y es necesario hacerlo porque si tomamos antibióticos ante el menor síntoma, estamos intoxicándonos en vano. Lamentablemente muchas veces se hace un uso irracional de la medicina”, puntualizó.

Adaptado de Plantas medicinales: conoce su poderosa acción ante enfermedades bronquiales. (agosto de 2019). *Andina*. Recuperado de https://bit.ly/2ROzjjR

Estrategia de lectura

Identificación de información importante

1.º Encierra en círculo la hierba medicinal de la que se está hablando.

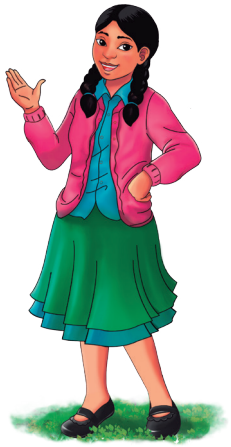
2.º Relee los párrafos que corresponden a cada una de las hierbas medicinales.

3.º Realiza esta pregunta: ¿qué es lo más importante que se dice de esta hierba?

4.º Subraya la respuesta en el texto.

6 Realizo una segunda lectura y subrayo la información importante. Tengo en cuenta lo que me dice la caja “Estrategia de lectura”.

¿Cómo te sirvió aplicar la estrategia de lectura para comprender el texto?



Paso 3: Profundizar mi lectura

1 ¿Qué hierbas medicinales se explican con detalle en la infografía y cuáles en el texto expositivo? Las clasifico en el siguiente cuadro:

Infografía	Texto expositivo

Para la clasificación en el cuadro, ten en cuenta que en la infografía, en el lado derecho, hay información adicional sobre hierbas medicinales. Sin embargo, no se brinda más información sobre ellas, como sí se hace con las que están en la parte central.

2 Ordeno la información sobre las hierbas medicinales de ambos textos en un esquema gráfico.

3 De estas hierbas medicinales, ¿cuáles ya conocía y cuáles no? ¿Qué utilidad les puedo dar en mi vida cotidiana?

Para saber más

Para crear este organizador gráfico uniste dos textos en uno solo, lo cual te ayudó a ampliar tu mirada sobre las hierbas medicinales.