

“AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACION DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO”



“MARAVILLA PARA UN CUERPO SANO: EL YACÓN Y LA FLOR DE JAMAICA”

INTEGRANTES:

- Yaritza Carrera Yalle
- Erla Camacho Zelada

GRADO:

2° Grado “C” de Educación Primaria

DOCENTE:

Gilmer Huamán, Javier



2024

INDICE

I.	RESUMEN:	3
III.	HIPÓTESIS:	5
IV.	MATERIALES:	5
4.1.	INGREDIENTES MAZAMORRA DE FLOR DE JAMAICA:	5
4.2.	INGREDIENTES DE MERMELADA DE FLOR DE JAMAICA:	5
4.3.	INGREDIENTES DE QUEQUE DE YACON:	5
4.4.	INGREDIENTES DE MERMELADA DE YACON:	6
4.5.	INGREDIENTES MIEL DE YACÓN:	6
4.6.	ENCUESTA	6
5.	PROCEDIMIENTOS:	6
5.1.	PREPARACION DE MAZAMORRA DE FLOR DE JAMAICA:	6
5.2.	PREPARACIÓN DE MERMELADA DE FLOR DE JAMAICA :	7
5.3.	PREPARACION DE QUEQUE DE YACON:	7
5.4.	PREPARACIÓN DE MERMELADA DE YACÓN:	7
5.5.	PREPARACIÓN DE MIEL DE YACÓN:	7
6.	RESULTADOS:	7
6.1.	GRÁFICOS DE ANÁLISIS	7
7.	DISCUSIÓN:	13
8.	CONCLUSIÓN:	14
9.	BIBLIOGRAFÍA:	15

I. **RESUMEN:**

El presente proyecto es elaborado de manera sencilla y se enfoca en la eficacia del Yacón y la flor de la Jamaica, mostrando cada uno de los beneficios que nos ofrecen estos dos maravillosos productos, este proyecto será llevado a cabo por los alumnos del segundo grado C de Educación primaria de la Institución Educativa N81563 FRANCISCO SOLANO DEZA ALCANTARA de la Provincia de Pacasmayo, Distrito Guadalupe, Región la Libertad.

La flor de Jamaica es una planta particularmente rica en hierro, calcio que estos son dos minerales relevantes para la salud, particularmente durante la infancia, adolescencia. Por su misma naturaleza la flor de Jamaica es una gran fuente de fibra, ayudando a que se promueva una adecuada salud digestiva y cardiovascular, reduciendo el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre, ayudando a perder peso, prevenir enfermedades del corazón, disminuir el crecimiento de células cancerosas y ayudado al cuidado de nuestro hígado.

El Yacon es una planta que nos ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico, reduciendo el colesterol, rica en hierro, calcio y fosforo, brinda a nuestro organismo vitaminas A y C, ayudando a bajar de peso, combatiendo el estreñimiento para estimular un mejor funcionamiento de la flora intestinal ya que se encarga de mejorar la capacidad del estómago para digerir los alimentos y actúa como un digestivo natural, también disminuye la resistencia a la insulina, reduce la azúcar en la sangre y el colesterol. El consumo de estas dos grandes plantas trae consigo grandes beneficios a nuestra salud.

II. **PROBLEMA:**

Uno de los problemas que se está presentando en la actualidad y en nuestra zona es la obesidad infantil, una enfermedad que afecta a los niños y adolescentes gravemente, trayendo consigo múltiples afecciones a sus organismos a temprana edad y que cualquier niño de nuestra I. E. también puede llegar a padecer.

Junto a nuestro profesor, hemos considerado que la obesidad en niños es una situación crítica, por ende, debe ser tema fundamental que debería ser tratado con seriedad para advertir a los padres sobre los riesgos asociados con una alimentación inadecuada y los hábitos alimenticios de los niños, dado que ellos son el pilar de la sociedad

Hoy en día la obesidad infantil, es causada por los malos hábitos alimenticios que tienen la mayoría de niños, que han perdido la costumbre de comer comidas nutritivas buenas para nuestra salud y dar paso a consumir comidas que están basadas en grasas saturadas y carbohidratos, generando que el niño comience a padecer enfermedades que antes se consideraban que solo podían padecer los adultos.

El sobrepeso particularmente a menudo trae consigo enfermedades como la diabetes, presión alta, colesterol alto, enfermedades que anteriormente se desarrollaban en el organismo de las personas adultas y no en niños. Hoy en día los niños con obesidad son propensos a sufrir problemas de salud como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, ansiedad, depresión y baja autoestima.

