

Actividad 9 | Recurso 2 | 5.º grado

La muña y sus propiedades

Nombre Científico: *Minthostachys mollis*

Familia: Labiatae

Nombre Español: Satureja

Descripción: La muña es una planta arbustiva, leñosa que alcanza de 0,80 a 1,20 m. de altura, frondosa en la parte superior; erecta y pubescente.

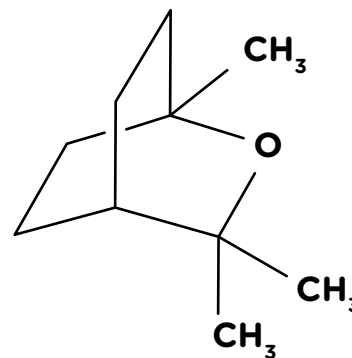
Su tallo es ramificado desde la base y posee hojas pequeñas, aserradas. Sus flores son blancas y se encuentran reunidas en cortos racimos.

Partes de la planta usada: Hojas y Flores.

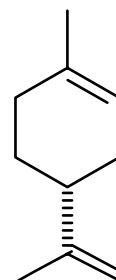
Principales componentes: Aceite esencial

Compuesto	% Abundancia relativa, (t _R ,min)
	<i>M. mollis</i>
α-pinero	1,73 (7,34)
Limoneno	0,56 (10)
Carvacrol	21,24 (10,07)
Eucaliptol	10,04 (10,07)
Timol	13,11 (13)
Pulegona	9,84 (41)
Germacreno-D	11,85 (44,36)
Biclogermacreno	1,83 (44,803)
Acetato de cariofileno	1,83 (45,7)
Longifolol	1,77 (46,11)
Acetato de -Eudesmol	11,32 (47,588)
Acetato de (-)-Isolongifolol	10,94 (48,75)
Acetato de exo-Norbornanol	3,94 (49,87)

Por ejemplo, la fórmula química del eucaliptol es:



Y la del Limoneno:



**Usos:**

La muña se bebe como infusión y es tradicionalmente usada como analgésico, antiespasmódico, antiséptico, contra el reumatismo y para enfermedades respiratorias. Parte de las propiedades medicinales podrían ser atribuidas a su alta capacidad antioxidante. Es fuente de calcio y fósforo, y contribuye al mantenimiento de los huesos.

En la Sierra del Perú es empleada también como condimento, además de ser el método más antiguo de conservación de la papa.

Las hojas de muña también se emplean en la curación de fracturas, luxaciones y tumores ocasionados por golpes.

Formas de uso: Infusiones, condimento, aceite esencial.

Valor nutricional

Componentes / Components	Por 100 g / Per 100 g
Energía Energy	299 Kcal
Agua Water	16 g
Proteínas Proteins	3,2 g
Grasas Fat	2,8 g
Carbohidratos Carbohydrates	66,3 g
Fibra Fiber	9,4 g
Ceniza Ash	11,7 g
Calcio Calcium	2237 mg
Fósforo Phosphorus	269 mg
Hierro Iron	22,4 mg
Retinol Retinol	306 mg
Tiamina Thiamine	0,35 mg
Riboflavina Riboflavina	1,81 mg
Niacina Niacin	6,85 mg
Acido ascórbico reducido Ascorbic acid	0,0085 mg

Fuente: <https://peru.info/es-pe/superfoods/detalle/super-muna>

Adaptado de Ministerio de Agricultura (2021). *Muña*. Recuperado de <https://bit.ly/2R8s3Sb>

Adaptado de Torrenegra, M., Granados, C., Durán, M., León, G., Yáñez, X., Martínez, C., & Pájaro, N. *Composición química y actividad antibacteriana del aceite esencial de Minthostachys mollis*. Orinoquia. pp. 69-76. Recuperado de <https://doi.org/10.22579/20112629.329>

Adaptado de Perú Info. (2021). *Muña: Propiedades y beneficios de la muña*. Recuperado de <https://bit.ly/39EjxxC>

El contenido del presente documento tiene fines exclusivamente pedagógicos y forma parte de la estrategia de educación a distancia gratuita que imparte el Ministerio de Educación.