

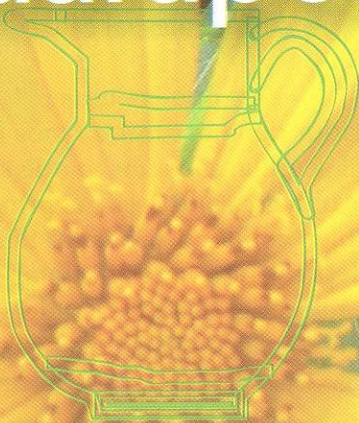
VIDA Y SALUD

Serie 2 N° 4

Mujer

Ambiente

Guarapos



Refrescantes

Energetizantes

Digestivos

Relajantes

Diuréticas

Depurativos



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio
del
Ambiente

Venezuela
AHORA ES DE TODOS



Presentación

Las mujeres del Ateneo Andragógico Félix Adam, nos recuerdan a través de las sencillas y amorosas líneas de estos cuadernillos, saberes que las mujeres y la naturaleza guardamos en nuestra memoria y en nuestro corazón, heredados junto con las tradiciones orales, los cuentos y las recetas desde tiempos ancestrales, al calor de los fogones.

Y es que las mujeres compartimos la profundidad del acto creador de la naturaleza, nos reconocemos en el fruto que aloja a la frágil semilla, sabemos lo que siente la savia que nutre la vida vegetal. Las mujeres, que desde el principio de los tiempos nos entendemos muy bien con la vieja madre tierra, conocemos también muy de cerca la depredación, pues al igual que la naturaleza el ser femenino ha sido relegado, sometido y devastado, por sociedades que hacen de las diferencias una justificación para explotar y dominar al otro.

Pero al igual que la naturaleza, las mujeres contamos con una inmensa capacidad de recuperarnos, de volver a amar y a florecer, para continuar cuidando de los nuestros y de los espacios de vida con el mismo esmero con que cuidamos nuestros jardines y nuestras siembras.

A través de la serie **Mujer y Ambiente** que hoy tienes en tus manos, nos proponemos contribuir a la conservación y difusión de los valiosos conocimientos populares que forman parte de la memoria histórica y cultural de nuestro pueblo; en el Ministerio del Ambiente tenemos la convicción de que la sabiduría y el amor de la mujer venezolana, constituyen una clave fundamental en la trascendental tarea de salvar al planeta y construir el futuro de nuestra descendencia.

Colección: Mujer y Ambiente

Serie: Vida y Salud

Cuadernillo: Guarapos

Edita: Ministerio del Ambiente.

Autor: Henriette Adam por el Ateneo Andragógico Félix Adam

I.S.S.N de la Colección: 1960-2394

Depósito Legal: lf22220066304820

Imprime: Gráficas Lauki, C.A.

© Derechos Reservados Caracas, Venezuela. Año 2006

Jacqueline Faria Pineda
Ministra del Ambiente



Henriette Adam

*"Contra cada padecimiento,
crece una planta"
Paracelso, siglo XVI*

GUARAPOS

Energéticos, estimulantes,
relajantes, refrescantes, diuréticos,
digestivos, depurativos y
pare usted de contar
deliciosos o amargos,
fríos o calientes...
¿Cuántas veces te has aliviado o
refrescado con un guarapito?

Este cuadernillo está dirigido a la mujer de la ciudad y del campo que quiera cultivar sus propias plantas medicinales. Es nuestro deseo que entres en contacto con un recurso práctico que está a tu disposición - el mundo de las hierbas- a través de sencillas y útiles recetas de guarapos.

Este cuadernillo que tienes en tus manos es el resultado de una investigación y recopilación de recetas tradicionales transmitidas en nuestro pueblo de generación a generación. Aun con el avance de la ciencia y la tecnología, los reinos naturales continúan siendo los mejores aliados del género humano en el campo de la salud.

El mundo vegetal nos ofrece su belleza y una fuente inagotable de plantas que nos nutren, embellecen y sanan. Aquí te ofrecemos una serie de recetas que en ningún momento tratan de sustituir las indicaciones de tu médico, sino para que las uses como ayuda complementaria.

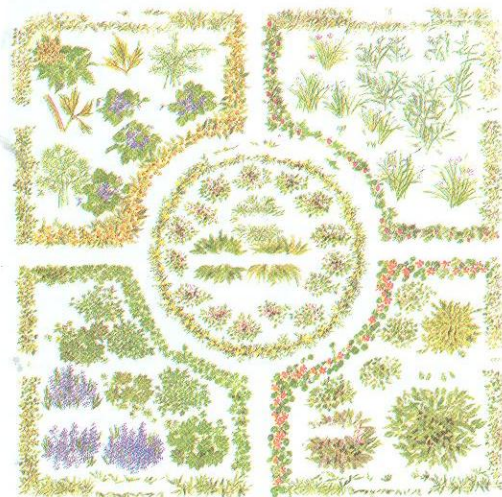
Queremos también brindarte algunas técnicas y normas generales para la recolección y conservación de las plantas. Seguro que preparas muchos guarapos a tus familiares y amigos.

Aprovechamos la ocasión para recordarte: **preparate tu guarapito, échate una consentidita.** Ojalá que este material te motive a quererte más y ocupe un lugar especial en tu repertorio de guarapos.



FITOTERAPIA

¿Y QUÉ ES ESO?



Una ciencia antigua que estudia y usa las múltiples plantas medicinales, para tratar distintas enfermedades.

Una planta o hierba medicinal es todo vegetal que, teniendo uno o varios principios activos, es decir componentes sanadores, es capaz de aliviar o curar determinadas enfermedades.

La Fitoterapia tiene su base tanto en la investigación, como en la experiencia. El empleo de hierbas para el uso terapéutico se remonta a tiempos muy lejanos. Nuestra cultura prehispánica, maya, inca y azteca entre otras, aportó valiosa información sobre las distintas técnicas y diferentes usos de la medicina herbaria a Europa y a otros continentes.

CLASIFICACIÓN:

La Fitoterapia clasifica extensamente las hierbas según la acción de éstas en nuestro organismo. Entre algunas de estas clasificaciones se hallan:

Las antiespasmódicas: previenen y combaten los espasmos o convulsiones.

Las antimicrobianas: combaten infecciones.

Las astringentes: contraen los tejidos y suprimen las secreciones.

Las carminativas: facilitan los movimientos intestinales.

Las depurativas: desintoxican el organismo y purifican la sangre.

Las emolientes: suavizan y protegen la piel.

Las estimulantes: activan temporalmente miembros corporales o sistemas con escaso funcionamiento.

Las hepáticas: ayudan al buen funcionamiento del hígado y la vesícula biliar.

Las relajantes: distienden músculos y nervios, reducen las tensiones.

Las tónicas: fortalecen, tonifican y vitalizan el cuerpo.

Recógelas, selecciónalas y consévalas

Las plantas que se emplean en la elaboración de este tipo de bebidas, se compran por lo general en tiendas naturistas donde las venden ya listas para su consumo. En los pueblos y aldeas del interior de nuestro país es más común verlas crecer en los conucos y a campo abierto, no en balde ha sido desde tiempo muy remotos la medicina del pobre.

Con el surgimiento de la medicina alternativa las mujeres de las grandes ciudades comienzan a interesarse más por las plantas medicinales, y las hay quienes las siembran en balcones o en el cerro que linda con su vivienda. Los guarapos de hierbitas han sido tradición ligada a la riqueza y generosidad de nuestra flora.



Manzanilla

La selección y recolección varía según la parte de la planta que se va a utilizar:

Las flores y las hojas se recolectan durante la floración de la planta, cuando está en plena sazón, y no cuando comience a deshojarse.

Los tallos y las raíces se recolectan poco antes de que la planta florezca.



Flor de árnica

Las semillas deben recolectarse secas, cuando notes que por si mismas empiecen a desprenderse.

A la hora de recolectar plantas, hay que tener en cuenta el lugar donde éstas se ubican. Las plantas que se encuentran a orilla de carreteras o en sitios cercanos a la circulación de vehículos no deben consumirse, por la gran cantidad de plomo y monóxido de carbono que contienen, lo cual es **altamente tóxico**.



Lavanda

Las plantas merecen nuestro **respeto y reverencia**. Al momento de recolectar una planta o parte de ella, tómala con suavidad sin violentarla. Imagínate por un instante que alguien necesitara de un cabello tuyo y te lo arrancara, así mismo, a ellas les duele.

Secado O Desección

Las plantas frescas, aún después de su desecación retienen de un 10 a 12 por ciento de agua, que es la denominada agua de constitución. Las utilizamos frescas para hacer jugos, zumos, cocimientos y cataplasmas.

Secado al aire libre y al sol:

El secado es necesario cuando no se va a utilizar la planta en estado fresco y se desea preservar para su uso posterior o comercialización.

Esta operación evita que la planta se degrade por la acción del aire, luz, enzimas, bacterias y hongos y pierda los componentes que le dan su poder curativo.

Extiéndelas en bandejas o telas y déjalas secar a la intemperie. Esta técnica es buena para climas cálidos y secos y sobretodo para los tallos y raíces gruesas que retienen tanta humedad.

Lava las raíces muy bien, quitándole toda la tierra y límpialas con un cepillo. Si son gruesas es necesario cortarlas en rodajas o pequeños trozos antes de secarlas, pues retienen mucha humedad.

Secado al aire y a la sombra:

Extiéndelas en bandejas con fondos de tela metálica, superpuestas en estantes y con una separación de 25cm.

Es importante removerlas y desechar las que se enmohezcan.

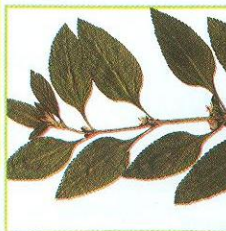
Ponlas en bolsas de papel previamente perforada con algunos agujeros para que se ventilen. Nunca en bolsas plásticas, pues, se enmohecen.

Secado en horno:

Un recurso que puede aprovecharse en la desecación de hojas y flores, es el horno casero con una temperatura muy baja, no mayor de 100° C y durante unos minutos. Vigila atentamente hasta que observes que las hojas o las flores han perdido su humedad.

Guárdalas en envases limpios y secos, con tapas herméticas o en bolsas de papel celofán.

Cuando vayas a desecar las flores -órganos con aceites esenciales- recomendamos no utilizar el secado al sol, pues perdería parte de sus componentes volátiles.



A Mantener la Salud



Guarapo de Pira y Naranja

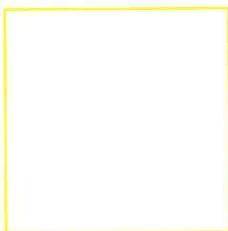
Guarapos estimulantes para comenzar el día, para despertar tu energía. Guarapos refrescantes para quitar la sed en un día caluroso y reponer el agua a nuestro cuerpo. Guarapos relajantes para dormir tranquila en un día que haya sido agotador. La hoja de salvia, el ramito de romero, las flores de manzanilla, las hojitas de menta o la pizca de jengibre entre otras, serán tus aliadas en el mantenimiento de tu salud.

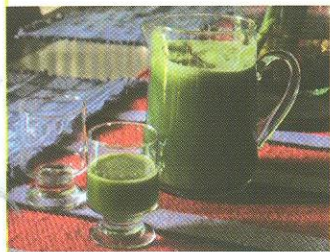


Prepárate un guarapito

A lo mejor eres de las que pone más atención en cuidar las cosas de la casa, invirtiendo gran parte de tu tiempo en las tareas hogareñas o quizás el estudio y el trabajo te absorben de tal manera que postergas y olvidas las pequeñas necesidades de tu cuerpo. Recuerda que ese cuerpo es con el que te toca vivir

toda la vida. Conversa contigo misma, oye los mensajes que recibes de tu cuerpo. Aparta algunos minutos para el silencio y la meditación, para encontrarte contigo misma, con Dios en ti. Ese momento de quietud es y será siempre el mejor regalo que puedes darle al cuerpo donde vives.





¿Qué son los guarapos?

Según Arístides Rojas, la palabra "guarapo", se deriva de "huarapu" voz quechua, que denomina al sumo de caña de azúcar, mas conocido como guarapo de caña, y en general se refiere a cualquier agua azucarada fermentada o no.

En Venezuela a las infusiones y decocciones se les llama "cocimientos" o "guarapos". También se las denomina "tés". Es muy corriente oír la expresión: "tómame un té de toronjil" o un "té de manzanilla". El té, es una planta de origen asiático. Allí la cultivan en grandes plantaciones, y la exportan a todas partes del mundo. El té de China y el té de Ceilán son muy famosos. Los ingleses que fueron colonizadores en estas regiones, incorporaron a su cultura, la costumbre de ingerir la infusión de la planta de té. En Inglaterra, las 5 de la tarde es la hora del té.

¿Cómo preparar los guarapos?



	Infusión:	Decocción o Cocimiento:	Maceración:
	Es la forma mas sencilla y también la mas suave de preparación. <i>Preparación:</i> Vierte agua hirviendo sobre la planta a utilizar. Tapa el recipiente durante un tiempo prudencial, de 10 a 15 minutos. Cuélalo y si es necesario endúlzalo.	Es un preparado que requiere de mayor tiempo de cocción, para extraer mejor los principios medicinales. <i>Preparación:</i> Pon la parte indicada de la planta en agua fría, déjala hervir hasta que reduzca una cuarta parte. Luego déjala reposar y cuélala.	Es el resultado de un proceso de reposo, donde el material vegetal se sumerge por un tiempo en un determinado líquido. <i>Preparación:</i> Sumerge en un determinado solvente la parte de la planta a utilizar. Transcurrido el tiempo de maceración, decanta, filtra y envasa.



La maceración en agua no debe prolongarse más de 12 horas, debido a que un tiempo mayor podría producir cultivos de bacterias, salvo que esta se haga bajo refrigeración. Para maceraciones prolongadas habrá de usarse alcohol etílico de 60 a 80 grados, vino blanco o tinto, vinagre o aceite.



Algunas normas a seguir al preparar los guarapos.

Existen normas generales en el uso de las plantas medicinales, relacionadas a su dosificación y consumo. Como cada organismo es único y reacciona de manera particular, sugerimos consultar con los expertos.



Dosificación:

En el caso de las plantas medicinales su dosificación no se puede improvisar, pues las dosis altas o excesivas pueden producir el efecto contrario que se busca. Por ejemplo la manzanilla o el toronjil tienen una acción sedante si se administran las dosis adecuadas pero, pueden surtir el efecto contrario y resultar excitante si se administran en dosis altas.

Endulzar:

Otra sugerencia es cómo debes endulzar estas bebidas. Siempre es preferible endulzarlas con miel de abejas, papelón o azúcar morena, **trata de usar lo menos posible el azúcar blanca o refinada**, ya que al ser procesada ha perdido gran parte de sus vitaminas y nutrientes.



Materiales:

Otro aspecto muy importante en cuanto a la preparación de guarapos que debes tomar muy en cuenta, es el recipiente en el cual los cocinas. Debes usar recipientes esmaltados, de acero o vidrio refractario, **NUNCA DE ALUMINIO**, el cual produce efectos dañinos y tóxicos.

Guarapos *Energetizantes*

Estas bebidas estimulantes son las más indicadas para comenzar tu jornada de trabajo. Si te falla la energía nada mejor que una de las siguientes bebidas para recuperar el ánimo, también para calentarte el cuerpo, endulzarte el alma y hasta para darte el empujoncito que te falta, cuando crees que ya no das mas para terminar tus oficios.

Decocción

Infusión

Guarey

Ingredientes:

2 pizcas de clavos de especia.
2 astillas de canela.
3 pizcas de pimienta guayabita.
1 raíz de 3 cm de jengibre, machacado.
1 litro de agua.
Papelón para endulzar al gusto.
4 cucharadas de leche en polvo.

Preparación:

Pon al fuego el agua con el papelón. Al hervir incorpora los demás ingredientes. Déjalo hervir por espacio de 10 min. Apaga el fuego, tápalo y déjalo reposar. Añade la leche, bátelo y tómate tu rico guarrey.

Jengibre

Ingredientes:

1 raíz de 3 cm de jengibre, machacado.
10 clavos de especia.
10 granos de pimienta negra.
½ litro de agua.

Preparación:

Machaca el jengibre y ponlo con los otros ingredientes en el agua hirviendo. Déjalo en ebullición por espacio de 8 min. Cuela, endúlzalo con miel y guárdalo en un frasco de vidrio.

Tómate 2 onzas en la mañana. Es aconsejable consumirla cuando se va a realizar una jornada de trabajo fuerte. Sirve también para descongestionar las vías respiratorias y en el caso de sensación de llenura en el estómago.

Laurel

Ingredientes:

4 hojas de laurel.
1 pedazo de corteza de naranja.
1 litro de agua.

Preparación:

Añade al agua hirviendo las hojas de laurel y la corteza de naranja. Apaga el fuego, tapa la infusión y déjala en reposo un cuarto de hora. Cuela y endulza con miel y tómate una tacita en la mañana.



Especias



Guarey

El Guarey es una bebida deliciosa y energetizante, excelente para comenzar el día.

Guarapos Digestivos

Lo ideal es comer poco y sano. Cuando se come con preocupaciones, o demasiado rápido, cuando se mastica poco o se ingieren comidas poco balanceadas, se producen malestares de tipo digestivo como: pesadez, acidez y dolores estomacales o de cabeza, entre otros. Tomarnos un guarapo digestivo después de las comidas principales es una buena alternativa.

Infusión	Maceración
Tilo y Menta Ingredientes: ½ cucharadita de flores de tilo. 2 hojas de menta. ½ cucharadita de flores de manzanilla. 1 ½ taza de agua. Preparación: Deja hervir el agua, apaga el fuego y sumerge las hierbas, tapa la infusión y deja reposar durante cinco minutos. Cuela y endulza.	Toronjil y Anís Dulce Ingredientes: 3 hojitas de toronjil. 1 pizca de anís estrellado. 1 taza de agua. Preparación: Hierve el agua y agrega el toronjil y el anís, déjalo tapado en infusión durante 10 minutos. Cuela y endulza.
Clavos y Especias Ingredientes: 2 clavos de especia. 1 pedazo de corteza de limón. 1 pedazo de corteza de naranja. 1 taza de agua. Preparación: Agrega los ingredientes indicados en el agua hirviendo. Apaga el fuego. Tapa y deja reposar por 10 minutos.	Menta y Salvia Ingredientes: 2 hojas de menta. 1 hoja de salvia. 1 pizca de corteza de naranja. 1 taza de agua. Preparación: Sumerge las hierbas en el agua hirviendo. Apaga el fuego y tapa el recipiente. Deja reposar durante cinco minutos. Cuela, endulza.
	Salvia Ingredientes: 25 hojas de salvia. 1 corteza de naranja grande. 1 botella de vino dulce. Preparación: Sumerge las hojas de salvia y la corteza de naranja cortadas en pedacitos en la botella de vino. Macera por ocho o diez días, remueve la mezcla una vez al día. Filtra y envasa la maceración preferiblemente en una botella de color oscuro.

Guarapos Relajantes

Es bien sabido, que después de una dura jornada de trabajo beber un guarapo relajante te dará un poco de paz y te proporcionará el descanso necesario. Si estamos muy cansadas, tensas o hiperactivas o el insomnio nos atrapa, el consabido guarapo relajante es un recurso al alcance de todas. Además de sabrosos, son pequeños rituales que confirman tu voluntad de atenderte.

Infusión

Tilo y Manzanilla

Ingredientes:

1 cucharadita de flores de tilo.
1 cucharadita de flores de manzanilla.
1 flor de parchita.
2 tazas de agua.

Preparación:

Coloca en el agua hirviendo los ingredientes indicados, dejándolos en infusión durante cinco minutos. Cuélalo, endúlzalo y bébetelo calentito, antes de acostarte.



Menta

Ingredientes:

5 hojas de menta.
1 corteza de limón.
El jugo de ½ limón.
2 tazas de agua.

Preparación:

Sumerge en el agua hirviendo la corteza de limón 1 minuto, apaga el fuego y agrega la menta. Tapa y deja en infusión durante cinco minutos. Cuela, endulza y añádele el jugo de limón. Tómatelo después de cenar.

Decocción:

Lechuga

Ingredientes:

2 hojas de lechuga.
1 pizca de flores de naranjo.
2 tazas de agua.

Preparación:

Al hervir el agua, incorpora la lechuga y la flor de naranjo. Déjalo hervir cinco minutos. Cuela, endulza. Tómate una taza por la noche antes de cenar.

Salvia

Ingredientes:

4 hojas de salvia.
1 taza de leche.
1 cucharada de miel de abeja.

Preparación:

Monta la leche al fuego, al hervir agrega la salvia. Déjala hervir 2 minutos. Apaga el fuego, tapa. Endulza con miel de abeja. Bébetela caliente, antes de dormir.

Las bebidas demasiado calientes o demasiado frías alteran el equilibrio térmico, y obligan al organismo a realizar un trabajo extra para nivelar la temperatura. Esta observación hay que tenerla muy en cuenta, sobre todo en los guarapos relajantes.

Guarapos *Refrescantes*

Son bebidas que puedes tomar en cualquier momento, refrescos sanos y naturales que sientan bien a todos, chicos y grandes. Representan una buena alternativa a las gaseosas que dilatan el estómago y desequilibran los procesos digestivos.

Decocción	Maceración	Infusión
Arroz con Piña <i>Ingredientes:</i> 1 taza de arroz. 1 ½ litro de agua. La corteza de una piña. Papelón o azúcar morena. Leche condensada (opcional). <i>Preparación:</i> Lleva al fuego todos los ingredientes menos el papelón. Déjalos hervir hasta que el arroz esté muy cocido. Retira las cortezas de piña, licua y agrega el azúcar o papelón raspado al gusto y la leche condensada si así lo deseas. Resulta una chicha muy sabrosa y refrescante. Sírvela con hielo picado. 	Corteza de Piña <i>Ingredientes:</i> Corteza de 1 piña grande o 2 pequeñas. 2 litros de agua. ½ panela de papelón. <i>Preparación:</i> Lava muy bien la piña antes de pelarla con un cepillo. En un recipiente de vidrio pon los 2 litros de agua hervida y agrega la corteza de la piña y el papelón. Déjala macerar durante 3 días en la nevera. Fíltrala en un lienzo y sírvela con hielo picado.	Menta <i>Ingredientes:</i> 6 hojas de menta. 1 pedazo de corteza de naranja. 1 pedazo de corteza de limón. El jugo de dos limones. 1 litro de agua. Azúcar morena, o papelón al gusto. <i>Preparación:</i> Pon a hervir el litro de agua junto con el azúcar o el papelón. Añade la menta y la naranja y colócalo en un recipiente de vidrio preferiblemente. Tapa durante media hora. Cuela y agrega el jugo de limón. Enfía y consume con hielo picadito.
Refresco		
Jengibre y Hierba Buena. <i>Ingredientes:</i> 1 raíz pequeña de jengibre. 1 rama grande de hierba buena. 3 limones grandes. 1 litro de agua. Azúcar o papelón al gusto. <i>Preparación:</i> Licua todos los ingredientes, cuela y enfía. Sírvelo con hielo. Es refrescante y digestivo.		

Depurativos

Estos guarapos están indicados cuando retienes muchos líquidos en los tejidos del cuerpo, produciendo una sensación de hinchazón o pesadez. Es preferible no ingerirlos de noche.

Decocción

Barba de Maíz

Ingredientes:

1 puñado de barbas de maíz frescas o secas.
1 litro de agua.

Preparación:

Añade al agua hirviendo la barba de maíz, y déjalos en ebullición unos 10 min. Apaga el fuego y tápalo. Deja reposar otros 10 min y cuélalo. Tomar tres o cuatro tacitas al día, distanciadas de las comidas.

Cola de Caballo

Ingredientes:

½ paquete de cola de caballo
1 ½ litro de agua.

Preparación:

Cuando el agua haya alcanzado el nivel de ebullición añadir la hierba. Dejar hervir 5 min más. Apagar el fuego, tapar y dejar en infusión otros 5 min. Colar, endulzar, refrigerar y tomar una taza cada mañana en ayunas.

Infusión

Berro

Ingredientes:

Manojo de berros frescos y lavado.
2 tazas de agua.

Preparación:

Hervir el agua y al primer hervor apagar el fuego y agregar el berro. Deja reposar durante diez minutos. Tómate una taza, sin endulzar, en la mañana y en ayunas.

Diuréticos

Estos son los guarapos que te limpian y ayudan a liberarte de las toxinas, casi siempre acumuladas debido a una alimentación poco balanceada y al consumo excesivo de grasa saturada.

Infusión

Diente de León

Ingredientes:

5 hojas grandes de diente de león.
1 cogollo de borraja o rabo de alacrán.
½ litro de agua.

Preparación:

Hervir el agua y agregar las hierbas señaladas. Apagar el fuego, tapar y dejar en reposo 10 min. Colar, endulzar con miel y tomar una taza en la mañana.

Salvia

Ingredientes:

½ cucharadita de salvia.
½ cucharadita de romero.
2 tazas de agua.

Preparación:

Calentar el agua y apagar el fuego al primer hervor, y sumergir la salvia y el romero. Tapar y dejar en reposo durante cinco minutos. Colar, endulzar con miel y tomar una taza antes de comer.



Equivalencias de medidas

1 cucharadita = 5 ml
(se refiere a la capacidad de una cucharita de té)

1 cucharada = 15 ml
(se refiere a una cuchara de sopa)

1 taza = 240 ml

4 tazas = 0.951 l
(1 litro si no se requiere demasiada exactitud)

1 taza = 16 cucharadas

3 cucharaditas = 1 cucharada

1 taza = 48 cucharaditas

1 cucharada de hierbas secas = 2 gr.

1 cucharada de hierbas frescas = 5 gr.

1000 = 1000 cm³ = 1 litro

1 pizca equivale a la cantidad de material que se pueda tomar con la punta de los dedos, pulgar, índice y dedo medio.

Mujer y Ambiente

Fuentes:

- Adam, Lutecia, Gran Laboratorio de la Naturaleza, La Editora, 2.000
- Arreaza A. Maria Eugenia. 2.004. "Memoria Herbaria en el Siglo XXI". Talleres Gráfico de la Fundación Ciara.
- Alvarado Lisandro, Voces Indígenas de Venezuela, 1953
- Bosco, Romana, El Libro de las Tisanas, Ed. Martínez Roca, 1982
- Sano & Natural, Hierbas que Curan, Ed. Latinoamericana, 2.000

Ateneo Andragógico Félix Adam:

Redacción e Investigación:

Henriette Adam

Diseño gráfico, diagramación:

Patricia Acuña Arreaza

Ilustraciones y fotografía:

Maria Eugenia Arreaza Adam,
Daniel Barlaam, Nikanor García

Corrección de estilo:

Luisa Beatriz Arreaza Adam

Coordinación:

Maria E. Arreaza Adam
Ministerio del Ambiente

Ministra del Ambiente

Jacqueline Faria Pineda

Vice-Ministro de Conservación
Ambiental

Miguel Rodríguez

Director General de Educación

Ambiental y Participación Comunitaria

Manuel Vicente González D.

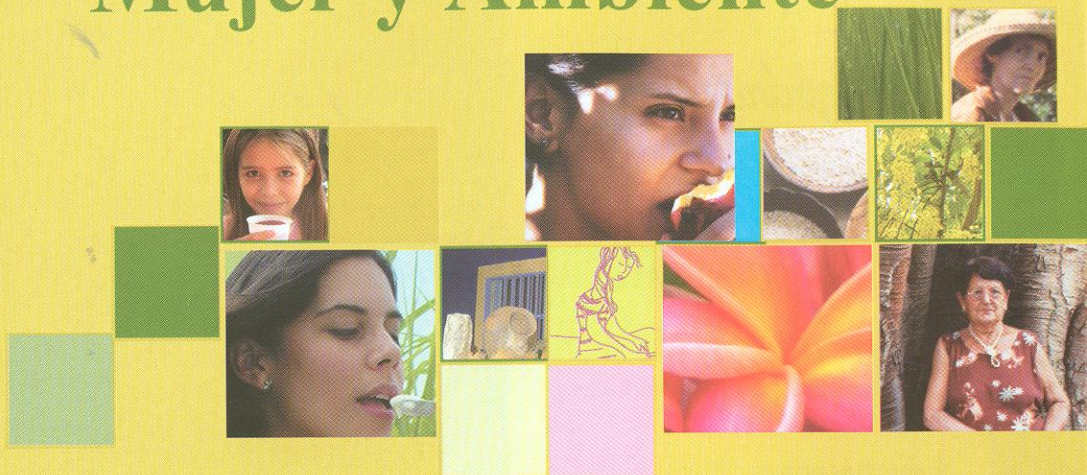
Revisión y corrección:

Manuel V. González D., Noris Bañez,
Maryluz Guillén, Emilio Mundarain y
Freya Rojas.

Coordinación:

Freya Rojas Febres

Mujer y Ambiente



No te pierdas los nuevos cuadernillos:
Árbol y Mujer

Tierra y Vida

Árbol y Mujer

Guarapos

Maiíz.

Yogur y Larga Vida

Auyama

Vida y Salud

Amor y Autoestima

Estrés

Mujer Productiva

Mango y Producción

Hogar Productivo

Juntos
para Salvar
el Planeta



ATENE0 ANDRAGOGICO FELIX ADAM

Tel: 575 2725 / mariuskava@cantv.net