OBLIGACIÓN 14.

Ficha Técnica Botánica.

La ficha técnica botánica es un documento estructurado que resume información sobre las características biológicas, ecológicas y morfológicas de una especie vegetal y, para este caso, han sido incluido también los usos medicinal, ancestral y culinario. La estructura de esta ficha y sus primeros resultados es la siguiente:

Ficha Técnica de planta Medicinal.
1. Cola de caballo.

1.- Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres vernáculos**: cola de caballo
- **Nombre Científico:** *Equisetum bogotense*
- **Familia Botánica:** Equisetaceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

- Es especie nativa de nuestras regiones, muestra una distribución cosmopolita, en zonas templadas y frías y en sitios con suelos húmedos.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: hierbas erectas.
- **Altura promedio:** alcanza hasta los 2 m de altura.
- **Hojas:** N.A. por ser helecho frondas
- **Flores:** N.A. por ser helecho
- **Fruto:** N.A. por ser helecho
- **Textura:** tallos con estrías, redondos y huecos, con nudos, de consistencia áspera, fértiles y estériles.
- **Raíz:** rizomas subterráneos muy profundos, se dice que pueden alcanzar hasta 2 metros de profundidad
- **Hábitat:** Crece de forma silvestre en áreas húmedas, pantanosas, praderas, zonas de pastoreo y cunetas de caminos.

4. Composición química:

- hace parte de un género de plantas muy rico en sílice y además contiene selenio, azúcares, ácidos orgánicos como el málico, oxálico y compuestos amargos, una pequeña cantidad de grasa e indicios de algunos alcaloides como la nicotina.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades:** hemorragias capilares, disentería y caída del cabello; diurética. Cicatrización de las heridas y llagas, hemorroides, hinchazón de pies y rodillas. Previene la acumulación de grasa en las articulaciones. Contribuye a regular los períodos menstruales y a reactivar la actividad del sistema inmunológico. Los extractos de los tallos han demostrado actividad antitumoral.
- **Parte utilizada:** Se utiliza la parte aérea de la planta.
- **Formas de uso:** para el uso por vía interna se hace el cocimiento de unos 40 a 50 g de la planta por litro de agua, tomando 2 a 3 veces al día. Externamente en compresas, utilizando 100 g de la planta por litro de agua y en baños de asiento para los riñones, dos veces por semana. La planta seca y en polvo, agregada al talco de uso para los pies, en una cuarta o quinta parte del total, para el control de hongos de los pies.

6. Usos ancestrales:

- Es de uso común entre campesinos y poblaciones locales en zonas de alta montaña. Se utiliza tradicionalmente para tratar cálculos renales mediante decocciones de la planta entera.

7. Usos culinarios:

- No es un ingrediente de la cocina por su textura fibrosa y contenido de sílice

Ficha técnica de planta medicinal.
2.- Cidrón

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Cidrón, cedrón, hierba Luisa.
- **Nombre Científico:** *Aloysia triphylla* (L.·He·r.) Britton
- **Familia Botánica:** Verbenaceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

- Suramérica, en pisos térmicos templados y fríos.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** forma arbustiva, muy ramificada.
- **Altura promedio:** crece en promedio 1,50 metros de altura.
- **Hojas:** hojas con nervadura central pronunciada, sencillas, lanceoladas, de posición opuesta, de consistencia ligeramente coriáceas. Sus hojas despiden olores muy agradables.
- **Flores:** en espigas terminales, abundantes, de color blanco.
- **Fruto:** produce frutos pequeños (drupas),
- **Textura:** los tallos más viejos se lignifican y las ramas nuevas son de consistencia suave.
- **Raíz:** es leñosa, fibrosa y desarrolla con el tiempo un sistema radicular fuerte y extenso, característico de un arbusto perenne.
- **Hábitat:** prefiere piso térmico de clima cálido a templado, con exposición a pleno sol. Prefiere suelos sueltos, arenosos, bien drenados y ricos en materia orgánica. Humedad moderada, cabe anotar su sensibilidad a la sequía y al encharcamiento.

4. Composición química:

- En la composición química del cidrón se destaca su alto contenido en aceites esenciales, rico en citral (mezcla de neral y geranial) , representando alrededor del 60% del aceite esencial, además se encuentran compuestos como limoneno, espatulenol y biciclogermacreno. Por otra parte, se encuentran en su composición compuestos fenólicos como verbascósido, flavonoides y terpenoides que le otorgan propiedades antioxidantes, digestivas, sedantes y antibacterianas

5. Usos medicinales:

- Propiedades: Sedante, digestivo, antiinflamatorio y antiespasmódico. Reduce la ansiedad y el estrés. Combate el insomnio y alivia las infecciones urinarias. También se utiliza como febrífugo, en fiebres y dolores musculares.
- **Parte utilizada:** Hojas
- **Modo de preparación:** en infusión

6. Usos ancestrales:

- Comunidades indígenas y campesinas han utilizado esta planta en la medicina tradicional por su acción sobre el cuerpo y la mente, en la medicina y en las creencias heredadas de sus ancestros. Utilizada principalmente para tratar afecciones digestivas tales como cólicos, gases, indigestiones y como sedante natural para la ansiedad e insomnio.

7. Usos culinarios:

- El cidrón en infusiones y bebidas o se puede mezclar con té negro o verde. Combina con lácteos y frutas y leche infusionada. Almibares y mermeladas encuentran un buen aliado en el cidrón. El horneado de pescado o pollo, antes del horneo. Para las pastas o vegetales salteados resulta excelente. Los aceites de oliva o vinagre con ramas y hojas de cidrón producen buenos resultados en culinaria.

Ficha técnica de planta medicinal

3. Diente de león

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: diente de león, amargón.
- **Nombre Científico:** *Taraxacum officinallis,* Weber
- **Familia Botánica:** Asterácea

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- Especie cosmopolita, de origen europeo. Crece espontáneamente en potreros, en medio de los pastos. Sus semillas se diseminan con gran facilidad por acción del viento.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** hierba
- **Altura promedio:** 15 a 20 cm., tallos huecos sin hojas
- **Hojas:** dispuestas en roseta basal, lanceoladas o obovadas, profundamente dentadas (de ahí su nombre "diente de león").
- **Flores:** capítulos florales amarillo
- **Fruto:** Aquenio de forma globosa, los numerosos frutos (vilanos) que la conforman son fácilmente dispersadas por el viento.
- **Textura:** suave y sedosa, tallos y hojas liberan látex al romperse.

- **Raíz:** raíz gruesa y larga, profunda en forma de pequeños nabos (napiforme).
- **Hábitat:** Propia de pisos térmicos fríos y templados, crece de manera espontánea en suelos diversos.

4. Composición química:

- Su composición química incluye flavonoides, ácidos orgánicos, terpenoides, cumarinas y fitoesteroles; oligoelementos como sodio y potasio. Las cenizas son ricas en potasio.

5. Usos medicinales:

- El diente de león se utiliza para tratar infecciones de la piel, inflamación de mama , linfadenitis , dolor de garganta y abscesos pulmonares , es también antiinflamatorio, antioxidante, antiviral, anticancerígeno, antibacteriano, diurético y estimulantes del sistema inmunitario

- **Parte utilizada:** hojas y raíces

- **Modo de preparación:** decocción de la raíz, en dosis de 15 g por litro de agua. Infusión de hojas y flores, 8 grs. por litro de agua, tomando 2 a 3 durante el día.

