



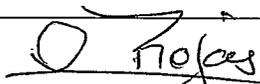
RENDICION DE CUENTAS



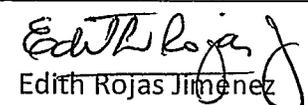
DEPENDENCIA	RED DEL ADULTO MAYOR - RIAAM - ARICA
NOMBRE RESPONSABLE	Edith Rojas Jiménez
RUT	65.921.560 - 8
CORREO O FONOS CONTACTO	redarica@gmail.com
CUENTA ASIGNADA	121.06.01.628
N° DECRETO ALCALDICO	15.526
N° DECRETO DE PAGO	6956
FECHA INICIO EJECUCION	02.08.2016
FECHA TERMINO EJECUCION	31.03.2017
MONTO ASIGNADO	\$ 649.965
MONTO SALDO ANTERIOR	-----
MONTO RENDIDO	\$ 688.574
REINTEGRO	-----
SALDO PENDIENTE	-----
OBJETIVO DEL GASTO O NOMBRE DEL PROGRAMA	Realizar actividades ligadas al patrimonio regional refuerzan identidad cultural de la Red del Adulto Mayor

DETALLE DE RENDICION					
NOMBRE ITEM O ASIGNACION PRESUPUESTARIO :				Gastos en personal	
CUENTA N°:					
SUB ITEM N°:					
N°	N° Bol/Fac	Fecha	Proveedor	Detalle	Valor
1	245	31.03.2017	Bernardita Araya B.	Honorarios – 22 Horas	\$ 198.000
				TOTAL	\$ 198.000
NOMBRE ITEM O ASIGNACION PRESUPUESTARIO :				Material de aseo y oficina	
CUENTA N°:					
N°	N° Bole/Fac	Fecha	Proveedor	Detalle	Valor
2	694119	17.01.2017	Soc. Comercial Emmanuel Limitada	Paquete cartulina para álbum	\$ 2.900
3	020883	24.01.2017	Luis Leonel Arce	Fotocopias y anillados	\$ 52.200
4	150769	28.02.2017	Soc. Comercial Modastop Limitada	10 Álbum para fotos del recuerdo	\$ 25.000
5	5162308	14.03.2017	Nivaldo Pino Farías	Papel /cinta doble faz	\$ 9.400
6	702070	23.03.2017	Soc. Comercial Emmanuel Limitada	3 Block papel decorativo para fotografías	\$ 7.500
7	5163995	23.03.2017	Nivaldo Pino Farías	Papel /cinta doble faz	\$ 8.500
8	5153105	30.03.2017	Nivaldo Pino Farías	Papel / cinta doble faz	\$ 3.340
				TOTAL	\$ 108.840

NOMBRE ITEM O ASIGNACIÓN PRESUPUESTARIO:					Pasajes y movilización	
CUENTA N°:						
N°	N° Bol /Fac	Fecha	Proveedor	Detalle	Valor	
9	5	30.03.2017	Susana Alegre Vicencio	Cuatro viajes a los valles y la costa	\$ 142.800	
TOTAL					\$ 142.800	
NOMBRE ITEM O ASIGNACIÓN PRESUPUESTARIO:					Otros	
CUENTA N°:						
N°	N° Bol /Fac	Fecha	Proveedor	Detalle	Valor	
10	62616	29.12.2016	Rodrigo Sánchez Ch.	Fotos de muestra	\$ 4.400	
11	0988997	07.01.2017	Soc. Comercial Norte Telas Limitadas	Crea Cruda	\$ 6.000	
12	000121	10.01.2017	Jaime Santos Cutipa	Orégano y sal	\$ 16.000	
13	401	16.01.2017	Sebastián Christiansen	Sal de mar, semillas, otros	\$ 11.800	
14	5117963	16.01.2017	Nivaldo Pino Farías	Emulsionado	\$ 1.450	
15	5135604	17.01.2017	Nivaldo Pino Farías	Emulsionado	\$ 1.450	
16	1	30.03.2017	Rodrigo Sánchez Ch.	Revelados	\$ 147.534	
17	489048	30.03.2017	Eduardo Inostroza R.	Cintas	\$ 2.400	
18	117143	31.03.2017	Héctor Solorzano R.	Hierbas	\$ 6.600	
19	056391	31.03.2017	Sebastián Christiansen	Bolsas de celofán	\$ 3.000	
20	289698	31.03.2017	Verónica González C.	Bolsas plásticas resellables	\$ 3.600	
TOTAL					\$ 204.234	
TOTAL GENERAL					\$ 653.874	
NOMBRE ITEM O ASIGNACIÓN PRESUPUESTARIO:					Aporte 5%	
CUENTA N°:						
N°	N° Bol /Fac	Fecha	Proveedor	Detalle	Valor	
21	402	16.01.2017	Sebastián Christiansen	Semillas	\$ 11.200	
22	054867	17.01.2017	Sebastián Christiansen	Sésamo	\$ 4.200	
23	116078	17.01.2017	Héctor Solorzano R.	Hierbas	\$ 10.000	
24	116179	18.01.2017	Héctor Solorzano R.	Hierbas	\$ 6.000	
25	020061	18.03.2017	Soc. Com. Goro Ltda.	Semillas	\$ 3.300	
TOTAL					\$ 34.700	
TOTAL + APORTE					\$ 688.574	


 Olga Rojas Araya
 Tesorera
 Arica, abril 2017

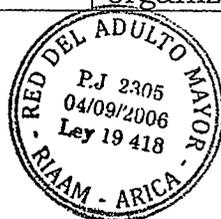



 Edith Rojas Jimenez
 Responsable Proyecto

**INFORME TÉCNICO DEL PROYECTO ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO
REFUERZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED**

FECHA	TALLER HIERBAS MEDICINALES	ACTIVIDAD
02.08.2016	Reunión informativa	Planificación de actividades de los Talleres de Hierbas y Ruta de Salud y calendarización de salidas a terreno
09.08.2016	Primera sesión	Reconocimiento de hierbas medicinales, preparación de cremas a base de aloe vera y matico.
16.08.2016	Segunda sesión	Confección y preparación de almohadillas terapéuticas a base de hierbas medicinales locales.
23.08.2016	Tercera sesión	Reconocimiento de las propiedades de la sal de mar y sal andina, preparación de sales de baño y sales con saborizantes, orégano, y condimentos varios.
30.08.2016	Salida a terreno	Visita a parcela del sector Pampa Algodonal para reconocimiento de hierbas de crecimiento natural, sin la adición de químicos.
FECHA	RUTA DE LA SALUD	ACTIVIDAD
11.10.2016	Primera salida a terreno	Recorrido por el Valle de Azapa, reconocimiento de patrimonio natural y cultural en sector Cerro Sombrero
25.10.2016	Segunda salida a terreno	Recorrido por el Valle de Lluta, reconocimiento del patrimonio natural y cultural, petroglifos, colcas, hierbas de la zona.
28.03.2017	Tercera salida a terreno	Recorrido por la costa, desde el Humedal a las Cuevas de Anzota.
FECHA	REINICIO PROYECTO AÑO 2017	ACTIVIDAD
10.01.2017	Reunión informativa	Recalendarizar actividades que faltan considerando la ausencia de socias por viajes fuera de la ciudad
17.01.2017	Preparaciones para exposición	Reunión suspendida por el ventarrón, se realiza a la semana siguiente.
24.01.2017		Clase extraordinaria para preparar nuevas cremas, sales y otros para contar con material para exposición en marzo, atención de la profesional que agradecemos y aprovechamos como repaso de lo ya aprendido.

FECHA	TALLER ÁLBUM FOTOGRÁFICO	ACTIVIDADES
07.02.2017	Primera sesión	Revisión y recuento de material fotográfico de 10 años de actividades, en CD, pendrive y cámara digital.
21.02.2017	Segunda sesión	Selección de fotos por socia para reproducir los recuerdos de cada una de una preselección de 308 fotografías.
07.03.2017	Tercera sesión	Entrega de fotos, álbum y block de papel para personalizar sus recuerdos.
FECHA	TÉRMINO DE PROYECTO	ACTIVIDADES
21.03.2017	Preparación exposición	Reunión para definir actividades y trabajos que presentaran las socias.
23.03.2017	Preparación exposición	Distribución de material adicional preparación de álbum fotográfico socias ausentes y presentes.
28.03.2017	Salida a terreno	Se realiza la tercera salida pendiente, al sector costero.
30.03.2017	Exposición de trabajos	Presentación de los preparaciones y trabajos realizados en el lugar de reunión, Galería San Martín.
04.04.2017	Reparto de materiales	Reparto de materiales excedente para preparaciones futuras.
11.04.2017	Evaluación del proyecto	<p>Las actividades del año 2016 se realizaron de acuerdo a programa y con buena asistencia.</p> <p>Las actividades del presente año, con una rotativa de socias, por motivos de enfermedad, viajes, y otras causales.</p> <p>La Antropóloga cumplió más allá de su contrato, con clases adicionales para compensar el desfase de las actividades.</p> <p>Las salidas a terreno se realizaron tal cual fueron programadas con el transportista.</p> <p>Las socias están utilizando con muy buenos resultados las cremas y almohadillas de hierbas, y disfrutando de las sales saborizadas.</p> <p>Queda de tarea confeccionar álbumes del recuerdo para las socias que ya no participan activamente en el club, pero que siguen siendo parte de nuestra organización.</p>



Edith Rojas Jiménez
 Edith Rojas Jiménez
 Presidenta

Arica, abril 2017

BERNARDITA EUGENIA ARAYA BLANCO

**BOLETA DE HONORARIOS
ELECTRONICA**

N ° 245

RUT: 6.399.811-7

GIRO(S): OTRAS ACTIVIDADES DE SERVICIOS PERSONALES N.C.P.,

**CONSULT.ANTRPOLOG,G.TURIST,ASES.Y
GEST.PROYECT,ENCUE STADOR,TERAPEUTA**

JUAN NOE 1060 , ARICA

Fecha: 31 de Marzo de 2017

Señor(es): RED DEL ADULTO MAYOR-RIAAM-ARICA

Rut: 65.921.560- 8

Domicilio: SAN MARTIN 555, OFICINA 10, ARICA

Por atención profesional:

CONDUCCION TALLER DE HIERBAS, 10 HORAS	90.000
CONDUCCION RUTA DE LA SALUD, 3 SALIDS A TERRENO, 12 HORAS	108.000
Total Honorarios \$:	198.000

Fecha / Hora Emisión: 31/03/2017 18:01



0639981100245D84369F

Res. Ex. N° 83 de 30/08/2004

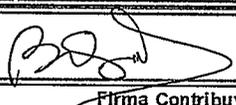
Verifique este documento en www.sii.cl

El contribuyente emisor de esta boleta está encargado de declarar y enterar el PPM de Segunda Categoría correspondiente al 10%.

11201703311804

Fecha / Hora Impresión: 31/03/2017 18:04

Imprimir | Cerrar

	DECLARACION MENSUAL Y PAGO SIMULTANEO DE IMPUESTOS FORMULARIO 29			FOLIO	07	6328101876
				RUT	03	6.399.811-7
				PERIODO	15	03 /2017
01	Apellido Paterno o Razón Social	02	Apellido Materno	05	Nombres	
	ARAYA		BLANCO		BERNARDITA EUGENIA	
06	Calle	610	N°	08	Comuna	
	JUAN NOE 1060				ARICA	
09	Teléfono	55	Correo Electrónico	314	Rut del Representante	
	0					
Código	Glosa	Valor	Código	Glosa	Valor	
077	REMANENTE DE CRÉDITO FISC.	0	755	Postergacion pago IVA	0	
573	REMANENTE ANT. CAMBIO SUJ. PER. SGTE.	0	537	TOTAL CRÉDITOS	0	
			089	IMP. DETERM. IVA DETERM.	0	
			152	PPM 2a CATEGORIA ART. 84, b) (TASA 10%)	19.800	
			595	SUB TOTAL IMP. DETERMINADO ANVERSO	19.800	
			547	TOTAL DETERMINADO	19.800	
			598	ANTICIPO A IMPUTAR / CAMBIO DE SUJ.	0	
TOTAL A PAGAR DENTRO DEL PLAZO LEGAL	91	19.800			+	
Más IPC	92				+	
Más Intereses y Multas	93				+	
CONDONACION	795				-	
TOTAL A PAGAR CON RECARGO	94				=	
% Condonación	Número de la Resolución	Fecha de la Condonación				
						
Tipo de Declaración	Corrige a Folio(s):	Banco	Medio de Pago	Fecha de Presentación		
Primitiva		BANCOESTADO	PEL	6/04/2017		
Firma y Timbre Fiscalizador			 Firma Contribuyente			

Si desea ver formulario completo hagalo [aquí](#)

N° Folio: 2

VALOR: \$ 2.900.-

Detalle del Gasto:
Paquete de 100 hojas de
cartulina para álbum
del club.

Nº 694119

SOCIEDAD COMERCIAL EMMANUEL LIMITADA

VENTA DE PRENDAS DE VESTIR
 MENAJES DE CASA JUGUETERIA
 TIENDA Y PAQUETERIA

★ **HOGAR IDEAS** ★

Colón Nº 460 - Fono: 230149
 RUT: 76.508.040-1 - ARICA
 BOLETA DE VENTAS Y SERVICIOS

VALOR TOTAL

\$ 2.900

DIA	MES	ANO
<u>12</u>	<u>01</u>	<u>2017</u>

Silk Screen Imp. F. 2583694 - G. Lagos 660 - Arica

Copia - Cliente

N° Folio: 4

VALOR: \$ 25.000.-

Detalle del Gasto:
100 álbum para
fotografías del
recuerdo

PEGUE LA BOLETA AQUÍ

Nº 150769

SOCIEDAD COMERCIAL MODASTOP LIMITADA

COMPRA Y VENTA DE PRENDAS
 DE VESTIR, ACCESORIOS
 Y CALZADOS, JUGUETES,
 BAZAR Y ELECTRODOMESTICOS

¡MODASTOP!

General Velásquez Nº 608
 RUT: 76.049.311-2 - ARICA
 BOLETA DE VENTAS Y SERVICIOS

TOTAL \$ 25.000

DIA	MES	ANO
<u>28</u>	<u>02</u>	<u>2017</u>

Imp. "RAI-CRAF" Fono: 430470 - Arica

Copia - Cliente

N° Folio: 5

VALOR: \$ 9.400

Detalle del Gasto:
20 hojas papel entre
tenido
2 Centas de le faz
1 Masking tape

Nº 5162308

NIVALDO EXEQUIAS PINO FARIAS

VENTA DE ARTS, LIBRERIA, PERFUMERIA
 TIENDA Y REPRESENTACIONES

COMERCIAL "NP"

C. Ms: 18 de Septiembre Nº 264
 Suc: 18 de Septiembre Nº 200
 Suc: 18 de Septiembre Nº 258
 Suc: Colón Nº 499
 Suc: Maipo Nº 401

RUT: 5.636.371-0 ARICA
 BOLETA DE VENTA Y SERVICIOS

Gracias por su Preferencia

TOTAL \$ 9.400

DIA	MES	ANO
<u>14</u>	<u>MAR.</u>	<u>2017</u>

Gráfica Daneta - Cel.: 99788898 - Arica

COPIA - CLIENTE

N° Folio: 6

VALOR: \$ 7.500.-

Detalle del Gasto:

3 Bloch de papel
decorativo para
álbum fotografico

6

Nº 702070

**SOCIEDAD COMERCIAL
EMMANUEL LIMITADA**

VENTA DE PRENDAS DE VESTIR
MENAJES DE CASA JUGUETERIA
TIENDA Y PAQUETERIA

★ **HOGAR IDEAS** ★

Colón Nº 460 - Fono: 230149
RUT: 76.508.040-1 - ARICA
BOLETA DE VENTAS Y SERVICIOS

VALOR TOTAL

\$ 7500

DIA	MES	AÑO
27	3	2017

Silk Screen Imp. F. 2583694 - G. Lagos 660 - Arica

Copia - Cliente

N° Folio: 7

VALOR: \$ 8.500.-

Detalle del Gasto:

208 hojas papel entre
lineas

2 cintas doble faz

PEGUE LA BOLETA AQUÍ

7

Nº 5163995

**NIVALDO EXEQUIAS
PINO FARIAS**

VENTA DE ARTS, LIBRERIA, PERFUMERIA
TIENDA Y REPRESENTACIONES

COMERCIAL "NP"

C. M.: 18 de Septiembre Nº 264
Suc.: 18 de Septiembre Nº 200
Suc.: 18 de Septiembre Nº 258
Suc.: Colón Nº 499
Suc.: Maipú Nº 401

RUT: 5.686.371-0 ARICA
BOLETA DE VENTA Y SERVICIOS

Gracias por su Preferencia

\$ TOTAL 8500

DIA	MES	AÑO
12	MAR.	2017

Gráfica Daniela - Cel: 99788898 - Arica

COPIA - CLIENTE

N° Folio: 8

VALOR: \$ 3.340.-

Detalle del Gasto:

68 hojas papel des-
tado para decoración

1 cinta doble faz

8

Nº 5153105

**NIVALDO EXEQUIAS
PINO FARIAS**

VENTA DE ARTS, LIBRERIA, PERFUMERIA
TIENDA Y REPRESENTACIONES

COMERCIAL "NP"

C. M.: 18 de Septiembre Nº 264
Suc.: 18 de Septiembre Nº 200
Suc.: 18 de Septiembre Nº 258
Suc.: Colón Nº 499
Suc.: Maipú Nº 401

RUT: 5.686.371-0 ARICA
BOLETA DE VENTA Y SERVICIOS

Gracias por su Preferencia

\$ TOTAL 3340

DIA	MES	AÑO
20	MAR.	2017

Gráfica Daniela - Cel: 99788898 - Arica

COPIA - CLIENTE

**SUSANA DEL CARMEN ALEGRE
VICENCIO**

Giro: TRANSPORTE DE
PASAJEROS-ARRIENDO DE VEHICULO
SAN CARLOS 879 C. SILVA HENRIQUEZ -
ARICA

eMail : SUALVL_9@HOTMAIL.COM Telefono :

R.U.T.:8.163.160- 3

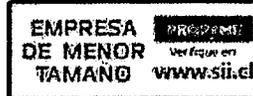
FACTURA ELECTRONICA

Nº5

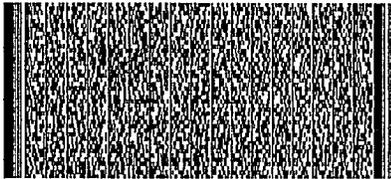
S.I.I. - ARICA

Fecha Emision: 30 de Marzo del 2017

SEÑOR(ES): RED DEL ADULTO MAYOR-RIAAM-ARICA
R.U.T.: 65.921.560- 8
GIRO: ACTIVIDADES DE OTRAS ASOCIACIONES N.C.P.
DIRECCION: SAN MARTIN Nº 555 OFI.10
COMUNA ARICA CIUDAD: ARICA
CONTACTO:



Codigo	Descripcion	Cantidad	Precio	%Impto Adic.*	%Desc.	Valor
-	4 VIAVES: 1. VISITA AZAPA 2. RUTA COSTERA 3. CERRO SOMBRERO 4. RUTA LLUTA IDA Y REGRESO	1	120.000			120.000



Timbre Electrónico SII

Res.99 de 2014 Verifique documento: www.sii.cl

MONTO NETO \$ 120.000

I.V.A. 19% \$ 22.800

IMPUESTO ADICIONAL \$ 0

TOTAL \$ 142.800

[Handwritten signature]
CANCELADO

**SEBASTIAN JAVIER
CHRISTIENSEN GONZALEZ**

Giro: MINIMARKET
BAQUEDANO 760 CENTRO- ARICA
eMail :
MINIMARKETCHRISTIENSEN@GMAIL.COM

**R.U.T.:16.770.980- K
FACTURA ELECTRONICA**

N°401

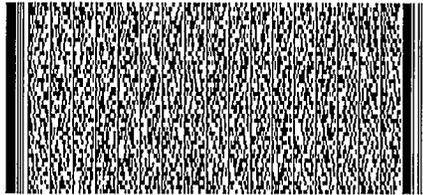
S.I.I. - ARICA

Telefono :

