

“AÑO DE LA UNIDAD LA PAZ Y EL DESARROLLO”
**“INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO “ SANTIAGO RAMON Y
CAJAL – IDEMA ”**



CARRERA TECNICA DE PRODUCCION AGROPECUARIA

CURSO: MANEJO DE PLANTAS AROMATICAS Y MEDICINALES

TEMA: EL OREGANO

CICLO: V

ALUMNA: JUDITH KATICSSA MAMANI BELTRAN

DOCENTE:RAUL HERRERA FLORES

MAJES – AREQUIPA – PERU

SETIEMBRE DEL 2023

INDICE

EL OREGANO	4
ESTACIONALIDAD DEL ORÉGANO.....	4
CARACTERÍSTICAS DEL ORÉGANO	5
PROPIEDADES MEDICINALES DEL OREGANO	5
BENEFICIOS DEL OREGANO	7
USOS DEL OREGANO.....	7
INFUSION DE OREGANO PARA DOLORES MENSTRUALES.....	7
ACEITE ESCENCIAL DE OREGANO	8
CONTRAINDICACIONES DEL OREGANO.....	10
COMO CUIDAR EL OREGANO	10
CULTIVO DEL OREGANO	11
CONSEJOS SOBRE EL CULTIVO DEL OREGANO.....	12
LABORES CULTURALES.....	13
CONCLUSIONES	14
RECOMENDACIONES.....	14
BIBLIOGRAFIA	15

INTRODUCCION

El orégano, (*Origanum vulgare*), es una herbácea perenne aromática del género *Origanum*, muy utilizada en la cocina mediterránea. Pertenece a la familia de las labiadas. Proviene de la zona mediterránea, extendiéndose por toda Europa y Asia central. Necesita de abundante sol. En España e Italia crece sobre todo en las colinas y montañas. En este sentido, su nombre, que deriva del griego, significa «esplendor de la montaña». Son las hojas de esta planta las que se utilizan como condimento, tanto secas como frescas, aunque secas poseen mucho más sabor y aroma. El sabor es cálido, algo picante y muy aromático. *Origanum vulgare* es una planta vivaz (que vive más de dos años), de tallo recto, que alcanza entre 30 y 80 cm y no es redondo sino, curiosamente, cuadrado, ramificado en la parte más alta, totalmente cubierto de una pelusilla blanca. Las hojas brotan de dos en dos en cada nudo, enfrentadas, son enteras, ovaladas, acabadas en punta, también se recubren de pelusilla por ambas caras y su longitud es de hasta 4 cm. Las flores se disponen en verticilastros que forman espiguillas de hasta 3 cm; son muy pequeñas, de color violeta rosado, y rezuman unas gotitas de un líquido amarillento aromático. Florecen en verano, y su fruto es un tetraquenio con cada parte ovoidea y lisa; es seco y globoso. Toda la planta posee unas pequeñas glándulas donde está contenida la esencia aromática, de color amarillo limón, compuesta por un estearopteno y dos tipos de fenoles, como mayoritario el carvacrol y en menor proporción el timol. Las raíces contienen estaquiosa y los tallos sustancias tánicas. Varias especies del género *Origanum* son nativas de la zona mediterránea y todas ellas son tratadas como especia. La influencia del clima, la estación y el suelo afectan a la composición del aceite esencial que contienen. Una especie estrechamente emparentada es la mejorana, procedente de Asia Menor, que sin embargo, difiere significativamente en sabor debido a que su aceite esencial carece de compuestos fenólicos. Algunos cruces poseen un sabor intermedio entre el orégano y la mejorana. Es el caso de la mejorana dorada u orégano dorado.

EL OREGANO



Orégano

El orégano es una planta aromática que se utiliza comúnmente en la cocina para agregar sabor a platos como la pizza, la pasta y las ensaladas. También es conocida científicamente como *Origanum vulgare*. Es

nativa del Mediterráneo y se ha usado en la cocina y la medicina tradicional durante siglos.