6. Usos ancestrales:

- Debido a su origen no existe referencia sobre el uso por nuestras comunidades nativas.

7. Usos culinarios:

- Es comestible, puede aprovecharse la planta entera. Sus hojas crudas, de sabor amargo pueden reemplazar la rugula en ensaladas, pizzas y pastas. Ensaladas salteadas, o en sopas.

Ficha Técnica de Planta Medicinal

4. Guasca

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Guasca
- **Nombre Científico:** *Galinsoga parviflora* Cav.
- **Familia Botánica:** Asteraceae

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- Nativa **de** Perú y Colombia, ampliamente distribuida por toda la región andina. Debido a su gran capacidad adaptativa ha logrado extenderse por Europa, Asia y Oceanía.

3. **Descripción Botánica y Hábitat:**

- **Biotipo:** Es una planta de consistencia herbácea. Sus tallos son jugosos y flexibles. El biotipo es del orden arbustivo bajo, erecta **o** decumbente, algo extendido. Se ramifica desde la base o la parte media, construyendo una forma frondosa.
- **Altura promedio:** logra llegar a una altura de 80 centímetros.
- **Hojas:** de posición opuesta**,** una frente a la otra, con forma ovada o lanceolada y márgenes dentados o aserrados**.**
- **Flores:** Se agrupan en pequeñas cabezuelas, hacia el extremo superior del tallo. Tienen un centro amarillo compuesto por flores tubulares, con unos **5** a 8 pétalos blancos (flores liguladas), muy pequeños.
- **Fruto:** Produce pequeños aquenios lineares de color negruzco que cuentan con un vilano, cuya estructura permite adherirse al pelaje de animales o a la ropa para dispersión de la planta.
- **Textura:** Su superficie es suave al tacto y con vellosidades dispersa en las dos caras de la hoja.
- **Raíz:** raíz superficial. Al ser una planta anual de ciclo rápido, no necesita anclarse a gran profundidad, lo que permite arrancarla con mucha facilidad.
- **Hábitat:** Aunque se cultiva, es común verla crecer de forma espontánea cerca de plantíos de papa o maíz en zonas de piso térmico frío.

4. Composición química:

- El compuesto principal es el ácido clorogénico**.** Presencia de ácidos gálico, cafeico, vanílico y p-cumárico. Contiene beta-sitosterol y estigmasterol, además de ácidos grasos como el linoleico y oleico. Su aroma se debe a componentes volátiles como el **(**Z)-3-hexen-1-ol**, el** beta-cariofileno y diversos sesquiterpenos.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** externamente, se le atribuyen propiedades antiinflamatorias **y** cicatrizantes**;** Internamente, para dolores estomacales, cólicos y pesadez tras comidas grasosas. Contribuye a "limpiar" el hígado y mejorar la función biliar. La presencia de flavonoides puede producir ajustes en la presión arterial. La presencia de fenoles combate el estrés oxidativo en las células.

- **Parte utilizada:** hojas y tallos tiernos.

- **Modo de preparación:** Infusión, decocciones y cataplasmas.

6. Usos ancestrales:

- Las Hojas frescas y tallos tiernos, en casos de uso externo, **se** machacan para hacer cataplasmas para colocar sobre la piel afectada, o se exprimen para obtener el líquido. Para el uso interno, en infusiones o decocciones, se utiliza la planta entera**,** hojas, tallos y flores, excepto la raíz.

7. Usos culinarios:

- Aromática de uso tradicional en la cocina andina, ingrediente indispensable del ajiaco santafereño (tradicional en toda la sabana de Bogotá). Su sabor y aroma se encuentra en guisos, carnes blancas y ensaladas.

Ficha Técnica de Planta

5. Chochos

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: chocho andino, chocho-tarwi, lupino andino, altramuz.
- **Nombre Científico*:*** *Lupinus mutabilis* Sweet.
- **Familia Botánica:** Fabaceae

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- Nativa de los Andes, distribución cosmopolita en esta región. Perú, Bolivia, Chile, Ecuador, Colombia y argentina.

3. **Descripción Botánica y Hábitat:**

- **Biotipo:** hierba arbustiva, crece hasta 1,50 m. Tallo leñosos, hojas palmeadas, con 7 lóbulos, produce bastante follaje.
- **Altura promedio:** 1,50 m.
- **Hojas:** Palmeadas, con siete lóbulos,
- **Flores:** papilionadas, de color azul, semejando forma de mariposas. Son espigas terminales erectas, como pequeños faroles.

- **Fruto:** Fruto: una vaina, con varias semillas en su interior, negras pequeñas y blancas, medianas y aplanadas. Las semillas mantienen sus propiedades inalterables por varios años.
- **Textura:** posee tallos gruesos, hojas con textura sedosa o pilosa
- **Raíz: es** pivotante y fuerte, puede profundizar hasta 70 cm o más, lo que permite mejorar la estructura del suelo y sus condiciones químicas por la fijación de nitrógeno atmosférico, gracias a la simbiosis con bacterias, y por liberar fósforo inorgánico**.**
- **Hábitat:** prefiere suelos profundos de pisos térmicos fríos en espacios de altura como los Andes en Sudamérica, exposición al sol, bordes de camino y zonas alteradas, en donde se hace presente como especie secundaria.

4. Composición química:

- Contiene entre un 30 y 40% de proteínas, fibra dietética 25 a 45%, lípidos 6 a 12% y minerales como potasio, fósforo, magnesio, calcio y hierro. Luteína y esparteína, responsables de ciertos niveles de toxicidad. Conglutina, reguladora de la glucosa.

5. usos medicinales

- **Propiedades**: Sus usos medicinales giran en torno de procesos metabólicos y de la actividad cardiovascular. Regula los niveles de azúcar en la sangre, reduce la absorción de glucosa en el intestino, el colesterol LDL (malo), el riesgo cardiovascular, mejora la respuesta a la insulina, relaja los vasos sanguíneos y reduce también los niveles de ácido úrico, ayudando a controlar la gota. Su uso requiere control médico o de la sabiduría tradicional por la toxicidad de los alcaloides que contiene como lupinina y esparteína, causantes de mareos y vómitos y eventualmente parálisis respiratoria.

- **Parte utilizada:** semillas
- **Modo de preparación:** El sabor amargo de la semilla indica la presencia y toxicidad de alcaloides que pueden hacer riesgoso su consumo. En tal sentido, en nuestras culturas se ha desarrollado un proceso conocido como desamargado, dirigido a eliminar tales alcaloides. Tener la certeza de la desaparición de estos sabores con el proceso permiten el consumo y uso medicinal seguro de las semillas de lupino. Se realiza un proceso tradicional de hidratación y lavado profundo, que incluye: dejar en recipiente con suficiente agua que las cubra totalmente por 24 horas. El agua se torna de amarillo pálido y de sabor amargo. Lavar las semillas y hervirlas en agua nueva, por 1 o 2 horas, hasta tanto se ablanden. No se debe consumir el agua del hervido, esta agua se desecha. Para el paso siguiente, se colocan las semillas cocidas en un recipiente con agua que, igualmente, las debe cubrir por completo, y por dos o tres ocasiones al día se debe cambiar, por un período de 6 a 7 días. La prueba del sabor de una semilla indica que, si se encuentra aún amarga, debe continuarse el lavado por

2 o 3 días más. Al terminar el proceso de desamargado puede conservarse en salmuera (agua con sal) en el refrigerador.