SEÑOR(ES): RED DEL ADULTO MAYOR-RIAAM-ARICA
R.U.T.: 65.921.560- 8
GIRO: ACTIVIDADES DE OTRAS ASOCIACIONES N.C.P.
DIRECCION: SAN MARTIN 555 OFICINA 10
COMUNA ARICA CIUDAD: ARICA
CONTACTO:

Fecha Emision: 16 de Enero del 2017

Codigo	Descripcion	Cantidad	Precio	%Impto Adic.*	%Desc.	Valor
-	sal de mar	8	504,2			4.034
-	alpiste	1	1.176,5			1.177
-	linaza entera	1	1.681			1.681
-	merken 100 grs.	1	1.008,49			1.008
-	curcuma 100 grs.	1	1.008,4			1.008
-	ajo en polvo 100 grs.	1	1.008,4			1.008



Timbre Electrónico SII

Res.99 de 2014 Verifique documento: www.sii.cl

MONTO NETO \$ 9.916
I.V.A. 19% \$ 1.884
IMPUESTO ADICIONAL \$ 0
TOTAL \$ 11.800

[Handwritten Signature]
CANCELADO 16 ENE 2017

**SEBASTIAN JAVIER
CHRISTIENSEN GONZALEZ**

Giro: MINIMARKET
BAQUEDANO 760 CENTRO- ARICA
eMail :
MINIMARKETCHRISTIENSEN@GMAIL.COM

**R.U.T.:16.770.980- K
FACTURA ELECTRONICA**

Nº401

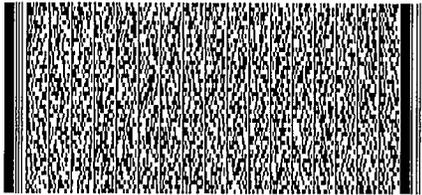
S.I.I. - ARICA

Telefono :

SEÑOR(ES): RED DEL ADULTO MAYOR-RIAAM-ARICA
R.U.T.: 65.921.560- 8
GIRO: ACTIVIDADES DE OTRAS ASOCIACIONES N.C.P.
DIRECCION: SAN MARTIN 555 OFICINA 10
COMUNA ARICA CIUDAD: ARICA
CONTACTO:

Fecha Emision: 16 de Enero del 2017

Codigo	Descripcion	Cantidad	Precio	%Imppto Adic.*	%Desc.	Valor
-	sal de mar	8	504,2			4.034
-	alpiste	1	1.176,5			1.177
-	linaza entera	1	1.681			1.681
-	merken 100 grs.	1	1.008,49			1.008
-	curcuma 100 grs.	1	1.008,4			1.008
-	ajo en polvo 100 grs.	1	1.008,4			1.008



Timbre Electrónico SII

Res.99 de 2014 Verifique documento: www.sii.cl

Nombre: Edwin Rojas RUT: 4.934.446-5 Fecha: 16.01.2017 Recinto: _____ Firma: Edwin Rojas
" El acuse de recibo que se declara en este acto, de acuerdo a lo dispuesto en la letra b) del Art. 4º, y la letra c) del Art. 5º de la Ley 19.553 acredita que la entrega de mercaderías o servicio(s) prestado(s) ha(n) sido recibido(s) "

CEDIBLE

Edwin Rojas
CANCELADO 16 ENE 2017

N° Folio: 14
 VALOR: \$ 1.450
 Detalle del Gasto:
 1 Bote de emulsione
 do para preparacion
 de cremas con aloe
 vera

Nº 5117963
NIVALDO EXEQUIAS
PINO FARIAS
 VENTA DE ARTS, LIBRERIA, PERFUMERIA
 TIENDA Y REPRESENTACIONES
"COMERCIAL NP"
 C. M.: 18 de Septiembre Nº 264
 Suc.: 18 de Septiembre Nº 200
 Suc.: 18 de Septiembre Nº 258
 Suc.: Colón Nº 499
 Suc.: Maipú Nº 401
RUT: 5.686.371-0 - ARICA
BOLETA DE VENTA Y SERVICIOS
 Gracias por su Preferencia
 \$ TOTAL 1.450
 DIA MES AÑO
 17 ENE 2017
 Grafica Daniela Cel: 997888893 - Arica
COPIA - CLIENTE

N° Folio: 15
 VALOR: \$ 1.450
 Detalle del Gasto:
 1 Bote de emulsiones
 para preparacion de
 cremas con matiso

PEGUE LA BOLETA AQUÍ

Nº 5135604
NIVALDO EXEQUIAS
PINO FARIAS
 VENTA DE ARTS, LIBRERIA, PERFUMERIA
 TIENDA Y REPRESENTACIONES
"COMERCIAL NP"
 C. M.: 18 de Septiembre Nº 264
 Suc.: 18 de Septiembre Nº 200
 Suc.: 18 de Septiembre Nº 258
 Suc.: Colón Nº 499
 Suc.: Maipú Nº 401
RUT: 5.686.371-0 - ARICA
BOLETA DE VENTA Y SERVICIOS
 Gracias por su Preferencia
 \$ TOTAL 1.450
 DIA MES AÑO
 17 ENE 2017
 Grafica Daniela Cel: 997888893 - Arica
COPIA - CLIENTE

N° Folio: 17
 VALOR: \$ 2.400.-
 Detalle del Gasto:
 12 metros de cintas
 para album foto
 grafico

Nº 489048
EDUARDO ERNESTO
INOSTRIZA RODRIGUEZ
 CORDONERIA Y PAQUETERIA
"Crisol"
 C.M.: 18 de Septiembre Nº 424
 CAFETERIA - SANDWICH
 PARA LLEVAR Y SERVIRSE
 Sucursal Baquedano Nº 551
Fragola
RUT: 7.389.276-7 - ARICA
BOLETA DE VENTA Y SERVICIOS
 \$ TOTAL 2.400
 DIA MES AÑO
 23 MAR 2017
 Imp. "BAR GRAP" S.A. - RUT 10.000.000 - Arica
COPIA - CLIENTE

**RODRIGO EDUARDO SANCHEZ
CHOQUE**

Giro: LABORATORIO FOTOGRAFICO VTA ART
DE FOTOGRAFIA TELEFONO FOTOCOPIAS
PATRICIO LYNCH 451 - ARICA
eMail : DIGICOLOR1@GMAIL.COM Telefono :

R.U.T.:11.814.783- 9

FACTURA ELECTRONICA

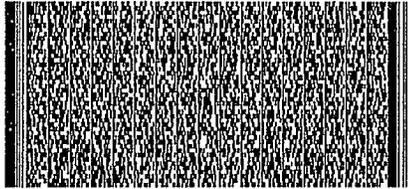
Nº1

S.I.I. - ARICA

Fecha Emision: 30 de Marzo del 2017

SEÑOR(ES): RED DEL ADULTO MAYOR-RIAAM-ARICA
R.U.T.: 65.921.560- 8
GIRO: ACTIVIDADES DE OTRAS ASOCIACIONES N.C.P.
DIRECCION: SAN MARTIN Nº 555 OF. 09-10, GALERIA SAN MARTIN
COMUNA ARICA CIUDAD: ARICA
CONTACTO: redarica@gmail.com

Codigo	Descripcion	Cantidad	Precio	%Impcto Adic.*	%Desc.	Valor
-	fotos 13 x18	687	134			92.058
-	fotos 15 x21	76	420			31.920



Timbre Electrónico SII

Res.99 de 2014 Verifique documento: www.sii.cl

MONTO NETO \$ 123.978
I.V.A. 19% \$ 23.556
IMPUESTO ADICIONAL \$ 0
TOTAL \$ 147.534

CANCELADO 30-03-17

**RODRIGO EDUARDO SANCHEZ
CHOQUE**

Giro: LABORATORIO FOTOGRAFICO VTA ART
DE FOTOGRAFIA TELEFONO FOTOCOPIAS
PATRICIO LYNCH 451- ARICA
eMail : DIGICOLOR1@GMAIL.COM Telefono :

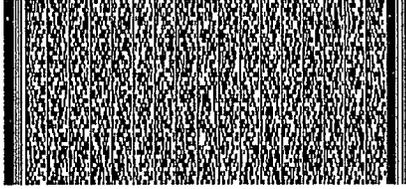
R.U.T.:11.814.783- 9
FACTURA ELECTRONICA
Nº1

S.I.I. - ARICA

Fecha Emision: 30 de Marzo del 2017

SEÑOR(ES): RED DEL ADULTO MAYOR-RIAAM-ARICA
R.U.T.: 65.921.560- 8
GIRO: ACTIVIDADES DE OTRAS ASOCIACIONES N.C.P.
DIRECCION: SAN MARTIN Nº 555 OF. 09-10, GALERIA SAN MARTIN
COMUNA ARICA CIUDAD: ARICA
CONTACTO: redarica@gmail.com

Codigo	Descripcion	Cantidad	Precio	%Impto Adic.*	%Desc.	Valor
-	fotos 13 x18	687	134			92.058
-	fotos 15 x21	76	420			31.920



Timbre Electrónico SII

Res.99 de 2014 Verifique documento: www.sii.cl

MONTO NETO	\$	123.978
I.V.A. 19%	\$	23.556
IMPUESTO ADICIONAL	\$	0
TOTAL	\$	147.534

Nombre: Edith Rojas J. RUT: 4.934.446-5 Fecha: 30.03.17 Recinto: _____ Firma: Edith Rojas J.
" El acuse de recibo que se declara en este acto, de acuerdo a lo dispuesto en la letra b) del Art. 4º, y la letra c) del Art. 5º de la Ley 19.983, acredita que la entrega de mercaderías o servicio(s) prestado(s) ha(n) sido recibido(s) "

CEDIBLE

**SEBASTIAN JAVIER
CHRISTIENSEN GONZALEZ**

Giro: MINIMARKET
BAQUEDANO 760 CENTRO- ARICA
eMail :
MINIMARKETCHRISTIENSEN@GMAIL.COM

R.U.T.:16.770.980- K
FACTURA ELECTRONICA
N°402

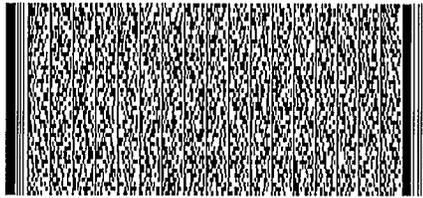
S.I.I. - ARICA

Telefono :

SEÑOR(ES): RED DEL ADULTO MAYOR-RIAAM-ARICA
R.U.T.: 65.921.560- 8
GIRO: ACTIVIDADES DE OTRAS ASOCIACIONES N.C.P.
DIRECCION: SAN MARTIN 555 OFICINA 10
COMUNA ARICA CIUDAD: ARICA
CONTACTO:

Fecha Emision: 16 de Enero del 2017

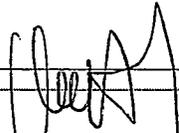
Codigo	Descripcion	Cantidad	Precio	%Impto Adic.*	%Desc.	Valor
-	linaza molida	2	2.017			4.034
-	alpiste	2	1.176,8			2.354
-	merken 100 grs.	1	1.008,4			1.008
-	ajo en polvo 100 grs.	1	1.008,4			1.008
-	curcuma 100 grs.	1	1.008,4			1.008



Timbre Electrónico SII

Res.99 de 2014 Verifique documento: www.sii.cl

MONTO NETO	\$	9.412
I.V.A. 19%	\$	1.788
IMPUESTO ADICIONAL	\$	0
TOTAL	\$	11.200


CANCELADO 16 ENE 2017

**SEBASTIAN JAVIER
CHRISTIENSEN GONZALEZ**

Giro: MINIMARKET
BAQUEDANO 760 CENTRO- ARICA
eMail :
MINIMARKETCHRISTIENSEN@GMAIL.COM

R.U.T.:16.770.980- K
FACTURA ELECTRONICA
Nº402

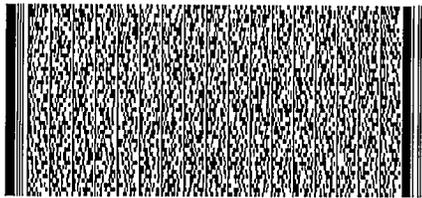
S.I.I. - ARICA

Telefono :

SEÑOR(ES): RED DEL ADULTO MAYOR-RIAAM-ARICA
R.U.T.: 65.921.560- 8
GIRO: ACTIVIDADES DE OTRAS ASOCIACIONES N.C.P.
DIRECCION: SAN MARTIN 555 OFICINA 10
COMUNA ARICA CIUDAD: ARICA
CONTACTO:

Fecha Emision: 16 de Enero del 2017

Codigo	Descripcion	Cantidad	Precio	%Impto Adic.*	%Desc.	Valor
-	linaza molida	2	2.017			4.034
-	alpiste	2	1.176,8			2.354
-	merken 100 grs.	1	1.008,4			1.008
-	ajo en polvo 100 grs.	1	1.008,4			1.008
-	curcuma 100 grs.	1	1.008,4			1.008



Timbre Electrónico SII

Res.99 de 2014 Verifique documento: www.sii.cl

MONTO NETO	\$	9.412
I.V.A. 19%	\$	1.788
IMPUESTO ADICIONAL	\$	0
TOTAL	\$	11.200

Nombre: Edwin Rojas RUT: 4.934.446-5 Fecha: 16.01.17 Recinto: _____ Firma: Edwin Rojas
" El acuse de recibo que se declara en este acto, de acuerdo a lo dispuesto en la letra b) del Art. 4º, y la letra c) del Art. 5º de la Ley 19.981, acredita que la entrega de mercaderías o servicio(s) prestado(s) ha(n) sido recibido(s) "

CEDIBLE

CANCELADO 16 ENE 2017

054867

Sebastian Javier
Christiansen Gonzalez

DISTRIBUIDORA Y VENTA DE
ABARROTES, LACTEOS, CECINAS,
CONFITES, FRUTOS SECOS, HELADOS
Y DULCES DE FABRICAS



Baquedano N° 760
Fono: 2251378

RUT.: 16.770.980-K
BOLETA DE VENTAS Y SERVICIOS

Gracias por su preferencia

\$ 4.200

TOTAL

DIA MES AÑO

07 ENE 2017

LA UNION Ltda. P. Lynch 711 RUT 77.066.210-9 Arica

DUPLICADO - CLIENTE

N° Folio: 22

VALOR: \$ 4.200.-

Detalle del Gasto:

300 gr. de sésamo

N° Folio: 23

VALOR: \$ 10.000.-

Detalle del Gasto:

10 Paquetes de hierbas
eucalipto, molle,

N° Folio: 24

VALOR: \$ 6.000.-

Detalle del Gasto:

10 Paquetes de hierbas
médico

23

Héctor Domingo Solorzano Rebollado
YERBAS MEDICINALES,
ARTESANIA PAQ. Y COSMETICOS
SANTA ADELA Nº 116078
Colón 565 - Local Nº 23
Mercado Colón
ARICA

RUT.: 4.362.435-7 BOLETA DE VENTAS Y SERVICIOS

Cant.	DETALLE	Valor
		10.000
TOTAL \$		10.000

DUPLICADO CLIENTE

24

Héctor Domingo Solorzano Rebollado
YERBAS MEDICINALES,
ARTESANIA PAQ. Y COSMETICOS
SANTA ADELA Nº 116179
Colón 565 - Local Nº 23
Mercado Colón
ARICA

RUT.: 4.362.435-7 BOLETA DE VENTAS Y SERVICIOS

Cant.	DETALLE	Valor
		6.000
TOTAL \$		6.000

DUPLICADO CLIENTE

N° Folio: 26

VALOR: \$ 3.300.-

Detalle del Gasto:

3 Paquetes Semilla

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26

N° 020061

SOCIEDAD COMERCIAL GORO LIMITADA

VENTA DE PRODUCTOS NATURALES-MEDICINALES, FRUTOS DEL PAIS Y CONFITES

C.M.: 18 de Septiembre N° 422
Sucursal: Angamos N° 1351

RUT: 76.538.694-2 - A R I C A
BOLETA DE VENTAS Y SERVICIOS

\$ 3300

TOTAL

DIA	MES	AÑO
16	03	2012

Imp. "RAFI-GRAP" Fono 2480070 - Arica
Colón N° 646 C.C. Cosmoceentro L. 160
Copia - Cliente.

N° Folio:

VALOR: \$

Detalle del Gasto:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PEGUE LA BOLETA AQUÍ

N° Folio:

VALOR: \$

Detalle del Gasto:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

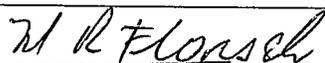
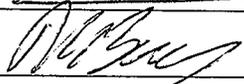
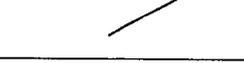
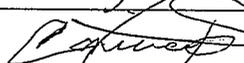
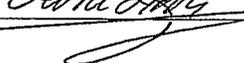
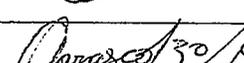
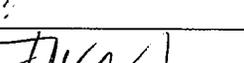
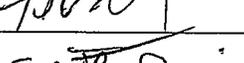
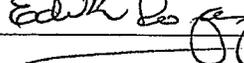
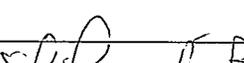
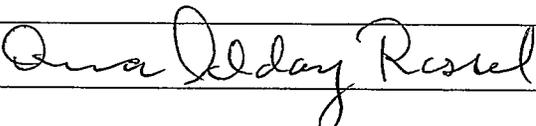
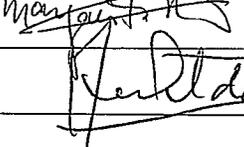
PEGUE LA BOLETA AQUÍ

PROYECTO FONDEVE 2016

“ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUEZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED”

ACTIVIDAD : ENTREGA DE MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Género para almohadillas medicinales – Hierbas y sales • Frascos para cremas y sales saborizadas - Anillados • Álbum o material para álbum
RESPONSABLE	DIRECTIVA
FECHA	ENTRE AGOSTO 2016 y MARZO 2017
LUGAR	SAN MARTÍN N° 555, OF. 09 - 10

NÓMINA DE BENEFICIARIAS

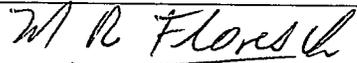
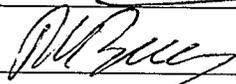
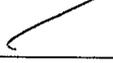
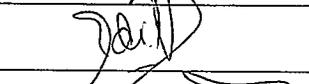
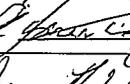
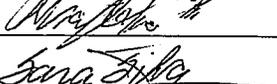
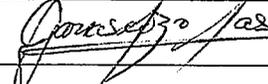
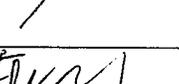
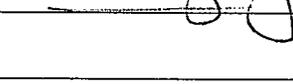
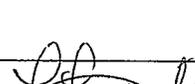
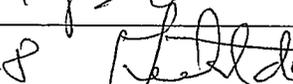
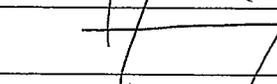
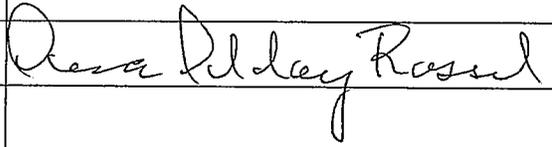
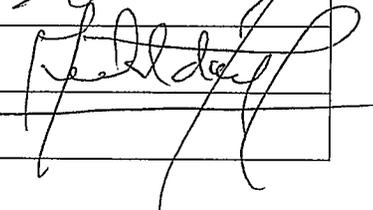
N°	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	
2	MARÍA ESTER BACHO	4.577.591 - 7	
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	
4	MARCELINA CORRALES CORTES	4.349.700 - 6	
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ	4.975.943 - 6	
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ	3.900.142 - K	
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	
8	CORINA PÉREZ MIRANDA	4.960.974 - 4	
9	ANA ZABRA ASADA	5.396.290 - 4	
10	SARA SILVA ALVARADO	4.559.707 - 5	
12	ISOLINA MELLADO BURGOS	4.706.835 - 5	
13	GEORGINA CARRASCO ROJAS	6.121.637 - 5	
14	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA	5.955.317 - 8	
15	FANNY WINER BIALOSTOCKA	5.615.023 - 4	
16	EDITH ROJAS JIMÉNEZ	4.934.446 - 5	
17	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ	4.804.780 - 7	
18	ELIZABETH MONTENEGRO ROJAS	6.518.827 - 9	
19	FIDELIA FUENTES BUSTILLOS	4.656.947 - 4	
20	MARGARITA MARTINEZ NAVARRETE	4.457.721 - 6	
21		3.965.980 - 8	
22			