Además de su uso culinario, el orégano también tiene propiedades medicinales y terapéuticas, y se ha utilizado durante siglos en la medicina tradicional. Cuenta con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, infecciones respiratorias, antimicrobianas y digestivas.

Nombre científico: Origanum vulgare

Familia: Lamiaceae

Reino: Plantae

Especie: Origanum vulgare; L., 1753

Clase: Magnoliopsida

División: Magnoliophyta

Orden: [Lamiales](#)

Estacionalidad Del orégano

Se cosechan las hojas y las flores. La época ideal para la recolección es en plena floración (en general, durante el verano), no antes. Vale más esperar a que algunas flores estén marchitas y no precipitarnos cuando empiecen a florecer las

primeras, pues la producción de esencia por las flores se incrementa una vez que éstas ya se han desarrollado totalmente. En el primer año de vegetación solamente es posible una corta; a partir del segundo año pueden hacerse dos recolecciones anuales, en julio y en octubre. Se recolectarán en el momento de la floración, antes de que abran todas las flores.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto seco o fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hierro, calcio, timol y carvacrol.

Características del orégano

- Generalmente pueden crecer de 50 cm- 80 cm ramificado.
- Crecen en lugares soleados y áridos.
- Se pueden cultivar bajo condiciones cálidas en jardines, huertos y macetas en casa
- El tallo es erguido y ramificado.
- Hojas ovaladas - lanceoladas de color verde intenso y están cubiertos de muy pelos finos.
- Desprenden un olor intenso.
- Mantiene su aroma después de la desecación.



Orégano cultivado en macetero



orégano cultivado en jardín

PROPIEDADES MEDICINALES DEL OREGANO

El orégano es una planta muy rica en vitamina E y K, hierro, ácidos grasos omega y fibra.



- **Propiedades Antioxidantes.** Gracias a que contiene una gran cantidad de ácidos fenólicos y flavonoides, el orégano es un buen auxiliar para evitar la oxidación de las células y, por lo tanto, el envejecimiento. El orégano es una fuente rica de antioxidantes. Estos antioxidantes pueden ayudar a proteger las células del cuerpo contra los radicales libres y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- **Para combatir la tos.** El orégano es muy usado como remedio para la tos, así como para combatir el catarro e incluso bronquitis.
- **Propiedades Antiinflamatorias.** Esta planta contiene un ingrediente activo llamado beta-cariofilina (E-BCP). Este es útil para combatir problemas como osteoporosis y arteriosclerosis. El orégano es una fuente rica de antioxidantes. Estos antioxidantes pueden ayudar a proteger las células del cuerpo contra los radicales libres y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- **Propiedades antimicrobianas.** El orégano es conocido por sus propiedades antimicrobianas, que pueden ayudar a combatir bacterias, virus y hongos. Por ejemplo, algunos estudios han encontrado que el aceite esencial de orégano puede ser eficaz para tratar infecciones de la piel y de las vías respiratorias.
- **Propiedades antiparasitarias.** El orégano se ha utilizado para tratar infecciones parasitarias, como la giardiasis, y para eliminar los parásitos intestinales.

BENEFICIOS DEL OREGANO

- **Beneficios digestivos:** El orégano se ha empleado tradicionalmente para mejorar la digestión y aliviar los síntomas de indigestión, como la indigestión y espasmos intestinales. Algunos estudios han encontrado que el aceite esencial de orégano puede ayudar a reducir el síndrome del intestino irritable y otros trastornos digestivos.
- **Beneficios para la salud respiratoria:** El orégano puede ayudar a aliviar los síntomas de las infecciones respiratorias como la tos y el resfriado común. Algunos estudios han encontrado que el aceite esencial del orégano puede ser sutil para tratar la bronquitis y otras afecciones respiratorias.