6. Usos ancestrales:

- El proceso de desamargado tiene su origen en las comunidades andinas en las que se utilizaban como especial alimento a quienes debían realizar largos desplazamientos, como en el caso de los mensajeros, proporcionándoles gran energía y reducción de su fatiga. Medicinalmente en emplastos contra el reumatismo, la gota y para combatir los parásitos intestinales. El agua del desamargado, no la desechaban, la utilizaban para bañar el ganado y con ello combatir parásitos externos, como los piojos y garrapatas.

7. Usos culinarios:

- En Perú, Bolivia y Ecuador se utiliza para ceviches, sustituyendo camarones y pescado por las semillas de Lupinus. En Popayán, se prepara con la semilla un guiso para hacer empanadas de pipián. La harina de Lupino no contiene gluten, lo que la hace ideal para mezclarla con harina de trigo o maíz en un 10 a 15%.

Ficha Técnica de Planta Medicinal

6. Llantén

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Llantén
- **Nombre Científico:** *Plantago major* L.
- **Familia Botánica:** Plantaginácea

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- Es especie Cosmopolita, de origen europeo y/o asiático.

3. **Descripción Botánica y Hábitat:**

- **Biotipo:** herbácea, de tallo sin ramificación, conformando lo que se denomina roseta basal.
- **Altura promedio**: plantita que apenas logra alcanzar los 40 o 50 cm de altura.
- **Hojas**: ligeramente dentadas, crecen alrededor de la base de un tallo grueso, con un verde intenso. Su forma es ancha, ovaladas o elípticas y nervaduras pronunciadas y paralelas.
- **Flores:** Muy pequeñas, en espiga, hermafroditas, verdes, blanquecinas o parduscas, según su estado de madurez, con estambres púrpuras.
- **Fruto:** Una cápsula pequeña, pixidio, de 2 a 5 mm; pixidio**,** es un tipo de fruto seco, una cápsula dehiscente (que se abre). El fruto tiene forma de globo o elipse, que contiene semillas pequeñas, de color pardo oscuro.
- **Textura:** hojas de textura ligeramente carnosa, a veces membranosa y flexible. Haz verde medio, liso (glabro), algo pubescente (con pelitos). Los tallos florales erguidos y ásperos.
- **Raíz:** su rizoma corto, despliega gran número de raicillas amarillas, fibrosas con una raíz principal.
- **Hábitat:** Propia de piso térmico templado y frío, con buen nivel de humedad. Abundante en potreros, rastrojos y huertos, terraplenes y taludes.

4. Composición química:

- Sus componentes principales incluyen mucílagos (6%), glucósidos iridoides (aucubina), flavonoides (apigenina, luteolina), taninos, ácidos fenoles (cafeico), vitaminas A, C y K, y minerales como potasio y zinc.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades**: Contiene mucílagos con propiedades emolientes, suaviza la garganta y mucosa respiratoria, actúa también como como laxante suave y regulador del tracto digestivo. Antibacteriano y desinflamatorio. Antioxidante, regenera tejidos, tiene acción astringente y contribuye a la cicatrización. Expectorante en tratamientos para el asma.

  La decocción (o cocimiento) es un método de extracción que implica hervir partes duras de plantas (raíces, cortezas, semillas) en agua durante 10-30 minutos para liberar sus principios activos. A diferencia de la infusión, que se usa para partes blandas y se hace con agua caliente en reposo, la decocción requiere ebullición continua.

- **Parte utilizada:** hojas, raíces y semillas. Las hojas pueden estar frescas o secas, contienen flavonoides y mucilagos; las semillas contienen fibra y mucilago. Las

semillas son ricas en compuestos como flavonoides y mucílagos que les confieren propiedades antiinflamatorias.

- **Modos de preparación:** infusiones, decocción o en aplicaciones externas, como cataplasmas y compresas, obtenidas con macerado. La infusión se usa para las partes blandas de la planta como las hojas. Se advierte que cuando se toma agua de llantén y algún producto lácteo se asume el riesgo de la formación de cálculos renales.

6. Usos ancestrales:

- Se le ha considerado ancestralmente que es una planta que limpia el cuerpo. Contra llagas, ampollas y quemaduras, de difícil cicatrización y que se requiere desinfectar. Se utiliza también para extraer venenos de picaduras de insectos o afecciones causadas por plantas irritantes. En enjuagues para problemas de las encías. El llantén crece en caminos transitados y duros, lo que la hace un símbolo de la resiliencia.

7. Usos culinarios:

- las hojas tiernas del centro son las mejores para comer crudas. se pueden usar en ensaladas y procesar con aceite, ajo y frutos secos a manera de un pesto (salsa italiana cruda), tipo criollo. Las hojas maduras, un poco más duras, se pueden hacer salteadas, en sopas y guisos. Su infusión es de sabor suave, muy agradable frío o caliente.

Ficha Técnica de Planta Medicinal

7. Milenrama

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Milenrama
- **Nombre Científico:** *Achillea millefolium L*
- **Familia Botánica:** Asterácea

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- Planta nativa de Europa y Asia, pero que ha logrado naturalizarse en todos los continentes.

3. **Descripción Botánica y Hábitat:**

- **Biotipo:** tallos erectos, firmes y velludos, perenne. Planta de porte robusto, cespitoso pero erguido.
- **Altura promedio:** pueden alcanzar hasta 1 m de altura
- **Hojas:** Presenta hojas plumosas y divididas, pinnadas y largas
- **Flores:** flores pequeñas organizadas en corimbos planos, comúnmente blancos o rosados
- **Fruto:** Fruto seco, indehiscente (que no se abre), con una sola semilla y con pericarpio no soldado a ella, llamado aquenio, estas estructuras tienen cerca de 2 mm de largo, con forma oblonga o lanceolada, aplanados y de color oscuro.
- **Textura:** textura foliar fina, plumosa y suave
- **Raíz:** es fibrosa, rizomatosa y se extiende horizontalmente, puede profundizar entre los 30-60 cm, en suelos con buen drenaje y secos, resiste a periodos de sequía, de gran capacidad de adaptación.
- **Hábitat:** se encuentra en prados, pastizales, bordes de caminos y zonas montañosas en pisos térmicos fríos y templados, en espacios soleados, suelos secos, arenosos o pobres. Suele crecer como matas densas, tupidas y bajas.

4. Composición química:

- Contiene aceite esencial, flavonoides y lactonas sesquiterpénicas. Sus componentes activos incluyen 1,8-cineol, alcanfor, borneol, apigenina, luteolina, ácido salicílico y taninos, que le confieren propiedades antiinflamatorias, antiespasmódicas, cicatrizantes y antioxidantes.

5. usos medicinales:

- **Propiedades**. Regulador de la menstruación, reduce dolores menstruales (emenagoga) y propicia ajustes a problemas leves de sangrados. Ayuda en fiebres y resfriados. Contribuye a la regeneración celular, ayuda a la circulación sanguínea, tiene acción antiinflamatoria y se recurre a ella para el tratamiento de hemorroides, también para combatir fiebres y resfriados.