PROYECTO FONDEVE 2016

“ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUERZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED”

ACTIVIDAD	EXPOSICIÓN DE TÉRMINO DE PROYECTO
CONDUCTORA	DIRECTIVA
FECHA	JUEVES, 30 MARZO 2017
HORARIO	16.00 A 19.00 Hrs.
LUGAR	SAN MARTÍN N° 555, OF. 09 - 10

ASISTENCIA - NÓMINA DE BENEFICIARIAS

N°	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	
2	MARÍA ESTER BACHO	4.577.591 - 7	
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	
4	MARCELINA CORRALES CORTES	4.349.700 - 6	
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ	4.975.943 - 6	
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ	3.900.142 - K	
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	
8	CORINA PÉREZ MIRANDA	4.960.974 - 4	
9	ANA ZABRA ASADA	5.396.290 - 4	
10	SARA SILVA ALVARADO	4.559.707 - 5	
12	ISOLINA MELLADO BURGOS	4.706.835 - 5	
13	GEORGINA CARRASCO ROJAS	6.121.637 - 5	
14	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA	5.955.317 - 8	
15	FANNY WINER BIALOSTOCKA	5.615.023 - 4	
16	EDITH ROJAS JIMÉNEZ	4.934.446 - 5	
17	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ	4.804.780 - 7	
18	ELIZABETH MONTENEGRO ROJAS	6.518.827 - 9	
19	FIDELIA FUENTES BUSTILLOS	4.656.947 - 4	
20	MARGARITA MARTINEZ NAVARRETE	4.457.721 - 6	
21		3.965.980 - 8	
22			

PROYECTO FONDEVE 2016

“ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUERZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED”

ACTIVIDAD	PREPARACIONES PARA EXPOSICIÓN DE TÉRMINO
CONDUCE	DIRECTIVA
FECHA	MARTES, 21 marzo 2017
HORARIO	16.00 A 19.00 Hrs.
LUGAR	GALERÍA SAN MARTÍN, OF. 9 - 10

ASISTENCIA – NÓMINA DE BENEFICIARIAS

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	M. Flores Ch
2	MARÍA ESTER BACHO	4.577.591 - 7	M. Ester Bacho
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	
4	MARCELINA CORRALES CORTES	4.349.700 - 6	
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ	4.975.943 - 6	
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ	3.900.142 - K	
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	Edi Mal
8	CORINA PÉREZ MIRANDA	4.960.974 - 4	Corina Pérez
9	ANA ZABRA ASADA	5.396.290 - 4	Ana Zabra
10	SARA SILVA ALVARADO	4.559.707 - 5	Sara Silva
12	ISOLINA MELLADO BURGOS	4.706.835 - 5	
13	GEORGINA CARRASCO ROJAS	6.121.637 - 5	Georgina Carrasco
14	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA	5.955.317 - 8	
15	FANNY WINER BIALOSTOCKA	5.615.023 - 4	Fanny Winer
16	EDITH ROJAS JIMÉNEZ	4.934.446 - 5	Edith Rojas
17	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ	4.804.780 - 7	
18	ELIZABETH MONTENEGRO ROJAS	6.518.827 - 9	
19	FIDELIA FUENTES BUSTILLOS	4.656.947 - 4	F. Fuentes B.
20	MARGARITA MARTINEZ NAVARRETE	4.457.721 - 6	Margarita Navarrete
21	Dina Alday Rossel	3.965.980 - 8	Dina Alday
22			

PROYECTO FONDEVE 2016

“ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUERZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED”

ACTIVIDAD	TALLER PREPARACIÓN ALBUM FOTOGRÁFICO
CONDUCE	DIRECTIVA
FECHA	MARTES, 07 de marzo de 2017
HORARIO	16.00 A 19.00 Hrs.
LUGAR	SEDE - GALERÍA SAN MARTÍN

ASISTENCIA – NÓMINA DE BENEFICIARIAS

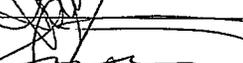
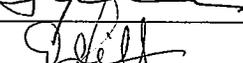
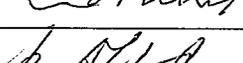
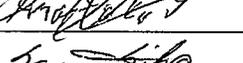
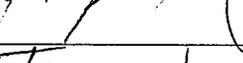
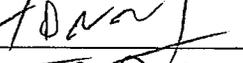
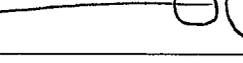
Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	M. Flores Ch
2	MARÍA ESTER BACHO	4.577.591 - 7	M. Bacho
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	O. Rojas Araya
4	MARCELINA CORRALES CORTES	4.349.700 - 6	M. Corrales Cortes
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ	4.975.943 - 6	L. Jofré Suárez
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ	3.900.142 - K	S. Figueroa Rodríguez
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	E. Maldonado Malavia
8	CORINA PÉREZ MIRANDA	4.960.974 - 4	C. Pérez Miranda
9	ANA ZABRA ASADA	5.396.290 - 4	A. Zabra Asada
10	SARA SILVA ALVARADO	4.559.707 - 5	S. Silva Alvarado
12	ANA ALDAY ROSSEL	3.965.980 - 8	A. Alday Rossel
13	GEORGINA CARRASCO ROJAS	6.121.637 - 5	G. Carrasco Rojas
14	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA	5.955.317 - 8	M. Núñez Olavarría
15	FANNY WINER BIALOSTOCKA	5.615.023 - 4	F. Winer Bialostocka
16	EDITH ROJAS JIMÉNEZ	4.934.446 - 5	E. Rojas Jiménez
17	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ	4.804.780 - 7	I. Acuña Vélez
18	ELIZABETH MONTENEGRO ROJAS	6.518.827 - 9	E. Montenegro Rojas
19	FIDELIA FUENTES BUSTILLOS	4.656.947 - 4	F. Fuentes Bustillos
20	MARGARITA MARTINEZ NAVARRETE	4.457.721 - 6	M. Martínez Navarrete
21			
22			

PROYECTO FONDEVE 2016

“ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUEZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED”

ACTIVIDAD	TALLER PREPARACIÓN ALBUM FOTOGRÁFICO
CONDUCE	DIRECTIVA
FECHA	MARTES, 21 de febrero de 2017
HORARIO	16.00 A 19.00 Hrs.
LUGAR	SEDE - GALERÍA SAN MARTÍN

ASISTENCIA – NÓMINA DE BENEFICIARIAS

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	
2	MARÍA ESTER BACHO	4.577.591 - 7	
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	
4	MARCELINA CORRALES CORTES	4.349.700 - 6	
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ	4.975.943 - 6	
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ	3.900.142 - K	
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	
8	CORINA PÉREZ MIRANDA	4.960.974 - 4	
9	ANA ZABRA ASADA	5.396.290 - 4	
10	SARA SILVA ALVARADO	4.559.707 - 5	
12	ANA ALDAY ROSSEL	3.965.980 - 8	
13	GEORGINA CARRASCO ROJAS	6.121.637 - 5	
14	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA	5.955.317 - 8	
15	FANNY WINER BIALOSTOCKA	5.615.023 - 4	
16	EDITH ROJAS JIMÉNEZ	4.934.446 - 5	
17	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ	4.804.780 - 7	
18	ELIZABETH MONTENEGRO ROJAS	6.518.827 - 9	
19	FIDELIA FUENTES BUSTILLOS	4.656.947 - 4	
20	MARGARITA MARTINEZ NAVARRETE	4.457.721 - 6	
21			
22			

PROYECTO FONDEVE 2016

“ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUERZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED”

ACTIVIDAD	TALLER PREPARACIÓN ALBUM FOTOGRÁFICO
CONDUCE	DIRECTIVA
FECHA	MARTES, 07.02.2017
HORARIO	16.00 A 19.00 Hrs.
LUGAR	SEDE - GALERÍA SAN MARTÍN

ASISTENCIA – NÓMINA DE BENEFICIARIAS

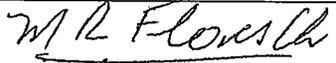
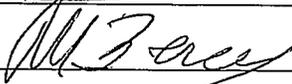
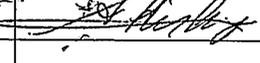
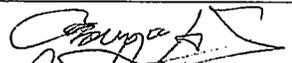
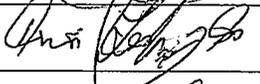
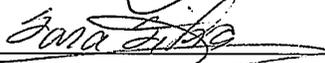
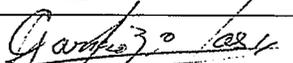
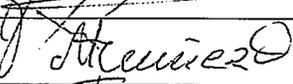
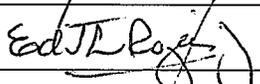
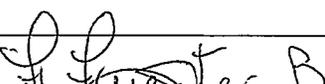
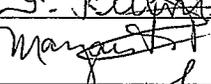
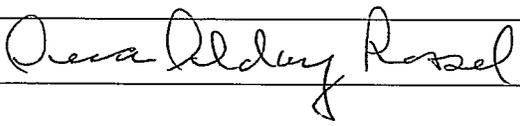
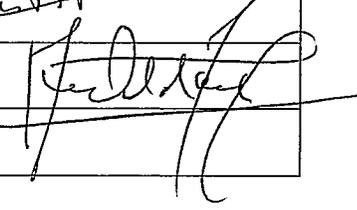
Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	<i>M R Flores Ch</i>
2	MARÍA ESTER BACHO	4.577.591 - 7	<i>M Ester Bacho</i>
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	<i>Olga Rojas Araya</i>
4	MARCELINA CORRALES CORTES	4.349.700 - 6	<i>Marcelina Corrales Cortes</i>
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ	4.975.943 - 6	<i>Lily Jofré Suárez</i>
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ	3.900.142 - K	<i>Shirley Figueroa Rodríguez</i>
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	<i>Edi Maldonado Malavia</i>
8	CORINA PÉREZ MIRANDA	4.960.974 - 4	<i>Corina Pérez Miranda</i>
9	ANA ZABRA ASADA	5.396.290 - 4	<i>Ana Zabra Asada</i>
10	SARA SILVA ALVARADO	4.559.707 - 5	<i>Sara Silva Alvarado</i>
12	ANA ALDAY ROSSEL	3.965.980 - 8	<i>Ana Alday Rosset</i>
13	GEORGINA CARRASCO ROJAS	6.121.637 - 5	<i>Georgina Carrasco Rojas</i>
14	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA	5.955.317 - 8	<i>María Núñez Olavarría</i>
15	FANNY WINER BIALOSTOCKA	5.615.023 - 4	<i>Fanny Winer Bialostocka</i>
16	EDITH ROJAS JIMÉNEZ	4.934.446 - 5	<i>Edith Rojas Jiménez</i>
17	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ	4.804.780 - 7	<i>Isolina Acuña Vélez</i>
18	ELIZABETH MONTENEGRO ROJAS	6.518.827 - 9	<i>Elizabeth Montenegro Rojas</i>
19	FIDELIA FUENTES BUSTILLOS	4.656.947 - 4	<i>Fidelia Fuentes Bustillos</i>
20	MARGARITA MARTINEZ NAVARRETE	4.457.721 - 6	<i>Margarita Martínez Navarrete</i>
21			
22			

PROYECTO FONDEVE 2016

“ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUEZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED”

ACTIVIDAD	PREPARACIONES PARA EXPOSICIÓN DE TÉRMINO
CONDUCTORA	DIRECTIVA
FECHA	MARTES, 17 DE ENERO DE 2017
HORARIO	16.00 A 19.00 Hrs.
LUGAR	GALERÍA SAN MARTÍN, OF. 9 - 10

ASISTENCIA – NÓMINA DE BENEFICIARIAS

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	
2	MARÍA ESTER BACHO	4.577.591 - 7	
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	
4	MARCELINA CORRALES CORTES	4.349.700 - 6	
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ	4.975.943 - 6	
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ	3.900.142 - K	
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	
8	CORINA PÉREZ MIRANDA	4.960.974 - 4	
9	ANA ZABRA ASADA	5.396.290 - 4	
10	SARA SILVA ALVARADO	4.559.707 - 5	
12	ISOLINA MELLADO BURGOS	4.706.835 - 5	
13	GEORGINA CARRASCO ROJAS	6.121.637 - 5	
14	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA	5.955.317 - 8	
15	FANNY WINER BIALOSTOCKA	5.615.023 - 4	
16	EDITH ROJAS JIMÉNEZ	4.934.446 - 5	
17	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ	4.804.780 - 7	
18	ELIZABETH MONTENEGRO ROJAS	6.518.827 - 9	
19	FIDELIA FUENTES BUSTILLOS	4.656.947 - 4	
20	MARGARITA MARTINEZ NAVARRETE	4.457.721 - 6	
21		3.965.980 - 8	
22			

PROYECTO FONDEVE 2016

“ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUEZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED”

ACTIVIDAD	RUTA DE LA SALUD
CONDUCTORA	BERNARDITA ARAYA BLANCO – ANTROPÓLOGA
FECHA	MARTES, 28 MARZO 2017
HORARIO	16.00 a 19.00 Hrs.
LUGAR	BORDE COSTERO

ASISTENCIA – NÓMINA DE BENEFICIARIAS

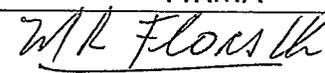
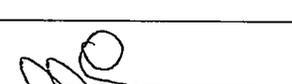
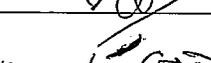
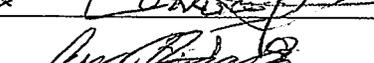
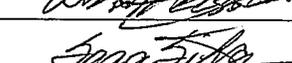
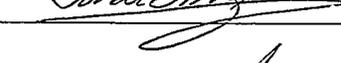
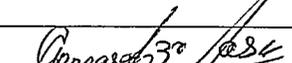
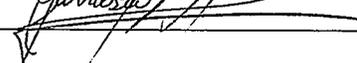
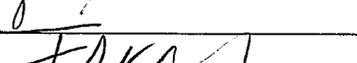
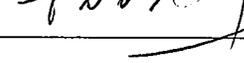
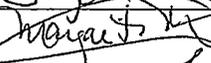
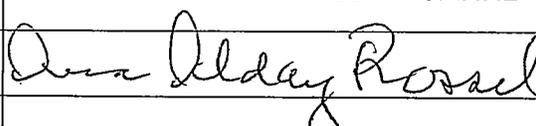
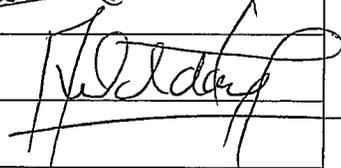
Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	<i>M.F. Flores</i>
2	MARÍA ESTER BACHO	4.577.591 - 7	<i>M. Bacho</i>
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	
4	MARCELINA CORRALES CORTES	4.349.700 - 6	
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ	4.975.943 - 6	<i>Lily Jofré</i>
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ	3.900.142 - K	<i>Shirley Fig</i>
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	<i>Edi</i>
8	CORINA PÉREZ MIRANDA	4.960.974 - 4	<i>Corina</i>
9	ANA ZABRA ASADA	5.396.290 - 4	<i>Ana Zabra</i>
10	SARA SILVA ALVARADO	4.559.707 - 5	<i>Sara Silva</i>
12	ANA ALDAY ROSSEL	3.965.980 - 8	
13	GEORGINA CARRASCO ROJAS	6.121.637 - 5	<i>Georgina Carrasco</i>
14	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA	5.955.317 - 8	
15	FANNY WINER BIALOSTOCKA	5.615.023 - 4	<i>Fanny Winer</i>
16	EDITH ROJAS JIMÉNEZ	4.934.446 - 5	<i>Edith Rojas</i>
17	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ	4.804.780 - 7	
18	ELIZABETH MONTENEGRO ROJAS	6.518.827 - 9	
19	FIDELIA FUENTES BUSTILLOS	4.656.947 - 4	<i>F. Fuentes B</i>
20	MARGARITA MARTINEZ NAVARRETE	4.457.721 - 6	<i>Margarita M</i>
21	<i>Ana Alday Rosset</i>	<i>3.965.980-8</i>	<i>Ana Alday</i>
22			

PROYECTO FONDEVE 2016

“ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUERZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED”

ACTIVIDAD	RUTA DE LA SALUD
CONDUCTORA	BERNARDITA ARAYA BLANCO – ANTROPÓLOGA
FECHA	MARTES, 25 OCTUBRE 2016
HORARIO	16.00 A 19.00 Hrs.
LUGAR	VALLE DE LLUTA

ASISTENCIA – NÓMINA DE BENEFICIARIAS

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	
2	MARÍA ESTER BACHO	4.577.591 - 7	
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	
4	MARCELINA CORRALES CORTES	4.349.700 - 6	
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ	4.975.943 - 6	
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ	3.900.142 - K	
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	
8	CORINA PÉREZ MIRANDA	4.960.974 - 4	
9	ANA ZABRA ASADA	5.396.290 - 4	
10	SARA SILVA ALVARADO	4.559.707 - 5	
12	ANA ALDAY ROSSEL	3.965.980 - 8	
13	GEORGINA CARRASCO ROJAS	6.121.637 - 5	
14	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA	5.955.317 - 8	
15	FANNY WINER BIALOSTOCKA	5.615.023 - 4	
16	EDITH ROJAS JIMÉNEZ	4.934.446 - 5	
17	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ	4.804.780 - 7	
18	ELIZABETH MONTENEGRO ROJAS	6.518.827 - 9	
19	FIDELIA FUENTES BUSTILLOS	4.656.947 - 4	
20	MARGARITA MARTINEZ NAVARRETE	4.457.721 - 6	
21		3.965.980 - 8	
22			

PROYECTO FONDEVE 2016

“ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUERZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED”

ACTIVIDAD	RUTA DE LA SALUD
CONDUCTORA	BERNARDITA ARAYA BLANCO – ANTROPÓLOGA
FECHA	MARTES, 11/OCTUBRE 2016
HORARIO	16.00 A 19.00 Hrs.
LUGAR	VALLE DE AZAPA

ASISTENCIA – NÓMINA DE BENEFICIARIAS

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	<i>M L Flores Ch</i>
2	MARÍA ESTER BACHO	4.577.591 - 7	<i>M Ester Bacho</i>
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	<i>Olga Rojas Araya</i>
4	MARCELINA CORRALES CORTES	4.349.700 - 6	<i>Marcelina Corrales Cortes</i>
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ	4.975.943 - 6	<i>Lily Jofré Suárez</i>
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ	3.900.142 - K	<i>Shirley Figueroa Rodríguez</i>
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	<i>Edi Maldonado Malavia</i>
8	CORINA PÉREZ MIRANDA	4.960.974 - 4	<i>Corina Pérez Miranda</i>
9	ANA ZABRA ASADA	5.396.290 - 4	<i>Ana Zabra Asada</i>
10	SARA SILVA ALVARADO	4.559.707 - 5	<i>Sara Silva Alvarado</i>
12	ANA ALDAY ROSSEL	3.965.980 - 8	<i>Ana Alday Rosset</i>
13	GEORGINA CARRASCO ROJAS	6.121.637 - 5	<i>Georgina Carrasco Rojas</i>
14	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA	5.955.317 - 8	<i>María Núñez Olavarría</i>
15	FANNY WINER BIALOSTOCKA	5.615.023 - 4	<i>Fanny Winer Bialostocka</i>
16	EDITH ROJAS JIMÉNEZ	4.934.446 - 5	<i>Edith Rojas Jiménez</i>
17	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ	4.804.780 - 7	<i>Isolina Acuña Vélez</i>
18	ELIZABETH MONTENEGRO ROJAS	6.518.827 - 9	<i>Elizabeth Montenegro Rojas</i>
19	FIDELIA FUENTES BUSTILLOS	4.656.947 - 4	<i>Fidelia Fuentes Bustillos</i>
20	MARGARITA MARTINEZ NAVARRETE	4.457.721 - 6	<i>Margarita Martínez Navarrete</i>
21	<i>Ana Alday Rosset</i>	<i>3.965.980 - 8</i>	<i>Ana Alday Rosset</i>
22			

Taller de
Hierbas -
2-9-16-23/08
Terreno.
30/08.

