



Universidad Nacional
SAN LUIS GONZAGA



Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

Esta licencia permite a otras combinar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial, siempre y cuando den crédito y licencia a nuevas creaciones bajo los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"

FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA



TESIS
PARA OPTAR EL TÍTULO DE
QUÍMICO FARMACÉUTICO

**UTILIDAD ALIMENTARIA Y USO MEDICINAL DE
HIERBAS Y ESPECIAS EN LOS POBLADORES QUE
ACUDEN A LOS MERCADOS DEL CERCADO DE
ICA, 2019**

AUTOR

Bach. JUNIOR FRANCISCO SIGUAS PEÑA

ICA - PERÚ

2020

DEDICATORIA

En Memoria de:

Rosa Herrera Napa (+)

A mi madre

Luz Peña Herrera por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos y su motivación constante que ha permitido llegar hasta aquí.

AGRADECIMIENTO

A Dios:

Por permitir que mi familia comparta estos logros, conmigo y darme la fuerza para mantenerme en pie hasta culminar mi carrera universitaria.

A mis maestros

Por el gran apoyo brindado, el tiempo compartido y por impulsar el desarrollo de mi formación profesional

A todas las importantes y fundamentales personas que están a mí lado y en mi vida por apoyarme y alentarme a concluir este trabajo.

INDICE

	Pág.
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE	iv
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	viii
CAPITULO I - PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.1. Descripción de la realidad problemática	10
1.2. Formulación del problema	10
a) Problema General	10
b) Problemas Específicos	11
1.3 Justificación e importancia	11
1.3.1 Justificación	11
1.3.2 Importancia	12
1.4 Objetivos de la investigación	12
1.4.1 Objetivo General	12
1.4.2 Objetivo Especifico	12
1.5 Hipótesis	13
1.5.1 Hipótesis General	13
1.5.2 Hipótesis Especifico	13
1.6 Variables y operacionalización de variables	14

CAPITULO II - BASES TEORICAS	15
2.1 Antecedentes de la investigación	15
2.2 Marco teórico	25
2.3 Marco conceptual	28
CAPITULO III – METODOLOGIA	34
3.1 Tipo, Nivel y Diseño de la Investigación	34
a. Tipo de Investigación	34
b. Nivel de Investigación	34
c. Diseño de Investigación	34
3.2 Población y muestra	35
a) Criterios de inclusión	35
b) Criterios de exclusión	36
3.3. Técnica de Recolección de datos	36
3.4. Técnicas de Análisis e Interpretación	36
3.5 Aspectos éticos	36
CAPITULO IV–RESULTADOS Y DISCUSION	37
4.1. Resultados	37
4.2 Discusión	45
CONCLUSIONES	48
RECOMENDACIONES	49
FUENTES DE INFORMACION	50
ANEXOS	59
Matriz de Consistencia	59
Cuestionario	60
Fotos	63

RESUMEN

La presente investigación tuvo como título utilidad alimentaria y uso medicinal de hierbas y especias en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.

Objetivo: Evaluar cuáles son las hierbas y especias más empleadas por su utilidad alimentaria y uso medicinal en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.

Metodología: Tipo básico de nivel descriptivo correlacional y de diseño no experimental, la población estuvo conformada por 50, 629 000, con una muestra de estudio de 382 pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, aplicando fórmula de muestreo simple; para la recolección de datos se empleó como instrumento un cuestionario.

Resultados: 1. Las hierbas y especias más empleadas por su utilidad alimentaria y uso medicinal por los pobladores del cercado que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019. 2. De mayor uso medicinal fueron: el perejil, el orégano y la espinaca en las hierbas y especias: el ajo, anís y la canela. 3. Que las hierbas de mayor utilidad alimentaria son la albahaca, culantro, espinaca, laurel y las especias fueron el ajo, la pimienta y el comino.

Palabras claves: *Utilidad alimentaria, uso medicinal, hierbas, especería*

ABSTRACT

The title of this research was food utility and medicinal use of herbs and spices in the inhabitants who go to the markets of the fenced area of Ica, 2019.

Objective: To evaluate which herbs and spices are most used for their food use and medicinal use in the residents who come to the markets of the Ica enclosure, 2019.

Methodology: Basic type of correlational descriptive level and non-experimental design, the population was made up of 50,629,000, with a sample of 382 inhabitants who come to the markets of the Ica enclosure, using a simple sampling formula; a questionnaire was used as a tool for data collection.

Results: 1. The herbs and spices most used for their food use and medicinal use by the residents of the enclosure who come to the markets of the Ica enclosure, 2019. 2. Of greater medicinal use were: parsley, oregano and spinach in herbs and species: garlic, anise and cinnamon. 3. That the most useful herbs for food are basil, coriander, spinach, bay leaf and spices were garlic, pepper and cumin

Keywords: Food usefulness, medicinal use, herbs, spices

INTRODUCCION

El trabajo de investigación tiene como finalidad determinar cuáles son las hierbas y especias más empleadas por su utilidad alimentaria y uso medicinal en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019. Se plantean los diferentes contenidos

I. Planteamiento del problema

En esta etapa de la investigación se expone la situación problemática, la formulación del problema, los objetivos de la investigación, las variables y finalmente las hipótesis.

II. Bases teóricas

En esta sección, se presenta los antecedentes, las bases teóricas y el marco conceptual.

III. Metodología

Es la parte de la investigación que contiene; el tipo, nivel y diseño de la investigación, el establecimiento de la población y la muestra, se enunciaron las técnicas de recolección y análisis de datos y los aspectos éticos.

IV. Resultados y discusión

Esta sección está destinada a la presentación e Interpretación de resultados, obtenidos en el trabajo de investigación y a la discusión de los resultados obtenidos en el trabajo de investigación

Conclusiones.

En esta sección se elaboró las conclusiones obtenidas del trabajo de investigación.

Recomendaciones

En esta sección se elaboró las recomendaciones generadas por el trabajo de investigación.

Fuentes de información.

En esta sección se presenta la bibliografía utilizada, organizada de acuerdo a orientaciones y normas internacionales vigentes.

Anexos.

En esta sección se anexa la matriz de consistencia del trabajo de investigación, fotos.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Las plantas medicinales con fines terapéuticos nuestro país es poseedor de alrededor de 10% de especies de la flora mundial, el las cuales, el 30% son endémicas; ocupando el primer lugar en número de especies de plantas con propiedades medicinales utilizadas por la población y el primero en especies domesticadas nativas.

Se realizó este estudio con el fin de evaluar cuáles son las hierbas y especias más empleadas por su utilidad alimentaria y uso medicinal en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica.

1.2. Formulación del problema

a) Problema general

El problema queda enmarcado en la siguiente interrogante, ¿Cuáles son las hierbas y especias más empleadas por su utilidad alimentaria y uso medicinal en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019?

b) Problemas específicos

- ¿Cuáles son las hierbas de mayor utilidad alimentaria en los pobladores que acuden a los mercados

del mercado de Ica, 2019?

- ¿Cuáles son la hierbas de mayor uso medicinal en los pobladores que acuden a los mercados del mercado de Ica, 2019?
- ¿Cuáles son las especias de mayor utilidad alimentaria en los pobladores que acuden a los mercados del mercado de Ica, 2019?
- ¿Cuáles son las especias de mayor uso medicinal en los pobladores que acuden a los mercados del mercado de Ica, 2019?

1.3. Justificación e importancia

1.3.1 Justificación

El uso de hierbas y especias primero para el uso culinario después ha pasado a tomar una gran importancia al presentar evidencia científica indicando el uso de hierbas y especias para el tratamiento de enfermedades específicas ha desarrollado resultados positivos, concluyendo que efectivamente si bien la hierbas y especias son de uso culinario también hoy se puede hablar de sus grandes beneficios en los diversos tratamientos farmacoterapéuticos.

1.3.2. Importancia

El uso de hierbas y especias en el campo de la Farmacognosia y medicina tradicional efectivamente se debe continuar estudiando para aumentar el conocimiento que demuestre la eficacia científica.

Fomentar el conocimiento sobre los diversos usos de las hierbas y especias en los ámbitos culinarios tanto como en el tratamiento de enfermedades o malestares.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo General

Evaluar cuáles son las hierbas y especias más empleadas por su utilidad alimentaria y uso medicinal en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.

1.4.2 Objetivos específicos

- Identificar cuáles son las hierbas de mayor utilidad alimentaria en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.
- Identificar cuáles son las hierbas de mayor uso medicinal en los pobladores que acuden a los

mercados del cercado de Ica, 2019.

- Determinar cuáles son las especias de mayor utilidad alimentaria en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.
- Determinar cuáles son las especias de mayor uso medicinal en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.

1.5 Hipótesis y variables

1.5.1 Hipótesis General

Existe una elevada proporción en la utilidad alimentaria y uso medicinal de hierbas y especias en los pobladores que acudena los mercados del cercado de Ica, 2019.

1.5.2 Hipótesis Específicos

- Existe una elevada proporción en la utilidad alimentaria de hierbas en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.
- Existe una elevada proporción en el uso medicinal de hierbas en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.

- Existe una elevada proporción en la utilidad alimentaria de especias en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.
- Existe una elevada proporción en el uso medicinal de especias en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.