USOS DEL OREGANO

El orégano se utiliza de muchas formas. Sirve como condimento en la cocina especialmente en pastas y pizzas , es un ingrediente famoso en la cocina griega e italiana. También se usa para condimentar carnes, verduras y legumbres. En la aromaterapia o incluso para tratar dolencias como los dolores menstruales. A continuación, te enseñamos dos maneras de usarlo para que lo puedas poner en práctica:

INFUSION DE OREGANO PARA DOLORES MENSTRUALES

El orégano es una de las plantas medicinales para aliviar los dolores menstruales. Hacer una infusión de orégano puede ayudar a reducir el malestar debido a sus propiedades antiinflamatorias y relajantes musculares. Para preparar la infusión de orégano, sigue los siguientes pasos:

1. Calienta agua en una olla hasta que hierva.
2. Agrega 2 cucharadas de hojas de orégano fresco o 1 cucharada de hojas de orégano seco a un infusor de té.

3. Coloca el infusor de té en una taza y vierte el agua caliente sobre las hojas de orégano.
4. Deja reposar la infusión durante 5-10 minutos.
5. Retira el infusor de té y disfruta de la infusión.

La infusión de orégano puede ser algo amarga. Puedes endulzar la infusión con miel si lo deseas. Se recomienda beber la infusión de orégano 2-3 veces al día durante los días de menstruación para aliviar los dolores. Es importante recordar que, si los dolores menstruales son persistentes o intensos, debes consultar a un médico para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuados.

ACEITE ESCENCIAL DE OREGANO

Otro de los usos del orégano es el aceite. El aceite esencial de orégano cuenta con numerosas propiedades y diferentes usos:

1. Elige unas hojas frescas de orégano y lávalas con agua limpia para eliminar la suciedad y los residuos.
2. Pica finamente las hojas de orégano y colócalas en un frasco de vidrio limpio y seco.
3. Cubre las hojas de orégano con aceite de oliva y mezcla bien.
4. Tapa el frasco y deja la mezcla en un lugar cálido y seco durante 2 a 4 semanas para que el aceite se funda con el aroma y los beneficios de las hojas de orégano.
5. Agita el frasco diariamente para asegurarte de que el aceite y las hojas se mezclen bien.

6. Después de 2 a 4 semanas, cuela la mezcla de aceite y hojas de orégano a través de un filtro de café o una gasa.
7. Almacena el aceite esencial de orégano en una botella de vidrio oscuro y guárdalo en un lugar fresco y seco.

Este aceite esencial de orégano casero se puede utilizar en diversas aplicaciones:

- **Aromaterapia.** Para ellos agrega unas cuantas gotas de aceite de orégano en un difusor con agua para dispersar el aroma en la habitación. También lo puedes añadir en una bañera con agua para una experiencia relajante.
- **Masajes.** Lo recomendado es mezclar de 2 a 3 gotas de aceite esencial de orégano con otro aceite, ya sea de almendra dulce o de jojoba. Luego, masajea la mezcla sobre la piel para disfrutar de los beneficios del masaje y la aromaterapia al mismo tiempo.
- **Cuidado de la piel.** El aceite de orégano se puede aplicar en la piel para tratar afecciones como el acné, o irritaciones. Diluye el aceite de orégano con un aceite portador, como aceite de jojoba o aceite de coco, y aplica la mezcla en las áreas afectadas del rostro. Asegúrate de hacer una prueba de parche antes de su uso en el rostro para asegurarte de que no provoque una reacción alérgica.
- **Cabello.** Para el cabello, el aceite de orégano tiene muchos beneficios: tratamiento de la caspa, crecimiento del cabello o prevenir la caída. Para aplicarlo, lo ideal es mezclar dos o tres gotas de aceite de orégano con otro tipo de aceite, puede ser de coco o de oliva. Aplica sobre el cuero cabelludo, masajea, y deja actuar antes de lavarlo.

Un consejo: Es importante recordar que el aceite esencial de orégano es muy concentrado y debe diluirse antes de su uso.

CONTRAINDICACIONES DEL OREGANO

El consumo del orégano está contraindicado durante el periodo de embarazo y de lactancia.

