

**“AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA
INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS
DE JUNÍN Y AYACUCHO”**

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO PARTICULAR
“SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL – IDEMA”**



TEMA:

“PLANTAS AROMATICAS – MUÑA”

CURSO:

MANEJO DE PLANTAS AROMATICAS Y MEDICINALES

DOCENTE:

RAUL HERRERA

PRESENTADO POR:

VIRGILIO QUISPE TURPO

CARRERA:

TECNICA AGROPECUARIA

ANDAHUAYLILLAS - QUISPICANCHI – CUSCO

2024

INDICE

I.	INTRODUCCION.....	4
II.	MARCO TEÒRICO.....	5
	FUNDAMENTACION TEORICA.....	5
	Muña	5
	Taxonomía	5
	Descripción	5
	Historia de la muña	6
	Valor nutricional de la muña	6
	Importancia económica, cultural y propiedades	7
	Beneficios para la salud de la muña.....	8
	Contraindicaciones o efectos secundarios	9
	Tabla Nutricional.....	10
	Productos derivados y formas de consumo de la muña	11
	Épocas de siembra y colección	12
III.	CONCLUSIONES	13
IV.	RECOMENDACIONES	14
V.	BIBLIOGRAFIA.....	15

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme al haber llegar hasta el momento importante al rubro de mi carrera profesional a mi madre y a mi esposa, por ser el pilar más importante, ya que gracias a ellos que me demostraron siempre su cariño y apoyo incondicional, sin importar nuestras diferencias de acciones ya que ellos forjaron como la persona que soy en la actual, muchos de mis logros se les debo a ustedes entre los que se incluye este proyecto.

Ya que ustedes formaron con reglas y con algunas libertades, pero al final de cuentas me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos.

Virgilio Quispe Turpo

I. INTRODUCCION

Desde la antigüedad las especies y las plantas aromáticas han representado un producto muy importante para el hombre, debido a su diversidad de uso, ya sea como condimentos, conservadores de alimentos o medicinas naturales. Las plantas aromáticas pueden ser cultivadas en casa, incluyen una maceta de arcilla o sustrato. también son propiedades antimicrobianas, antifúngicas y antioxidantes, sus efectos beneficios están vinculados a los fenoles y ácidos fenólicos de sus aceites esenciales, además son una forma de agregar sabor, olor, y vitaminas y minerales a nuestros platos.

En el Perú se produce una gran variedad de plantas que presentan componentes con actividades antimicrobianas como es el caso de la muña (*Mintostachys mollis*), sin embargo, su aprovechamiento es todavía insuficiente por el bajo nivel de investigación que se tienen sobre plantas domésticos y silvestres. Si identificamos y valoramos las diversas utilidades antimicrobianas de la muña, podremos incorporarla a nuestra dieta diaria y elaborar con ella productos alimenticios que aseguren una vida saludable.

Desde la era de los incas, los hombres del ande, utilizaron la raíz de la muña como una refrigeradora portátil, porque tenían la propiedad de conservar los alimentos por más tiempo. Desde el punto de vista tecnológico, se buscará que el procedimiento de la muña se ha de manera eficiente, evitando en lo posible pérdidas de constituyentes presentes para lograr una buena actividad antimicrobiana.

Es importante señalar que el gran valor estratégico de las plantas aromáticas, así como las medicinales y condimentarias, está determinado por su código genético, el cual identifica una composición química concreta que representa un perfil farmacéutico u organoléptico específico (Bandoni – 1994). Si bien puede verse afectada por las condiciones climáticas o edáficas, la composición química de un aceite esencial está determinada genéticamente (Morales – 1986). Esta es una importante razón para considerar primordial la protección de los recursos genético de estas plantas, en peligro por la explotación indiscriminada de la flora silvestre.

II. MARCO TEÓRICO

FUNDAMENTACION TEORICA

Muña

(*Minthostachys mollis*), conocida comúnmente como **muña**, que proviene del quechua y oriunda de la sierra peruana. Es una especie de planta arbustiva leñosa, aromática, con hojas ovadas y pubescentes e inflorescencias



axilares, que crece en pendientes rocosas, pedregosas. Especie promisoría por sus aceites esenciales en *Minthostachys mollis*, pertenece a la familia (Lamiaceae), una planta nativa de la cordillera de los Andes que crece entre 2500 a 3500 m.s.n.m.