- **Partes utilizadas:** flores, hojas y tallos tiernos.

- **Modos de preparación:** Infusión, se utiliza la cantidad que podría cubrir 1-2 cucharaditas por taza, tomar luego de 10 minutos de reposo, para tratar fiebre, resfriados y problemas digestivos. La tintura se prepara con la planta fresca o seca, se recomienda recurrir a un proceso tecnificado para esta preparación. La dosis puede variar, se recomienda, una vez lograda la preparación, utilizar solo 1 o 2 gotas del preparado por vía oral, para aliviar la tos, el resfriado y la fiebre.

6. Usos ancestrales:

- No se le conoce uso particular en nuestras culturas indígenas o campesinas.

7. Usos culinarios:

- infusiones digestivas, sus hojas jóvenes y flores comestibles en ensaladas, sopas, guisos y adobos para carnes. Es importante tener presente que su uso debe ser bastante moderado.

Ficha Técnica de Planta Medicinal

8. Ortiga

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Ortiga
- **Nombre Científico:** *Urtica urens* L.
- **Familia Botánica:** Urticacea

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- nativa de Eurasia. Cosmopolita.

3. **Descripción Botánica y Hábitat:**

- **Biotipo:** Hierba, que sobresale de los pastizales, porte erguido y cuenta con un avance colonizador de espacios.
- **Altura promedio:** hierba, de 20 hasta 50 cm de al tura.
- **Hojas:** disposición opuesta y decusada, forma de cruz entre uno y otro nudo, de forma ovalada, con borde aserrado, ápice agudo. Superficies rugosas, cubierta de estructuras urticantes al tacto.
- **Flores:** son pequeñas, verdes amarillosos, con estambres amarillos. Hay ortigas dioicas, monoicas y hermafroditas. Son varias las especies con estas características y pertenecientes el género Urtica. Las flores son axilares, se agrupan en pequeñas inflorescencias que se originan en las axilas de las hojas.
- **Fruto:** El fruto es un pequeño aquenio con semillas diminutas.
- **Textura:** rugosa, áspera y cubierta de pequeñas estructuras con apariencia de pelos huecos, llamados tricomas.

- **Raíz:** es un sistema radicular perenne, fibroso y resistente, caracterizado por desarrollar rizomas rastreros de color blanquecino.
- **Hábitat:** Especie propia de climas fríos y templados, en donde crece como ruderal, muy bien adaptada a nuestro medio, cosmopolita crece en suelos húmedos, ricos en nitrógeno y materia orgánica. Coloniza bordes de caminos, pastizales, taludes, zonas alteradas, tierras agrícolas y escombreras, formando grupos densos.

4. Composición química:

- Su rica y compleja composición química contiene flavonoides, clorofila y ácidos orgánicos, nutrientes y compuestos bioactivos, altos niveles de minerales entre los que se cuentan hierro, calcio y silicio, por otra parte se encuentran las vitaminas A, C, K. Sus tricomas contienen histamina, acetilcolina y serotonina, causantes de irritaciones fuertes en la piel.

5. Usos Medicinales

- **Propiedades:** La presencia de minerales, vitaminas y compuestos antiinflamatorios, coadyuvan a aliviar dolores articulares (artritis), mejorar la circulación, combatir la anemia y depurar el organismo. Posee también acción diurética, controla problemas de la próstata y mejoras afecciones cutáneas y capilares, estos temas encuentra un buen aliado en esta planta.

- **Partes utilizadas:** las hojas y la raíz**.**

- **Modo de preparación:** La ortiga se preparara en infusiones (té) o cocinada en sopas de verduras.

6. Usos ancestrales:

- Muy a pesar de no ser una planta nativa ella sido valorada por nuestras comunidades nativas gracias a sus propiedades medicinales, nutricionales y protectoras. En su adopción por las comunidades indígenas y campesinas ha sido utilizada por urticación en inflamaciones, dolores articulares y reumatismo; la urticación se realiza mediante latigazos con la planta fresca o, por otra parte, mediante infusiones, en cuyo caso procede como depurativo, diurético, analgésico y estimulante capilar.

7. Usos culinarios:

- En salteados de verduras o en tinturas. Se puede incluir en las ensaladas eliminando su efecto urticante pringándola por unos minutos en agua hirviendo. Sus hojas jóvenes tienen mayor contenido en hierro y vitaminas y una vez tratadas pueden utilizarse en muchas modalidades culinarias.

Ficha Técnica de Planta Medicina

9. Quinua

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Quinua, chisalla.
- **Nombre Científico:** *Chenopodium quinoa* Willd.
- **Familia Botánica:** Chenopodiacea

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- Planta americana, indígena, originaria de la cordillera de los Andes. Su centro de origen y mayor diversidad genética se encuentran en las orillas del Lago Titicaca (Perú y Bolivia).

3. **Descripción Botánica y Hábitat:**

- **Biotipo:** la quinua, es una planta herbácea anual. Ha desarrollado formas específicas de adaptación al clima para sobrevivir desde el nivel del mar hasta los 4,000 metros de altura. Las formas adquiridas corresponden a erecta, con tallo central y pocas ramas laterales y, ramificada, con un tallo principal que desarrolla múltiples ramas desde la base del tronco, con follaje denso**.** En medio de esto se reconocen 250 variedades. En general, desarrolla panojas (grupos de espigas) más grandes y diversas, en colores blanco, rojos y negro.

- **Altura promedio:** plantas de buen porte, altas hasta 2,5 m de altura.

- **Hojas:** Son simples, alternas y cambian de forma según la posición que tengan en el tallo. Las inferiores suelen ser romboidales u ovadas, mientras que las superiores son lanceoladas.

- **Flores:** pequeñas (aprox. 3 mm), sésiles y sin pétalos. Son mayormente hermafroditas (con órganos masculinos y femeninos) y de colores variables, La planta tiene flores hermafroditas, en el extremo distal, y flores femeninas en el extremo proximal) en el mismo individuo.

- **Fruto:** es un aquenio, con una **semilla** pequeña y seca de unos 2 mm, considerada como "pseudocereal". no es fruta ni cereal,

- **Textura:** La textura cambia ligeramente de acuerdo con el color del grano. Así: la quinua blanca es de textura suave y delicada; la quinua roja, es de tejidos más firmes y mantiene su forma; la quinua negra, es muy consistente.
- **Raíz: raíz pivotante**, raíz principal, que alcanza hasta 1.5 - 1.8 metros de profundidad.
- **Hábitat:** tolera condiciones climáticas extremas gracias a su extraordinaria capacidad de adaptación. su hábitat se extiende desde Colombia hasta el sur de Chile y el norte de Argentina. La profundidad a que alcanza su raíz le confiere gran resistencia a la sequía.