Por ende, nosotros nos preguntamos, ¿Cómo el yacón y la flor de Jamaica ayudarán al mejoramiento de nuestra salud, brindando nutrientes y vitaminas a nuestro organismo? ¿De qué manera, en el quiosco de nuestro colegio se puede implementar las loncheras saludables a base de yacón y la flor de Jamaica, para demostrar los nutrientes de estos productos en los niños solanistas?

III. **HIPÓTESIS:**

Para este trabajo, nos planteamos la siguiente hipótesis: Si realizamos productos saludables en base a los beneficios del Yacón y la Flor de Jamaica, conociendo los valores nutricionales de estas plantas vamos a obtener grandes mejoras en nuestra salud y la calidad de vida de nuestros niños de nuestro Centro Poblado de Limóncarro será mucho más saludable.

IV. **MATERIALES:**

4.1. **INGREDIENTES MAZAMORRA DE FLOR DE JAMAICA:**

- 1 1/2 de agua
- 3 palitos de canela
- Clavos de olor
- Manzana
- Durazno,
- Membrillo
- 6 guindones
- 50 gr de flor d Jamaica
- 1 taza d azúcar
- 90 gr de chuño
- Canela molida

4.2. **INGREDIENTES DE MERMELADA DE FLOR DE JAMAICA:**

- 60 gr flor de Jamaica
- 1 tz azúcar
- 1/4 pza manzana rallada
- 1/2 tz agua

4.3. **INGREDIENTES DE QUEQUE DE YACON:**

- Yacón
- Harina preparada.
- Huevos.
- Esencia de vainilla.
- Polvo de hornear.
- Mantequilla.
- Miel de yacón.

4.4. **INGREDIENTES DE MERMELADA DE YACÓN:**

- ½ Yacón
- Agua (2 tazas)
- Miel (500 ml)
- Zumo de Limón (20 ml)

4.5. **INGREDIENTES MIEL DE YACÓN:**

- Yacón (2 kg)
- ½ de agua

4.6. **ENCUESTA**

- ¿Conoces la Jamaica?
- ¿Conoces el yacón?
- ¿Conoces los beneficios que contiene la Jamaica?
- ¿Conoces los beneficios del Yacón?
- ¿Conoces el valor nutritivo de la Jamaica?
- ¿Conoces el valor nutritivo del Yacón?
- ¿Conoces propiedades de la Jamaica?
- ¿Conoces las propiedades del Yacón?
- ¿Conoces acerca de las enfermedades que se pueden prevenir con la Jamaica?
- ¿Conoces acerca de las enfermedades que se pueden prevenir con el Yacón?

5. **PROCEDIMIENTOS:**

5.1. **PREPARACION DE MAZAMORRA DE FLOR DE JAMAICA:**

- En una olla echar 1 1/2 litro de agua y echar 3 palitos de canela, 4 clavos de olor, cascara de piña, manzana y membrillo, ponemos a hervir 5 min.; luego echar la flor de Jamaica y hervir 2 min. mas, apagamos el fuego y dejamos reposar 20 min. y colamos.
- En otra olla echar 2 tazas de agua, 1 taza de azúcar y la fruta picada, dejar hervir 5 min, luego echar los duraznos y colamos.
- Luego ponemos a hervir el primer y segundo concentrado.
- Luego disolvemos el chuño con un poco de agua
- Echar la fruta, dejar hervir y echar el chuño despacio.

5.2. **PREPARACIÓN DE MERMELADA DE FLOR DE JAMAICA :**

- En una olla pequeña agregar el agua y la Jamaica. Revolver hasta que el agua hierva
- Agregarle la manzana rallada, y el azúcar.
- Llevar a ebullición constante durante 30 minutos.
- En este paso es esencial que utilicemos la licuadora de mano y licuemos muy bien la Jamaica y la manzana.
- Hervir a fuego bajo sin dejar de revolver durante otros 15 minutos.
- Se le reserva en frascos medianos.

5.3. **PREPARACION DE QUEQUE DE YACON:**

- En un recipiente vamos a agregar la mantequilla y batir hasta que se disuelva bien, agregar los huevos de 1 en 1, agregar miel de yacón y seguir batiendo hasta que se forme una textura cremosa.
- Luego agregamos las harinas, la leche, la esencia de vainilla, el polvo de hornear, una vez mezclado todo vaciamos al molde el cual está enmantecado y espolvoreado de harina para que no se pueda pegar y se lleve al horno de 30 a 40 min.