Taxonomía

- Reino: Plantae
- Subreino: Tracheobionta
- División: Magnoliophyta
- Clase: Magnoliopsida
- Subclase: Asteridae
- Orden: Lamiales
- Familia: Lamiaceae
- Subfamilia: Nepetoideae
- Género: *Minthostachys*
- Especie: *M mollis* (GRISEB)

Descripción

La muña o menta de los Andes es una planta arbustiva leñosa que alcanza de 80 a 120 cm de altura, es frondosa en la parte superior. Su tallo es ramificado desde la base y posee hojas pequeñas. Sus flores son blancas y se encuentran reunidas en cortos racimos, presentando pelos

en los peciolo y en la cara inferior de las hojas, en los cuales se depositan la mayor cantidad de aceite esencial.

Historia de la muña

El origen geográfico de la muña se extiende desde Colombia, el norte de Venezuela a través de Brasil, Ecuador, Perú y Bolivia hasta el noroeste y centro de la Argentina. También se encuentra en regiones altas y áridas (Alkire et al., 1994 y SchmidtLebuhn, 2007).

Se sabe que la muña es conocida desde los tiempos incaicos. El cronista Bernabé Cobo, por ejemplo, dijo en el siglo XVII que la muña “es la mata de más aguda y penetrativa fragancia de cuantas he topado en estas indias”

Valor nutricional de la muña

La muña cuenta en su composición con dos importantes minerales: calcio que ayuda mantener el buen estado del sistema óseo, y fosforo, una sustancia que, además de brindar energía, contribuye el funcionamiento de los riñones y evita las contracciones musculares. Asimismo, también posee pequeñas dosis de hierro que permiten prevenir la anemia.

También cuenta con retinol, el cual mejora la apariencia de la piel pues promueve la renovación celular, cierra los poros del rostro y, ayuda a revertir los daños ocasionados por la foto envejecimiento.

No hay que olvidar tampoco que, si visitas la sierra peruana y sufres del mal de altura, una infusión de muña te ayudara a sobreponerse a los síntomas que este mal ocasiona.



Importancia económica, cultural y propiedades

Minthostachys mollis es de considerable importancia para los pueblos andinos, debido a los aceites esenciales que se encuentran en sus hojas. La planta se utiliza para preparar salsas y tés en diferentes cocinas andinas regionales; también se extiende su uso en la medicina tradicional a nivel local. Sus propiedades han dado lugar a muchos estudios recientes en el campo de la medicina y la farmacología.



Panel Fotográfico de muña: N° 001

Beneficios para la salud de la muña

La muña tiene una impresionante cantidad de propiedades benéficas para la salud, entre las que resalta por su alto contenido de calcio y fósforo y por ser rica en aceites esenciales.

También es una planta digestiva, por excelencia indudablemente el fuerte de esta planta se encuentra en su condición de urética, la muña es la mejor opción para desahogar de cualquier malestar en la región estomacal, el consumo de la muña y la infusión es segura, descongestiona la expulsión natural de esos molestos gases acumulados en condición su función antiparasitaria, combate a las bacterias que provocan el mal aliento, indigestión, acidez estomacal, e infección estomacal, tomando estas plantas también disminuimos la probable aparición visual tales como: cataratas y gastritis, puede eliminar organismos causantes que afectan a 80% de la población mundial, de

acuerdo con el estudio científico de infusión diarias de muña, durante 30 días, permitiría expulsar de nuestros estomacales.

Beneficios de la MUÑA

Excelente expectorante para problemas respiratorios



Alivia síntomas de Asma y Sinusitis



Fortalece los huesos





#Beneficios-con-Pronavit

Contraindicaciones o efectos secundarios

El instituto nacional de salud (INC) ha advertido que el consumo frecuente de muña podría generar toxicidad hepática por lo que recomendó evitar su consumo por parte de mujeres embarazadas o que estén dando de lactar.

Además, las partes aéreas de *Minthostachys mollis* contienen el aceite esencial acauliptol cuya ingestión puede ser toxica para la salud.