4. Composición química:

- la quinua es un "superalimento", gracias al equilibrio entre proteínas, grasas saludables y carbohidratos de bajo índice glucémico. Su contenido químico y nutricional incluye: Proteínas (14% - 18%), Carbohidratos (60% - 70%), Grasas (5% -7%) y Fibra (7% - 10%). Alta concentración de Magnesio**,** Fósforo**,** Potasio**,** Hierro**,** Calcio **y** Zinc. Aporta vitaminas del complejo B y vitamina E (tocoferoles), antioxidante natural. Saponinas: Glucósidos amargos localizados en el pericarpio (capa externa) con propiedades antifúngicas, pero que deben eliminarse para el consumo. También contiene Flavonoides**.**

5. Usos medicinales

- **Propiedades**: La quinua es una fuente de energía muscular progresiva, posee un índice glutámico bajo lo que la hace recomendable para diabéticos; favorece el rendimiento mental, ayuda al control de los estados de estrés; por carecer de gluten y por su alto valor nutritivo es recomendada para bebes por la facilidad que tiene para que pueda ser digerida, y, por esto mismo, se recomienda en los casos de embarazo. Su consumo está recomendado para suplir alimentos como el trigo, cebada y centeno, en la enfermedad conocida como celiaquía o enfermedad celíaca; esta enfermedad afecta la mucosa y vellosidades del intestino por ingestión del gluten presente en dichos cereales. Suprimir el consumo de gluten y reemplazarlo por quinua es la más sana solución.
- **Partes utilizadas:** No sólo las semillas, también es posible consumir las hojas jóvenes en ensaladas o cocidas. **D**
  Modo de preparación: el sabor amargo de la saponina se elimina mediante el lavado o escarificado y cocción en agua; así, la quinua se convierte en un producto seguro para su consumo.

6. Usos ancestrales:

- Los muiscas, consumían la quinua, Chisoya Mama o "semilla madre", como parte esencial de su alimentación, como medicinal para desinflamar y cicatrizar, y elemento sagrado en ritos funerarios. La cultivaban en terrazas y la consumían principalmente en sopas espesas y bebidas. Se utilizaba para tratar abscesos, luxaciones, hemorragias internas y como desinfectante de vías urinarias. La quinua al igual que otras plantas consideradas sagradas por los muiscas, como cedros y nogales, fue prohibida durante la conquista por considerarlas como parte de rituales paganos.

7. Usos culinarios:

- Las semillas de quinua se lavan para quitarles las saponinas y para desamargar, se cocinan en hervido, al vapor o al horno. Estando así puede integrarse a ensaladas, sopas y guisos. Como harina se puede usar en repostería, También con huevos pericos o revueltos o en forma de tosta

Ficha Técnica de Planta Medicinal

10. Achiote

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Achiote, canyl
- **Nombre Científico:** *Bixa orellana* L.
- **Familia Botánica:** Bixaceae

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- América tropical y región amazónica, hasta unos 2.000 m.s.n.m, desde Mexico y Centro América hasta la Amazonia.

3. **Descripción Botánica y Hábitat:**

- **Biotipo:** arbusto
- **Altura promedio:** arbusto o arbolito perenne de 2 a 4 m**.**
- **Hojas:** Alternas, Cordadas (en forma de corazón)
- **Flores:** Hermafroditas, Rosadas, blancas o ligeramente liliáceas, 5 pétalos, numerosos estambres

- **Fruto:** Cápsula ovoide o globosa, Cubierta de espinas blandas (espinosa)
- **Textura:** suave, las espinas son sueves, no lastiman
- **Raíz:** pivotante y laterales fuertes
- **Hábitat:** ambientes cálidos y de humedad media

4.- **Composición química:**

- Es una planta en la que se combinan pigmentos carotenoides, principalmente bixina (liposoluble), de color rojizo, y norbixina (hidrosoluble), de color amarillo, las semillas son suaves al tacto por estas sustancias que las recubren y le confieren un color rojo anaranjado a su cubierta. Es antioxidantes y contiene tocotrienoles (vitamina E), terpenos, flavonoides, fibra, proteínas, fósforo, hierro y aminoácidos como triptófano y lisina.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades:** antiinflamatorios y antimicrobianos. Contribuye a bajar los niveles del colesterol y su crema tiene virtudes cicatrizantes. Ayuda a reducir el colesterol. La salud prostática y urinaria encuentra en el achiote un excelente aliado y también fortalece los huesos. La crema que se obtiene de las semillas actúa como protector de las quemaduras del sol.
- **Parte utilizadas:** Se utilizan especialmente las semillas, obteniendo previamente sus colorantes, en un proceso que resulta en una crema rojiza. Sus hoja, raíces y pulpas también tienen un uso terapéutico en forma de infusión.
- **Formas de uso:** La crema se obtiene calentando agua muy poca hasta el punto de que se resista el introducir las manos en ella y se colocan todas las semillas, se tratan con suavidad dejando que el agua arrastre el colorante y luego se deja evaporar el agua. El residuo de esta evaporación es una crema que suele envolverse en hojas de plátano o bijao. Dicha crema se utiliza como condimento y colorante en la cocina, y medicinalmente como antiinflamatorio, antidiabético y digestivo, también, para proteger la piel de los rayos solares, como repelente contra los insectos y como cicatrizante en quemaduras.

6. Usos ancestrales:

- En general las comunidades nativas de tierras bajas, desde 0 hasta unos 2.000 m.s.n.m, lo utilizaban como colorante, maquillaje ritual, especia, medicinal y para usos ceremoniales. Algunas comunidades nativas la consideraron desde antes del descubrimiento de América como una planta sagrada para rituales, protección y pintura corporal. Se considera como símbolo de la sangre y la vida, protector de la comunidad y elemento mágico para desterrar energías negativas. El colorante en pasta se usa también para protegerse de los rayos solares.

7. Usos culinarios:

- Se utiliza para potenciar el sabor de los alimentos marinados. El colorante puede extraerse sofriendo las semillas en aceite o mantequilla para preparar un arroz de mejor sabor, con carnes o marisco y presentación diferente. Utilizando jugo de naranja o limón se pueden dejar que las semillas liberen el colorante para luego marinar las carnes con este jugo. En derivados lácteos, como la mantequilla o los quesos, se puede encontrar una gama de colores que pueden utilizarse a partir de los colorantes del achiote.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
11. salvia

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Salvia,
- **Nombre Científico**: *Salvia officinalis* L.
- **Familia Botánica**: Lamiaceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

- Es una planta cosmopolita que se extendió por todo el mundo desde su lugar de origen en Oriente medio y la región mediterránea.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: pequeño subarbusto de tallos erectos y pubescentes.
- **Altura promedio**: 30 – 80 cm.
- **Hojas**: pecioladas, oblongas y en forma de óvalos, lamina con nervaduras bien marcadas.
- **Flores**: pequeñas, bilabiadas, agrupadas en espigas, de color azul a blanco, según la variedad, en racimos, con corola de hasta 3 cm, labio superior más o menos recto; el cáliz tiene tonalidades purpureas.

- **Fruto**: seco que contiene cuatro nuececillas. Las semillas son redondeadas, de color entre marrón y negro, de 2.5 mm.
- **Textura**: suave, algo vellosa al tacto, debido al tomento fino recubre la superficie de sus hojas.
- **Raíz:** sistema radicular fibroso y amplio que crece horizontalmente abarcando y profundizando los primeros 50 cm del suelo
- **Hábitat:** en su región de origen, Europa y norte de Africa (mediterránea), crece de manera espontánea en laderas rocosas, soleadas y secas.