PROYECTO FONDEVE 2016
"PAS AL PATRIMONIO REFUERZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED"

TALLER DE HIERBAS – SALIDA A TERRENO
BERNARDITA ARAYA BLANCO – ANTROPÓLOGA
MARTES, 30 AGOSTO 2016
09.00 a 19.00 HRS.
PARCELA PAMPA ALGODONAL – FERNANDA SANTOS

ASISTENCIA – NÓMINA DE BENEFICIARIAS

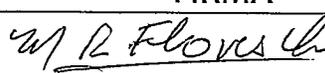
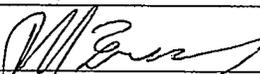
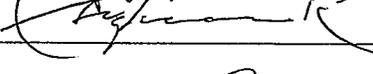
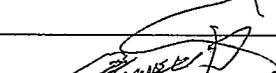
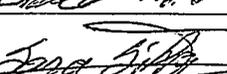
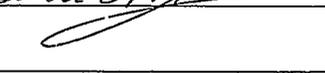
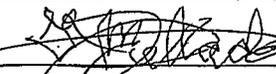
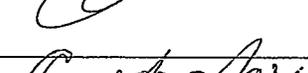
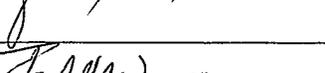
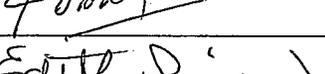
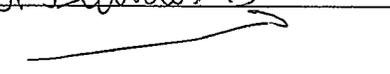
Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	<i>M. Flores Ch</i>
2	MARÍA ESTER BACHO	4.577.591 - 7	<i>M. Bacho</i>
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	<i>O. Rojas</i>
4	MARCELINA CORRALES CORTES	4.349.700 - 6	<i>M. Cortes</i>
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ	4.975.943 - 6	<i>L. Suárez</i>
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ	3.900.142 - K	<i>S. Rodríguez</i>
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	<i>Edi</i>
8	CORINA PÉREZ MIRANDA	4.960.974 - 4	<i>C. Miranda</i>
9	ROSA LANDAUR VALLEJOS	4.988.469 - 9	<i>R. Vallejos</i>
10	ANA ZABRA ASADA	5.396.290 - 4	<i>A. Asada</i>
11	SARA SILVA ALVARADO	4.559.707 - 5	<i>S. Silva</i>
12	SONNIA JAIME ROJAS	5.590.466 - 9	<i>S. Rojas</i>
13	ISOLINA MELLADO BURGOS	4.706.835 - 5	<i>I. Burgos</i>
15	GEORGINA CARRASCO ROJAS	6.121.637 - 5	<i>G. Carrasco</i>
16	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA	5.955.317 - 8	<i>M. Olavarría</i>
17	FANNY WINER BIALOSTOCKA	5.615.023 - 4	<i>F. Bialostocka</i>
18	EDITH ROJAS JIMÉNEZ	4.934.446 - 5	<i>E. Jiménez</i>
19	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ	4.804.780 - 7	<i>I. Vélez</i>
20	ELIZABETH MONTENEGRO ROJAS	6.518.827 - 9	<i>E. Montenegro</i>
21	FIDELIA FUENTES BUSTILLOS	4.656.947 - 4	<i>F. Fuentes</i>
22			

PROYECTO FONDEVE 2016

“ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUERZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED”

ACTIVIDAD	TALLER DE HIERBAS
CONDUCTORA	BERNARDITA ARAYA BLANCO – ANTROPÓLOGA
FECHA	MARTES, 23 AGOSTO 2016
HORARIO	16.00 A 18.00 HRS.
LOCAL	SAN MARTÍN N° 555, LOCAL 09 - 10

ASISTENCIA – NÓMINA DE BENEFICIARIAS

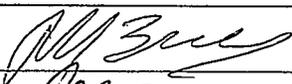
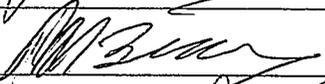
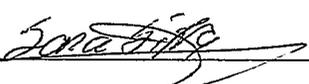
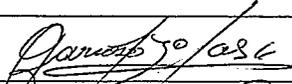
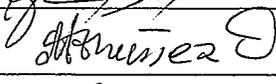
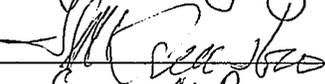
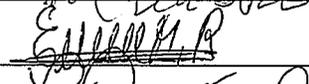
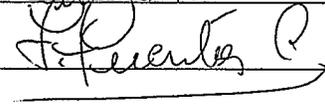
N°	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	
2	MARÍA ESTER BACHO	4.577.591 - 7	
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	
4	MARCELINA CORRALES CORTES	4.349.700 - 6	
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ	4.975.943 - 6	
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ	3.900.142 - K	
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	
8	CORINA PÉREZ MIRANDA	4.960.974 - 4	
9	JOSEFINA MORALES AEDO	2.646.548 - 6	
10	ANA ZABRA ASADA	5.396.290 - 4	
11	SARA SILVA ALVARADO	4.559.707 - 5	
12	ANA ALDAY ROSSEL	3.965.980 - 8	
13	ISOLINA MELLADO BURGOS	4.706.835 - 5	
14	SONNIA VERGARA REYES	4.927.424 - 8	
15	GEORGINA CARRASCO ROJAS	6.121.637 - 5	
16	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA	5.955.317 - 8	
17	FANNY WINER BIALOSTOCKA	5.615.023 - 4	
18	EDITH ROJAS JIMÉNEZ	4.934.446 - 5	
19	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ	4.804.780 - 7	
20	ELIZABETH MONTENEGRO ROJAS	6.518.827 - 9	
21	FIDELIA FUENTES BUSTILLOS	4.656.947 - 4	

PROYECTO FONDEVE 2016

“ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUERZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED”

ACTIVIDAD	TALLER DE HIERBAS
CONDUCTORA	BERNARDITA ARAYA BLANCO – ANTROPÓLOGA
FECHA	MARTES, 16 AGOSTO 2016
HORARIO	16.00 A 18.00 HRS.
LOCAL	SAN MARTÍN N° 555, LOCAL 09 - 10

ASISTENCIA – NÓMINA DE BENEFICIARIAS

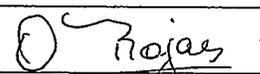
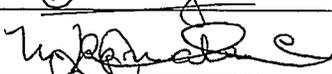
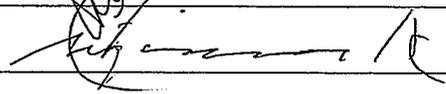
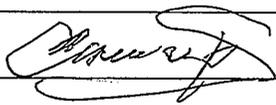
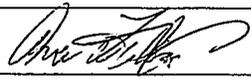
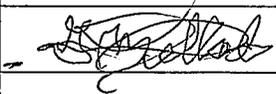
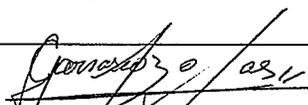
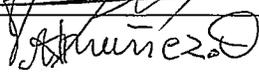
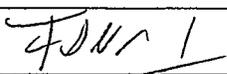
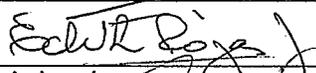
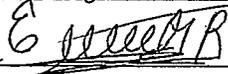
N°	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	
2	MARÍA ESTER BACHO /	4.577.591 - 7	
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	
4	MARCELINA CORRALES CORTES /	4.349.700 - 6	
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ /	4.975.943 - 6	
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ /	3.900.142 - K	
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	
8	CORINA PÉREZ MIRANDA /	4.960.974 - 4	
9	JOSEFINA MORALES AEDO	2.646.548 - 6	
10	ANA ZABRA ASADA /	5.396.290 - 4	
11	SARA SILVA ALVARADO /	4.559.707 - 5	
12	ANA ALDAY ROSSEL	3.965.980 - 8	
13	ISOLINA MELLADO BURGOS /	4.706.835 - 5	
14	SONNIA VERGARA REYES	4.927.424 - 8	
15	GEORGINA CARRASCO ROJAS /	6.121.637 - 5	
16	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA /	5.955.317 - 8	
17	FANNY WINER BIALOSTOCKA /	5.615.023 - 4	
18	EDITH ROJAS JIMÉNEZ /	4.934.446 - 5	
19	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ /	4.804.780 - 7	
20	ELIZABETH MONTENEGRO ROJAS /	6.518.827 - 9	
21	FIDELIA FUENTES BUSTILLOS /	4.656.947 - 4	

PROYECTO FONDEVE 2016

“ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUERZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED”

ACTIVIDAD	TALLER DE HIERBAS
CONDUCTORA	BERNARDITA ARAYA BLANCO – ANTROPÓLOGA
FECHA	MARTES, 9 AGOSTO 2016
HORARIO	16.00 A 18.00 HRS.
LOCAL	SAN MARTÍN N° 555, LOCAL 09 - 10

ASISTENCIA – NÓMINA DE BENEFICIARIAS

N°	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	
2	MARÍA ESTER BACHO	4.577.591 - 7	
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	
4	MARCELINA CORRALES CORTES	4.349.700 - 6	
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ	4.975.943 - 6	
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ	3.900.142 - K	
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	
8	CORINA PÉREZ MIRANDA	4.960.974 - 4	
9	JOSEFINA MORALES AEDO	2.646.548 - 6	
10	ANA ZABRA ASADA	5.396.290 - 4	
11	SARA SILVA ALVARADO	4.559.707 - 5	
12	ANA ALDAY ROSSEL	3.965.980 - 8	
13	ISOLINA MELLADO BURGOS	4.706.835 - 5	
14	SONNIA VERGARA REYES	4.927.424 - 8	
15	GEORGINA CARRASCO ROJAS	6.121.637 - 5	
16	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA	5.955.317 - 8	
17	FANNY WINER BIALOSTOCKA	5.615.023 - 4	
18	EDITH ROJAS JIMÉNEZ	4.934.446 - 5	
19	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ	4.804.780 - 7	
20	FIDELIA FUNTES BUSTILLOS	4.656.947 - 4	
21	Elizabeth Montenegro R.	6.518.827 - 9	

PROYECTO FONDEVE 2016

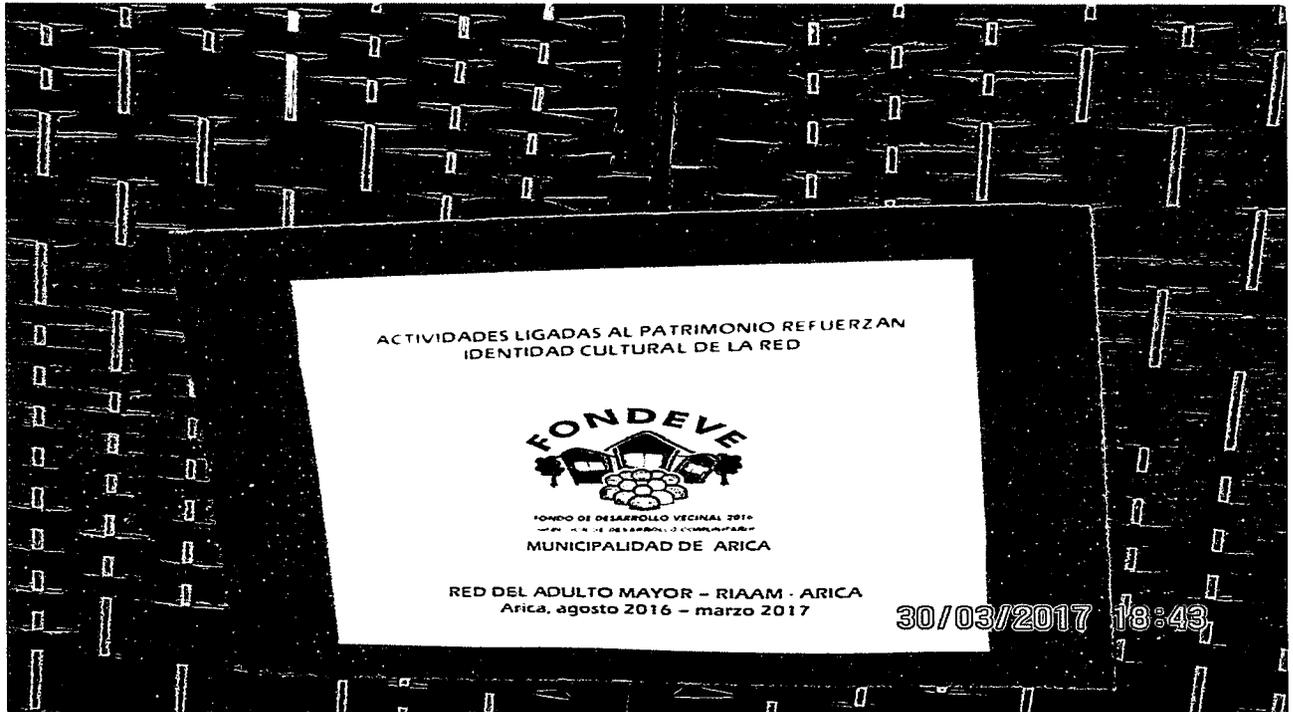
“ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUERZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED”

ACTIVIDAD	TALLER DE HIERBAS
CONDUCTORA	BERNARDITA ARAYA BLANCO – ANTROPÓLOGA
FECHA	MARTES, 2 AGOSTO 2016
HORARIO	16.00 A 18.00 HRS.
LOCAL	SAN MARTÍN N° 555, LOCAL 09 - 10

ASISTENCIA – NÓMINA DE BENEFICIARIAS

N°	NOMBRE Y APELLIDOS	RUT	FIRMA
1	MARÍA FLORES CHÁVEZ	4.055429 - 7	<i>M. Flores Ch</i>
2	MARÍA ESTER BACHO	4.577.591 - 7	<i>M. Bacho</i>
3	OLGA ROJAS ARAYA	4.902.209 - 3	<i>O. Rojas</i>
4	MARCELINA CORRALES CORTES	4.349.700 - 6	<i>M. Corrales</i>
5	LILY JOFRÉ SUÁREZ	4.975.943 - 6	<i>L. Jofré</i>
6	SHIRLEY FIGUEROA RODRÍGUEZ	3.900.142 - K	<i>S. Figueroa</i>
7	EDI MALDONADO MALAVIA	4.349.209 - 8	
8	CORINA PÉREZ MIRANDA	4.960.974 - 4	<i>C. Pérez</i>
9	JOSEFINA MORALES AEDO	2.646.548 - 6	
10	ANA ZABRA ASADA	5.396.290 - 4	<i>A. Zabra</i>
11	SARA SILVA ALVARADO	4.559.707 - 5	
12	ANA ALDAY ROSSEL	3.965.980 - 8	<i>A. Alday</i>
13	ISOLINA MELLADO BURGOS	4.706.835 - 5	<i>I. Mellado</i>
14	SONNIA VERGARA REYES	4.927.424 - 8	
15	GEORGINA CARRASCO ROJAS	6.121.637 - 5	<i>G. Carrasco</i>
16	MARÍA NÚÑEZ OLAVARRÍA	5.955.317 - 8	<i>M. Núñez</i>
17	FANNY WINER BIALOSTOCKA	5.615.023 - 4	<i>F. Winer</i>
18	EDITH ROJAS JIMÉNEZ	4.934.446 - 5	
19	ISOLINA ACUÑA VÉLEZ	4.804.780 - 7	<i>I. Acuña</i>
20	Lidelia Fuentes B	4656947-4	<i>L. Fuentes B</i>
21	<i>[Handwritten Name]</i>		<i>[Handwritten Signature]</i>