Tampoco debe ingerirse el aceite de orégano en dosis elevadas. Esto es debido a que puede tener un efecto de estupefaciente y después generar entorpecimiento, depresión y somnolencia

Generalmente, el orégano es una planta muy segura para su consumo y uso tópico, aunque siempre existen algunas contraindicaciones que deben tenerse en cuenta:

- **Alergias.** El orégano pertenece a la familia de las mentas, por lo que, si tienes alergia a la menta, es posible que también seas alérgico al orégano.
- **Problemas de coagulación sanguínea.** El orégano puede interferir en la coagulación sanguínea, por lo que no se recomienda su utilización si se están tomando medicamentos anticoagulantes.
- **Enfermedad hepática.** El consumo excesivo de orégano puede afectar la función hepática y empeorar los síntomas de la enfermedad hepática.
- **Afecciones del tracto gastrointestinal.** El orégano puede irritar el tracto gastrointestinal y agravar las afecciones como la enfermedad inflamatoria del intestino (EII) o el síndrome del intestino irritable (SII).
- **Interacción con otros medicamentos.** El orégano puede interactuar con ciertos medicamentos, como los diuréticos y los medicamentos para la diabetes, por lo que es importante consultar a un profesional de la salud antes de usar orégano si se está tomando algún medicamento.

COMO CUIDAR EL OREGANO

El orégano es una planta fácil de cuidar y mantener. Por este motivo, es una de las plantas más habituales en la cocina. Estos son algunos de los cuidados básicos para que siempre esté en buen estado:

- **Riego.** El orégano no necesita ser regado con frecuencia, ya que puede tolerar períodos cortos de sequía. Es fundamental no regar en exceso, puesto que esto puede dañar las raíces de la planta.
- **Ubicación.** El orégano necesita una ubicación soleada y bien drenada. Es considerable asegurarse de que el suelo no esté demasiado húmedo para evitar el crecimiento de hongos.
- **Poda.** Es recomendable podar el orégano con regularidad para mantenerlo compacto y estimular un nuevo crecimiento. También se recomienda podar las flores para evitar que la planta se vuelva leñosa.
- **Fertilización.** El orégano no necesita ser fertilizado con frecuencia, pero se puede aplicar un fertilizante orgánico una vez al año para mejorar la calidad del suelo y la producción de hojas.
- **Protección contra plagas y enfermedades.** El orégano es resistente a las plagas y enfermedades, pero se pueden aplicar tratamientos orgánicos si se observan signos de plagas o enfermedades.
- **Propagación.** El orégano se puede propagar fácilmente mediante esquejes o división de plantas. Es recomendable hacerlo durante la primavera o el otoño.

CULTIVO DEL OREGANO

El cultivo del orégano es sencillo. Necesitamos de 8 a 10 semillas para su siembra. Preferentemente se aconseja que reciba luz natural, pero no sol directo.

- Antes de la siembra, mantenemos la semilla 24 horas en remojo.
- Enterramos las semillas, no más de 2 veces su tamaño en el tiesto.
- Colocamos nuestro semillero en un lugar con temperatura entre 18-22 grados.
- Mantenemos la humedad hasta su germinación. Regamos con precaución hasta tener 8-10 cm.
- Una vez que la semilla ha crecido, la trasplantamos a otro tiesto mayor, que será su lugar definitivo.

- Mantenemos en un lugar en semisombra hasta alcanzar 2-3 hojas.
- A partir de entonces, podemos colocarlo a pleno sol.

CONSEJOS SOBRE EL CULTIVO DEL OREGANO

- Suele cultivarse entre agosto y septiembre
- La planta del orégano tarda de 2 a 3 meses en madurar.
- Puede reproducir hojas y flores entre 5-6 años, después es mejor cultivar una nueva planta de orégano.
- Necesita sol y soporta bien las heladas. Sus hojas pueden volverse rojas con el frío.
- No exige mucha agua, cuidado con el exceso de riego.
- En el cultivo del orégano en maceta es importante asegurarse de que el recipiente tenga un buen drenaje y que salga el agua por los agujeros para que no se quede estancada.

