

BENEFICIOS DEL CONSUMO DE JAMAICA EN COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS.

Nombre del alumno: Alfaro Zambrano Eva Lizeth

Materia: Seminario de Tesis.

Catedrático: Cordero Gordillo María Del Carmen.

Grado: 9° cuatrimestre | Nutrición.

Turno: Matutino.

Capítulo IV

Análisis e interpretación de los resultados.

4.1 Descripción de la encuesta

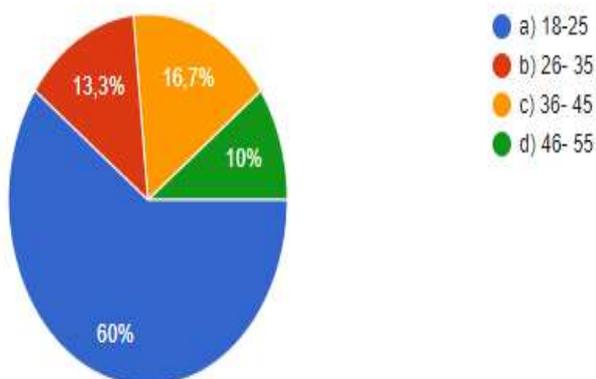
Para el desarrollo de esta investigación se recolectaron datos por medio de encuestas a 30 personas de 18 a 55 años en la población de Comitán Chiapas en donde se espera obtener información acerca de lo que sabe la población de la flor de Jamaica, ya que esta investigación tiene como objetivo indicar los beneficios que aporta la flor de Jamaica y que es lo que sabe la gente de ella.

4.2 Gráficas

4.2.1 Gráfica 1

1. ¿Cuántos años tiene?

30 respuestas



Descripción:

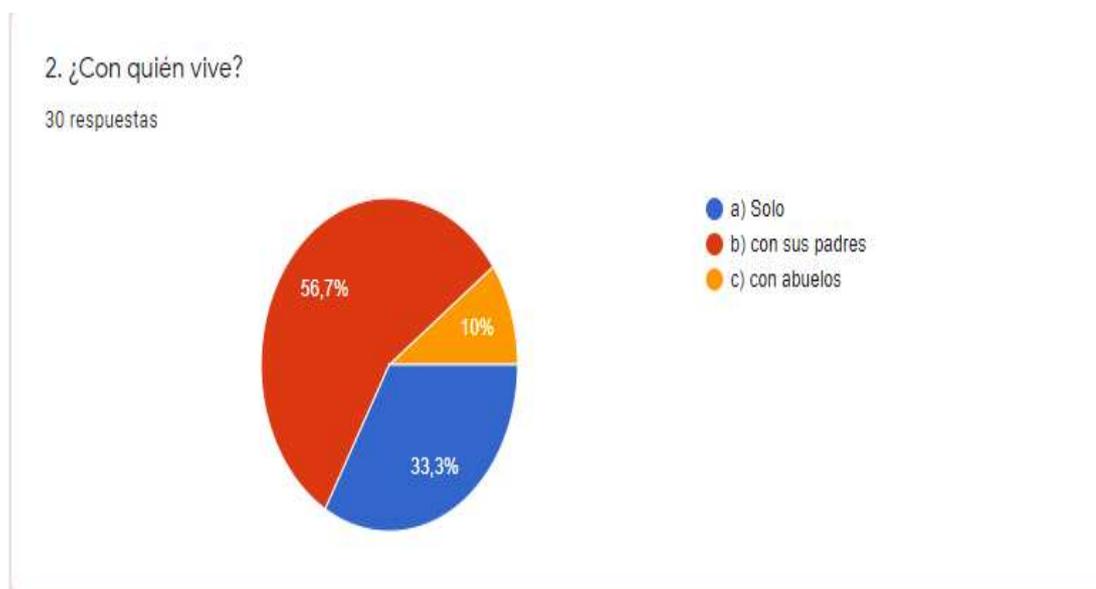
Se puede observar a simple vista que la mayoría de la población encuestada ocupa el rango de edad de 18 a 25 años representando un porcentaje del 60%, en segundo lugar con el 16.7% se encuentran aquellos que tienen entre 36 a 45 años, en tercer lugar está la población de 26 a 35 años con el 13.3%

y en el último lugar se encuentran aquellos que solo representan el 10% de la población y son aquellos que tienen 46 a 55 años.

Análisis:

La intención de esta pregunta es más que nada abarcar a más población ya que esta investigación no tiene una población de un rango específico de edad y es de interés saber que sabe la gente a cerca de la flor de Jamaica sin importar su edad.

4.2.2 Gráfica 2



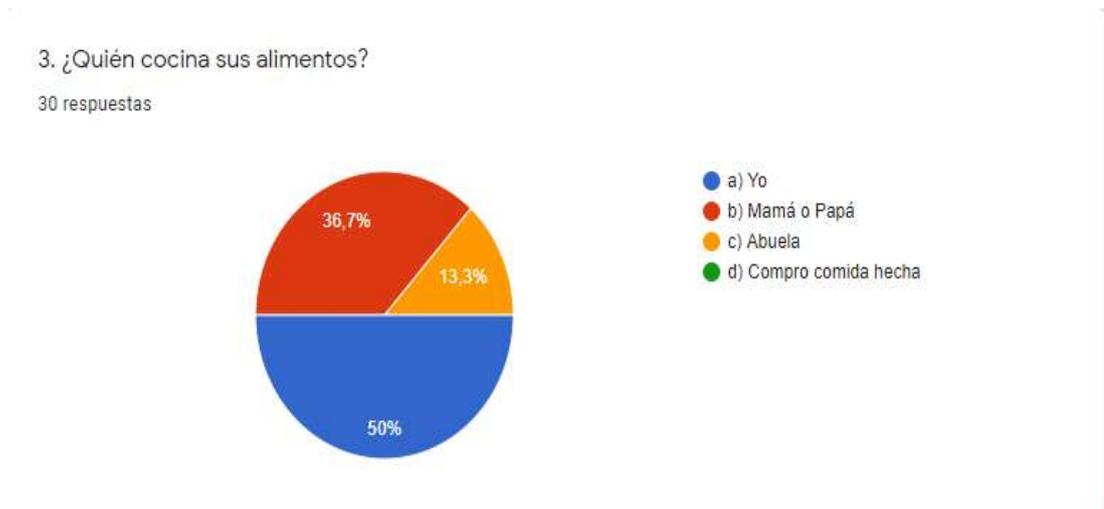
Descripción:

En esta pregunta predominó la opción B con el 56,7% en donde se especifica que la mayor parte de la población vive en casa de sus padres, el 33,3% vive solo y el 10% con sus abuelos.

Análisis:

Esta información nos servirá para relacionar si su alimentación se ve influenciada por la convivencia que se tiene en casa o si se come lo que sus padres o abuelos puedan darles.

4.2.3 Gráfica 3



Descripción:

El 50% de la población prepara sus propios alimentos, mientras que el 36.7% depende del tipo de alimentación que les pueden ofrecer sus padres y por último el 13.3% de la población depende lo que sus abuelos preparen para comer.

Análisis:

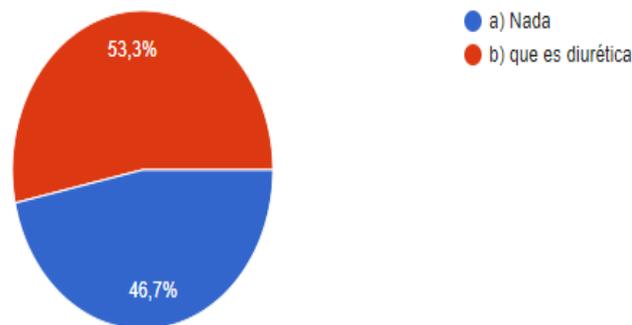
Se puede apreciar que el 50% de la población prepara sus propios alimentos lo que puede significar que este grupo de personas tienen la facilidad de crear alimentos más saludables y tener la opción de incluir la flor de Jamaica en su dieta, mientras que 36.7% dependen de lo que sus padres puedan ofrecerles de comer y acomodarse con lo que hay en casa pero tampoco es impedimento el poder informar a sus padres sobre los beneficios que puede proporcionar la flor de Jamaica, el 13.3% depende de lo que sus abuelos preparan pero también se puede informar a sus abuelos para incluir a la flor de Jamaica en su alimentación ya que nunca se deja de aprender. Un dato que es realmente bueno es que nadie marco la opción de que compra comida hecha, lo cual significa que hay un gran potencial para poder mejorar su alimentación en

cuanto a calidad al incluir alimentos que proporcionen nutrientes y beneficios importantes en la salud como la flor de Jamaica.

4.2.4 Gráfica 4

4. ¿Qué sabe acerca de la Jamaica?

30 respuestas



Descripción:

Se puede observar que el 53.3% sabe que la flor de Jamaica tiene la propiedad de ser diurética, pero el 43.7% dice no saber nada acerca de esta planta.

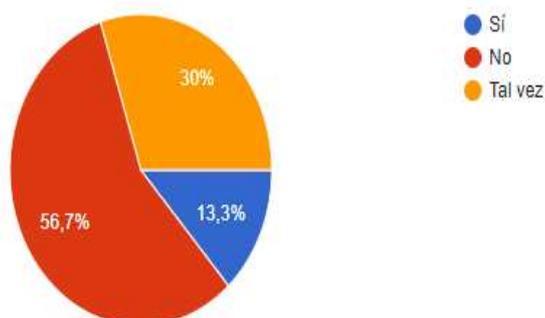
Análisis:

Aunque la mayor parte de la población sabe que la Jamaica posee la propiedad de ser diurética, el porcentaje que afirma no saber nada acerca de la flor de Jamaica es grande, es por ello que esta investigación tiene por objetivo informar o indicar los beneficios y las propiedades que la flor de Jamaica puede ofrecer al ser consumida regularmente, es una planta muy versátil ya que cual sea el modo de preparación mantiene sus propiedades, pero hay formas en las que se pueden aprovechar de mejor manera.

4.2.5 Gráfica 5

5. ¿Sabe que beneficios ofrece la Jamaica en el organismo?

30 respuestas



Descripción:

Como se demuestra el 56.7% no sabe qué beneficios ofrece al cuerpo humano, el 30% cree saber cuáles son los beneficios que posee y solo el 13.3% sabe cuáles son los beneficios que ofrece.

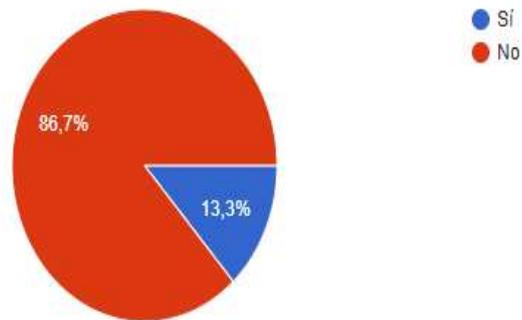
Análisis:

Los datos reflejan que más de la mitad de los encuestados no saben qué beneficios se pueden obtener al consumir la flor de Jamaica, como se mencionó anteriormente este trabajo tiene como objetivo indicar cuales son los beneficios que esta planta posee y en realidad son muchos ya que puede ser un gran aliado en el tratamiento y prevención de enfermedades gracias a su composición química. Puede ayudar a reducir niveles altos de lípidos en la sangre, de igual manera puede disminuir los niveles altos de glucosa y a ser un buen aliado en el tratamiento del cáncer gracias a los antioxidantes que posee por mencionar algunos.

4.2.6 Gráfica 6

6. ¿Cree que la flor de Jamaica es cara?

30 respuestas



Descripción:

El resultado de esta pregunta es positivo ya que el 80.7% de la población cree que la flor de Jamaica está en un precio accesible para poder conseguirla, pero también hubieron personas que creen que es cara.

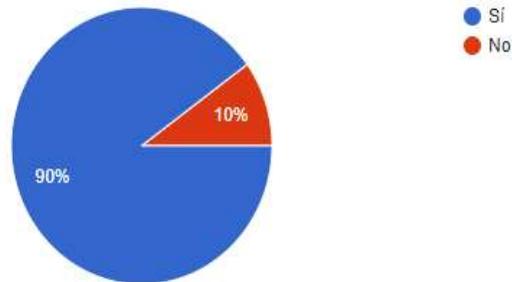
Análisis:

Esta pregunta tenía como objetivo saber si no se incluía a la flor de Jamaica en la dieta porque les parecía cara pero se demostró todo lo contrario, así que se puede descartar el precio de la planta como factor que interponga a que se consuma.

4.2.7 Gráfica 7

7. ¿Consume la flor de Jamaica?

30 respuestas



Descripción:

Es notable que la mayor parte de la población consume la flor de Jamaica ya que representan el 90% y solo el 10% no lo hace.

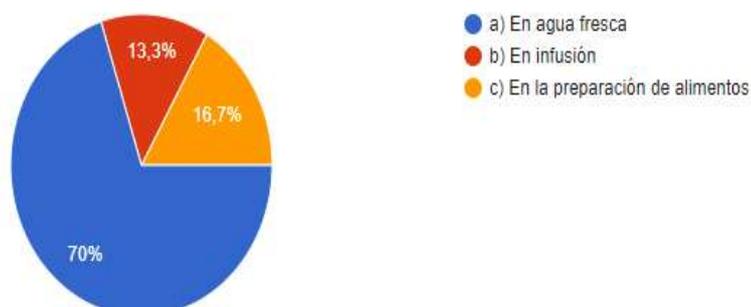
Análisis:

Es grato saber que la mayor parte de la población consume la flor de Jamaica ya que de esta manera será más fácil incluirla en la dieta diaria y en las personas que no lo hacen pueden probar distintas formas de consumo para terminar por aceptarla ya que puede prepararse de varias maneras o consumirla por los beneficios que se pueden obtener a través de ella.

4.2.8 Gráfica 8

8. ¿Cómo consume la flor de Jamaica?

30 respuestas



Descripción:

La grafica refleja que el 70% de las personas encuestadas consumen la flor de Jamaica en agua fresca, mientras que el 16.7 la utiliza para preparar platillos y darle un nuevo giro de sabor a los alimentos y por último el 13.3% lo consume en forma de infusión.

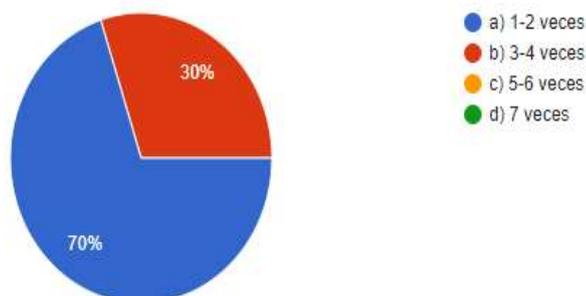
Análisis:

Como se observa en la gráfica el 70% de los encuestados consumen la flor de Jamaica como agua fresca y es entendible ya que así es como suele consumirse tradicionalmente en México, sin embargo en este tipo de preparación no se pueden aprovechar al máximo los nutrientes que poseen ya que se suele diluir en agua el concentrado de esta planta y adicionalmente le agregan azúcar, esto no hace que la planta pierda sus propiedades pero se encuentra una muy poca cantidad de ellos, lo mismo pasa en la preparación de alimentos ya que se suele utilizar una cantidad pequeña para preparar grandes cantidades de alimentos, la mejor opción de consumo es en modo de infusión ya que de esta manera se aprovechan mucho mejor los nutrientes que esta planta posee.

4.2.9 Gráfica 9

9. ¿Cuántas veces a la semana consume la Jamaica?

30 respuestas



Descripción:

Con los datos recolectados se puede notar que el 70% de la población consume la flor de Jamaica de 1 a 2 veces a la semana, mientras que el 30% la consume de 3 a 4 veces.

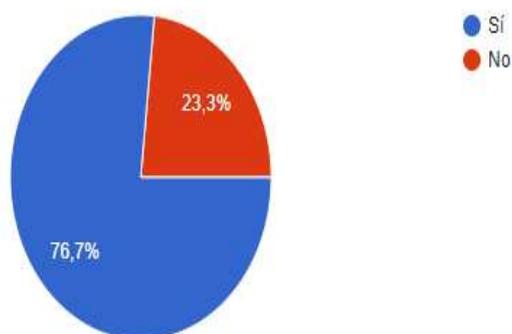
Análisis:

Los datos que refleja la gráfica son muy buenos ya que posiblemente sea más fácil incluir con más frecuencia a la flor de Jamaica en la dieta diaria y poder aprovechar sus propiedades ya que se puede consumir hasta 6 días seguidos o por 2 semanas seguidas y descansar una semana para volver a consumirla, recordando también que aunque sea un alimento con muchas propiedades buenas su consumo en exceso puede ser perjudicial para la salud.

4.2.10 Gráfica 10

10. ¿Sabe que es una infusión?

30 respuestas



Descripción:

El 76.7% de la población afirma que sabe que es una infusión, mientras que el 23.3% dice que no sabe que es.

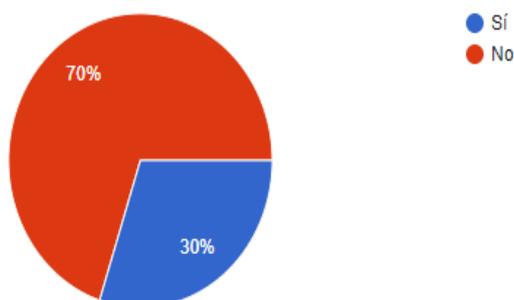
Análisis:

Es bueno saber que el 76.7% de la población sabe que es una infusión porque esta es la manera en la que se recomienda consumir la flor de Jamaica para poder aprovechar sus propiedades y obtener efectos positivos en el organismo, pero también es importante saber que hay un porcentaje de la población que no sabe que es y antes de decirle como debe consumirse la Jamaica es necesario explicarle que es un infusión para evitar errores o equivocaciones.

4.2.11 Gráfica 11

11. ¿Ha probado la infusión de flor de Jamaica?

30 respuestas



Descripción:

La grafica demuestra que el 70% de las personas no ha probado la infusión de flor de Jamaica, pero el 30% si lo ha hecho.

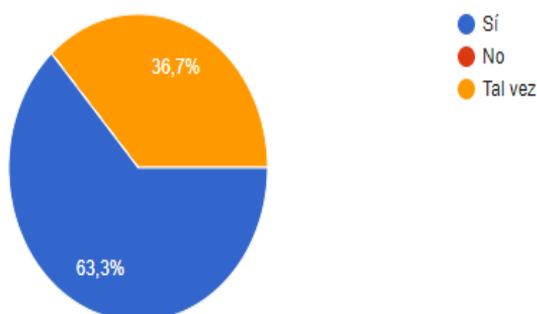
Análisis:

Más de la mitad de la población no ha probado la flor de Jamaica como infusión y puede deberse a que como se mencionó anteriormente la costumbre o la forma tradicional en la que se consume en México es en agua fresca para refrescarse y no es tan común ver que se consuma en infusión y es importante mencionar que no es necesario que se consuma caliente.

4.2.12 Gráfica 12

12. ¿Incluiría a la flor de Jamaica en su dieta?

30 respuestas



Descripción:

El 63.3% dice que si incluiría a la flor de Jamaica en su dieta y el 36.7% tal vez lo haría.

Análisis:

Es un gran paso saber que la mayor parte de la población incluiría a la flor de Jamaica en su dieta y no solo por su sabor característico sino también por sus grandes propiedades que posee, de igual manera que nadie haya señalado que no incluiría a la Jamaica es un indicador de que todos podrían incluirla sin problemas.

4.3 Forma de consumo de la flor de Jamaica

La mejor forma en la que se puede aprovechar al máximo las propiedades de la flor de Jamaica es consumiéndola en forma de infusión.



1.- Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.

2.- Verter el agua en un recipiente (tetera o taza) y añadir la flor de Jamaica seca. Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo.

3.- Tapar la infusión. Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen.

4.- Dejar reposar. Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 4 y 12 minutos de reposo.

5.- Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.

Se aconseja evitar endulzar la infusión. Si no puedes prescindir de ello, optar preferiblemente por el uso de edulcorantes naturales, tales como el azúcar morena o la miel.