5.4. **PREPARACIÓN DE MERMELADA DE YACÓN:**

- Pelar ½ de yacón y picar a cuadros
- Colocar en la licuadora agregando dos tazas de agua y licuamos
- Agregar 500 ml de miel de yacón y 20 ml de zumo de limón
- Finalmente, se coloca en un recipiente

5.5. **PREPARACIÓN DE MIEL DE YACÓN:**

- Pelamos y picamos 2 KG de yacón
- Luego de picar el yacón, lo colocamos con ½ litro de agua para poder licuar
- Después de colar para separar el líquido del resto de la pulpa, lo colocamos en la sartén y sofreir hasta que tenga una consistencia viscosa
- Envasar y guardar en el refrigerador

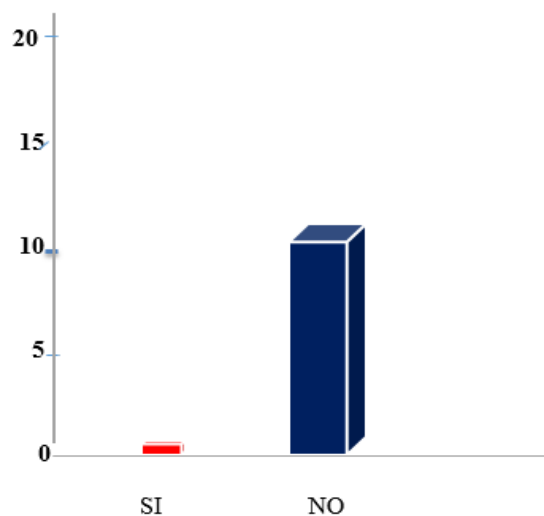
6. **RESULTADOS:**

Se elaboró una encuesta sientiendo encuestadas 10 personas, obteniendo los siguientes resultados luego que nuestra población encuestada degustara nuestros productos.

6.1. **GRÁFICOS DE ANÁLISIS**

GRAFICO N^a 1

¿CONOCES LA JAMAICA?

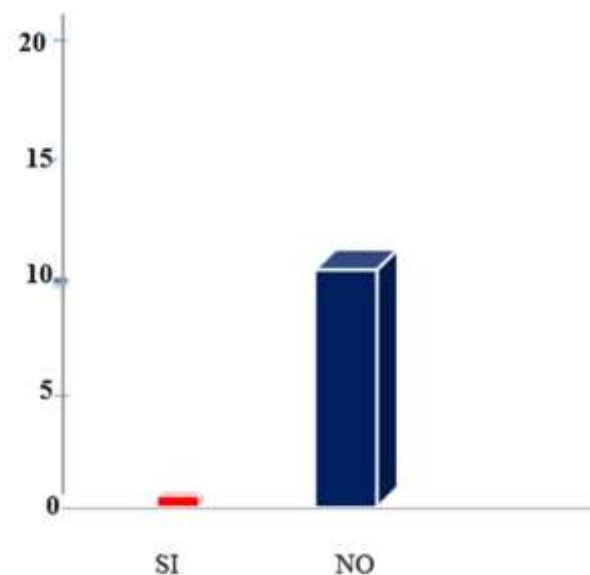


FUENTE: Encuesta aplicada a la población

INTERPRETACION: Las personas sostienen que no conocen o no han escuchado hablar sobre la Flor de Jamaica.

GRAFICO N^a2

¿CONOCES EL YACÓN?

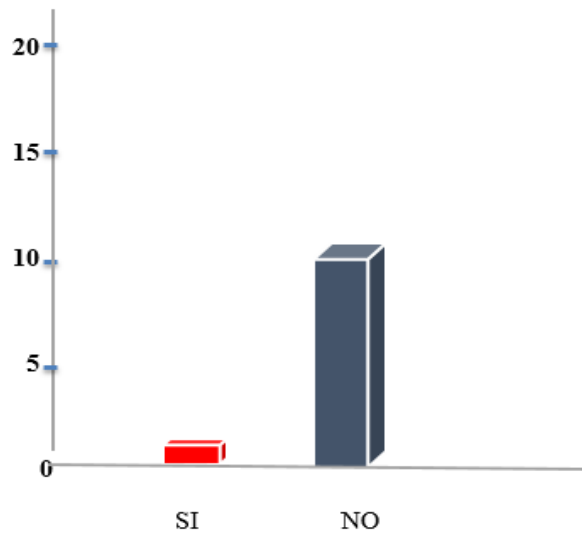


FUENTE: Encuesta aplicada a la población

INTERPRETACION: Las personas encuestadas desconocen acerca del Yacon

GRAFICO N^o3

¿CONOCES LOS BENEFICIOS QUE CONTIENE LA FLOR DE JAMAICA?