4. Composición química:

- aceite esencial (1-3%), se resalta el contenido en monoterpenos, alcanfor (5-20%) y 1,8-cineol. Además, contiene ácidos fenólicos, flavonoides (apigenina, luteína) y principios amargos. Esteroides, terpenos, sesquiterpenoides, carbohidratos y ceras.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades.** En la medicina tradicional, ha sido utilizada en tratamientos varios como anti convulsionante, indicios de reumatismo, inflamación, mareos e hiperglucemia. Se le considera también como anti-sudorífica, emenagoga, antioxidante, antiespasmódica y astringente. Contra los dolores menstruales, hipotensora, laxante suave y buen bactericida. Contribuye a estabilizar a quienes sufren problemas emocionales. En infusiones para problemas respiratorios y digestivos. También en enjuagues bucales contribuye a sanar heridas de las encías.
- **Parte utilizada:** Para propósitos medicinales se utilizan las hojas, fresca o secas, en ellas se encuentran aceites esenciales, flavonoides y ácidos fenólicos.
- **Formas de uso:** infusiones, tallos para aderezar carnes.

6. Usos ancestrales:

- No se registran usos ancestrales diferentes a los que se conocen actualmente pero su tradición se relaciona con usos medicinales y culinarios.

7. Usos culinarios:

- Los aceites esenciales, flavonoides y ácidos fenólicos que contiene permiten variados usos en culinaria.

Ficha Técnica de planta Medicinal.

12. Vira Vira

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Vira Vira
- **Nombre Científico:** *Achyrocline bogotensis* (Kunth) DC., 1838
- **Familia Botánica:** Asteraceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica: Esta planta se encuentra en zonas altas de Suramérica.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: hierba
- **Altura promedio**: Alcanza entre 10 y 100 cm de altura
- **Hojas**: hojas alternas y alargadas, de color grisáceo,
- **Flores**: amarillentas o amarillo pálido se agrupan en racimos terminales.
- **Fruto**: es un fruto pequeño y seco que no se abre. Se caracteriza por poseer un vilano blanquecino que le permite ser fácilmente dispersarse por el viento.
- **Textura**: suave, reconocida por su aspecto ceniciento o blanquecino debido a una densa vellosidad lanosa de sus hojas.
- **Raíz**: su sistema radicular es menudo y resistentes, adaptado a suelos secos, rocosos y bien drenados
- **Hábitat:** sitios abiertos en clima frío, se suele encontrar al borde de los caminos, en espacios secos y semihúmedos, pero de suelos con buen drenaje. Se encuentra espontanea en vegetación boscosa y de paramo.

4. Composición química:

- **Flavonoides:** Son los metabolitos secundarios más abundantes y estudiados en sus partes aéreas. Destacan la quercetin**a** y la moslosooflavona (5-hidroxi-7,8-dimetoxiflavona). Estos compuestos son los responsables directos de su actividad antiadrenérgica alfa, lo que ayuda a relajar las vías urinarias y a disminuir la inflamación de la próstata.
- **Compuestos fenólicos y taninos:** Brindan una marcada acción antioxidante y astringente en el organismo.
- **Aceite esencial:** Contiene monoterpenos y sesquiterpenos volátiles que le otorgan su aroma característico

5. Usos medicinales:

- **Propiedade**s: en medicina tradicional es bien conocido por sus propiedades antinflamatorias y antialérgicas. Sus hojas y tallos se usan en infusión para tratar problemas en los riñones, comprobada acción en inflamación de la próstata y como calmante. Su aceite esencial presenta flavonoides, de cual se deducen sus propiedades antiinflamatorias, actividad antimicrobiana y reductor de colesterol. Se usa para tratar enfermedades de la piel gracias a sus propiedades antisépticas. La infusión se toma para la tos, asma, bronquitis, resfrío; fiebre.
- **Parte utilizada**: en la medicina tradicional, se utilizan hojas y flores, aunque es preferible recurrir a las **flores**, con estas partes se hace una infusión
- **Formas de uso:** Gotas orales, bajo la lengua, para tratar síntomas de hiperplasia prostática benigna y como antiinflamatorio

6. Usos ancestrales:

- Para quemaduras se hace una masa con las semillas y se aplica en la parte del cuerpo afectada. En ritos de limpieza espiritual se seca la planta y se quema, al igual que el incienso, se deja expandir el humillo o se dirige a las personas.

7. Usos culinarios:

- Se consume como té.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
13. Yarumo

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: yarumo, guarumo
- **Nombre Científico**: *Cecropia peltata*; L.
- **Familia Botánica**: Urticaceae, antiguamente Cecropiaceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: Árbol de bosque secundario

- Altura promedio: Árbol de 6 a 17 m de altura
- **Hojas:** hojas palmatilobadas, entre 8-10 lóbulos, de superficie ásperas por encima.
- **Flores**: son diminutas, dioicas (árboles machos y hembras separados) y se encuentran en inflorescencias cilíndricas llamadas amentos, tienen la apariencia de largos dedos.
- **Fruto**: son carnosas, alargadas y suaves, similares a dedos largos, de color marrón oscuro o verde amarillento.
- **Textura**: sus grandes hojas son de consistencia rígida, coriáceas y ásperas al tacto en el haz en tanto que en el envés su color es blanco, suave al tacto y cubierto de muchos pelo.
- **Raíz**: raíces superficiales y se dice de periodo de vida corto, pero en casos particulares y con algunos cuidados puede ser algo largo.
- **Hábitat:** Es un árbol de vegetación pionera y crece en los rastrojos, como elemento importante en la cicatrización de espacios afectados por deforestación. Presenta simbiosis con hormigas arborícolas, que se alojan en sus ramas huecas y se alimentan del árbol, al que protegen de otros insectos.

4. Composición química:

- En su composición química se destaca la presencia de flavonoides, taninos, esteroides y triterpenos. Se ha logrado demostrar contenidos del éster metílico del ácido linoleico y fracciones butanólicas.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades**: a algunos de sus componentes se le atribuyen propiedades ansiolíticas, anticonvulsivantes y sedantes. La savia del tronco tiene acción sobre verrugas. Los flavonoides tienen propiedades antioxidantes y neuro protectoras. También se utilizan para tratar afecciones respiratorias (asma, tos), diabetes e hipertensión.
- **Parte utilizada**: las partes utilizadas con fines medicinales son sus hojas, corteza, raíces y látex.
- **Formas de uso:** Infusión o Té: Se preparan 3 hojas tiernas por litro de agua, hirviéndolas durante 10 minutos para tratamientos de la diabetes, bronquitis, tos, asma, e infecciones renales. Cataplasma se hace para bajar la hinchazón, cicatrizar heridas, úlceras y sarna. Se suele hacer una especie de tabaco con las hojas secas y se fuma, para las afeccione respiratorias, también el látex que exudan se utiliza para tratar las verrugas.

6.- Usos ancestrales:

- Yarumo o guarumo, es un árbol sagrado para nuestras comunidades indígenas, se le atribuye un gran poder protector, y se le considera símbolo de la renovación y la fertilidad. Sus usos mágicos incluyen la limpieza energética de espacios, la atracción

de abundancia, la protección contra malas energías y se le asocia con la sabiduría y el "renacimiento" colectivo del bosque.

7. Usos culinarios:

- tiene pocos o casi inexistentes usos culinarios, sólo el consumo de sus frutos maduros, que son suaves, dulces y jugosos, ideales para comer directamente o en batidos.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
14. Ajo

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Ajo
- **Nombre Científico**: *Allium sativum* L.
- **Familia Botánica:** Amarilidaceae (Liliaceae)

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

- Es originario de Asia Central, región en la que ha sido cultivado por más de 7.000 años. Desde ahí su cultivo se extendió por la región mediterránea y China, durante la antigüedad. En estas regiones adquirió importancia culinaria y medicinal y en la actualidad es cultivado en todo el mundo.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: hierba, herbácea
- **Altura promedio**: suele alcanzar entre **30 y 60 centímetros de altura, sus flores pueden alcanzar hasta los 80 – 90 cm.**
- **Hojas**: hojas planas, largas y delgadas, lanceoladas y envainadoras, que se entrecruzan formando un pseudotallo.
- **Flores**: Las flores son pequeñas, de color blanco-rosáceo y suelen ser estériles, ocasionalmente se convierten en una especie de bulbillos aéreos
- **Fruto**: Sus frutos, corresponden a bulbos subterráneos que contienen de 6 a 20 dientes o "frutos" envueltos.

- **Textura:** textura **firme y carnosa**, los dientes tienen cubiertas membranosas, finas y secas. Las hojas son de textura suave.
- **Raíz:** Sistema radicular fasciculado, con raíces superficiales que nacen de la base del bulbo. El tallo verdadero es una placa pequeña y endurecida en la base del bulbo, mientras que el escapo floral es un tallo liso y cilíndrico que emerge del centro.
- **Hábitat:** Es una especie adaptada al clima templado que requiere de la presencia de azufre en el suelo para su desarrollo.

4. Composición química:

- Es portador de una compleja e interesante composición química, en la que se han identificado compuestos organosulfurados que son los definen su fuerte aroma y sus diversas propiedades medicinales. El agua hace parte del bulbo en un 60 a 70%. La aliína, es un compuesto que al ser machacado o molido el diente se convierte en alicina, ajoenos, disulfuros de dialilo, fructosanos, y minerales como azufre, potasio y fósforo.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades**:
  Se reconocen entre las tantas propiedades medicínales de esta planta sus efectos cardiovasculares, antimicrobianas y antioxidantes. La alicina, componente activo destacado de la planta contribuye a reducir la presión arterial, disminuir el colesterol y prevenir trombos. Por otra parte, el ajo fortalece el sistema inmune y se le recomienda para combatir las infecciones respiratorias y bacterianas. Es, además, antioxidante y anticancerígeno.
- **Parte utilizada**: el bulbo subterráneo, comúnmente conocido como "cabeza de ajo" y de él, el llamado diente de ajo.
- **Formas de uso:** el uso más corriente es su estado natural de crudo, machacado, pues activa la alicina. También cocido, en polvo o en aceite de oliva.

6. Usos ancestrales:

- Se le considera como un escudo y amuleto mágico protector. Se le atribuyen poderes para ahuyentar malas energías, espíritus malignos, el "mal de ojo" y la envidia. Se usa también en rituales de limpieza espiritual y protección del hogar.

7.- Usos culinarios:

- Condimento fundamental en la cocina mundial, consumido crudo, machacado, pulverizado o asado o en aceite de oliva.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
15.- Albahaca

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Albahaca
- **Nombre Científico:** *Ocimum basilicum* L.
- **Familia Botánica**: Lamiaceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

- Su centro de origen está en la India, pero se extendió por Asia Central y Africa. Su cultivo ha llegado a establecerse en climas tropicales, subtropicales y templados, en esta forma se encuentra en el Mediterráneo, Egipto, EE. UU. y México, constituyéndose grandes productores de esta planta.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: es una hierba anual, aromática y de porte bajo.
- **Altura promedio**: Aunque herbácea, es de porte erguido con alturas de entre 30 y 130 cm,
- **Hojas:** hojas opuestas lanceoladas u ovadas de color verde brillante, pecioladas, dentadas o enteras.
- **Flores:** flores blancas o violáceas dispuestas en espigas
- **Fruto:**
- **Textura:** de textura sedosa y color verde intenso.
- **Raíz:** Sistema radicular pivotante
- **Hábitat:** prefiere suelos bien drenados, temperaturas por encima de los 10 C° , buen desarrollo en puntos soleados y es sensible a heladas.

4.- Composición química:

- Es una planta que contiene aceites esenciales, como el linalol, el estragol, eugenol y cineol. Polifenoles y fenoles, como el ácido rosmarínico**,** flavonoides, como la quercetina y ácidos fenólicos. También las vitaminas A, C y K hacen parte de los componentes químicos de esta planta.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades:** propiedades antioxidantes, antimicrobianas y guarda un aroma característico. Alivia los dolores menstruales y los dolores estomacales, al igual que los dolores de cabeza en las gestantes. Ayuda al sueño y tranquilidad de los bebes. La albahaca se utiliza también en procura de una buena digestión, es también de uso

relajante. Las hojas de la albahaca tienen efectos positivos en las infecciones virales, fúngicas, bacterianas y en los tratamientos de fiebres, tos crónica, asma y diarrea, se muestran efectivas.

- **Parte utilizada**: las hojas frescas o secas, las hojas tiernas, para niños pequeños, y las sumidades floridas (flores), ricas en aceites esenciales.
- **Formas de uso:** En emplasto para aliviar el dolor de cabeza. El agua de su cocción se utiliza para baños en limpieza emocional. Para bebés con "mal de ojo", se les baña con agua de la cocción y se dejan dormir con ramas tiernas de albahaca. Se toma en infusión.

6. Usos ancestrales:

- En partería se utiliza para tratar el mal de ojo en los niños y romper energías negativas.

7. Usos culinarios:

- Es una hierba aromática de sabor dulce y algo picante, transciende su uso culinario en ensaladas, salsa para pastas, pizzas, sopas y es esencial ingrediente del pesto italiano.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
16. CALENDULA

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** Caléndula, botón de oro.
- **Nombre Científico**: *Calendula officinalis* L.
- **Familia Botánica:** Asteraceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica

- Planta nativa de la región mediterránea, Europa y Asia occidental.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: Hierba
- **Altura promedio**: El tallo de 20 a 55 cm de altura,

- **Hojas**: Las hojas, son alternas, simples, oblongas-lanceoladas, obovadas, oblongas o espatuladas
- **Flores**: Las flores son liguladas y amarillas o anaranjadas.
- **Fruto:** Los frutos son aquenios secos, ásperos y curvados con proyecciones espinosa
- **Textura:** Las hojas son suaves y pubescentes, de pelos finos, pétalos son algo pegajosos al tacto debido a la resina que contienen.
- **Raíz:** su sistema radicular es fibroso, se extiende alrededor de la planta y puede lograr unos 30 cm de profundidad.
- **Hábitat:** Prefiere pleno sol, suelos bien drenados y climas templados, tolera heladas, sequías y suelos pobre, condiciones que le permiten colonizar diversos espacios.

4. Composición química:

- carotenoides (luteína, licopeno) y flavonoides y (isorhamnetina, quercetina) como principios activos principales. Contiene además triterpenos, saponinas, aceite esencial, ácidos fenólicos y polisacáridos,

5. Usos medicinales:

- **Propiedades**: propiedades antiinflamatorias, cicatrizantes y antioxidantes, antisépticas e hidratantes, se utiliza para tratar casos de heridas, quemaduras, eccemas y acné. También en problemas digestivos y en trastornos relacionados con la menstruación. Cicatrizantes y antimicrobiana.