351 CALORIAS Kcal	5.8 GRASA g	30 SODIO mg	66.6 CARBOHIDRATOS S	13.6 PROTEINAS g
--------------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

Tabla Nutricional

TABLA NUTRICIONAL	
10 Porciones por Kilogramo	
Tamaño de porción	100g
Cantidad de porción	
Calorías	268
Cantidad por 100g	
Energía	1,121 kJ
Grasa total	2.8 g
Sodio	•
Carbohidratos totales	66.3g
Carbohidratos disponibles	•
Fibra Dietario	•
Proteínas	3.2g
Calcio	2,237 mg
Fosforo	269 mg
Zinc	•
Hierro	22.40 mg
Potasio	•
Agua	16.0 g
Cenizas	11.7 g
Vitamina A	306 µg
Tiamina (B1)	0.35 mg
Riboflavina (B2)	1.81 mg
Niacina (B3)	6.85 mg
Vitamina C	0.00 mg
Ácido Fólico (B9)	•
β-Caroteno	•
Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos – Centro Nacional de Alimentación y Nutrición – Ministerio de Salud – Perú	

Productos derivados y formas de consumo de la muña

- Decocción
- Elixir
- Infusión
- Capsulas
- Jarabe
- Crema
- Comprimidos
- Fresco
- Ungüento
- Tintura
- Aceite esencial
- Condimento



Panel Fotográfico de muña: N° 002

Épocas de siembra y colección

Épocas de siembra

Es posible afirmar que la época de cultivo se da de noviembre a marzo por ser la temporada de lluvia. La muña crece en zonas altas del centro, norte y sur del país en climas templado a templado frío. Para su correcta evolución requiere de un suelo con textura, compactación, materia orgánica y salinidad.



Panel Fotográfico de muña: N° 003

Época de colección

La muña debe recolectarse en los meses de mayo y junio, época en la cual las plantas almacenan gran cantidad de aceites esenciales y tienen todas sus hojas (las mismas que se caen en agosto y antes de floración, en julio, agosto y setiembre).

III. CONCLUSIONES

En el Perú las bebidas naturales, saludables y/o con bajo nivel de azúcar viene en crecimiento en los últimos años, esto es por la mentalidad del consumidor que está optando por productos más naturales.

El uso de la “muña” peruana en la medicina tradicional o alternativa se debe a la composición de sus aceites esenciales y otros compuestos químicos que otorgan la actividad medicinal, sin embargo estos compuestos pueden variar por diferencias genética, principalmente *M. mollis* a nivel genético y morfológico es muy heterogéneo, además la interacción con otros organismos y factores abióticos causan respuestas rápidas en el metabolismo de la planta y con ello la variación de la composición de sus aceites. Los diferentes usos en la etnofarmacología de la “muña” peruana también son variados. El estudio de la “muña” peruana según su uso tradicional, proveniencia y nichos ecológicos podría facilitar la comprensión de los procesos metabólicos que desencadenan la producción de compuestos bioactivos de interés medicinal y de esta manera mejorar su aplicación medicinal.

La mayoría de campesinos utilizan la muña para la conservación de sus productos agrícolas en almacenamiento. Este empleo está en directa relación a la mayor extensión de terrenos que poseen y cuya práctica ha sido aprendida por tradición oral.

IV. RECOMENDACIONES

Dictar dispositivos tendientes a proteger estas plantas de la devastación que actualmente viene siendo objeto, a consecuencia del empleo como leña y por el factor del cambio climático.

Profundizar en el conocimiento de los componentes químicos del aceite esencial de “muña” por sus características especiales.

Se recomienda adquirir hojitas frescas de muña, elige cinco o seis de ellas, y traslázalas a una taza. Añade un chorro de agua hirviendo, de modo que la planta se active por completo.

Deja por unos minutos que la infusión tome punto, remueve y disfruta. De preferencia, tómalas sin azúcar. Puedes emplear, en cualquier caso, un chorrito de miel, panela o estevia para endulzar la bebida.



Panel Fotográfico de muña: N° 004

V. BIBLIOGRAFIA

- <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/10/915641/tendencias-actuales-de-las-plantas-medicinales-producidas-en-el-peru.pdf>
- <https://elpoderdelconsumidor.org/2017/10/poder-las-hierbas-aromaticas/>
- <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/3294/TAI%2000109%20A49.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- <https://www.tesisred.net/bitstream/handle/10803/10729/MartinezRodriguezRosa02de11.pdf?sequence=2>
- <https://andina.pe/agencia/noticia-muna-planta-ancestral-alivia-dolencias-estomacales-y-problemas-respiratorios-912974.aspx>