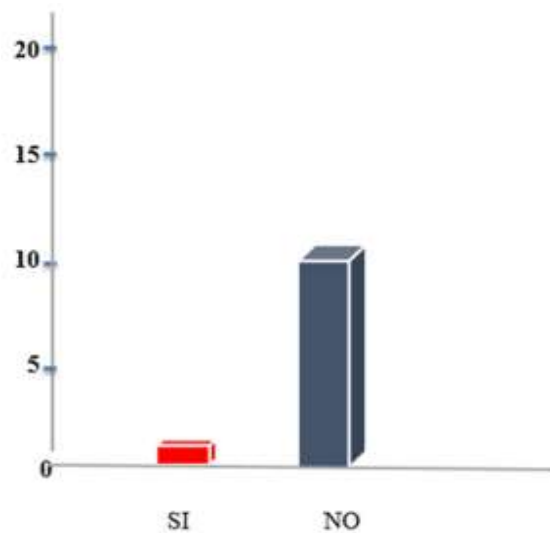


FUENTE: Encuesta aplicada a la población

INTERPRETACION: Las personas encuestadas indican, que no conocen los beneficios que ofrece la flor de Jamaica

GRAFICO N^o 4

¿CONOCES LOS BENEFICIOS QUE CONTIENE LA FLOR DE YACÓN?

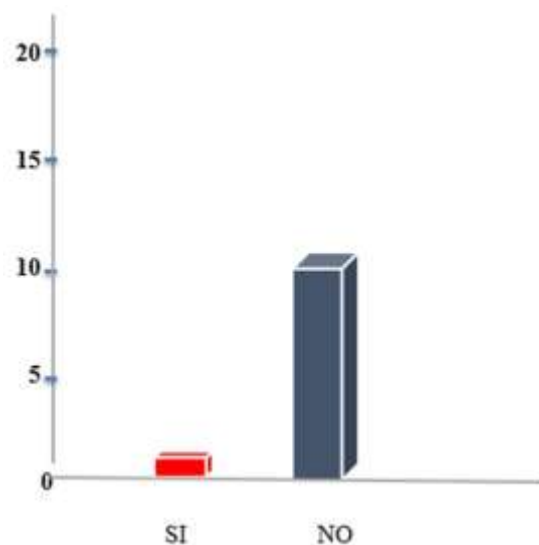


FUENTE: Encuesta aplicada a la población

INTERPRETACION: Las personas encuestadas indican, que en la zona la falta de acceso a información no les permite saber los beneficios que tiene este producto.

GRAFICO N^a 5

¿CONOCES EL VALOR NUTRITIVO DE LA FLOR DE JAMAICA?

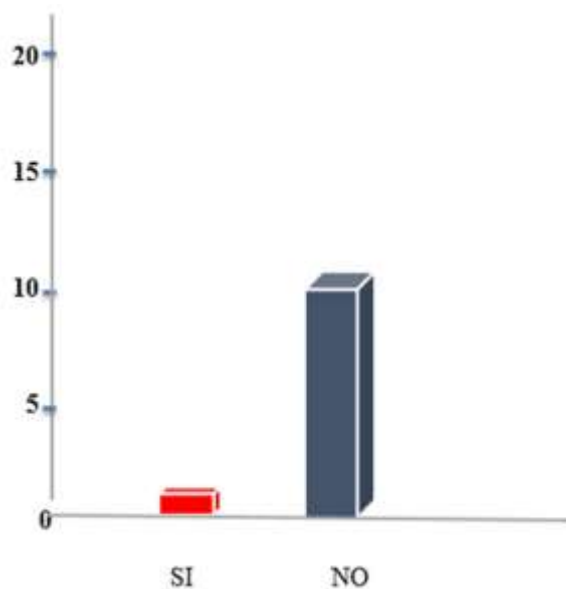


FUENTE: Encuesta aplicada a la población

INTERPRETACION: Las personas encuestadas indican, que no conocen que valores nutricionales ofrece este producto a nuestro organismo.