1.6. Variables y Operacionalización de variables.

1.6.1. Variable Independiente:

Hierbas y especias

1.6.2. Variable Dependiente:

Utilidad alimentaria y uso medicinal

1.6.3. Operacionalización de variables

VARIABLES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Variable Independiente "X" Hierbas y especias	Uso Frecuencia Utilidad	Encuesta
Variable Dependiente "Y": Utilidad alimentaria y uso medicinal	Alimento Medicinal Proporción	Encuestas

CAPITULO II

BASES TEORICAS

2.1. Antecedentes de investigación.

Chuctaya H. et al. (2018), Investigación de las tesis realizadas sobre plantas medicinales y alimenticias en la facultad de farmacia y bioquímica de la universidad Norbert Wiener del 2012 al 2016

En la Hemeroteca y Biblioteca Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener, tesis se revisaron un total de veinticuatro (24) tesis que corresponden a plantas alimenticias y diecisiete corresponden a plantas medicinales, se elaboró un registro en orden alfabético según el nombre científico y común de cada planta. De plantas o especies botánicas de uso medicinal y alimenticio, las cuales, todas las tesis revisadas corresponden a investigaciones de tipo experimental, no se encontraron trabajos descriptivos. Siete (7) tesis corresponden a plantas alimenticias y diecisiete (17) corresponden a plantas medicinales.

Al culminar la tesis el presente trabajo servirá para elaborar un catálogo, donde se podrá encontrar todas las tesis de plantas medicinales y alimenticias estudiadas en la Facultad de Farmacia y Bioquímica, complementando a la tesis Catálogo de plantas medicinales y alimentarias con el código (T/FYB/ 0227) elaborado en el año 2012. La cual se encuentra en la Hemeroteca de la Universidad. ⁽¹⁾

Garcés K. (2017) En su trabajo de investigación *Etnobotánica en los caseríos de Agua Blanca y Pampa Minas, distrito de Canchaque, Huancabamba – Piura*, para obtener el grado de Licenciado en Biología en la Universidad Nacional de Piura, metodología experimental de tipo aplicada.

El objetivo fue determinar los principales usos etnobotánicos de las especies en los caseríos Agua Blanca y Pampa Minas, del distrito de Canchaque, provincia de Huancabamba - Piura.

Donde concluye que las de uso medicinal con 43.6%, alimenticio 18.8% y construcción el 18.1% son las de mayor uso, Agua Blanca aprovecha 128 especies y Pampa Minas 89 especies; en Agua Blanca las categorías medicinal (64 spp.), alimenticio (28 spp.) y construcción (26 spp.) son las más usadas, fue para las medicinales: "paico" *Chenopodium bogotense*, "llantén"

Plantago mayor, "calahualas" Niphidium crassifolium y Polypodium calaguala con 0.175 c/u, en Pampa Minas las categorías. El de mayor uso fue para el "pino" *Pinus radiata* con 0.64 y "llantén" *Plantago mayor* con 0.52. En construcción el "pino" *P. radiata*, "roble" *Grevillea robusta* 0.78 cada una, "nudillo" *P. candidum* con 0.7 y "cedro" *C. montana* con 0.52. Dentro de las alimenticias la "papa" *S. tuberosum* 0.52 "granadilla" *Passiflora ligularis* con 0.48 "hierba buena" *Mentha piperita* con 0.42 y "papaya" *Carica papaya* 0.36.²

Alvarado B. (2017) En su trabajo de investigación *Actividad Antioxidante y citotóxica de 35 plantas medicinales de la Cordillera Negra*. Para obtener el grado de Magister en Recursos Vegetales y Terapéuticos en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Investigación No experimental y Experimental. El objetivo fue determinar la actividad antioxidante y citotóxica de 35 plantas medicinales de la Cordillera Negra, los datos se obtuvieron de la aplicación de encuestas (cuestionario de preguntas), Tamizaje fitoquímico, experimental Conclusiones: Se valora el conocimiento etnofarmacológico de los pobladores de la Cordillera Negra, el tamizaje fitoquímico evidencia la presencia de metabolitos secundarios para la actividad

antioxidante y la actividad citotóxica en la mayoría de las 35 plantas medicinales de la Cordillera Negra.³

Vásquez S. (2016) En su investigación titulada Evaluación del uso e impacto de especies de flora utilizadas en medicina tradicional en la ciudad de Tamshiyacu, Loreto, Perú. 2014. Para obtener el grado de Ingeniero Agrónomo en la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Investigación experimental de tipo aplicada. El objetivo fue la evaluación e identificación de especies vegetales utilizadas en medicina tradicional, el resultado a las formas de extracción de las especies de flora vegetal y uso medicinal, sigue siendo efectiva a través de los años, se registraron 38 especies de flora utilizadas como medicinal en la encuesta se destaca que el 76,3% es para el tratamiento de males y 23,7% en actividades de shamanismo; destacan especies como el ajo sachá (10,6%), ayahwasca (08,5%), toe y abuta (4,3%), las partes más utilizadas son la corteza y las flores.⁴

Ambos últimos autores concuerdan en relación al uso de las plantas, así como en la actividad empírica desarrollada por los pobladores que habitan estos sectores; identificándose que, poseen altos conocimientos del uso de plantas como parte de la

medicina tradicional, así como el conocimiento para el uso en el área de la alimentación.

Gallegos M. (2016), en su investigación las *plantas medicinales: principal alternativa para el cuidado de la salud, en la población rural de Babahoyo, Ecuador en la Universidad Técnica de Babahoyo en Ecuador* Investigación cualitativa etnográfica; cuantitativo observacional y trasversal; con el objetivo de identificar las prácticas comunes de atención de la salud, desarrolladas por la población rural de Babahoyo-Ecuador.

Se concluye con los siguientes resultados se identifica tres prácticas de atención a la salud, y 44 enfermedades tratadas con plantas medicinales; las más frecuentes fueron las enfermedades del sistema digestivo y parasitarias (22,5 %), inflamaciones en general (18,9 %), enfermedades de la piel (11,3 %) y las enfermedades respiratorias (8,1 %); además, 63 especies de plantas con diversas aplicaciones terapéuticas, el 99,4 % de la las persona declararon que el consumo de plantas no produce efectos negativos; sin embargo, en casos de embarazos, alergias, “estados etílicos” y en enfermedades avanzadas limitan su ingesta.⁵

Martínez D., Valdez G., y Figueroa A. (2016), Realizaron la investigación *Plantas medicinales de los mercados de Azúcar de Matamoros y Acatlán de Osorio, Puebla*. En la Universidad Autónoma de Puebla, México. Investigación de metodología correlacional de tipo descriptivo. Con el objetivo a registrar la comercialización, uso, y procedencia de las plantas medicinales, así como la comparación entre los mercados de Azúcar de Matamoros y Acatlán de Osorio, en el estado de Puebla.

Se realizaron entrevista como instrumento en un total de 24 visitas a los mercados y se colecto muestras frescas y secas, para su posterior identificación. Se concluye mostrando que en el mercado de Azúcar de Matamoros se registraron 1 133 puestos de los cuales el 0.71% lo representan los puestos de plantas medicinales; el número de especies registradas fue de 49, pertenecientes a 49 géneros y 35 familias, siendola más sobresaliente la familia Asteraceae con 12 géneros; de las cuales 43 especies son recolectadas y 11 son cultivadas. En el mercado de Acatlán de Osorio se registraron 641 puestos, de donde el 1.71% lo conforman vendedores de plantas medicinales; el número de especies medicinales fue de 144, repartidas en 122 géneros y 71 familias.

Las más sobresalientes fueron Asteraceae, Lamiaceae y Fabaceae, de las cuales las especies de plantas medicinales registradas se encontraron que 61 especies son introducidas, 73 nativas y de 10 se desconoce su origen.⁶

Según lo identificado por el autor entre la comparación desarrollada en la obtención de datos obtenidos señala que aún prevalece los conocimientos de uso tradicional de las hierbas con el conocimiento y los usos prevaleciendo sus costumbres nativas.

Giraldo S., Bernal M. y Morales A. (2015) en su artículo titulado *Descripción del uso tradicional de plantas medicinales en mercados populares de Bogotá, D.C* Investigación de metodología cualitativa de tipo descriptiva, objetivo de describir el uso tradicional de 26 plantas, identificando la droga vegetal, preparación y administración, uso medicinal que se recomiendan y uso inadecuado.

Se concluye en los resultados, que las plantas mencionadas por los vendedores no se reportan en el Vademécum Colombiano de Plantas Medicinales, entre ellas “paico”, “chitato”, “alfalfa”, “laurel” y “sueldaconsuelda”, poco conocimiento de los vendedores, sobre las posibles contraindicaciones o efectos adversos de las plantas medicinales llevando a una prácticas inadecuada de la comunidad, Hay desconocimiento de las diferentes formas

de preparación infusión y decocción. Hay plantas medicinales que pueden ser promisorias terapéuticamente por nuevos usos reportados, entre ellas “albahaca”, “caléndula”, “cidrón”, “cola de caballo” y “manzanilla”.⁷

En el caso de los mercados populares el consumo de plantas para uso medicinal es mayor que el uso para el uso alimentario teniendo en cuenta que se desarrolla en base a al conocimiento de dichas plantas y especias con fin medicinal a través de su transformación y elaboración de materias que finalmente servirán como medio.