Plantación: Crece fácilmente en terrenos algo húmedos. Se compone de marcos de plantación variables según las zonas y suelos, variando de unos 30 centímetros entre filas (sin exceder los 75 centímetros) y 20-35 centímetros entre plantas dentro de la hilera. La densidad óptima de plantación es de unos 40.000 pies/hectárea. Hay que tener cuidado con las escardas para no hacer daño a las raíces.

Fertilización: Debe considerarse, para el establecimiento del plan de abono de fondo, la duración del cultivo. Ésta puede variar un mínimo de 8 años a un máximo de 10 años. Por lo tanto, se aporta estiércol a razón de 3-4 tm/hectárea que se enterrarán en el momento del laboreo principal (aradura).

Además, cada año se deberá asegurar un aporte de los tres elementos fundamentales. Para estimular la vegetación y por tanto la producción de biomasa, se aconsejan valores de 120-150 unidades de nitrógeno, equilibrados con aportes de 80-100 unidades de fósforo y de 100-120 unidades de potasio.

El nitrógeno debe suministrarse en las fases críticas, es decir, en la recuperación vegetativa y tras las siegas. En particular, después de la última recolección, la planta debe recuperar las energías perdidas para superar bien el invierno y es

precisamente de cómo salga de él de lo que depende la producción del año siguiente. En otros términos, el abono debe tender a obtener el máximo, pero también a prolongar lo más posible la duración de la plantación.

Labores culturales.

La vida útil del cultivo es de 8-10 años, por lo que el suelo tiene tendencia a compactarse, lo que evitaremos mediante las binas y escardas necesarias. Las escardas deben efectuarse cada año en el número suficiente para mantener controladas las malas hierbas y, al mismo tiempo, ventilar el terreno (el orégano sufre mucho de asfixia radicular en los casos de estancamiento hídrico).

Al tratarse de una especie plurianual, se ha considerado el problema del deshierbe químico y se efectúa en algunos países. Los herbicidas selectivos normalmente utilizados son dos: Lenacilo (materia activa del Venzar) en dosis de 1 kg/ha de producto comercial el primer año, en el momento de la plantación. El segundo es el Terbacilo (materia activa del Simbar) controla mayor número de malas hierbas, será utilizado antes del arranque de la vegetación, a partir del segundo año, en dosis de 1 kg/ha de producto comercial.

Las exigencias hídricas del cultivo son más fuertes en la fase de germinación de las semillas y de arraigo de las plantas después del trasplante, pero se dejan sentir también después de la primera siega.

Conclusiones

El creciente interés por el uso de extractos naturales como alternativa para la prevención y tratamiento de enfermedades ha revelado un importante potencial del orégano. Se ha demostrado que el orégano contiene sustancias antioxidantes, por lo que no sólo es benéfico para la salud humana, sino también usada en la cocina. Es de gran importancia explorar más los beneficios del orégano y entender más a fondo los procesos que le dan a esta especia sus propiedades biológicas tan diversas y atractivas.

RECOMENDACIONES

El orégano es una aromática que presenta múltiples aplicaciones y puede ser un cultivo aprovechado por las familias huerteras que quieran diversificar su producción (elaboración de plantines y condimento para la comercialización).

- Se recomienda consultar con el médico especialista antes de acceder a un tratamiento con aceite esencial de orégano en caso de diabetes.
- Se recomienda evitar las dosis altas de orégano en todas sus formas, pero especialmente el aceite esencial porque podría provocar alteraciones gástricas de consideración, e intoxicación hepática. En caso de duda sobre la conveniencia o no del uso de orégano y sus aplicaciones, especialmente si tienes algún problema de salud, consulta con tu médico, especialista o experto de confianza de tu herbolario.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/precauciones-de-uso-del-oregano>

www.bonviveur.es/gastroteca/oregano-el-condimento-mas-usado-en-la-gastronomia-mediterranea

<https://www.infoagro.com/aromaticas/oregano.htm>