

Índice

PRESENTACIÓN	5
PRESENTACIÓN MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES	7
INTRODUCCIÓN	9
DEDICACIÓN	11
Desarrollo general de los antecedentes históricos de los qullana aymaras	13
Aymara aru qilqa qamana quechua rimaysimi vocabulario	17
Aruqamana ispalla achualinch'amanakapa qullaachu alinch'amanakapa (aymara) jayri rimay qillqa (quechua) LÉXICO FITOTERAPÉUTICO	19
QULLANA AYMARA Y LA LEY NATURAL	24
RECETAS	27
JUP'A JUYRA ISPALLANA CH'AMANAKAPA Importancia de la Quinua	27
Enfoque científico de los alimentos de nutrición	29
DERIVADOS DE LA QUINUA	31
Condimentos medicinales para la comida	32
VARIEDAD DE PANES	34
REFRESCOS JARABES Y LICORES	39
PLATOS NATIVOS DE QUINUA	45
DIFERENTES PLATOS DE QUINUA	47
GELATINAS Y HELADOS	49
DESCRIPCIÓN BOTÁNICA DE LA QUINUA	52
SOPAS ALIMENTICIAS Y SABROSAS	53
SALSAS CRUDAS Y COCIDAS	58
LAS ENSALADAS	60
LAS FRUTAS	64
COMO PREPARAR UN BUEN PAN Y MASITAS SALUDABLES	65
RÉGIMEN ALIMENTICIO PARA EL DIABÉTICO	67
RÉGIMEN ALIMENTICIO PARA EL ENFERMO DEL HÍGADO	69

REGIMEN ALIMENTICIO PARA EL ENFERMO DE LOS RIÑONES	71
REGIMEN ALIMENTICIO PARA LOS ENFERMOS DEL CORAZÓN	73
REGIMEN ALIMENTICIO PARA EL ENFERMO DE TUBERCULOSIS	74
REGIMEN PARA COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO Y MALAS DIGESTIONES	75
VALORES NUTRITIVOS DE LOS ALIMENTOS	76
FRUTAS - SU VALOR ALIMENTICIO Y TERAPÉUTICO	77
LAS VERDURAS - COMO PRESERVAR SUS VITAMINAS Y SU PODER CURATIVO	87
TÉCNICAS BÁSICAS DE PREPARACIÓN DE UNA FARMACIA HERBOLARIA	97
BIBLIOGRAFÍA	169
ÍNDICE DE PLANTAS Y HIERBAS PARA LA FALTA DE SALUD	117
ARCHIVO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES	335
ARCHIVO DE ARTÍCULOS DE PRENSA.....	346