Rainer B. y Douglas Sh. (2015). En su libro *Plantas Medicinales de los Andesy la Amazonia*. Su desarrollo se llevó a cabo en un total de 339 pacientes durante un año, señalan que la Medicina Alternativa y complementaria está ganando respeto y consideración de los gobiernos nacionales y de los proveedores de la salud.

El Programa Nacional de Medicina complementaria del Perú y la Organización Panamericana de Salud compararon la Medicina Complementaria a la Medicina Alopática en clínicas y hospitales trabajando dentro del Sistema de Seguro Social de Perú (EsSalud). Teniendo como resultados el análisis de tratamientos para osteoartritis, dolor de la espalda, neurosis, úlceras

gastroduodenales, tensión, migrañas y obesidad.

La eficacia de la Medicina Alternativa y Complementaria fue mucho más alta que los tratamientos convencionales, incluyendo menos efectos secundarios, percepción de una eficacia más alta de parte de los pacientes en las clínicas de EsSalud y una eficacia de costo de 53 a 63 % de la Medicina Alternativa y Complementaria,⁸ por ello consideramos importante este antecedente para elaborar nuestro trabajo de investigación como un aporte científico sobre plantas medicinales y alimenticias a la Hemeroteca y Biblioteca de la Universidad.

Alvear D. (2014), en su tesis *Aplicación de las especias: anís, mostaza, vainilla, cardamomo, canela y jengibre en 12 recetas con productos autóctonos del Ecuador* para obtener el grado de Licenciado en gastronomía y servicio de alimentos y bebidas en la Universidad de Cuenca en Ecuador. Investigación con metodología cualitativa descriptiva. El objetivo fue investigar sobre las características organolépticas de las especias: Anís, Mostaza, Vainilla, Cardamomo, Canela y Jengibre, para aplicación en productos autóctonos del Ecuador ofreciendo un servicio de calidad de quienes consuman la comida ecuatoriana, concluyendo que al conocer las

propiedades y características medicinales y culinarias de las especies, se debe difundir el consumo por medio de recetas planteadas en esta monografía, se afirmó que las especies tienen combinaciones infinitas con otras preparaciones.⁹

Esta investigación fue desarrollada con el fin de investigar y dar a conocer la historia, usos y aplicación de las hierbas y especias en la industria alimentaria, teniendo en cuenta el origen autóctono así como los cambios que proporcionan a la gastronomía y la vez se ha propuesto nuevas formas de uso.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Especia

El término suele utilizarse para nombrar a las partes duras, como semillas y cortezas, de las plantas aromáticas de regiones, el término proviene del latín species, una especia es un condimento y aromatizante de origen vegetal que se utiliza para sazonar o preservar las comidas, la mayoría de las especias son nativas de las zonas tropicales de Asia, estas no han variado demasiado, sino que se siguen consumiendo como hace varios siglos.¹⁰

2.2.2. Hierbas

Se definen a las hierbas como hortalizas utilizadas para condimentar, así como identifica como ejemplos al cilantro, orégano, tomillo.¹¹

Por otro lado, se ha utilizado la palabra condimento para referirse a las hierbas, la cual es proveniente del latín condimentum que significa: sazonamiento, en su mayoría se utilizan las hojas de las mismas, ya sean frescas, secas, o deshidratadas.¹²

2.2.3. Características de las hierbas y especias

Las hierbas y especias son elementos importantes en la cocina, mejoran el sabor de los alimentos y a la vez ayudan a conseguir una digestión adecuada, se pueden cocinar solas o combinadas, esto hace que las distintas cocinas de cada cultura adquieran un toque característico.¹³

Tipos de especias o hierbas aromáticas:

Especias base	Especias suaves o dulces	Especias fuertes o ásperas	Especias de relleno
Se pueden utilizar para todo tipo de verduras, sopas (menos las sopas dulces), salsas, rellenos, arroz, setas, patatas y todas las legumbres.	Se utilizan para dar sabor y aroma a los preparados dulces (galletas, pasteles, mermeladas, sopas dulces, flanes, macedonias, ensaladas, pudding)	Se utilizan para condimentar carnes, verduras, legumbres, sopas (menos las dulces) arroz, setas o patatas	Utilizadas en pequeña cantidad, pueden utilizarse para sazonar platos de los dos grupos anteriores
Ajo en polvo, cebolla, nuez moscada, pimienta, pimienta en polvo, pimienta, coriandro, tomillo y albahaca.	Anís, hinojo, vainilla, clavo, canela y cardamomo	Pimiento picante, pimienta negra, pimienta blanca, ajo, cebolla, apio, comino, perejil, salvia, romero, rábano, melisa, laurel, eneldo, mostaza, clavo, cúrcuma, nuez moscada, etc.	clavo, el jengibre, el hinojo y el cardamomo

2.2.4. Uso de las hierbas y especias en la alimentación

Las hierbas y especias constituyen un recurso muy útil en la cocina porque permiten elaborar platos más sabrosos y saludables, para aumentar el sabor o la fragancia de las comidas es necesario conocer las características de las especias de manera que estas se combinen bien.

Su aportación no es significativa, solo en algunos casos como el perejil, muy rico en vitamina C, muchas son herramientas terapéuticas para aliviar o mejorar dolencias lo que las convierte en mucho más que un simple condimento.¹⁴

2.2.5. Uso medicinal de las hierbas y especias

Las plantas medicinales tienen una contribución importante en el sistema de salud de comunidades locales, ya que son usadas, de manera frecuente, por la mayoría de las poblaciones rurales, en la actualidad, un gran porcentaje de otros países, en particular países en desarrollo, emplean plantas para afrontar las necesidades primarias de asistencia médica. Asimismo, las plantas han jugado un papel fundamental en el desarrollo de las culturas

andinas, siendo utilizadas como fuente de alimento, medicinas, etc.¹⁵

Es considerada estimulante tónico, carminativo, febrífugo, expectorante, diurético, digestivo, laxante, vermífugo, analgésico, antibacterial, antidiarreico, antiemético, antiespasmódico, sedante, ayuda en el parto, calmante de las picaduras de los insectos y también se le atribuyen propiedades afrodisíacas ¹⁶

Precauciones

No se debe exceder las dosis recomendadas. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad ¹⁷.

2.3 MARCO CONCEPTUAL

ALIMENTO

Toda sustancia introducida por la boca que nutre, repara el desgaste y da energía y calor al organismo, sin perjudicarlo ni provocarle pérdida de su actividad funcional.

ANTIBRONQUIAL

Abre las vías respiratorias pequeñas de los pulmones, se usan para tratar trastornos respiratorios como el asma o el enfisema.

ANTISÉPTICAS

Sustancias antimicrobianas que se aplican a un tejido vivo o sobre la piel para disminuir la posibilidad de infección, sepsis o putrefacción.

ANTIINFLAMATORIAS

Droga o procedimiento médico usados para reducir y prevenir la inflamación de los tejidos.

ANTITUMORAL

Droga que impide el crecimiento anormal de las células.

ANTIDEPRESIVA

Trata los trastornos depresivos que pueden aparecer a lo largo de la vida, diversos trastornos de ansiedad, ciertos desórdenes de la conducta alimentaria y alteraciones del control de los impulsos repentinos.

ANTITIROIDEA

Son un grupo de agentes, por lo general hormonas, que inhiben la síntesis, la liberación, la conversión periférica y los efectos en los órganos diana de las hormonas tiroideas.

ANTIESPASMÓDICAS

Droga farmacéutica u otro agente que suprime los espasmos musculares.

ANALGÉSICAS

Calma o elimina el dolor. Existen diferentes tipos de analgésicos y cada uno tiene sus ventajas y riesgos.

ANTICOAGULANTES

Evitan los coágulos de sangre ya existentes se hagan más grandes. Los coágulos en las arterias, las venas y el corazón que pueden causar ataques al corazón, derrames cerebrales y bloqueos.

ANTIOXIDANTE

Actúan a través de diversos mecanismos, mayormente estabilizando un radical libre a través de la donación de un electrón, o bien, de un átomo de hidrógeno. Como resultado de tal interacción, los radicales libres pierden su reactividad y los antioxidantes se oxidan.

CARMINATIVO

Ayuda a la expulsión de gases desarrollados en el tubo digestivo.

CONDIMENTO

Llamado también aderezo es un ingrediente o mezcla añadida a la comida para darle un sabor especial o complementarla.

CONTRAINDICACIONES

Prescripción respecto a una situación que debe evitarse, como realizar otro procedimiento médico o a la administración.

EXPECTORANTE

Los expectorantes tiene como función principal el aumento de la secreción acuosa de las glándulas submucosas, salivales y mucosa nasal.

LAXANTE

Son consumidos generalmente para tratar el estreñimiento y se usan para evacuar el colon para exámenes rectales e intestinales.

MEDICINA TRADICIONAL

Conocimientos, capacidades y prácticas basados en las teorías, creencias y experiencias propias de distintas culturas, bien sean explicables o no, utilizadas para mantener la salud y prevenir, diagnosticar, mejorar o tratar enfermedades físicas y mentales.

MEDICINA COMPLEMENTARIA

Conjunto de prácticas de atención de salud que no forman parte de la tradición ni de la medicina convencional de un país dado ni están totalmente integradas en el sistema de salud predominante.