GRAFICO N^a6

¿CONOCES EL VALOR NUTRITIVO DEL YACÓN?

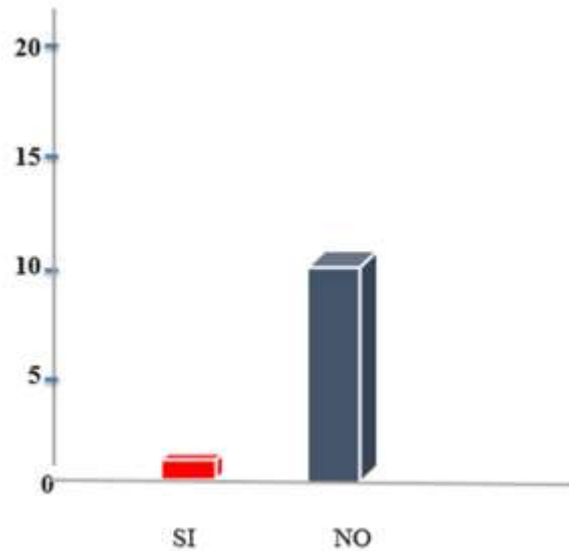


FUENTE: Encuesta aplicada a la población

INTERPRETACION: Al no ser un producto conocido en la zona, las personas desconocen los valores nutricionales del producto.

GRAFICO N^a7

¿CONOCES PROPIEDADES DE LA FLOR DE JAMAICA?

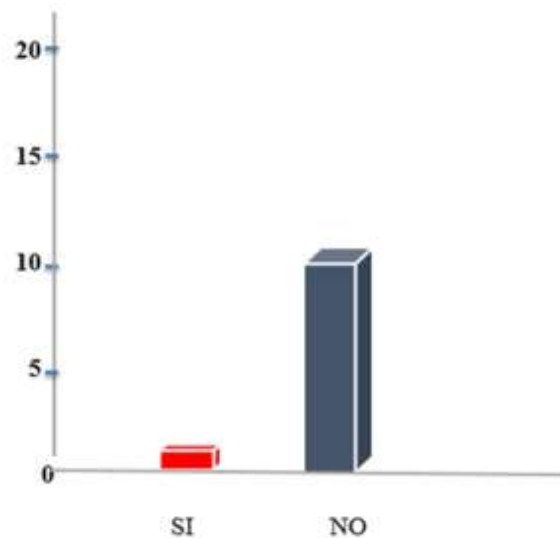


FUENTE: Encuesta aplicada a la población

INTERPRETACION: Las personas encuestadas indican, que no saben las propiedades que tiene la flor de Jamaica

GRAFICO N° 08

¿CONOCES PROPIEDADES DEL YACÓN?

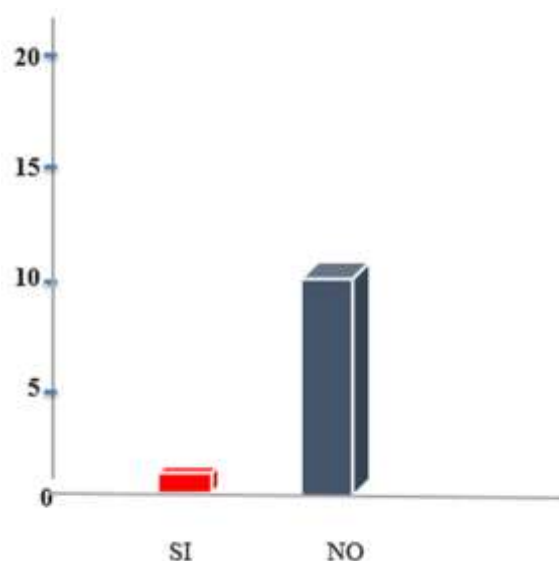


FUENTE: Encuesta aplicada a la población

INTERPRETACION: Las personas encuestadas indican, que al no haber consumido el yacón no conocen sus propiedades.

GRAFICO N° 09

¿CONOCES ACERCA DE LAS ENFERMEDADES QUE SE PUEDEN PREVENIR CON LA FLOR DE JAMAICA?