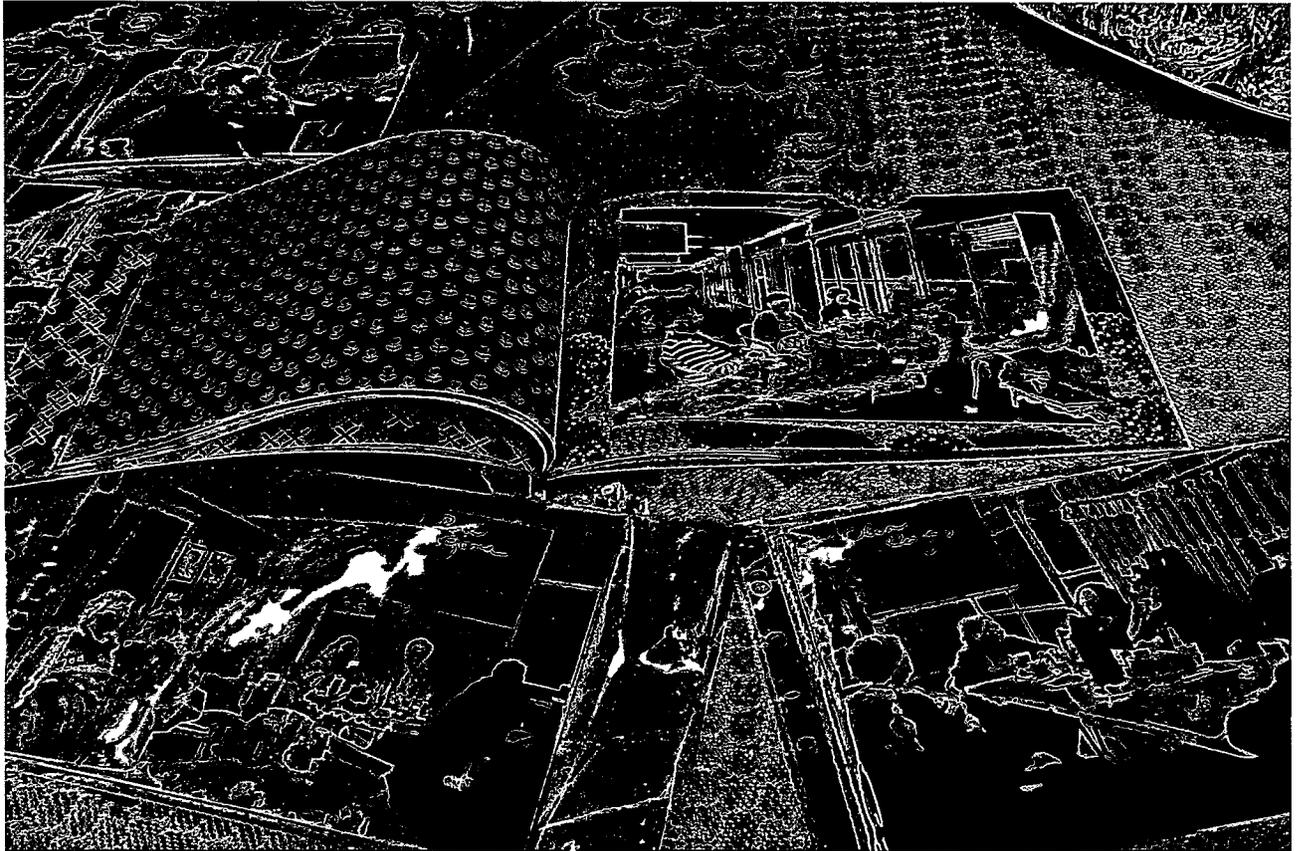
RECOPIACIÓN FOTOGRÁFICA DEL PROYECTO



MATERIALES PARA TALLER DE PREPARACIÓN DE SALES CON SABOR



MATERIALES PROPORCIONADOS



EXPOSICIÓN DE TRABAJOS REALIZADOS Y MATERIAL RECOPIADO Y ANILLADO



RECONOCIMIENTO Y SELECCIÓN DE HIERBAS MEDICINALES LOCALES



RUMBO A PAMPA ALGODONAL



CONFECCIÓN DE ALMOHADILLAS CON HIERBAS MEDICINALES



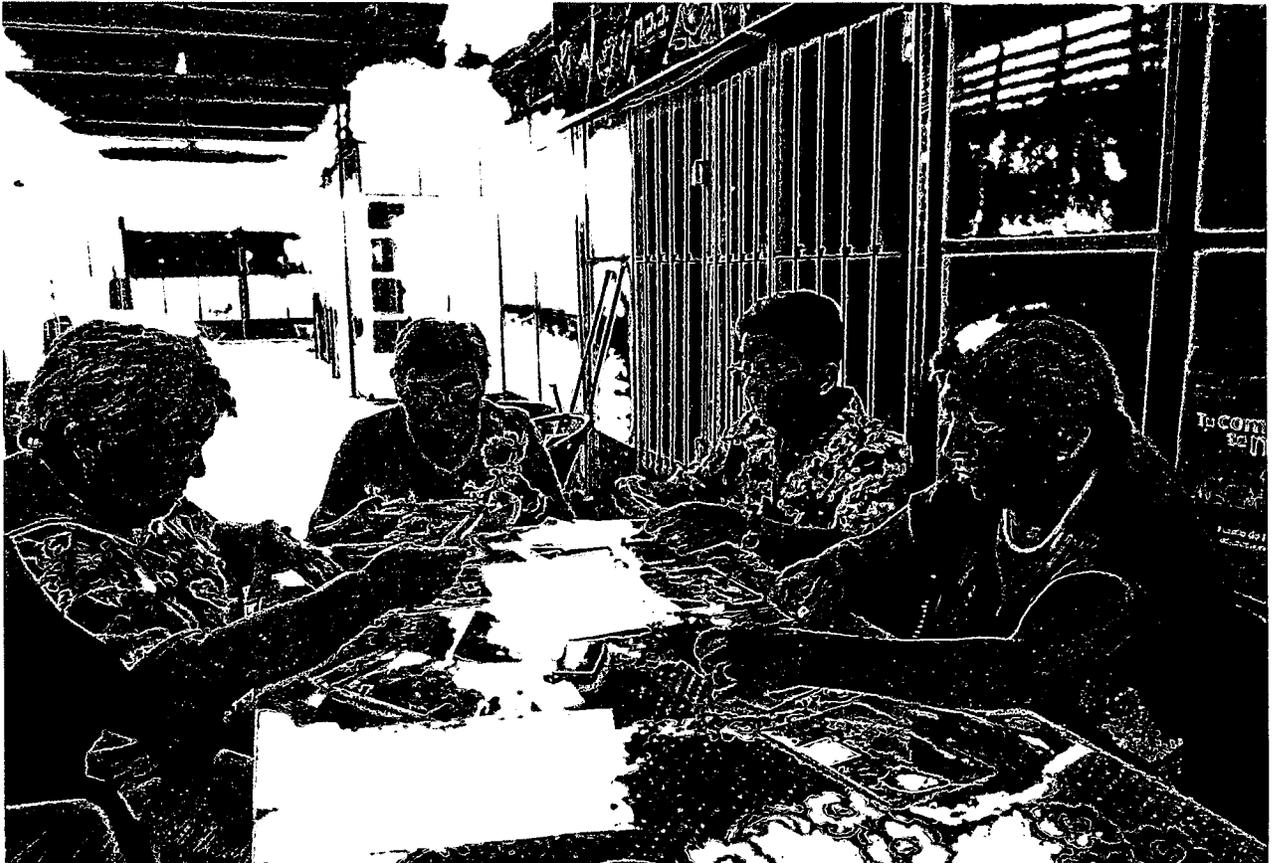
PREPARACIÓN DE CREMAS



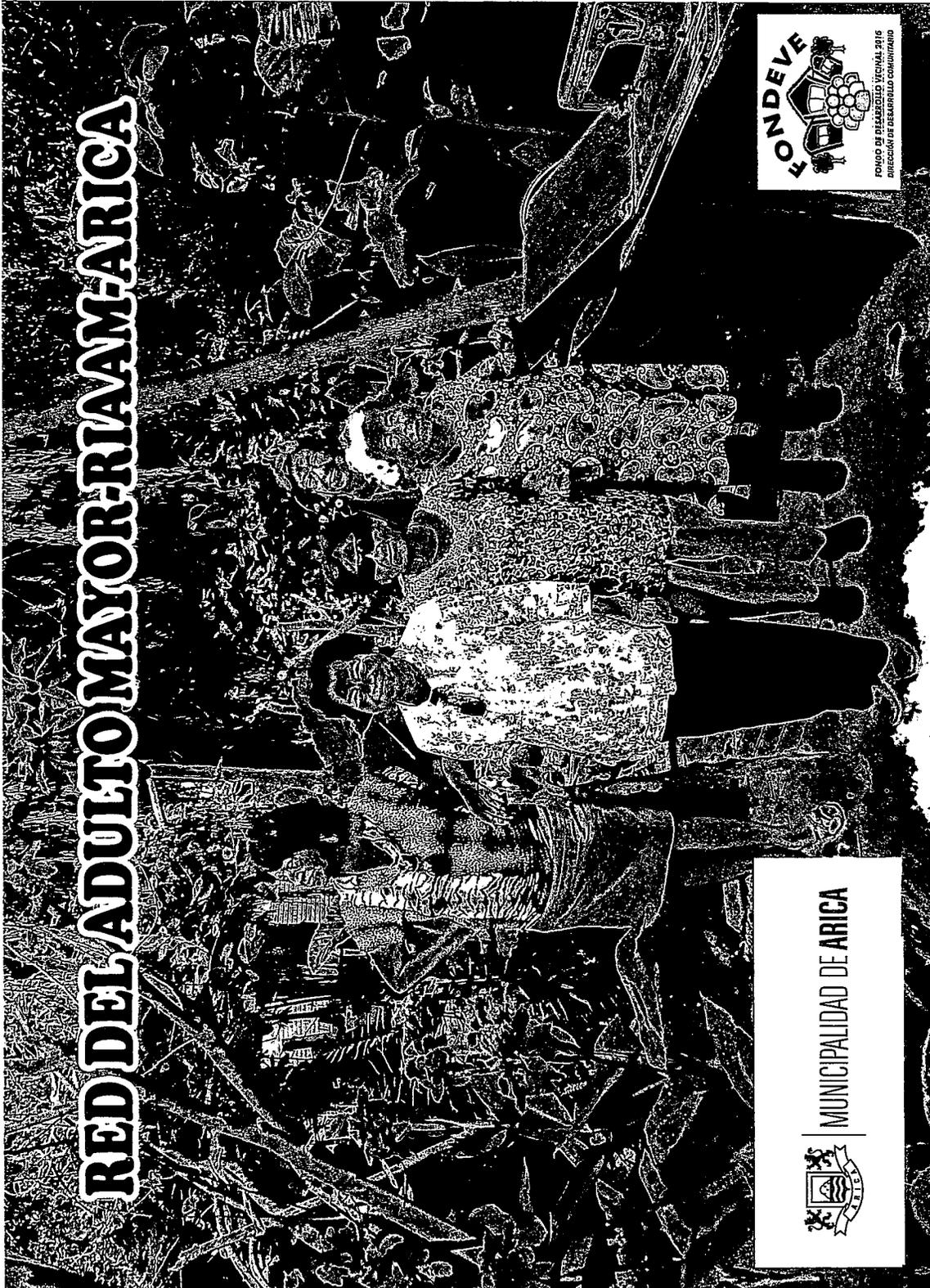
RECONOCIENDO LAS COLCAS – VALLE DE LLUTA



TALLER ALBUM FOTOGRÁFICO



RED DEL ADULTO MAYOR RIA MARIACA



RED DEL ADULTO MAYOR-RIAAM-ARICA

NO TE PEDIMOS QUE LIMPIES LA PLAYA

SOLO TE PEDIMOS

QUE NOS AYUDES EN NUESTROS

PROYECTOS DE TU BARRIO

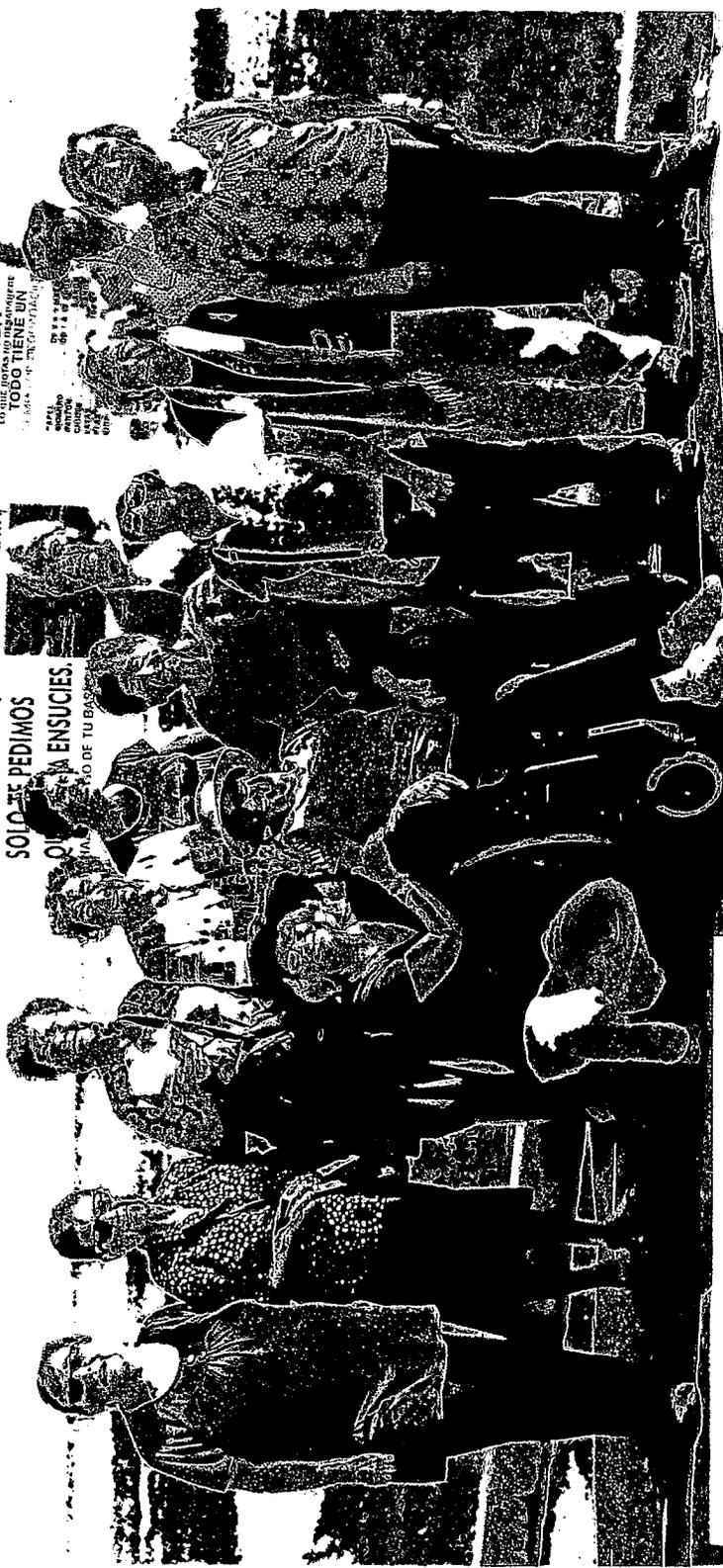
PIENSA

QUE TODOS TUOS REAGENCIOS

TODO TIENE UN

PROYECTO DE DESARROLLO

COMUNITARIO



MUNICIPALIDAD DE ARICA



FONDO DE DESARROLLO VECINAL 2016
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO

FONDO DE DESARROLLO VECINAL - 2016

TALLER DE HIERBAS MEDICINALES

PROYECTO “ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUERZAN IDENTIDAD
CULTURAL DE LA RED ARICA”

CONDUCTORA:

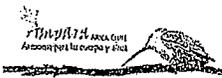
BERNARDITA ARAYA BLANCO
ANTROPÓLOGA
TESISTA EN HIERBAS MEDICINALES LOCALES
EDUCADORA POPULAR EN HIERBAS MEDICINALES

PROPIEDADES DE LAS HIERBAS MEDICINALES

• Curso Taller “ Hierbas Medicinales para la Vida”

• Nombre: Bernardita Araya Blanco

2014



Bernardita Araya Blanco
Terapias Ampara, Arica-Chile
Móvil: (56-09) 56163555 / E-mail: bernita@asb.org.ve

ALOE VERA *Aloe barbadensis*

Un desintoxicante natural. La aloe vera posee múltiples beneficios que la convierten en la mejor aliada en salud.

Codiciada por sus múltiples beneficios, esta planta, también conocida como sábila, sávila, aloe de Barbados o aloe de Curazao, posee propiedades que benefician al organismo en diferentes ámbitos. Cualidad que hizo explotar su consumo y el interés de tener una de estas plantas en casa.

Rica en vitaminas y minerales

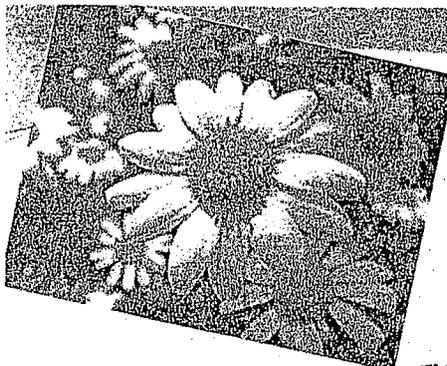
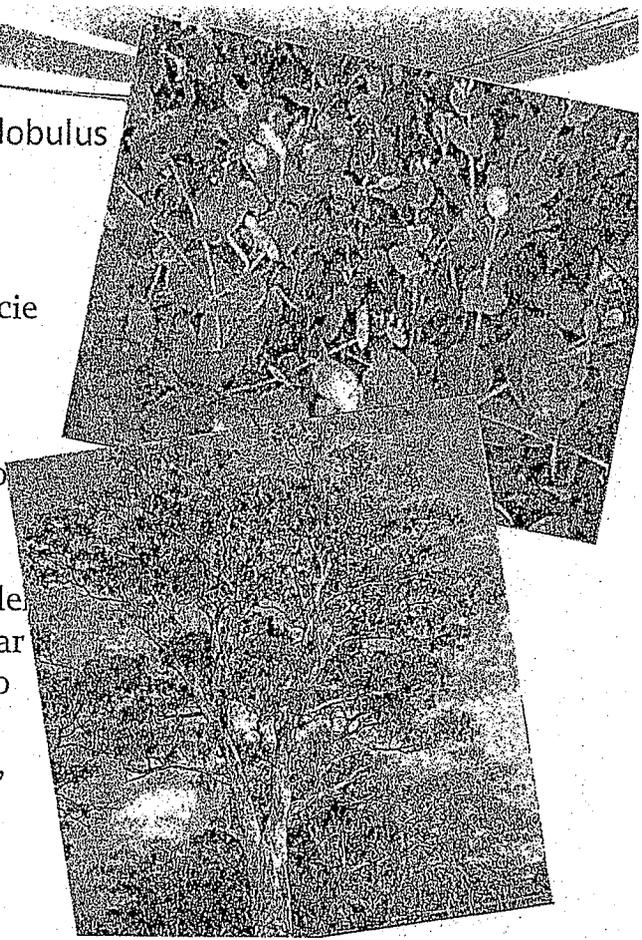
Esta planta contiene las vitaminas y minerales que el organismo requiere para funcionar correctamente, como las vitaminas del tipo A, C, E, B1, B2, B3, B6, B12 y ácido fólico; además, entre sus minerales se pueden disfrutar del calcio, zinc, cromo, selenio, hierro, cobre, magnesio, entre otros.



EUCALIPTUS *Eucaly Globulus*

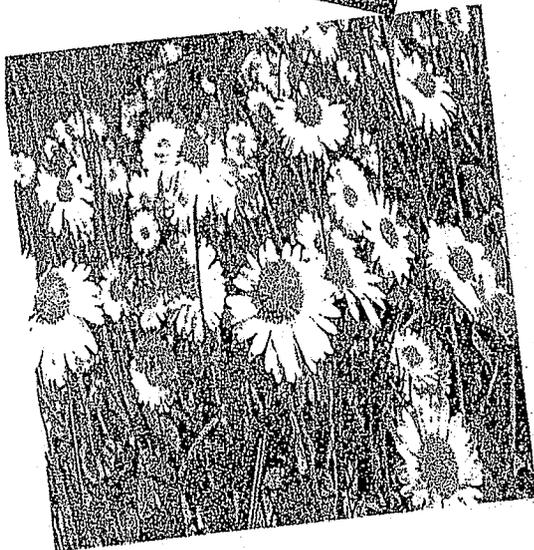
Árbol conocido por sus cualidades antisépticas en tratamientos de las vías respiratorias y el reumatismo. Contiene cerca de 300 especies y es una de la especie característicos de la flora australiana.

Propiedades : Antiséptico, balsámico, anticatarral, cicatrizante, antiparasitario antibacteriano, descongestionante, ligeramente diurético, expectorante, antireumático, antifebril y estimulante de sistema respiratorio. Es bueno para aliviar congestiones nasales y es un buen tónico inmunológico. Es usado principalmente para infecciones de las vías respiratorias, gripe, sinusitis, catarro, fiebre, cistitis, llagas, quemaduras y reumatismo.



MANZANILLA (*Matricaria chamomilla*)

La manzanilla es una hierba adaptada a los climas cálidos, semicálidos, semisecos y templados, de abundante presencia en Latinoamérica, cuyas hojas se asemejan al encaje y sus flores se caracterizan por tonos amarillos y blancos. Es una de las infusiones más empleadas en el mundo, ya sea como bebida o aplicándola directamente sobre la parte afectada.



Por su condición de protector y reparador de la membrana gástrica es muy adecuada en todas aquellas afecciones vinculadas con órganos del aparato digestivo, favorece las digestiones difíciles y ayuda a expulsar los gases del aparato digestivo, remediando el flato. De igual manera es interesante en casos de espasmos intestinales, por lo que se hace muy adecuada para el dolor de estómago. Igualmente es muy adecuada en casos de úlcera gástrica, gastritis, diverticulosis, diverticulitis, cólicos etc.

MENTA (*Menta sp*)

La menta es una de las plantas aromáticas más usadas en platos dulces y medicinal.

Facilita la **digestión** y contribuye a eliminar gases y flatulencias, alivia la acidez estomacal, las molestias y náuseas.

- Tiene **acción relajante** a nivel del sistema nervioso central.
- Es **analgésica** y reduce el dolor por su efecto refrescante y por estimular la circulación sanguínea del área afectada. **gestiona** las vías respiratorias y ayuda a aliviar resfriados y gripes.
- Tiene efecto refrescante y **combate el mal aliento** o la halitosis.
- Es fuente de **potasio, calcio, ácido fólico y vitamina A** con acción antioxidante.
- Al igual, se puede usar como ingrediente de salsas, como relleno de pasteles, para decorar y dar color a postres y preparaciones dulces.
- Tiene gran aroma y propiedades nutritivas que junto a otras, contribuyen a beneficiar al organismo en diferentes aspectos.



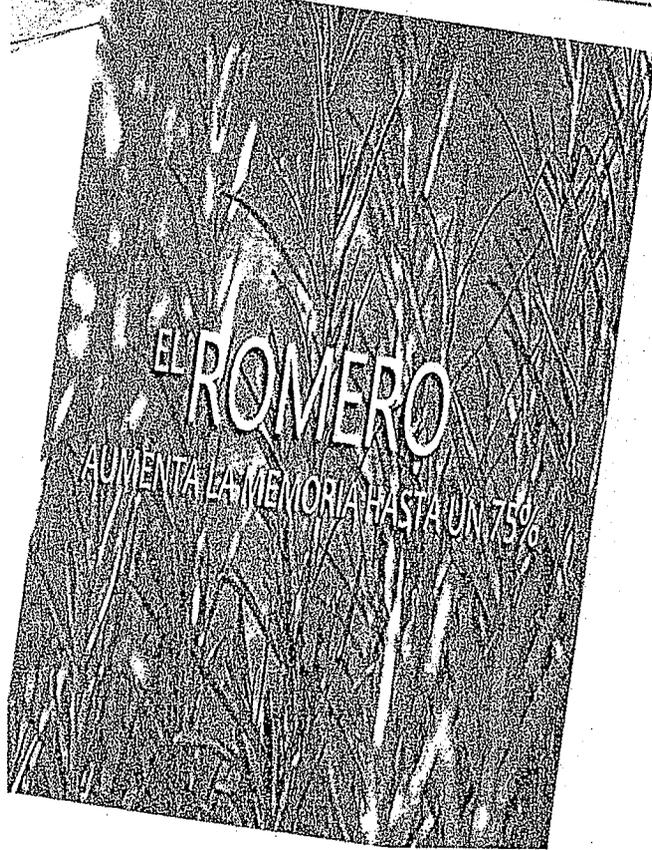
JENJIBRE (*Zingiber officinale*)

Es una de las plantas más populares en la medicina china; es **antiinflamatorio** y ayuda a combatir enfermedades respiratorias, artrosis y problemas digestivos. Por su sabor picante y aromático se sugiere consumirlo con moderación y en compañía de otros alimentos. Es muy rico en aceites esenciales, **vitaminas**, minerales, **antioxidantes** y aminoácidos, da muchos beneficios al cuerpo humano.

- Disminuye los dolores reumáticos y menstruales
- Es eficaz contra la **gripe** y los **resfriados**, al favorecer la expectoración
- Mejora el flujo sanguíneo, previene las **enfermedades** cardiovasculares
- Elimina el **mareo** y el **vértigo**
- Es un **afrodisíaco** natural, al estimular la **libido**
- Es un antidepresivo natural
- Combate el envejecimiento prematuro y reduce los niveles de **estrés**
- Disminuye las **migrañas**
- Previene el **cáncer de colon** y de **ovario**
- Facilita la **digestión**.



ROMERO (*Rosmarinus officinalis* L.)



Es una solución natural para mejorar la memoria, su olor aumenta hasta un 75%. Es antiséptico, antioxidante, astringente, efectivo en enfermedades circulatorias, alivia dolores de cabeza y contracturas musculares.

Depura la sangre, tonifica el estómago y las vías digestivas, fortifica el sistema nervioso, el corazón, parálisis, catarro crónico, asma, enfermedades del hígado, ictericia, riñones, anemia y enfermedades respiratorias

Si se aplica al cuero cabelludo favorece la regeneración del cabello, mitiga dolores menstruales y sirve como enjuague bucal.

Con baños de su cocimiento se curan las hinchazones de piernas, el reumatismo. La tintura de romero es utilizada para casos de contusiones y golpes

ORTIGA (*Urtica Dioica*)



La Ortiga es una planta abundante en toda Europa y América del Norte. Abunda en los suelos arcillosos y ricos en materia orgánica. Estudios han demostrado que su raíz posee propiedad de reducir las manifestaciones hipertroóficas de la próstata.

La hipertrofia de la próstata, problema que afecta a un aproximado de uno de cada cuatro hombres, a partir de los 50 años, se debe al engrosamiento progresivo de la próstata, una glándula que rodea a la uretra (canal que sirve para la eliminación de la orina y del esperma en el hombre). La hipertrofia termina por obstruir la uretra llegando a impedir la simple acción de orinar.

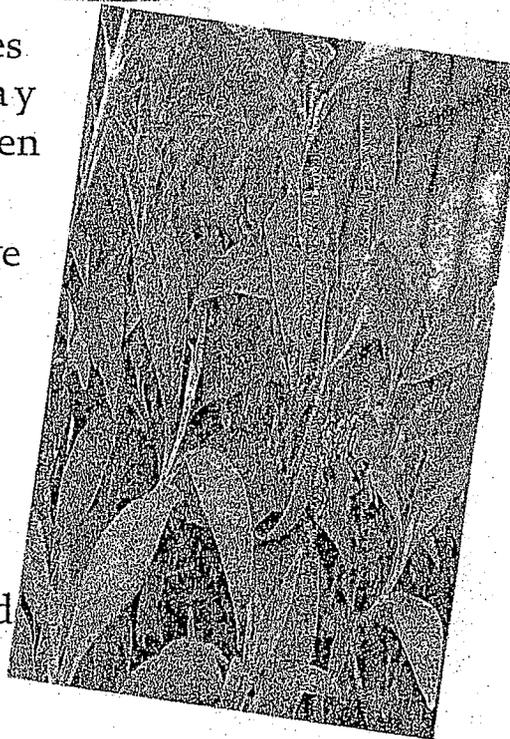
La raíz de la Ortiga alivia los dolores molestos del adenoma benigno prostático gracias a la presencia del **b-sitosterol**. Tiene aceite volátil, sustancias grasas, ácido fórmico y acético, ácido pantoténico, ácido fólico, clorofila 0,3-0,8, y tb vitamina A, C, B₂, E y K, betacaroteno, hierro, calcio, magnesio, silicio, fosfatos, etc.

MATICO (*Buddleja globosa*)

El matico es una hierba con altas virtudes medicinales. La información química y farmacológica existe casi en exclusivo en Chile.

El componente importante, que atribuye sus virtudes cicatrizantes, es el tanino (Gautier, 1956; Zinn, 1929; Montes y Wilkomirsky, 1985); sustancia que se encuentra en un 5,7%.

La principal propiedad curativa de esta planta es cicatrizar heridas. En lo interno, su utilidad en el tratamiento de la úlcera digestiva. En lo externo, su efecto sobre heridas de lenta cicatrización.



PALQUE (*Cestrum parqui*)



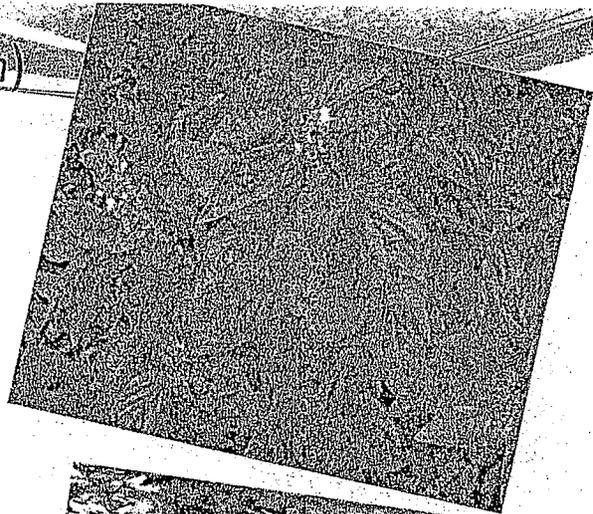
Para afecciones de la piel, preparar una infusión con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida y aplicar localmente en lavados o compresas; o usar el zumo de hojas exprimidas o machacadas y aplicar en la parte afectada. En las zonas rurales también se la considera una planta específica para tratar el "pasma", una afección caracterizada por inflamación de la garganta y tos seca, que se produce por el contraste de temperatura que sufre la persona que estando en un ambiente caliente entra en contacto bruscamente con otro frío. Esta planta es una planta originaria de Chile, Argentina, Perú, Uruguay y Brasil; crece en suelos degradados y secos a la orilla de los caminos; se le puede encontrar sobre todo en las provincias de Chile Central; de Concepción al sur es más bien escasa. Como especie medicinal se recolecta de ejemplares silvestres. No ingerir hojas, brotes tiernos ni fruto, ya que se ha visto especialmente en animales que sufren de hinchazón y muerte debido a sus efectos tóxicos. No es aconsejable su empleo durante el embarazo y en niños menores de 10 años.

ALBAHACA (*Ocimum basilicum*)

Tiene muchas propiedades medicinales. Las hojas son un tónico para los nervios y agudiza la memoria. Ellos promueven la eliminación de la materia catarral y la flema de los bronquios. Las hojas fortalecen el estómago y inducen a la transpiración abundante.

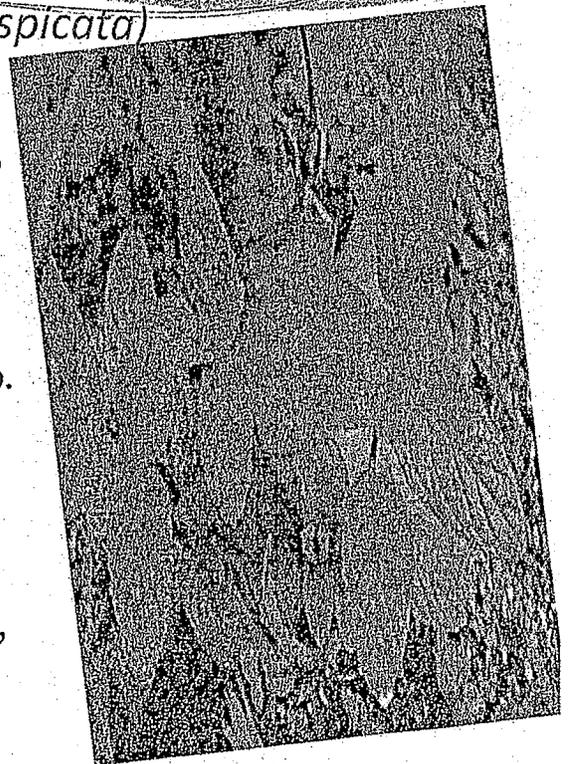
Es un componente importante para jarabes para la tos y expectorantes ayurvédicos. Ayuda a movilizar la mucosidad en bronquios y asma. Masticar sus hojas alivia el resfriado y la gripe.

Tiene efecto en el riñón. En caso de cálculos renales el jugo de las hojas de albahaca y miel, si se toman regularmente durante 6 meses, puede hacer que se expulsen a través del tracto urinario.



HIERBA BUENA (*Mentha spicata*)

- Es una planta muy aromática que, frecuentemente, se confunde con la menta. La hierbabuena puede usarse para aromatizar platos, así como también para preparar bebidas y cócteles, como el mojito.
- Se puede usar con finalidades terapéuticas, aprovechando sus numerosas propiedades.
- Una de sus principales cualidades, ayuda a eliminar problemas digestivos.

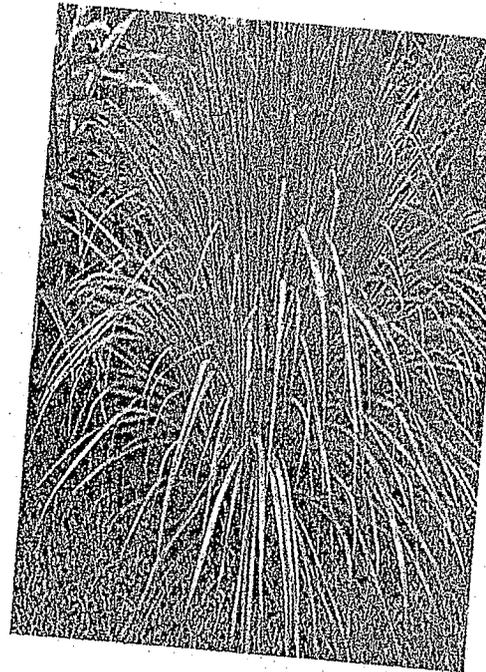


HIERBA LUISA, *Lippia triphylla*

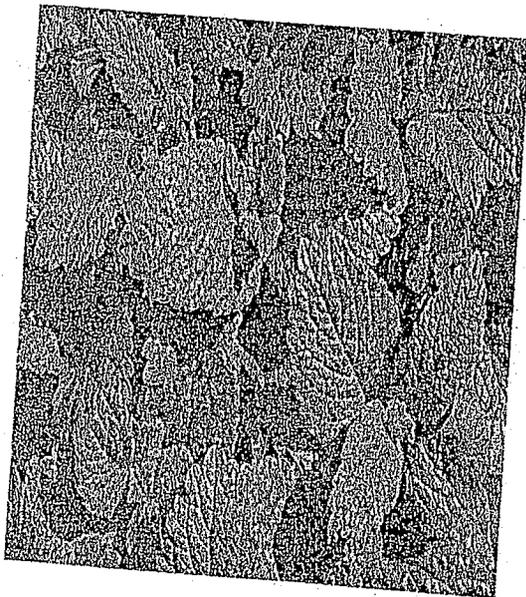
Es una planta medicinal con excelentes resultados en la salud.

Cómo utilizarla

- En **infusión**, utiliza tras las comidas para **prevenir la flatulencia o, por las noches, para el insomnio**. Se combina con hojas de **diente de león** y toma 3 veces al día para mejorar la función hepática. Se puede utilizar también para **reducir la fiebre en los niños**, consultar a una hierbatera acerca de la dosis.
- Para **baños** añade una taza de infusión al agua del baño para **aliviar el estrés y la tensión**.
- En **aceite de masaje** usa 5 gotas en 15 ml de aceite de almendras en masajes para **los calambres, la indigestión, ansiedad, insomnio** y otras dolencias relacionadas con el estrés.
- Resulta útil realizar enjuagues bucales con la infusión de una cucharada de hojas por taza de agua.
- Ayuda a expulsar los gases del aparato digestivo, evitando las flatulencias y la aerofagia. La infusión relaja y tonifica los nervios.



TORONJIL CUYANO



- expectorante y antiséptico en los casos de secreciones bronquiales, previene y baja la fiebre, refriados, elimina el dolor de garganta y evita al máximo las molestias respiratorias.
- Estimula el apetito, funciona como tónico para el estómago y alivia la flatulencia, algunas personas la usan contra úlceras, tiene la función de limpiar la sangre, a través del aumento de la orina, medio por el cual se eliminan sustancias minerales tóxicas. Incluso es usado como adelgazante, y lo cierto es que ha mostrado muy buenos resultados.
- Su uso no es recomendable a personas con taquicardias y a embarazadas, tener en cuenta por su amargo, no administrar a personas con diabetes.

LLANTÉN, *Plantago major*



El llantén, conocido como "hierba curativa", es una hierba versátil que supera muchos problemas. Se emplea sobre todo para reforzar las mucosas de todo el cuerpo, combatir infecciones, reducir las secreciones de las mucosas y estimular la reparación de los tejidos.

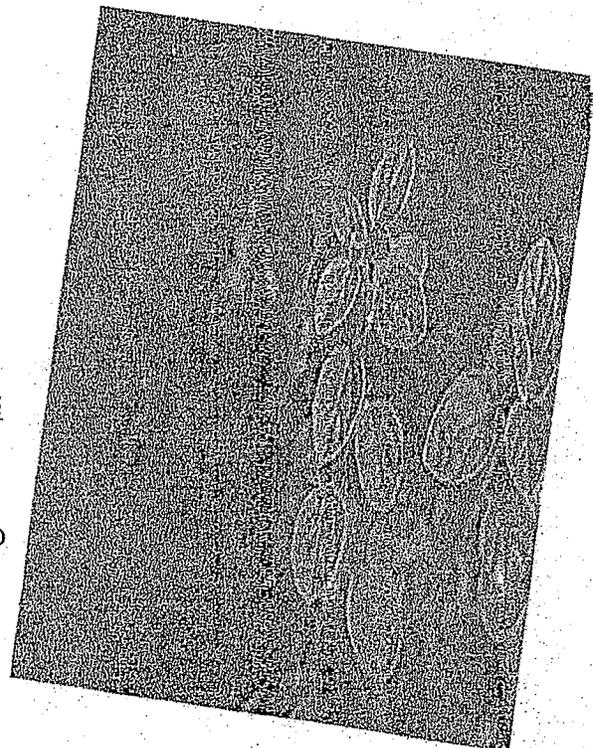
SUS USOS MEDICINALES :

Acción analgésico, Anticatarral, Antihemorrágico, Antiinflamatorio, Antiviral, Cura las heridas.

Tomar durante cortos periodos, no administrar a embarazadas, lactantes, personas alérgicas a las hierbas y con problemas de estreñimientos.

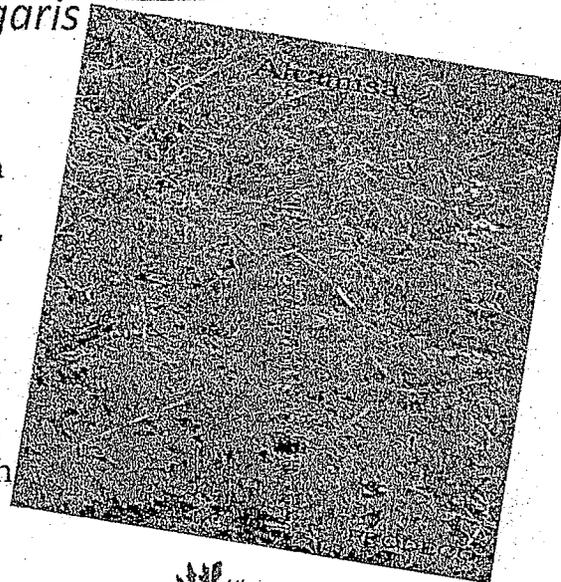
ORÉGANO, *Origanum vulgare* L.

- * Los usos del orégano en los tiempos de los griegos, romanos y en la Edad Media, se utilizaba en infusión, crudas para el dolor reumático y encías inflamadas.
- * Propiedades antioxidantes, anti fungicidas, para combatir hongos y levaduras como la *Candida albicans* y esto se utiliza en lavados vaginales, anti espasmódicas. Ha sido exitosamente utilizado para eliminar una gran cantidad de parásitos intestinales como amebas y lombrices, e infestaciones externas del pelo como piojos, pulgas, liendres y seborrea casposa.



ARTEMISA, *Artemisia vulgaris*

- * Los beneficios terapéuticos y medicinales de la artemisa son reconocidos desde la antigua medicina oriental y actualmente, por las escuelas medicinales occidentales, por su probada efectividad.
- * La artemisa asiste en la digestión de comidas pesadas y asienta el estómago ante dificultades estomacales. También ayuda a la desintoxicación del tracto digestivo para estimular procesos de sanación de enfermedades.
- * Antibacteriales, Desintoxicante, para pesadillas o terrores nocturnos, etc.



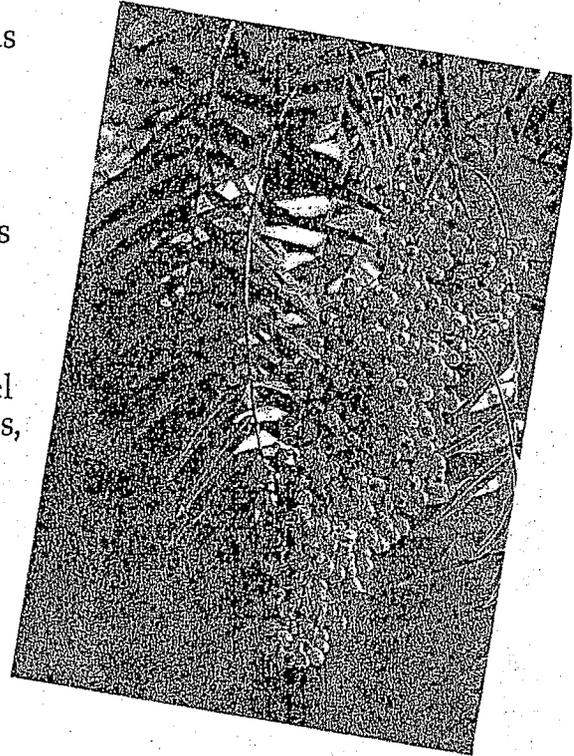
OLIVO, *Olea europaea* Linneo

- * ¿Sabías que ya desde la antigüedad, el olivo se aprovechaba desde su madera hasta sus frutos, y por sus propiedades curativas?
- * Es bueno en casos de presión arterial alta, para el colesterol, para el estreñimiento, para bajar la fiebre, y para aumentar la producción de orina, y favorecer la eliminación de impurezas del organismo, siendo muy interesante en el tratamiento de la diabetes, problemas de hígado y cálculos biliares, su aceite es muy beneficioso para el resecamiento de la piel y es colágeno, es decir, facilita la evacuación de la vesícula
- * Además, en dietética, en la cocina de muchos países es un producto muy apreciado, forma parte de la afamada dieta mediterránea.



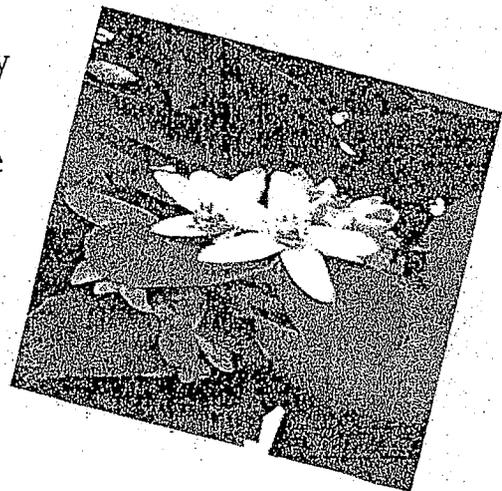
PIMIENTO MOLLE, *Schinus molle*

- La capacidad curativa del molle a muchas dolencias, le mereció el nombre de "sanalotodo".
- El jugo de sus hojas y semilla se emplean para hacer tinturas madres con la cual se hacen frotaciones para el reumatismo y las reumas, la corteza goza de propiedades antirreumáticas, astringentes y antidiarreica.
- Sus hojas se utilizan para frotar partes del cuerpo expuestas a las molestias de insectos, sirven como repelente; también cumple igual función el humo de las mismas.
- La goma-resina se emplea en jarabes como antiséptico de los bronquios en catarros.



NARANJO, *Citrus sinensis*

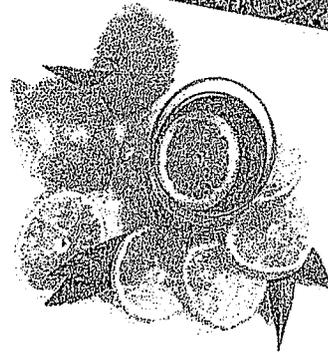
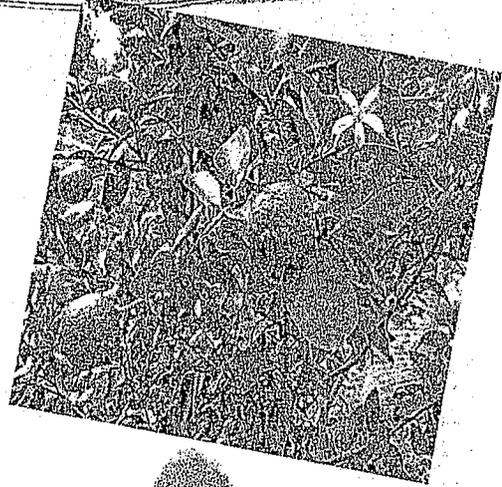
- Las hojas generalmente son usadas en infusión o té
- tiene cualidades sedantes, se usan para preparar té relajante, calma el nerviosismo.
- Se usan para tratar problemas estomacales cuando estos están asociados con el estrés.
- Las propiedades antiespasmódicas que posee son las que le permiten tratar con los cólicos estomacales.
- Las hojas cuentan con poder antioxidante y ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.
- Esta infusión también es usado en casos de gripe o problemas respiratorios,
- En dolores de garganta, congestión, flema y tos.



LIMÓN, *Citrus limonum* Risso

- Su poder curativo reside en su bajo contenido energético, su nivel equilibrado en sodio, potasio y en la vitamina C. Posee un escaso número de hidratos de carbono y de gran ayuda en las dietas de adelgazamiento.
- Sus beneficios: La estimulación de la circulación, ayuda a reducir la presión arterial, activa las segregaciones estomacales mejorando la digestión si se toma con moderación,
- es un blanqueador natural, es astringente, previene resfriados y fortalece el sistema inmunológico gracias a su alto contenido en vitamina C
- Además, se utiliza en muchos remedios caseros, Desde aliviar el dolor de garganta, catarros, fiebre, acné juvenil y otros más.

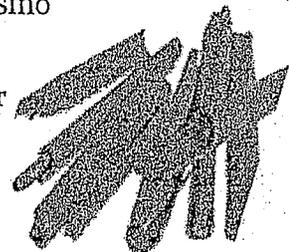
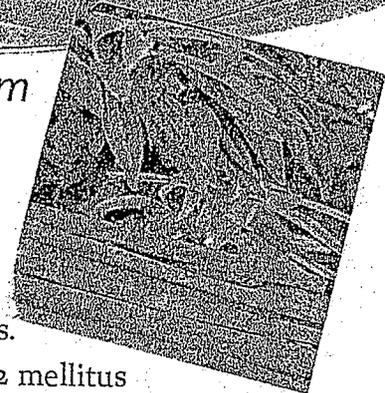
Entre todos los cítricos, el limón, es el que ofrece más beneficios para la salud.



CANELA, *Cinnamomum zeylanicum*

BENEFICIOS PARA LA DIABETES ENTRE OTROS

- Dispepsias, disentería, debilidades intestinales y diarreas.
- Calmante natural, controla el azúcar en la diabetes tipo 2 mellitus
- Halitosis en rama o en infusiones, la canela ha sido usada tradicionalmente para combatir el mal aliento y para los dientes y encías por sus propiedades analgésicas es un remedio natural contra dolores .
- Afrodisíaco. La canela es un excelente excitante del apetito sexual.
- Antioxidante. Los aceites esenciales de la canela poseen amplias propiedades antioxidantes que ayudan a una mejor conservación del organismo
- Como aroma terapia
- tiene la facultad de endulzar las relaciones personales y aportar a esa tranquilidad y a la conexión fundamental para la relación.



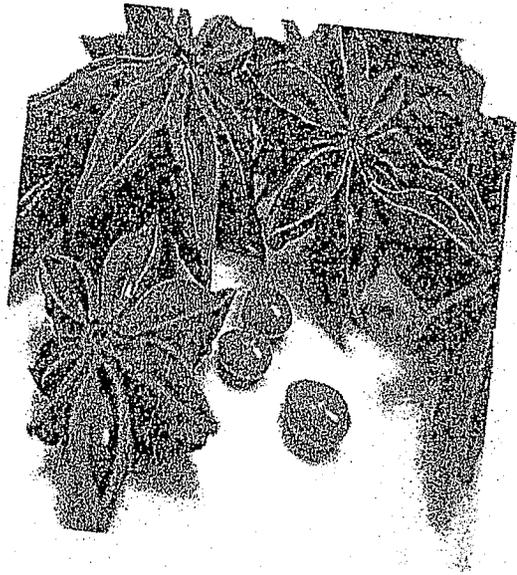
ANIS, *Pimpinella anisum L.*

El anís es excelente para tratar problemas gástricos y digestivos,

Estimulante para abrir el apetito, lo cual lo hace indispensable en casos de anorexia e inapetencia en aquellas personas que padecen falta de apetito por consumo de medicamentos.

En casos de bronquitis, el uso de esta planta ayuda a expulsar las mucosidades.

En los casos de presencia de catarro y resfríos, el uso de infusiones de anís ayuda a sentirse mucho mejor aliviando la descongestión, es un excelente expectorante,



YARETA, *Laretia acalius hábitat*

- * Dentro de su uso medicinal, se puede decir que la Yareta ayuda en casos como, problemas intestinales; ayuda a estimular el buen funcionamiento del intestino y de la región estomacal.
- * En el caso de usos externos, se usa para calmar el dolor en la región de la boca, específicamente en los dientes.
- * Es un excelente antiinflamatorio, es también un buen depurativo del organismo ya que ayuda a limpiar la sangre, la piel y ayuda a controlar los problemas de glicemia pero con mucha precaución.
- * la resina sirve para hacer parches para las reumas a ella se le llama "lágrima de yareta"



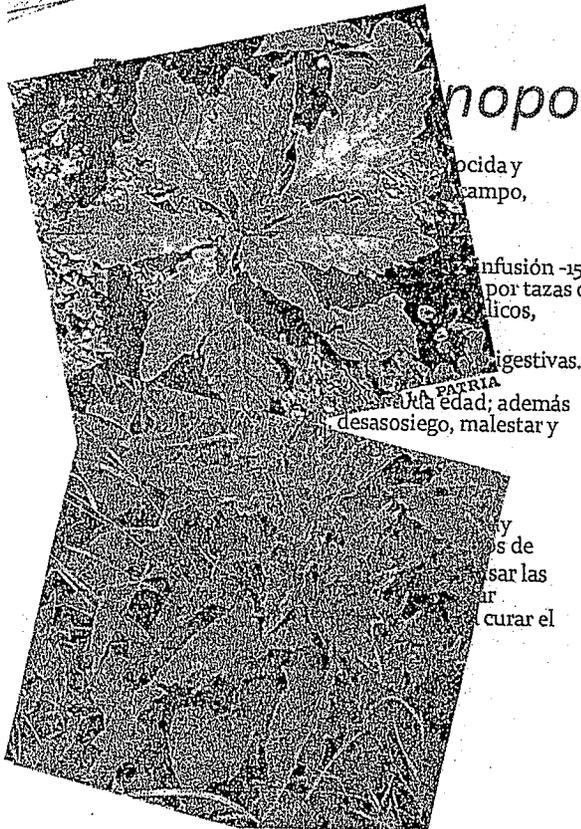
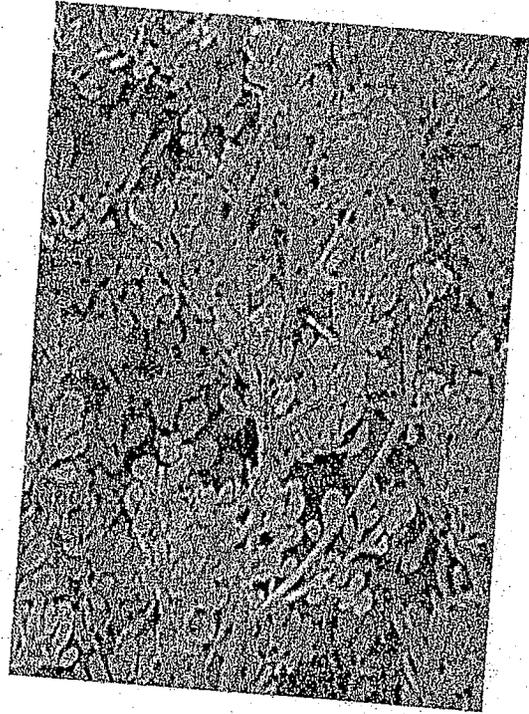
RUDA, *Ruta graveolens*

La Ruda posee varios **usos medicinales**, por sus importantes **propiedades** que tiene. En sus **hojas** es donde se concentran estos beneficios curativos. Tiene propiedades **digestivas**, está indicada para tratar la estitiquez o problemas digestivos en general. Mejor forma de aprovechar es mediante el consumo de **infusiones de ruda**, las cuales se deben beber tras las comidas.

Excelente **antiespasmódico**, es aconsejable utilizarla como tratamiento para los **espasmos**, **cólicos estomacales** y diarreas.

Tiene propiedades **antibacterianas**, sirve para desinfectar y limpiar heridas, y para el tratamiento de la **conjuntivitis**.

Ayuda a disminuir los malestares y situaciones incómodas ocasionadas por la menstruación, para el nerviosismo y ansiedad.



...nopo

ocida y
campo,

infusión -15
por tazas o
cólicos,

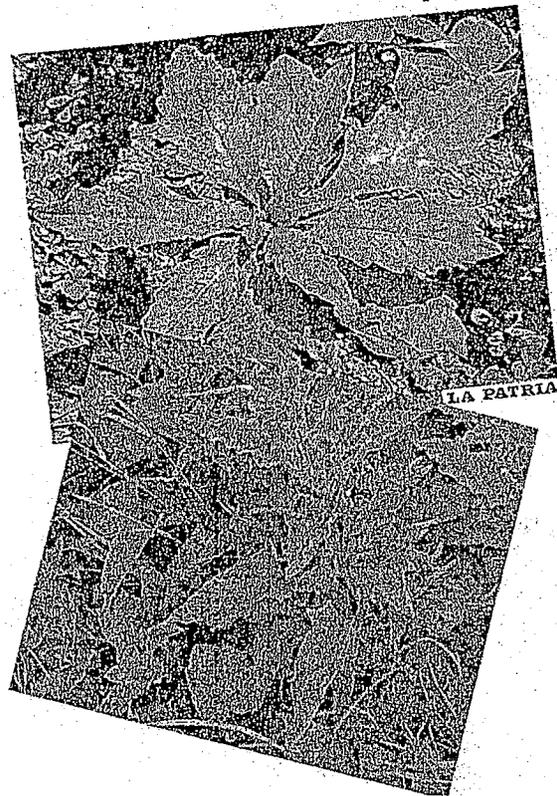
digestivas.

PARRIA
a la edad; además
desasosiego, malestar y

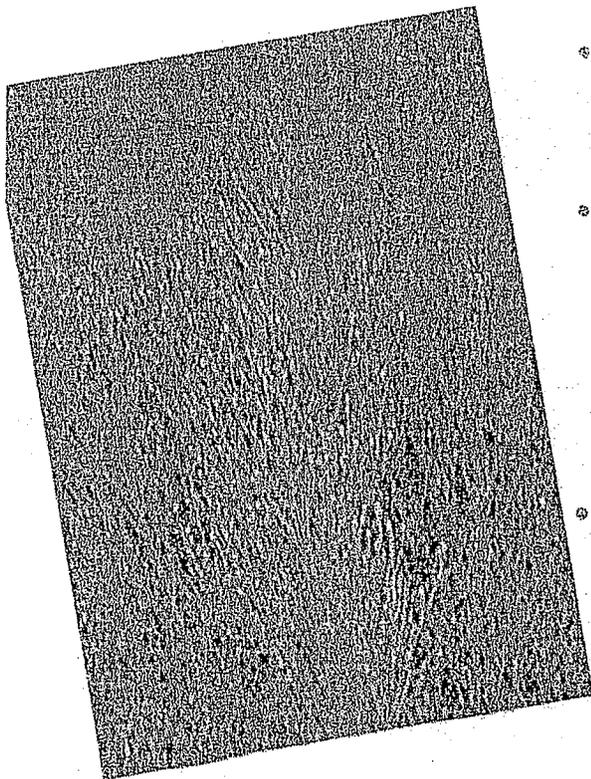
y
os de
sar las
ar
curar el

PAICO (*Chenopodium ambrosioides*)

- Planta aromática silvestre, muy conocida y apreciada. Crece como maleza en el campo, huertos y jardines.
- Propiedades: Los cogollos o ramas en infusión -15 a 20 gramos por litro de agua- se toma por tazas a pasto, para curar las indigestiones, cólicos, calambres, afecciones o desarreglos y dolores de estómago, dispepsia y vías digestivas. Evita y cura los empachos, y elimina lombrices de los niños de toda edad; además cura los nervios, desasosiego, malestar y llanto de las guaguas.



CANCHANLAGUA *Centarium cachanlahuen*



- Se denomina también *Cachanlagua* o *Cochanlahuen*. Planta sudamericana, cuyo cocimiento al 1-2% es diaforético y depurativo.
- Depura la sangre y todo el organismo, fortifica y vivifica. Se emplea contra la debilidad general del cuerpo, enfermedades febriles, decaimiento, falta de ánimo, abatimiento, enfermedades de los nervios, ictericia, palidez, reumatismo, principio de neumonía, enfermedades de la piel, etc.
- Para las mujeres, es un excelente tónico vegetal para el mal funcionamiento de los ovarios, de la matriz, para los períodos retrasados y demás irregularidades de la menstruación. Fortifica los órganos internos de la matriz, y elimina las sustancias impuras.

FONDO DE DESARROLLO VECINAL – 2016

PROYECTO “ACTIVIDADES LIGADAS AL PATRIMONIO REFUERZAN IDENTIDAD CULTURAL DE LA RED ARICA”

TALLER DE HIERBAS MEDICINALES

COMO PREPARAR LAS TISANAS

Son preparaciones que consisten en separar o extraer de las plantas sus **principios curativos**. Los métodos más apropiados son:

1. Por el calor pasajero: **INFUSIÓN**
2. Por el calor prolongado: **COCIMIENTO O DECOCCIÓN**
3. Por el remojo en agua fría: **MACERACIÓN**
4. Por extracción de los zumos: **JUGOS EXTRAÍDOS EN FRÍO**
5. **POLVO**
6. Tomando la planta entera: **EN FORMA DE ENSALADAS**
7. **TINTURAS**

Es de suma importancia que las tisanas sean preparadas debidamente, ya que sólo así se consigue sacar de ellas todos sus principios vitales y curativos.

Las tisanas no son medicamentos de gran energía, se caracterizan precisamente por lo contrario: por su acción suave y por no originar trastornos de ninguna clase. Conviene administrarlas de manera que no se pierda su utilidad, según las siguientes normas:

- Es mejor tomar las tisanas sin endulzar o con poca azúcar
- No hay inconveniente, salvo en verano, en preparar de una sola vez toda la tisana que hay que tomar distribuida durante el día, con tal que se conserve en sitio fresco (no frío: neveras, etc.). Las tisanas obtenidas por infusión o cocimiento pueden calentarse de nuevo antes de tomarlas (pero sólo la parte que se va a tomar) con tal que no lleguen a hervir ni mucho menos.
- Las tisanas no conviene tomarlas muy calientes, salvo que se trate de tisanas sudoríficas (para sudar), en cuyo caso puede tolerarse y aún se recomienda que se tomen algo calientes, pero sin que lleguen a quemar. Para las demás, la temperatura ideal es que estén tibias o poco calientes.
- En cuanto a la hora conveniente para tomarlas, para combatir una enfermedad aguda deben tomarse con intervalos, con alguna separación de las comidas, en especial las que estimulan el apetito o la digestión.
- Las tisanas destinadas a curar alguna alteración del aparato digestivo, se administran después de un rato (media hora) de haber ingerido alimento.

- Las tisanas purgantes se toman antes de acostarse o en ayunas, en ayunas se toman las que se emplean para combatir gusanos y parásitos intestinales.

INFUSIÓN:

Elevación de la temperatura hasta la ebullición, de una mezcla de las hierbas y el agua que le sirva de vehiculo, y si se prolongan los hervores que no sea mayor de los cinco minutos expuestos al fuego.

Es el procedimiento más usado. La preparación es como sigue:

- Se ponen las plantas recortadas o desmenuzadas en un recipiente adecuado. Sobre las mismas se echa el agua hirviendo en cantidad proporcionada y se tapa bien, dejándolo en reposo durante unos diez minutos. Después se pasa por un colador y queda terminada la preparación de la infusión.
- En el cocimiento, las plantas son hervidas varios minutos, y esto puede perjudicar en algo sus principios vitales, por eso se debe preferir la infusión con plantas tiernas y partes blandas (hojas, flores, hierbas), de las cuales se extraen debidamente los principios medicinales sin hervirlas.

COCIMIENTO O DECOCCIÓN:

Debe usarse sólo las partes duras de las plantas, como troncos gruesos, raíces, cortezas, semillas, etc.

En un recipiente adecuado (una olla, un pote, etc.) se pone la cantidad de agua apropiada, y a la misma se echan las plantas (raíces, cortezas, etc.) convenientemente desmenuzadas. Todo junto se pone en frío al fuego y se deja hasta que haya hervido durante unos minutos a fuego lento, ya que no conviene que hierva fuerte; transcurrido este tiempo se aparta del fuego, se deja tapado para que repose durante unos diez minutos y luego se pasa el cocimiento por un colador.

Como al hervir demasiado se perjudican, en algunas plantas, los principios vitales, se considera que es preferible hervir las plantas sólo un minuto, tiempo suficiente para que los principios medicinales de la planta pasen al agua.

MACERACIÓN: Remojo en agua fría

Poner la planta recortada o desmenuzada y limpia en remojo durante varios días, se pueden extraer sus principios curativos sin calor, es decir, en frío. Este procedimiento ofrece la ventaja de que ningún principio vital de la planta puede ser perdido por el calor. Es interesante en aquellas plantas que son ricas en vitaminas sensibles. Conviene usar agua fría hervida, de este modo la maceración se conserva por más tiempo. Con las debidas precauciones (recipiente limpio, agua hervida, planta limpia, lugar fresco y libre de acceso de polvo) se pueden conservar las maceraciones 24 horas en verano y hasta 48 en invierno. Para facilitar el paso de los elementos medicinales de la planta al agua, es desmenuzarla debidamente en el momento de ponerla en remojo.

El agua y la planta se ponen en un recipiente de porcelana o cristal, tapado, y se dejan reposar de 6 a 12 horas. Para las partes blandas, hojas, flores, etc.,

bastan unas 6 horas, y para las más duras (raíces y semillas) de 12 a 18 horas y aún más. Después se pasa por un colador, como se hace con las infusiones y cocimiento.

JUGOS:

La extracción del jugo es un procedimiento útil para aprovechar todas las vitaminas y principios vitales, empleándose preferentemente en las plantas que se utilizan frescas, es decir, enseguida o muy poco tiempo después de ser recogida.

Los jugos de naturaleza ácida, se extraen de los frutos (granadas, grosellas, frambuesas, moras, etc.), pulpándolos una vez separados de los parénquimas intermediarios y prensando finalmente el amasijo resultante. La prensa puede ser un aparato clásico y de todos conocidos, hasta en el hogar más humilde, una servilleta que puede arrollarse como una muñeca y soportar una presión bien enérgica sin temor a que se desgarre.

Los zumos herbáceos se obtienen desmenuzando la planta, machacándola con agua en mortero de mármol con majador de madera y exprimiendo finalmente el amasijo, valiéndose con una prensa o enviándolo en una servilleta como se indicó en el caso de jugos de naturaleza ácida.

POLVO:

Se utiliza la planta seca o alguna de sus partes (tronco, semilla, hojas secas, corteza, etc.) reducida a polvo. Es un modo fácil y cómodo de usar las plantas en aquellos casos en que se desecación conserva los principios curativos. Se obtiene el polvo triturando y machacando en un mortero adecuado, o moliendo las partes de la planta que deban utilizarse. El polvo obtenido se conserva en frascos limpios, secos y bien tapados. Se toma en la cantidad debida, desleído en agua.

TINTURAS:

La preparación más sencilla es la siguiente: sobre la planta bien desmenuzada, puesta en una botella se echa alcohol puro de 70 grados. Por cada parte de la planta empleada se ponen 5 partes de alcohol, por ejemplo, sobre 20 gramos de la planta se echan 100 gramos de alcohol. Con la botella bien cerrada, se deja reposar unos 8 o 10 días. Se filtra por medio de papel de filtro.

GARGARISMOS:

Se denominan a las preparaciones líquidas, basado en agua destinada a producir sus efectos medicinales sobre las mucosas que recubren el fondo de la boca, las amígdalas y la garganta. Se usan desde tiempos remotos. Estos limpian de moco, microbios y otras impurezas; éstas ejercen sobre los mismos efectos emolientes, astringentes, desinfectantes, etc, según sea el caso.

CATAPLASMAS:

Las más corrientes son las que se utilizan para calmar los dolores e inflamaciones de cualquier región del cuerpo. Se usan para madurar los abscesos y resolver las supuraciones. En los catarros e inflamaciones de las

vías respiratorias prestan valiosos servicios. La material que con frecuencia constituye la base de las cataplasmas, es la harina de lino o linaza, la de papas, etc. Para preparar estas cataplasmas se toma una cantidad de esta harina, se mezcla con agua hasta conseguir una pasta uniforme y más bien fluida y en una olla se pone al fuego. Mientras se va calentando la mezcla hay que moverla con una cuchara o un palo hasta que toma una consistencia espesa. Luego se extiende en capa uniforme sobre un pedazo de tela de algodón de tamaño apropiado y se cubre con una gasa muy delgada que de antemano se tiene preparado. Una vez que ha perdido calor para no quemar la piel se aplica sobre el cuerpo por la cara de la gasa y se tapa con un paño para que el calor dure un buen tiempo sobre el cuerpo. Al enfriarse se sustituye por otra. Las cataplasmas de plantas se hacen machacando en un mortero la planta fresca hasta formar una especie de papilla uniforme. Se extiende sobre un paño se cubre con una gasa y se aplica en frío o caliente según las circunstancias. También se preparan con plantas hervidas y escurridas, que se aplica caliente entre dos trozos de tela.

BAÑO DE VAPOR DE PECHO Y CABEZA:

Las propiedades medicinales y los efectos curativos de los baños de vapor se han demostrado insuperables en tan numerosos casos y en tan variadas ocasiones y de diversas clases son los baños de vapor que la medicina recomienda, según sea la extensión y la clase de enfermedad que se trata de curar, dividiéndose esencialmente en general (de todo el cuerpo) y parciales (solo de una parte del cuerpo).

Para tomar el baño de vapor de pecho y cabeza, el enfermo debe estar desnudo hasta la cintura, a fin de que el vapor actúe al mismo tiempo sobre la piel. El vapor debe ser respirado intensamente a través de la nariz y de la boca, con lo cual los efectos llegan hasta los bronquios más pequeños. El baño de vapor de pecho y de cabeza provoca un sudor rápido y abundante. Una vez terminado el baño hay que quitar el sudor de la cabeza y del pecho por medio de una tela mojada en agua fría. La duración puede ser de 10 a 30 minutos, pero no hay inconveniente más si se desea. Puede practicarse una o dos veces al día según la gravedad de la enfermedad.

Si el vapor del baño por si solo posee notables efectos terapéuticos, éstos pueden mejorar añadiendo a las aguas calientes plantas apropiadas para ello (eucaliptos, molle, abeto, anís, menta, salvia, etc.), estas incorporan al agua sus principios curativos con lo que la acción del baño de vapor sobre las vías respiratorias se multiplica considerablemente.

PREPARACIÓN DE CREMAS

1. DE ALOE VERA

Ingredientes:

- 2 partes de crema humectante neutra
- 1 parte de gel de aloe vera
- 1 cucharadita de vitamina E

Preparación:

Se deja en agua por más de 12 horas 2 pencas de aloe vera, para que elimine todo el yodo. Pasado ese tiempo se pelan las pencas y se aprovecha el gel, luego se licúan ambas pencas y se pasa por cedazo para eliminar las fibras. Nuevamente se echan a la licuadora junto con las dos partes de crema humectante y la cucharadita de vitamina E.

2. DE MATICO

Ingredientes:

- 2 partes de crema humectante neutra
- 1 parte de matico cocido
- 1 cucharadita de vitamina E

Preparación:

Se cuece un ramo de la hierba medicinal, matico, por un espacio de 2 minutos. Se licúa el matico y se pasa por cedazo. Aparte se echa a la licuadora la crema humectante junto con el matico y parte del jugo y la vitamina E, se batien por 3 minutos hasta que se junte todo. Se usa en heridas previo haberla lavado con infusión de la misma hierba.

CONFECCIÓN DE ALMOHADAS TERAPEÚTICAS (re llenas con hierbas secas y semillas)

DESCRIPCIÓN:

Estas almohadas de Hierbas y Semillas están confeccionadas con el objetivo de activar, estimular, relajar y descongestionar la circulación sanguínea en la zona de dolor. Los receptores sensoriales del organismo se activan con el calor y el frío de la almohadilla. En primer lugar, se secan las hierbas bajo sombra, luego se pican todas, posteriormente se juntan con las semillas de trigo y linaza. Con estos tres elementos se re llenan las bolsas de género de algodón.

PROPIEDADES CURATIVAS:

Reduce dolores cervicales, contusiones musculares, fiebre, dolores menstruales, stress, espalda, moretones, oídos, golpes, contracturas, picaduras de insectos, manos frías, quemaduras, pies fríos, várices, pecho, artritis, ojos hinchados, artrosis, dolor de cabeza, tendinitis, desgarros, insomnio, sinusitis.

MODO DE APLICACIÓN:

Con Calor: Entre 1 a 2 minutos en horno de cocina. Permite la apertura de los poros de la piel, facilitando que las propiedades curativas de las hierbas y semillas penetren para desinflamar la zona afectada.

Con Frío: Entre 25 a 30 minutos en el freezer (colocarla dentro de una bolsa plástica para evitar que se moje la tela). La zona afectada por el dolor se reduce, permite que la sangre retenida en las arterias fluya, de modo que se descongestiona el área de la molestia.

A Temperatura Ambiente: Produce sedación y relajación de las terminales nerviosas. Se aplica con o sin malestar. En el caso de los pechos que amamantan, se recomienda aplicar la almohadilla a temperatura ambiente. Las hierbas y semillas que componen cada almohadilla provienen de diversos lugares de Arica, especialmente de sus valles. Son cultivadas por manos de mujeres de diferentes culturas, donde traspasan sus saberes terapéuticos.

COMPOSICIÓN:

Hierbas:

Paico - Manzanilla - Ruda - Artemisa - Eucaliptus - Boldo - Palque - Matico - Pimiento Molle - Ajenjo.

Semillas: linaza, trigo

Duración: Máxima 4 años.

PREPARACIÓN DE SALES DE MAR

1. SALES DE MAR, HIERBAS SECAS PARA BAÑOS TERMALES Y DESCARGAS

En un kilo de sal de mar gruesa vaciar medio kilo de hierbas secas picadas o molidas (sea en juguera o picadora Moulinex) y dejarlas macerar por un lapso de 15 días en un frasco seco a temperatura normal, pueden ser varias hierbas o una hierba específica dependiendo de la necesidad. Luego, pasado el tiempo se puede usar vaciando un puñado de estas sales en la bañera con agua caliente y bañarse, el baño se recomienda en la noche antes de acostarse. La idea es masajearse el cuerpo con una toalla pequeña humedecida con esta infusión, evitar tirarse el agua.

Es importante decir que lo que hace mal y genera tantos desequilibrios internos, es la Sal de mesa yodada. Esta sal, ha sido refinada, perdiendo todos sus minerales y se le ha agregado diferentes compuestos químicos. Por ello es necesario usar sal de mar, ayuda a bajar la presión y colesterol alto.

2. SAZONADORES ORGÁNICOS: SALES DE MAR CON ESPECIAS

Moler sal de mar en la picadora Moulinex y unirla a especias medicinales secas (ej. albahaca, tomillo, romero, ajo, ají, u otra), luego dejarlas reposar por un lapso de 15 días en un frasco de vidrio a temperatura normal. Luego, pasado este tiempo se puede usar sazonando las comidas.

Es importante decir que lo que hace mal y genera tantos desequilibrios internos, es la sal de mesa yodada. Esta sal, ha sido refinada, perdiendo todos sus minerales y se le ha agregado diferentes compuestos químicos. Por ello es necesario usar sal de mar, ayuda a bajar la presión y colesterol alto.

BAB/bab

Octubre 2016

¿PARA QUÉ SIRVE LA CÚRCUMA? ¿CÓMO USARLA?

Entre los múltiples beneficios de la cúrcuma encontramos que sus componentes pueden ayudarnos a prevenir desde enfermedades cardíacas, ya que reduce el colesterol, hasta trastornos depresivos, al mejorar el estado de ánimo.

La cúrcuma es una especia muy usada en India y el sudeste asiático, de donde es originaria la planta (aunque en la actualidad se cultiva en muchas otras regiones cálidas y húmedas). Se usa desde hace más de 4 mil años en la gastronomía y también en la medicina para varias enfermedades. Conoce mucho más sobre la cúrcuma en el siguiente artículo.

Propiedades medicinales de la cúrcuma

Para los problemas de estómago: así como otras especias picantes, la cúrcuma es una buena aliada para algunos trastornos digestivos, ya que estimula las secreciones y ayuda a la digestión. Es recomendada para personas con dispepsia, falta de apetito, gastritis, digestión lenta. Esto se debe a sus principios activos, que ayudan a producir más jugos gástricos y pancreáticos, sirviendo a su vez para equilibrar el pH en estos órganos.

Para evitar la flatulencia: esto es debido a que la cúrcuma es carminativa, ayudando a eliminar los gases que se alojan en el intestino. Se aconseja para evitar cólicos intestinales y flatulencia, también para la atonía estomacal.

Para tratar problemas hepáticos: la cúrcuma es un excelente tónico biliar que protege las funciones del hígado. Esto es por la curcumina (compuesto que le otorga su característico color amarillo anaranjado). También posee otras sustancias muy buenas para este órgano, ayuda a eliminar las piedras en la vesícula biliar, es antiinflamatoria, favorece en el drenaje hepático, es eficaz para poder digerir mejor las comidas copiosas. Se recomienda en pacientes con cirrosis, ictericia, trastornos hepáticos y de vesícula.

Para tratar algunos tipos de cáncer: las investigaciones demuestran que la cúrcuma contiene diez compuestos anticancerígenos, sirviendo para los casos de cáncer de mama, de duodeno, de piel y de colon. Ayuda en los tratamientos y a superar los efectos secundarios que tienen los medicamentos contra esta enfermedad (como ser la quimioterapia).

Para la artritis reumatoide y síndrome del túnel carpiano: gracias a sus propiedades antiinflamatorias, la cúrcuma es un aliado para los pacientes que sufren de reuma, artritis y síndrome del túnel carpiano (en la muñeca, algo muy frecuente en la actualidad por el uso excesivo del teclado).

Para eliminar la depresión: desde hace miles de años, esta especia ha sido utilizada por la Medicina Tradicional China para curar y tratar la depresión y otros trastornos psicológicos o afectivos. La cúrcuma tiene muchos componentes estimulantes para el sistema nervioso y además, ofrece buenos efectos sobre el sistema inmune y los estados de ánimo. Sirve para atenuar las consecuencias del estrés también.

Para proteger el corazón: las investigaciones han demostrado que consumir cúrcuma ayuda en la salud cardiovascular. A su vez, sirve para reducir el colesterol y el nivel de triglicéridos en sangre de manera natural. Previene ataques cardíacos.

Para aumentar la inmunidad: esta especia tiene la capacidad de incrementar la capacidad inmuno moduladora del cuerpo, gracias a varios de sus nutrientes (como ser el zinc, el cobre o los polisacáridos). Es bueno para las personas con defensas bajas por motivos de estrés, antes de un examen o evento importante.

Para tratar problemas respiratorios: la cúrcuma se utiliza en Asia para tratar la bronquitis de manera natural, por su acción antiinflamatoria. Es adecuada para el tratamiento de la EPOC, por sus propiedades antioxidantes.

Para proteger el organismo de los radicales libres: esta especia de color amarillo nos ayuda a eliminar los efectos nocivos que causan los llamados "radicales libres", extrayendo del cuerpo todo lo negativo y lo que nos enferma. Para problemas de la piel: usada en polvo, la cúrcuma es muy buena para afecciones como hongos o pie de atleta y para la psoriasis.

Cómo se usa la cúrcuma en la gastronomía

El nombre científico es cúrcuma longa, una planta perenne perteneciente a la familia del jengibre. Procede de un arbusto de hasta un metro de alto con hojas verdes y flores amarillas y blancas. Dado su color intenso, se usa como colorante para los alimentos, como ser el arroz. Es uno de los principales ingredientes de las salsas, guisos y otros platillos de Oriente, Sudeste Asiático y Medio Oriente.

Es conocida como un azafrán, presente en la comida de China, Tíbet, Indonesia e India. En la industria alimenticia actual, se la denomina "E100", sirve como colorante para mantequillas, quesos, mostazas y batidos, siempre en proporciones muy pequeñas por lo que casi ni se distingue su sabor. Es uno de los componentes del curry en polvo, lo que le otorga ese color amarillo fuerte.

Para cualquier preparación en una olla, la cantidad correcta de cúrcuma es una cucharita de postre y se combina muy bien con otras especias como ser la pimienta o el comino. Puedes utilizarla para todos los platillos con arroz, pastas, sopas, salsas, legumbres, ensaladas, verduras hervidas, etc. También se usa para platos con huevo y pescado y uno de las recetas más conocidas es el pollo al curry o los pinchos de pescado.

Es un sustituto ideal del azafrán porque la cúrcuma es menos costosa aunque con un sabor diferente. Con una cucharada de esta especia y mayonesa puedes hacer una salsa deliciosa (también con crema de leche)

Contraindicaciones de la cúrcuma

Es preciso consumir la cúrcuma en cantidades moderadas porque su sabor es muy penetrante y no a todos les gusta, pero además de ello, porque puede traer como consecuencia algunos efectos secundarios. Se aconseja evitar su ingesta

en las mujeres embarazadas y aquellos que tengan problemas graves en la vesícula biliar.

www.mejorconsalud.com

LAS MARAVILLAS DE LA CÚRCUMA

Conocida también como:

Azafrán cimarrón, yuquilla (Cuba), turmérico, jengibrillo (Puerto Rico), palillo cholón, palillo chuncho, guisador, palillo (Perú, Bolivia)

La cúrcuma proviene de la planta *Cúrcuma Longa* y ha estado en la India como una especia hace siglos. Tradicionalmente, la gente utiliza la cúrcuma para agregar sabor a sus platos, con muchas culturas reconociendo la especia por sus numerosas propiedades medicinales.

A medida que el uso de la cúrcuma sigue creciendo en popularidad, también lo hace el reconocimiento de sus muchos beneficios. Es por esta razón que muchos en todo el mundo han decidido comenzar a integrar la cúrcuma (en su mayoría a través de la ingesta de la cúrcuma) en su vida cotidiana.

Los métodos para hacerlo son simplemente consumir la cúrcuma como una fuente de alimento, tomar extracto de cúrcuma en forma de píldora, o ingerir de extracto de cúrcuma líquido altamente concentrado.

Una razón principal para la explosión de la publicidad y la investigación científica sobre la cúrcuma tiene que ver con su relación única con enfermedades como el cáncer, la enfermedad de Alzheimer, y mucho más.

Los poderes de la cúrcuma sobre el cáncer en particular, sin embargo, han provocado un gran interés.

Estudios realizados e informados por:

1. La cúrcuma es un agente anticáncer de gran alcance y mejor amigo de su hígado. Investigación por Jonathan Benson
2. La curcumina Iguala el Ejercicio de retrasar el envejecimiento, protegiendo el corazón. Por Mike Barrett
3. Del por qué la cúrcuma es la fuente de la juventud y la clave para una salud óptima. Por Ethan A. Huff
4. Siete maneras de conseguir más cúrcuma de super-sanación en su dieta. Por P.F. Louis
5. De cómo la curcumina protege contra el cáncer. Por J. Everett Borger

www.bibliotecapleyades.net