MEDICINA TRADICIONAL Y

COMPLEMENTARIA (MTC)

Medicina tradicional y complementaria fusiona los términos “medicina tradicional” y “medicina complementaria”, y abarca productos, prácticas y profesionales.

MERCADO

Sitio en donde coinciden para hacer sus transacciones los consumidores y los vendedores.

PLANTA MEDICINAL

Aquellas que pueden utilizarse en el tratamiento de una afección debido a los metabolitos que tienen.

ROMERO

Es una planta que proviene del mediterráneo que además de la cocina se utiliza para tratar muchos problemas de salud como problemas digestivos, el sobrepeso o la caída del pelo.

VASODILATADOR

Tiene función terapéutica la relajación de los músculos que controlan el tono muscular de los vasos sanguíneos con la finalidad de aumentar el flujo sanguíneo en su interior.

METASTÁSICA

Describe al cáncer que se extiende a otros órganos o a los ganglios linfáticos con excepción de los cercanos regionales al tumor primario.

TOXICIDAD

Sustancia química o biológica puede dañar un organismo vivo.

VENOTONICOS

Aumenta el tono de las venas y la resistencia de los capilares. Este efecto ayuda a aliviar los síntomas y molestias de las varices.

CAPITULO III

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

3.1. Tipo, Nivel y Diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación.

Es de tipo básico porque sirvió para recopilar información e incrementar el conocimiento sobre la problemática.

Según Carrasco (2009), docente investigador de la Universidad Mayor de San Marcos, manifiesta que es el tipo de investigación que no tiene propósitos aplicativos inmediatos, pues sólo busca ampliar y profundizar el caudal de conocimientos científicos existentes acerca de la realidad.¹⁸

3.1.2. Nivel de investigación.

Según el nivel fue de tipo descriptiva, ya que se limitó a la caracterización de la variable sometida a estudio

3.1.3. Diseño de investigación.

La siguiente investigación es No experimental, ya que no se manipulo las variables, el investigador no introduce, ninguna variable experimental en la situación que desea estudiar, solamente es posible relacionarlo con la variable dependiente.¹⁹

3.2. Población y muestra.

3.2.1. Población de estudio

La población ésta constituida por 50, 629 000
pobladores queacuden a los mercados del cercado de
Ica

3.2.2. Muestra de estudio

$$n = \frac{Z^2 \times N \times p \times q}{i^2 (N-1) + Z^2 p \times q}$$

En donde:

N= tamaño de la población

q=seguridad

Z= nivel de confianza

e= precisión

P= proporción esperada

$$\begin{aligned} n &= \frac{(1.96)^2 (0.5) (0.5) (50629)}{(0.05)^2 50628) + (1.96)^2 (0.5) (0.5)} \\ n &= \frac{48624.0916}{127.5304} = 381.27 \\ n &= 382 \text{ personas} \end{aligned}$$

La muestra de estudio es 382 personas que acuden a los
mercados del cercado de Ica.

Criterio de inclusión

- Pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica
- Pobladores que acepten participar en el cuestionario.

Criterio de exclusión

- Pobladores que no acuden a los mercados del cercado de Ica
- Pobladores que no acepten participar en el cuestionario
- Niños.

3.3. Técnicas de recolección de datos

En este estudio se utilizó la técnica de encuesta, empleando como instrumento un cuestionario de 10 preguntas. Se encuestó a los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica.

3.4 Técnicas de análisis e interpretación.

Para realizar el análisis e interpretación de los datos, estos fueron procesados en hojas de cálculo Microsoft Excel 2013

3.5 Aspecto ético.

Para el trabajo de investigación es necesario la confidencialidad no es posible dar a conocer los nombres de los encuestados; (no podrán dar juicios éticos sobre las respuestas planteadas por el investigador) la importancia recae en explicar que este es valioso para nuestro trabajo de investigación que van a contribuir a conocer sobre utilidad alimentaria y uso medicinal hierbas y especias.

CAPITULO IV

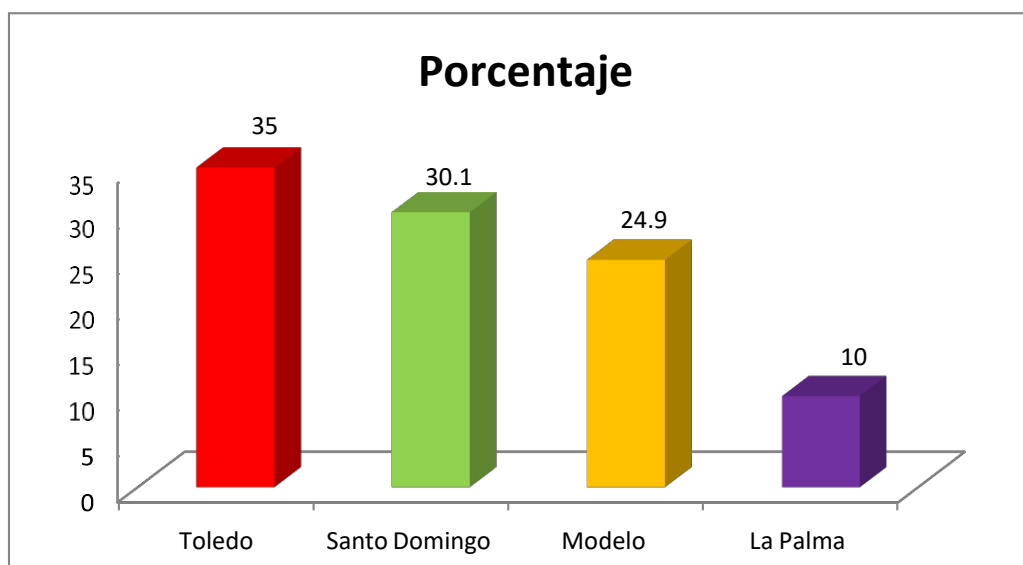
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

TABLA N°1

Nombre del mercado donde los pobladores que acuden a los mercados del centro de Ica compran hierbas y/o especias

Mercado	Número de personas	Porcentaje
Toledo	134	35,0
Santo Domingo	115	30,1
Modelo	95	24,9
La Palma	38	10,0
TOTAL	382	100



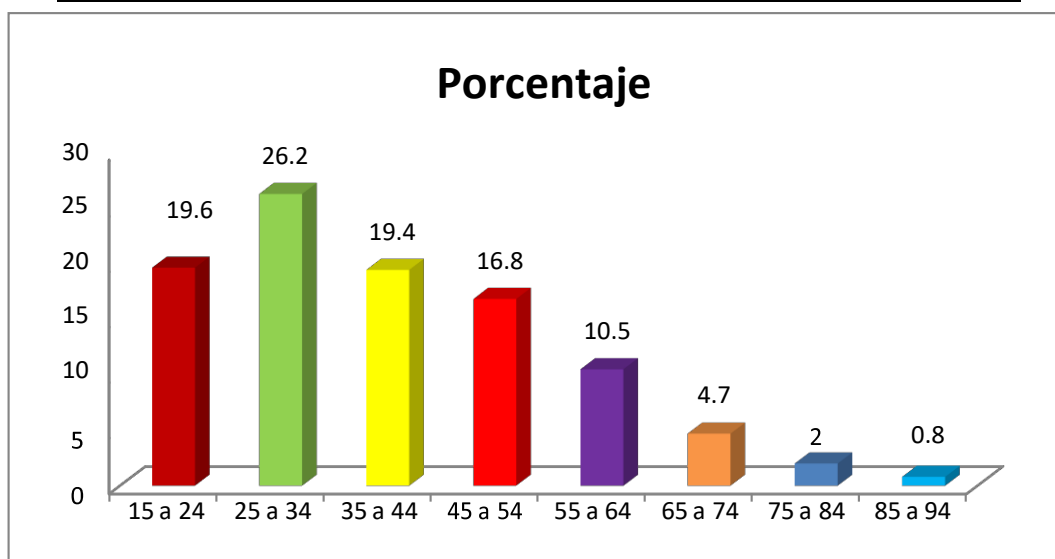
Interpretación:

En este trabajo se tomó una muestra representativa de 382 personas distribuidas proporcionalmente entre los 4 mercados del cercado de la ciudad de Ica, de tal manera que el 35% correspondió a 134 personas que asistieron al mercado Toledo, que es el de mayor visita; en segundo lugar, con el 30,1% a 115 personas del mercado Santo Domingo; el 24,9% o sea 95 personas del mercado Modelo y 10% que equivale a 38 personas del mercado La Palma.

TABLA N°2

Edad los pobladores que acuden a los mercados del centro de Ica

Edad	Número de personas	Porcentaje
15 - 24	75	19,6
25 - 34	100	26,2
35 - 44	74	19,4
45 - 54	64	16,8
55 - 64	40	10,5
65 - 74	18	4,7
75 - 84	8	2,0
85 - 94	3	0,8
TOTAL	382	100



Interpretación:

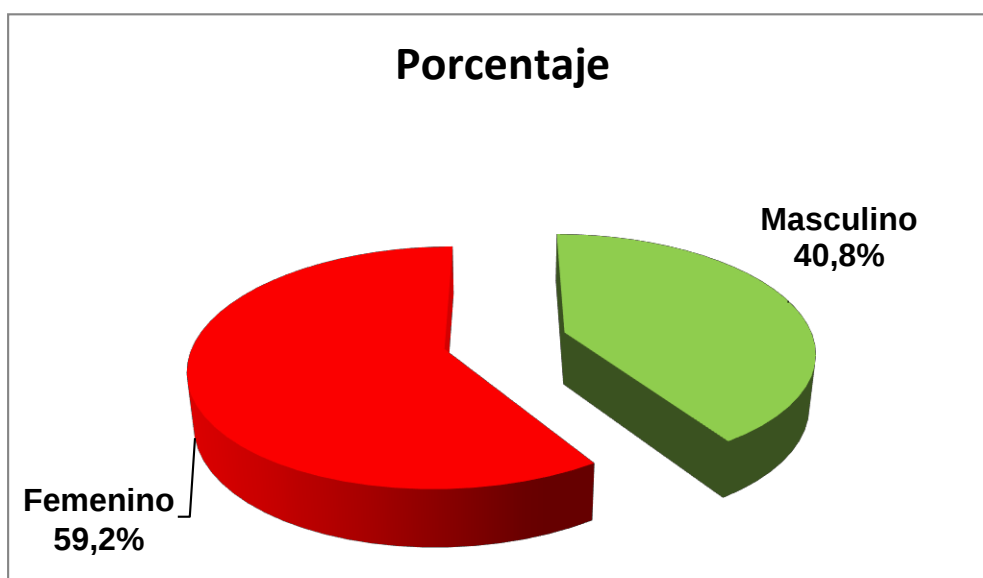
La edad de las personas entrevistadas en los 4 mercados del cercado de la ciudad de Ica es muy variable, encontramos a personas de 15 a 24 años como los más jóvenes y representan el 16,9% y los de mayor edad a los de 85 a 94 años, pero solamente fueron el 3,1%.

La mayoría son personas de 35 a 54 años en un 37,1% que junto con los más jóvenes hacen el 70% de la muestra seleccionada.

TABLA N 03

Sexo de los pobladores que acuden a los mercados del centro de Ica

Sexo	Número de personas	Porcentaje
Masculino	156	40,8
Femenino	226	59,2
TOTAL	382	100



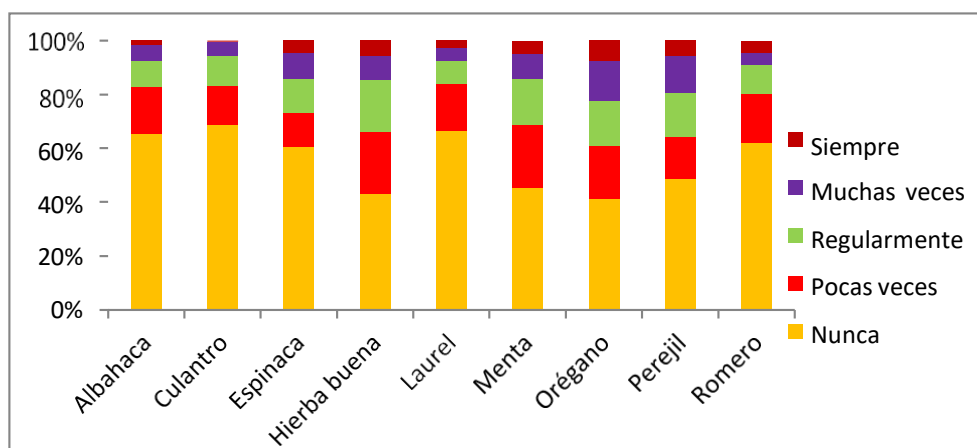
Interpretación:

Según los datos analizados se obtuvo los siguientes resultados en relación a los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica 59,2% de mujeres a quienes logramos entrevistar y el 40,8% fueron varones.

TABLA N°04

Frecuencia del uso de las hierbas como uso medicinal por los pobladores que acuden a los mercados del centro de Ica

HIERBA	FRECUENCIA DE USO				
	Nunca	Pocas veces	Regularmente	Muchas veces	Siempre
Albahaca	65,2	17,5	9,9	5,8	1,6
Culantro	68,6	14,7	11,0	5,2	0,5
Espinaca	60,5	12,8	12,3	10,2	4,2
Hierba buena	42,7	23,3	19,1	8,9	5,8
Laurel	66,2	17,3	8,9	5,0	2,4
Menta	45,3	23,3	17,3	9,4	4,7
Orégano	41,1	19,9	16,8	14,7	7,6
Perejil	48,7	15,4	16,8	13,4	5,8
Romero	61,8	18,6	10,5	4,7	4,5
PROMEDIO	55,6	18,1	13,6	8,6	4,1



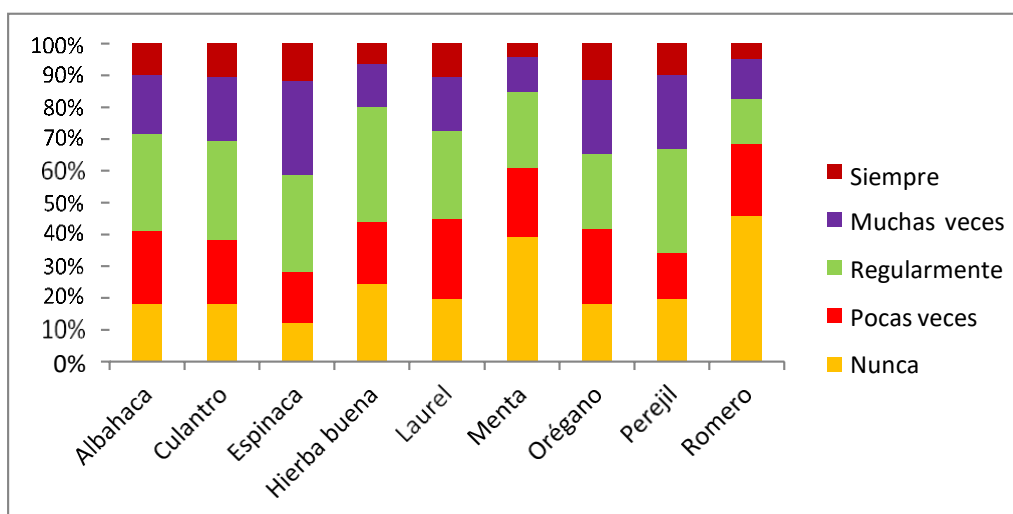
Interpretación:

Según la encuesta a las 382 personas que fueron entrevistadas en los mercados del centro de ciudad de Ica, las hierbas que más se usan para combatir sus problemas de salud son el perejil, el orégano y la espinaca. Mientras que las hierbas que menos se compran para sus malestares son el laurel, el culantro, la albahaca y el romero.

TABLA N°05

Frecuencia del uso de las hierbas con uso alimenticio por las personas que compran en los mercados del centro de Ica

HIERBA	FRECUENCIA DE USO alimento				
	Nunca	Pocas	Regularmente	Muchas	Siempre
	veces		veces		
Albahaca	18,1	23,0	30,4	18,8	9,7
Culantro	18,1	20,4	30,9	20,2	10,5
Espinaca	12,3	16,0	30,6	29,3	11,8
Hierba buena	24,3	19,6	35,9	13,6	6,5
Laurel	19,4	25,4	27,7	17,3	10,2
Menta	39,0	21,7	24,3	10,7	4,2
	18,1	23,6	23,8	23,3	11,3
Orégano					
Perejil	19,9	14,4	32,5	23,6	9,7
Romero	45,8	22,5	14,1	12,6	5,0
PROMEDIO	27,2	21,1	26,6	17,1	8,0



Interpretación:

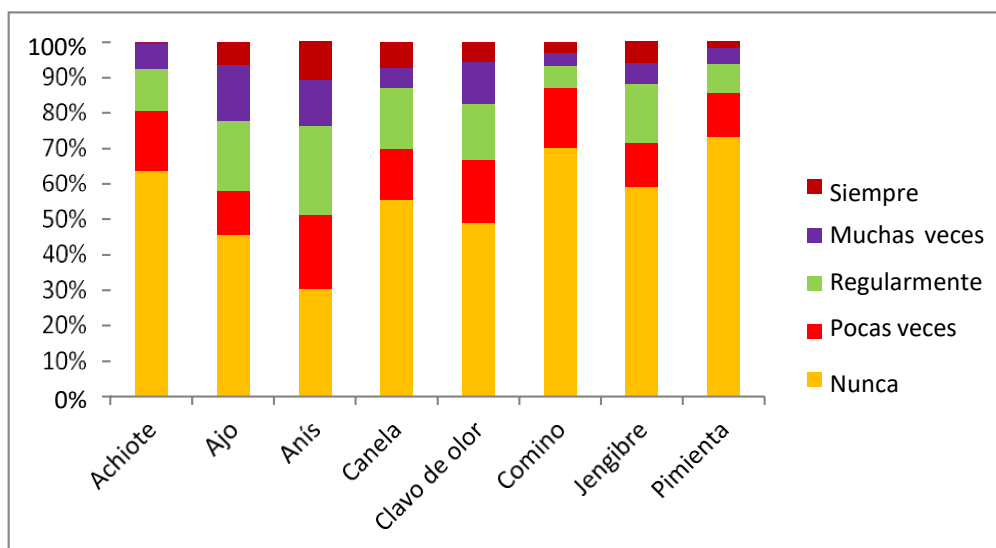
Según la encuesta a las 382 personas que fueron entrevistadas en los mercados del centro de ciudad de Ica, las hierbas tales como la albahaca, culantro, espinaca, laurel son las más utilizadas mientras que las menos utilizadas son el romero, la menta y la hierba buena.

TABLA N° 06

FRECUENCIA DEL USO DE LAS ESPECIAS COMO MEDICINA POR LAS PERSONAS QUE COMPRAN EN LOS MERCADOS DE ICA

ESPECIA	FRECUENCIA DE USO				
	Nunca	Pocas veces	Regularmente	Muchas veces	Siempre
Achiote	63,1	16,8	11,5	7,3	0,3
Ajo	45,8	12,0	19,9	15,7	6,5
Anís	30,4	21,2	24,9	12,9	10,8
Canela	55,8	14,1	17,3	5,8	7,1
Clavo de olor	49,0	17,8	15,7	12,0	5,5
Comino	70,2	16,8	6,5	3,7	2,9
Jengibre	59,4	12,0	16,8	5,8	6,0
Pimienta	73,3	12,3	8,1	4,5	1,8
PROMEDIO	55,9	15,4	15,1	8,5	5,1

Interpretación:



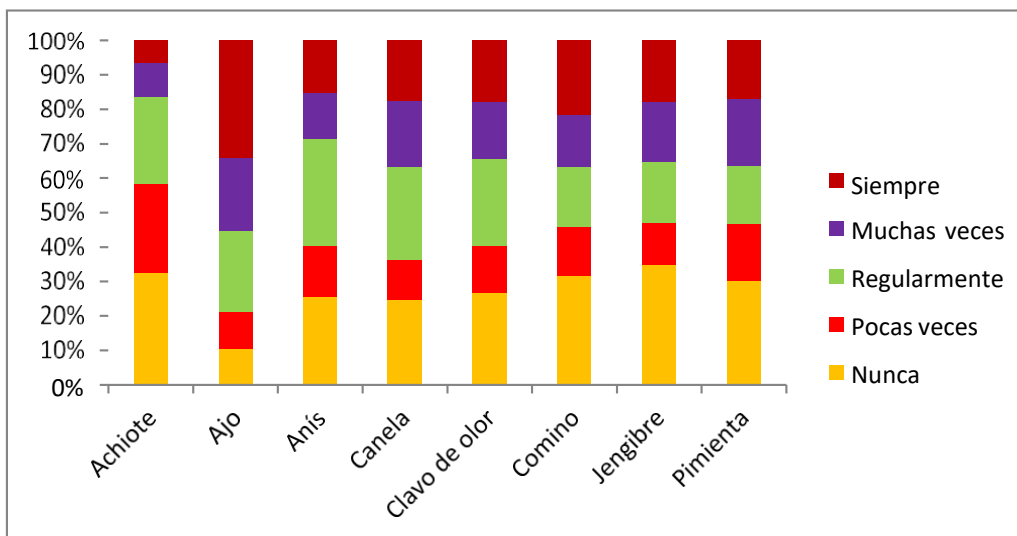
Interpretación:

Según la encuesta a las 382 personas que fueron entrevistadas en los mercados del centro de ciudad de Ica, las especias que más se usan para combatir sus problemas de salud son el ajo, anís y la canela. Mientras que las especias que menos se compran para uso medicinal son el laurel, el comino, la pimienta y el achiote.

TABLA N°07

FRECUENCIA DEL USO DE LAS ESPECIAS COMO ALIMENTO POR LAS PERSONAS QUE COMPRAN EN LOS MERCADOS DE ICA

Especia	FRECUENCIA DE USO				
	Nunca	Pocas veces	Regularmente	Muchas veces	Siempre
Achiote	32,7	25,7	25,1	9,9	6,5
Ajo	10,5	10,7	23,6	21,2	34,0
Anís	25,7	14,7	31,2	13,4	15,2
Canela	24,6	11,5	27,2	19,1	17,5
Clavo de olor	26,7	13,6	25,4	16,5	17,8
Comino	31,7	14,1	17,3	15,4	21,5
Jengibre	34,8	12,3	17,5	17,5	17,8
Pimienta	30,4	16,5	16,8	19,4	17,0
PROMEDIO	27,1	14,9	23,0	16,6	18,4



Interpretación:

Según la encuesta a las 382 personas que fueron entrevistadas en los mercados del centro de ciudad de Ica, las especias que más se usan para para uso alimenticio son el ajo, la pimienta y el comino.

TABLA N°08

**UTILIDAD ALIMENTARIA Y USO MEDICINAL DE HIERBAS Y
ESPECIAS EN LOS POBLADORES QUE ACUDEN A LOS
MERCADOS DEL CERCADO DE ICA, 2019**

Prueba de la Hipótesis

H₀: No existe una elevada proporción entre la utilidad alimentaria y uso medicinal de hierbas y especias en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.

H₁: Existe una elevada proporción entre la utilidad alimentaria y uso medicinal de hierbas y especias en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.

Rho de Spearman	Utilidad alimentaria y uso medicinal	Coeficiente de correlación	Sig. (bilateral)	N	Utilidad alimentaria y uso medicinal	Hierbas y especias
					1,000	,872**
					.	,000
				74	74	74
	Hierbas y especias	Coeficiente de correlación	Sig. (bilateral)	N	,872**	1,000
					,000	.
				74	74	74

Interpretación

En la tabla N° 8, el coeficiente de correlación Rho Spearman 0.872 nos demuestra que existe una correlación fuerte entre la variable utilidad alimentaria y uso medicinal y hierbas y especias.

Por otro lado, el sig = 0.000 < 0.05 se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Existe una relación entre la utilidad alimentaria y uso medicinal de hierbas y especias en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.

4.2 DISCUSIÓN

Diversas hierbas, plantas y especias han sido importantes instrumentos de la medicina tradicional y, a veces, de la magia. Antes de la generalización de los medicamentos elaborados de forma industrial, solían prescribirse remedios compuestos por hierbas, muchos de ellos de probada eficacia, que han sido redescubiertos y utilizados en nuestros días, en la actualidad, la ciencia nos ofrece información contrastada sobre los efectos beneficiosos que las especias pueden suponer en determinadas patologías y las bondades médicas que se apuntan en el horizonte de la ciencia. Por otro lado a lo largo del tiempo el uso de estas han sido de gran aporte a la cocina al uso culinario resaltando y modificando el sabor de diversos platos.

El presente trabajo de investigación muestra la relación entre la utilidad alimentaria y uso medicinal de hierbas y especias en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.

Por ello que según lo investigado se puede evidenciar que en la Tabla 1 que se disgregan los cuatro mercados centro de Ica a los cuales acuden los pobladores para la obtención de las hierbas y especias identificando al mercado “Toledo” como el más recurrido lo cual representa el 35% de asistencia con un total de 134 personas mientras que el mercado menos concurrido para la adquisición de hierbas y especias es el mercado “La Palma” quien presenta un 10% de asistencia representado por un total de 38 personas.

Por otro lado en la Tabla 2. Se ha identificado cuales son los rango de edadde los pobladores que acuden a los mercados del centro de Ica, teniendo como resultados que la mayor afluencia es de pobladores entre los 35 y 54años lo cual se ve representado por un 37,1% mientras que entre las edades de menor afluencia se encontró a pobladores de entre 85 a 94 añosrepresentado con un 3,1%.

Mientras que en la Tabla 3. Se ha identificado cuáles es el sexo más predominante de pobladores que acuden al mercado del centro de Ica siendo las féminas quienes representan un 59,2% mientras que en el casode los varones representan un 40,8%.

De ello se puede decir que los pobladores continúan manteniendo la importancia del uso de hierbas y especias mismo que se relaciona con lo mencionado por Álvaro (2017) quien presento una encuesta en la cual busco identificar los efectos del uso de hierbas y especies en el ámbito de la medicina tradicional evidenciando dentro de su muestra de estudio pobladores de la localidad con un rango de edad entre 35 a 54 años en su mayoría mujeres.

En la tabla 4, indica que con relación a la frecuencia del uso de las hierbas como uso medicinal por los pobladores que acuden a los mercados del centro de Ica son el perejil, el orégano y la espinaca; mientras que las de menor uso son el laurel, el culantro, la albahaca y el romero. Misma que guarda relación con los resultados de la Tabla 6, donde con relación a la frecuencia del uso de las especias como uso medicinal por las personas que compran en los mercados de Ica se obtuvo que las más usadas son el ajo,

anís y la canela, mientras que las especias que menos se compran son el comino, la pimienta y el achiote.

Por otro lado, en relación a la frecuencia del uso de las hierbas con uso alimenticio por las personas que compran en los mercados del centro de Ica en la Tabla 5, se evidencia que dentro de las hierbas más utilizadas encontramos a la albahaca, culantro, espinaca, laurel; mientras que, las menos utilizadas son el romero, la menta y la hierba buena. Al igual que en la Tabla 7, se detalla frecuencia del uso de las especias con uso alimenticio teniendo que las más usadas son el ajo, la pimienta y el comino.

Por lo cual los resultados guardan relación con la investigación de Chuctayay Roque (2018) en la cual se buscó la elaboración de un catálogo que incluya las hierbas y especias de mayor utilidad medicinal así como alimenticia y definiendo a su vez las características de cada una de ellas. Lo anterior permite verificar que la utilización de las plantas medicinales se encuentra incorporada en el uso cotidiano de la salud de las personas. Lo cual guarda relación con los estudios antes mencionados dentro de la investigación mismo que confirma la necesidad del desarrollo de estrategias que fomenten la relación entre el usuario y el personal sanitario basada en la comunicación y confianza. No se encontraron limitaciones en este estudio ya que los pobladores que acuden a los mercados del centro de Ica se mostraron asequibles y participativos con la aplicación de la encuesta.

CONCLUSIONES

1. Las hierbas y especias más empleadas por su utilidad alimentaria y uso medicinal por los pobladores del cercado que acuden a los mercados del cercado de Ica, 2019.
2. Que las hierbas de mayor uso medicinal fueron: el perejil, el orégano y la espinaca y las especias de mayor uso medicinal fueron: el ajo, anís y la canela.
3. Que las hierbas de mayor utilidad alimentaria son la albahaca, culantro, espinaca, laurel y las especias de mayor utilidad alimentaria fueron el ajo, la pimienta y el comino.

RECOMENDACIONES

1. Continuar las investigaciones sobre hierbas y especias ya que según los resultados obtenidos en la actualidad ambas se continúan utilizando tanto en la medicina natural, así como en la alimentación.
2. Se debe Intensificar el estudio de plantas medicinales, para determinar sus propiedades farmacológicas y benéficas.
3. Con relación a la utilidad alimentaria de las hierbas y especias es importante señalar que deben estar almacenados en un lugar fresco y oscuro debido a que son sensibles al calor, a la luz y a la humedad. Ideal es tenerlos en frascos con tapa hermética.

FUENTES DE INFORMACION

1. Chuctaya H., Roque W. (2018). Investigación de las tesis realizadas sobre plantas medicinales y alimenticias en la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener del 2012 al 2016. 30/03/2019, de Universidad Norbert Wiener Sitio web: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1771/ti%20roque%20magno%2c%20%20wilfredo.pdf?sequence=1&isallowed=y>
2. Garcés K. (2017). Etnobotánica en los caseríos de agua Blanca y Pampa Minas, distrito de Canchaque, Huancabamba – Piura. 12/01/2019, de Universidad Nacional de Piura Sitio web: <http://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1047/CIE-GAR-PAU-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Alvarado B. (2017). Actividad antioxidante y citotóxica de 35 plantas medicinales de la Cordillera Negra. 20/01/2019, de Universidad Nacional Mayor de San Marcos Sitio web: http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/02/879811/actividad-Antioxidante-y-citotoxica-de-35-plantas-medicinales-d_OE9Ywr3.pdf
4. Vásquez S. (2016). evaluación del uso e impacto de especies de flora utilizadas en medicina tradicional en la ciudad de Tamshiyacu, Loreto, Perú. 2014. 14/02/2019, de Universidad Nacional de la Amazonía Peruana

Sitio web:

https://www.google.com/search?q=docs.bvsalud.org%2Fbiblioref%2F2018%2F08%2F910293%2Fevaluacion-del-Uso-e-impacto-de-especies-de-florautilizadasen_alBuhhS.pdf&oq=docs.bvsalud.org

5. Gallegos M.(2016). Las plantas medicinales: principal alternativa para el cuidado de la salud, en la población rural de Babahoyo, Ecuador. 01/01/2019, de Universidad Técnica de Babahoyo,Ecuador Sitio web:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832016000400002

6. Martínez-Moreno, D Valdés E, Basurto-Peña, F.; Hernández A, Rodríguez-Ramírez A., Figueroa-Castillo .T.; (2016). Plantas medicinales de los mercados de Azúcar de Matamoros y Acatlán de Osorio, Puebla. 01/02/2019, de Poli botánica Sitio

web:<https://www.redalyc.org/pdf/621/62144761010.pdf>

7. Giraldo S., Bernal M. Morales A., Zuled A. Gamba L. (2015). Descripción del uso tradicional de plantas medicinales en mercados populares de Bogotá, D.C. 15/12/2019, de NOVA Sitio web: <http://www.scielo.org.co/pdf/nova/v13n23/v13n23a07.pdf>

8. Rainer B., Douglas Sharon. (2015). Plantas medicinales de los Andes y la Amazonia La Flora mágica y medicinal del Norte del Perú. Perú: GRAFICART SRL.
9. Alvear Chica Dennis Cristopher. (2014). Aplicación de las especias: anís, mostaza, vainilla, cardamomo, canela y jengibre en 12 recetas con productos autóctonos del ECUADOR. 12/11/19, de Universidad de Cuenca
Sitio Web:
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/5522/1/Tesis.pdf>
10. Alexis Ismael Zurita Mantilla. (2013). utilización de la carne decuy a base de diferentes ahumados, especias y su conservación a través de empacado al vacío. 03/05/2019, de escuela superior politécnica de Chimborazo facultad de salud pública Sitio web:
<http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/10458/1/84T00390.pdf>
11. Tercero Caiza, I. M. (2018). Programa educativo sobre los beneficios y riesgos potenciales del uso de hierbas medicinales durante el embarazo la labor de parto en pacientes atendidas en el hospital general Puyo (Bachelor's thesis). Sitio Web:
<http://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/8649>
12. Cerda K. (2016). Recursos herbolarios e *hipotensores en San Cristóbal, Chiapas* (Doctoral

dissertation, Facultad en Ciencias de la Nutrición y Alimentos-Licenciatura en Nutriología-UNICACH).Sitio web:

<https://repositorio.unicach.mx/bitstream/handle/20.500.12114/332/NUT%20616.462%20C47%202016.pdf;jsessionid=45852924995A5ECB7FF70A5BA1D67D?sequence=1>

13. Morales B. (2019). Estudio etnogastronómico de hierbas y especias utilizadas en la gastronomía por los habitantes de la comunidad Quinchuqui, perteneciente a la parroquia Miguel Egas Cabezas cantón Otavalo, Provincia de Imbabura. . 20/03/2019, de UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE Sitio web:
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/10143/2/02%20lgas%20044%20trabajo%20grado.pdf>
14. Romero J., López L., (2018). Control Microbiológico en variedades de hierbas para infusión (Menta, Manzanilla, Boldo y Cedrón) de diferente origen y tratamiento desinfectante aplicado. 30/01/2019, de UNIVERSIDAD DE CHILE Sitio web:
<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/173646/Control-microbiológico-en-variedades-de-hierbas-para-infusion-menta-manzanilla-boldo-cedron.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Paredes J., Allauca B, & Rodríguez M.. (2015). Usos de plantas medicinales en la comunidad San Jacinto del Cantón Ventanas, Los Ríos-Ecuador.

[https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/1592/1/Art%
culo .pdf](https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/1592/1/Art%c3%adculo.pdf)

16. Sánchez E, Leal I, Fuentes L y Rodríguez C. Estudio farmacognóstico de *ocimum basilicum* L. (albahaca blanca) Rev Cubana Farm.[internet]2000 dic.(citado el 29 de Diciembre de 2019).Dsponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75152000000300006
17. Condimentos y Aperitivos.Bay laurel *Laurus nobilis*. (citado el Disponible en: <http://www.fen.org.es/mercado> 22 de diciembre de 2019 .Fen/pdfs/laurel.pdf
- 18.La Vanguardia. Laurel: propiedades, beneficios y valor nutricional citado el 24 de diciembre de 2019 .Disponible en: [https://www.lavanguardia.com/comer/20180909/451539127938/laurel- Valor-nutricional-propiedades-beneficios.html](https://www.lavanguardia.com/comer/20180909/451539127938/laurel-Valor-nutricional-propiedades-beneficios.html)
19. SOLCOAGRO Albahaca Nufar[internet](citado el 29 de Diciembre de2019).Disponible en: <https://www.solcoagro.com/product/albahaca-nufar/>
- 20.El lado oscuro de las hierbas y especias.[internet] By AGENCIA REFORMA 2014(citado el 28 de Diciembre de 2019).Disponible en:

<https://www.sandiegouniontribune.com/en-espanol/sdhoy-hierbas-especias-riesgos-2014aug18-story.html>

21. SOLCOAGRO Albahaca Nufar [internet] (citado el 29 de Diciembre de 2019). Disponible en:

<https://www.solcoagro.com/product/albahaca-nufar/>

22. Alonso M. Utilidad alimentaria y usos medicinales.

[Tesis]. 2008 Col. legide Farmacèutics de Barcelona (citado el 28 de Noviembre de 2019). Disponible en:

https://www.mgc.es/downloads/PDF/setmanes/setmana_ca_200804_03.pdf

23. Achiote. Propiedades, Beneficios, Nutrientes y Usos. (citado el 30 de Diciembre de 2019). Disponible en:

<https://www.achiote.org/#>

24. BIOPAT Perú. Achiote. Citado el 30 de diciembre 2019)

Disponible en:

[https://www.indecopi.gob.pe/documents/20182/14380](https://www.indecopi.gob.pe/documents/20182/143803/Boletin_N5_ACHIOTE.pdf)

[3/Boletin_N5_ACHIOTE.pdf](https://www.indecopi.gob.pe/documents/20182/143803/Boletin_N5_ACHIOTE.pdf)

25. Inflorescencia *Bixa Orellana* L. Achiote. [en línea] (citado el

30 de diciembre de 2020). Disponible en:

https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/censi/Achiote_Vademecum.pdf

26. Delgado M. Caracterización y Cuantificación de Flavonoides en dos Especies De *Petroselinum* Con Diferentes Tratamientos Térmicos. [tesis].2015 Universidad Autónoma De Nuevo León (citado el 02 de enero de 2019 Disponible en:
<http://eprints.uanl.mx/11335/1/1080215469.pdf>
27. A. Reyes, D. Zavala A. Alonso. Perejil (*Petroselinum Crispum*): Compuestos Químicos Y Aplicaciones[tesis] Universidad Autónoma de San Luis Potosí, México.(citado el 03 de Enero de 2020).Disponible en:
<http://www.eumed.net/rev/tlatemoani/11/perejil-compuestos-quimicos-aplicaciones.html>
28. Carretero M. Propiedades terapéuticas de la pimienta (*Piper nigrum*). [en línea] (citado el 01 de enero de 2020). Disponible en:
<https://botplusweb.portalfarma.com/Documentos/2009/9/29/40643.pdf>
29. Mortagua C.Pimienta sus diferentes tipos y usos.[en línea](citado el 24de Diciembre de 2019 Disponible en:
<https://www.cocinayvino.com/destacado/pimienta-diferentes-tipos-usos/>
30. Inhibitory effects of black pepper (*Piper nigrum*) extracts and compounds on human tumor cell proliferation, cyclooxygenase enzymes, lipid

peroxidation and nuclear transcription factor-kappa-
B, Jan. 2013. Disponible en:
<https://alimentossaludables.mercola.com/pimienta-negra.html>

- 31.** Di Fabio, Amanda. ORÉGANO[en línea].(citado el 03 de Enero de 2020).Disponible en:
<https://intercoonecta.aecid.es/Gestin%20del%20conocimiento/0029-01%20Produccion%20de%20oregano.pdf>
- 32.** Vivessa.Oregano. [internet] 2016(citado el 15 de enero de 2020).Disponible en:<https://vivessa.net/orégano/>
- 33.** Chavarria M. Usos culinarios del ajo. [en línea] 2009(fecha de acceso 15 de enero de 2020) Disponible en:
<https://www.consumer.es/alimentacion/usos-culinarios-del-ajo.html>
- 34.** Ramírez H, Castro L , Martínez E. Efectos Terapéuticos del Ajo (Allium Sativum).[en línea]Rev 2016(citado el 05 de enero de 2020).Disponible en:http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num8/A4_Efectos_Terape_uticos_Ajo.pdf

- 35.** Mercola. Comino: Es más que un simple ingrediente para el curry. [internet]Rev.(citado el 05 de Enero de 2020) <https://articulos.mercola.com/hierbas-especias/comino.aspx>
- 36.**Cuerpomente. Comino[internet] (citado el 25 de enero de 2010).Disponible en:

<https://www.cuerpomente.com/guia-plantas/comino>
- 37.**Espicias. Comino [internet] mayo 2018 (citado el 28 de enero de 2020).
Disponible en: <https://www.comino.org/contraindicaciones/>
- 38.** Boletín agrario. Hierbas [en línea] (citado el 20 de enero de 2020).Disponible en:

<https://boletinagrario.com/ap-6,hierba,835.html>
- 39.** Carrasco S. (2009).Metodología de la Investigación Científica (2da. Edi.). Editorial San Marcos. Lima, Perú.Pág.43.Disponible en:

<https://es.scribd.com/doc/58851620/Tipo-Nivel-y-Diseno-de-la-Investigacion>

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: UTILIDAD ALIMENTARIA Y USO MEDICINAL DE HIERBAS Y ESPECIAS EN LOS POBLADORES QUE ACUDEN A LOS MERCADOS DEL CERCADO DE ICA, 2019.

Problema General	Objetivo General	Hipótesis	Variables	Población y muestra	Metodología
¿Cuáles son las hierbas y especias más empleadas por su utilidad alimentaria y uso medicinal en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica,2019?	Evaluar cuáles son las hierbas y especias más empleadas por su utilidad alimentaria y uso medicinal en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica,2019.	Existe una elevada proporción en la utilidad alimentaria y uso medicinal de hierbas y especias en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica,2019.	Variable dependiente. Utilidad alimentaria y uso medicinal Variable independiente Hierbas y Especies	Población: 50 629 000 pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica	Tipo de investigación: Básica Método de investigación Descriptivo Explicativo Diseño de la investigación: No Experimental
Problema Especifico	Objetivo Especifico	Hipótesis Especificas			
¿Cuáles son las hierbas de mayor utilidad alimentaria en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica,2019?	Identificar cuáles son las hierbas de mayor utilidad alimentaria en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica,2019.	Existe una elevada proporción en la utilidad alimentaria de hierbas en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica,2019.			
¿Cuáles son las hierbas de mayor uso medicinal en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica,2019?	Identificar cuáles son las hierbas de mayor uso medicinal en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica , 2019.	Existe una elevada proporción en el uso medicinal de hierbas en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica,2019.			
¿Cuáles son las especias de mayor utilidad alimentaria en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica,2019?	Determinar cuáles son las especias de mayor utilidad alimentaria en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica,2019.	Existe una elevada proporción en la utilidad alimentaria de especias en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica,2019.			
¿Cuáles son las especias de mayor uso medicinal en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica,2019?	Determinar cuáles son las especias de mayor uso medicinal en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica,2019.	Existe una elevada proporción en el uso medicinal de especias en los pobladores que acuden a los mercados del cercado de Ica,2019.			

ANEXOS

Anexo 2. Cuestionario

UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA

Facultad de Farmacia y Bioquímica

El presente cuestionario tiene como objetivo determinar la Utilidad alimentaria y Uso medicinal de hierbas y especias por los pobladores que acuden a los mercados del Cercado de Ica 2019. Agradezco desde ahora su colaboración respondiendo a este breve cuestionario anónimo; este cuestionario no es una prueba de conocimiento.

Tenga presente que las frecuencias están codificadas como

0 = Nunca 1 = Pocas veces 2 = Regularmente

3 = Muchas veces 4 = Siempre

1. Edad: _____ 2. Sexo: M () F ()

3.- Ocupación:

4.- Con qué frecuencia usas cada una de las siguientes HIERBAS medicinales y para combatir qué malestares?

N°	HIERBA	0	1	2	3	4
1	Albahaca ¿Para qué?					
2	Culantro ¿Para qué?					
3	Espinaca ¿Para qué?					
4	Hierba buena ¿Para qué?					
5	Laurel ¿Para qué?					
6	Menta ¿Para qué?					
7	Orégano ¿Para qué?					
8	Perejil ¿Para qué?					
9	Romero ¿Para qué?					

5.- Con qué frecuencia utilizas cada una de las siguientes HIERBAS alimenticias y para el preparado de qué alimentos?

N°	HIERBA	0	1	2	3	4
1	Albahaca ¿En qué alimentos?					
2	Culantro ¿En qué alimentos?					
3	Espinaca ¿En qué alimentos?					
4	Hierba buena ¿En qué alimentos?					
5	Laurel ¿En qué alimentos?					
6	Menta ¿En qué alimentos?					
7	Orégano ¿En qué alimentos?					
8	Perejil ¿En qué alimentos?					
9	Romero ¿En qué alimentos?					

6.- Con qué frecuencia usas cada una de las siguientes ESPECIAS medicinales y para combatir qué malestares?

N°	HIERBA	0	1	2	3	4
1	Achiote ¿Para qué?					
2	Ajo ¿Para qué?					
3	Anís ¿Para qué?					
4	Canela ¿Para qué?					
5	Clavo de olor ¿Para qué?					
6	Comino ¿Para qué?					
7	Jengibre ¿Para qué?					
8	Pimienta ¿Para qué?					

7.- Con qué frecuencia utilizas cada una de las siguientes ESPECIAS alimenticias y para el preparado de qué alimentos?

N°	HIERBA	0	1	2	3	4
1	Achiote ¿En qué alimentos?					
2	Ajo ¿En qué alimentos?					
3	Anís ¿En qué alimentos?					
4	Canela ¿En qué alimentos?					
5	Clavo de olor ¿En qué alimentos?					
6	Comino ¿En qué alimentos?					
7	Jengibre ¿En qué alimentos?					
8	Pimienta ¿En qué alimentos?					

8.- ¿Quién le recomendó el uso y la utilidad de las hierbas y especias?

Producto	Mamá	Papá	Familiar	Amigo	Médico	Herbolario	Otra persona
Hierba							
Especia							

9.- Alguna hierba o especia le causó contraindicaciones

Respuesta	HIERBA	ESPECIAS
Si		
No		

10. Seguirá usando las hierbas y especias como medicinas y alimentos?

Respuesta	HIERBA	ESPECIAS
Si		
No		

ANEXO 3.