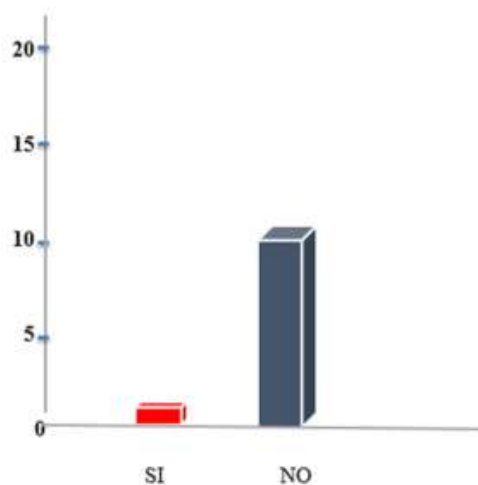


FUENTE: Encuesta aplicada a la población

INTERPRETACION: Las personas encuestadas indican, que al no haber consumido y la falta de información acerca de la flor de Jamaica, no conocen que enfermedades se previenen al consumir esta planta

GRAFICO N° 10

¿CONOCES ACERCA DE LAS ENFERMEDADES QUE SE PUEDEN PREVENIR CON EL YACÓN?



FUENTE: Encuesta aplicada a la población

INTERPRETACION: Las personas encuestadas indican, que desconocen las enfermedades que se previenen o ayuda a la mejorar el Yacon.

7. **DISCUSIÓN:**

En el análisis de los resultados obtenidos de las encuestas realizadas, se observa una falta de información sobre estos productos. Donde la mayoría de los participantes desconocía que el yacón es un tipo de fibra que puede ayudar en el control de la glucosa en sangre y mejorar la digestión. Además, la flor de Jamaica, es rica en vitamina C y antioxidantes, que puede contribuir a la salud cardiovascular y a la regulación de la presión arterial.

Por otro lado, la ausencia de información también sugiere que hay una necesidad de aumentar la visibilidad de estos productos en los espacios educativos relacionados con la salud y la nutrición. La incorporación del yacón y la flor de Jamaica en dietas y hábitos alimenticios podría ofrecer mejoras notables en la salud de las personas.

Al proporcionar datos accesibles y comprensibles sobre cómo estos alimentos pueden mejorar la salud, se fomentaría un mayor interés y una adopción más amplia de estos productos en la dieta diaria. La promoción de sus beneficios específicos, como el potencial del yacón para apoyar la salud digestiva y el impacto positivo de la flor de Jamaica en la prevención de enfermedades crónicas, podría contribuir a un cambio en los hábitos alimenticios y mejorar el bienestar general de la población.

Implementar el conocimiento sobre los beneficios del yacón y la flor de Jamaica en la dieta de los niños requiere un enfoque adaptado a su edad y preferencias. Primero, es crucial introducir estos alimentos de manera atractiva y accesible. Se pueden organizar talleres en nuestro centro de educativo donde se realicen actividades prácticas, como la preparación de recetas simples que incluyan yacón y flor de Jamaica. Por ejemplo, se podrían hacer batidos de yacón o té de flor de Jamaica con los niños, destacando su sabor y los beneficios para la salud de forma lúdica.

8. **CONCLUSIÓN:**

- La población de Limoncarro al desconocer la importancia del yacón y la flor de Jamaica, no puede aprovechar el impacto positivo de estos alimentos nuestra salud, el cual sería beneficioso desarrollar campañas de sensibilización que destaquen sus propiedades y aplicaciones prácticas en la vida diaria.
- La falta de conocimiento sobre los beneficios del yacón y la flor de Jamaica entre los adultos y niños destaca la necesidad de mejorar la educación nutricional. Implementar programas educativos y actividades prácticas en escuelas y comunidades puede aumentar la conciencia sobre las propiedades saludables de estos alimentos, promoviendo su inclusión en las dietas diarias y contribuyendo a una mejor salud general.
- Además, es útil involucrar a los niños en la educación nutricional a través de recursos visuales y educativos, como juegos interactivos y libros ilustrados que expliquen de manera sencilla los beneficios de estos alimentos. Las campañas escolares también pueden incluir charlas breves y demostraciones de cocina que enseñen a los niños y a sus familias cómo incorporar el yacón y la flor de Jamaica en sus comidas diarias. De este modo, no solo se aumenta el conocimiento, sino que también se fomenta una actitud positiva hacia una alimentación saludable desde una edad temprana.

9. **BIBLIOGRAFÍA:**

<https://elpoderdelconsumidor.org/2018/10/el-poder-de-la-flor-de-jamaica/>

10. Anexos: