ESCUELA
COOPERATIVA LIRCAY

Retroalimentación de trabajo de investigación

Es importante recordar que a la hora de escribir un artículo informativo, se debe realizar una investigación previa ya que ésta nos entrega la información necesaria para escribir este tipo de texto. Por lo mismo, a partir de los datos recogidos desde la web y desde la propia experiencia, el artículo informativo se debió escribir de la siguiente forma.

La Menta

La Menta o *Mentha* es una planta muy popular por sus múltiples beneficios y por sus propiedades medicinales. Es conocida por su frescor y por sus efectos antiespasmódico.

Según la tradición, esta planta ya era usada en las civilizaciones griegas y romanas quienes aromatizaban y fortalecían el cuerpo con sus baños de menta. En la misma línea, se dice que estas civilizaciones la utilizaban en preparaciones gastronómicas para darle sabor y frescor a sus preparaciones.

Dentro de sus propiedades se encuentra la vitamina C (ácido ascórbico, acético y benzoico), además de las vitaminas del grupo B y los minerales como el calcio, fósforo, hierro o el magnesio. En sus hojas existe fibra y betacaroteno, un componente antioxidante que aporta a la producción de vitamina A. En relación a sus beneficios, es de conocimiento público que esta planta ayuda al sistema digestivo, sin embargo, existen otros usos casi desconocidos. Por ejemplo, se usa para tratar el asma, la rinitis alérgica, previene los trastornos respiratorios, además es beneficiosa para el cuidado de la piel, alivia los dolores de cabeza y reduce la depresión y la fatiga. Esta planta no requiere de mayores cuidados, por lo tanto, puede crecer en cualquier hogar, siendo el verano la temporada de mayor producción.

Como información adicional es importante señalar que esta planta no está recomendada para menores de 2 años, como tampoco en personas con cálculos biliares y madres que amamantan (puede reducir el flujo de la leche).Por lo anterior, este hierba no reemplaza un tratamiento farmacéutico, solo puede complementarlo.