- **Parte utilizada**: Ante todo se utilizan sus flores, tomadas en consideración por sus propiedades medicinales y cosméticas, pueden utilizarse frescas o secas para extraer aceites o preparar infusiones y pomadas. Los pétalos y el cáliz son las partes con más contenido de compuesto activos.

- **Formas de uso**: Baños, emplastos, infusión, vaporizaciones

6. Usos ancestrales:

- Se dice que es una planta sagrada, objeto de cierta veneración ancestral por la energía solar y capacidad regeneradora. Se utiliza para protección y prosperidad, abundancia, sueños proféticos y el amor.

7.- Usos culinarios:

- Su flor es comestible de uso diverso en culinaria, principalmente por sus pétalos, de sabor suave, entre cítrico y amargo. Estando fresca, puedes ser un ingrediente para ensaladas, sopas y quesos, o seca como sustituto del azafrán o en infusiones, arroces y repostería.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
17. HINOJO

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** Hinojo,
- **Nombre Científico**: *Foeniculum vulgare* Mill.
- **Familia Botánica**: Apiaceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

- Tiene su origen en la costa del mar Mediterráneo (Europa Meridional), en donde crece silvestre. Está repartida por todas las zonas de clima templado del mundo.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: tiene porte erecto
- **Altura promedio**: puede llegar a medir hasta unos 2 m.
- **Hojas:** color verde intenso, largas y delgadas, acabando en segmentos con forma de aguja.
- **Flores:** inflorescencia amarillas doradas. Tienen simetría pentámera, con pétalos apenas visible, cinco estambres y gineceo bicarpelar con un par de estilos (uno por carpelo) divergentes.
- **Fruto**: El fruto es un esquizocarpo, fruto seco derivado de un ovario compuesto (pluricarpelar) que, al madurar, se divide en segmentos individuales de color pardo oscuro hasta negruzco, de unos 5 mm de largo.
- **Textura**: la textura del bulbo es crujiente, firme y carnosa**.** Sus hojas verdes son plumosas y suaves.
- **Raíz**: raíces largas y delgadas, comestibles.
- **Hábitat:** Su hábitat se encuentra en climas templados, buen sol y suelos drenados, áridos o pedregosos, crece espontáneamente en bordes de caminos, campos abandonados y áreas costeras.

4.- Composición química:

- Tiene una amplia gama de principios activos, entre ellos algunos aromáticos como el anetol (hasta 80% en aceite esencial), al lado de fenchona, estragol y limoneno. Aceites esenciales, flavonoides (quercetina), ácidos fenólicos (rosmarínico), fibra, y minerales como calcio, potasio y hierro. Contiene vitamina C y también vitaminas del complejo B.

5.- Usos medicinales:

- **Propiedades**: tratamiento de los ojos en infecciones, inflamación y secreciones oculares. Es también antioxidante. En problemas del sistema digestivo, como mala digestión, dolores de estómago e inapetencia ayuda a mejorar el apetito. Tiene acción expectorante y contribuye a regular problemas nerviosos. También se utiliza para limpieza de las vías urinarias. Se resaltan sus propiedades digestivas, carminativas (elimina gases), antiinflamatorias. Alivia cólicos, hinchazón abdominal y dolores menstruales. También se destaca por sus efectos diuréticos, y su uso tradicional como galactogogo para aumentar la leche materna.

- **Parte utilizada:** semillas (frutos), hojas, bulbos y, aún, tallos y raíces

- **Formas de uso:** Baños, cocimientos, infusiones, gotas, riegos. Para infusiones una a dos cucharaditas de semillas por taza de agua caliente,

6.- Usos ancestrales

- Es una planta ancestral valorada desde la antigüedad en Egipto y Grecia debido a sus propiedades medicinales. Ha sido utilizada para alejar malas energías, proteger hogares, colocando ramas en puertas y para rituales de limpieza espiritual. Se le relaciona con la purificación y la fuerza.

7.- Usos culinarios:

- el bulbo y hojas se pueden adicionar a la ensalada de manera cruda, también se pueden hacer salteados, asados o en guisos. Se hacen tinturas o las semillas se pueden masticar para mejorar el aliento y ayudar a la digestión. El bulbo crudo es crujiente, similar al apio, pero en cocción se vuelve suave y de sabor dulce ligero.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
18. Jenjibre

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** Jengibre
- **Nombre Científico:** *Zingiber officinale,* Roscoe
- **Familia Botánica**: Zingiberácea

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

- Su origen se encuentra en el sudeste asiático, su cultivo ya se realizaba hace 3.000 años en regiones de la India y China. Se cultiva en Thailandia y Vietnam. Es una planta tropical.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** herbácea, es propagada asexualmente.
- **Altura promedio:** Puede alcanzar hasta 2 metros de altura
- **Hojas:** Ápice agudo, base cuneada, hojas lineares que pueden alcanzar los 20 cm. presenta tallos falsos.
- **Flores:** Se forman en tallos separados de las hojas parecidos a conos de pino, botones florales blancos y rosados. Estas flores son pequeñas, sus pétalos son de colores amarillo pálido y púrpura que emergen de brácteas verde-amarillentas
- **Fruto:** el fruto es una cápsula dehiscente, subglobosa aelipsoide (que se abre al madurar) subglobosa a elipsoide
- **Textura:**
- **Raíz:** rizoma subterráneo horizontal, carnoso y aromático, que funciona como tallo principal, color amarillo pálido por dentro y cubierto por escamas.
- **Hábitat:** cálido, templado frío.

4. Composición química:

- Casi que el 80% es agua, contiene compuestos fenólicos y terpenos que le proporcionan ese sabor picante; la zingerona, es un compuesto menos picante, por alteración del gingerol, por efecto de la cocción. Contiene gingeroles, en el jengibre fresco y shogaoles, en jengibre seco. Se sabe también de la presencia de aceites esenciales como el zingibereno.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades**
  es una raíz que fortalece el sistema inmunitario. De amplio uso medicinal gracias a sus efectos antiinflamatorios, digestivos y antieméticos. Se usa para controlar mareos, náuseas del embarazo, para atenuar los efectos de la quimioterapia, actúa

positivamente sobre la digestión, dolores articulares, resfriados, fiebres, reducir el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre.

- **Parte utilizada:**
  La parte que se utiliza es el rizoma. El rizoma es un tallo subterráneo, carnoso, nudoso, jugoso si es tierno o maduro, que se utilizada fresco o procesado.
- **Formas de uso:**
- Este tallo subterráneo, carnoso y nudoso, se emplea fresco o seco, el cual pueden ser procesado para obtener polvo o encurtido, con ellos se pueden utilizar en culinaria o aportar diferentes beneficios en los casos de enfermedades.

6.- Usos ancestrales

- El jengibre es una planta milenaria que ha sido de utilizada para el alivio y curación de muchas enfermedades. Su uso se ha extendido a rituales, a la prosperidad, protección, limpieza, hechizos y a la magia, a él se atribuye algo de poder, por considerarse que guarda cierta conexión energética con el sol que le concede poder.

7. Usos culinarios:

- Un sabor acentuado acompaña a los rizomas carnosos, que son los más jóvenes. Esto rizomas suelen cortarse en tajaditas, se conservan en vinagre y se sirven para acompañar algunos platos. El picante se concentra en los rizomas más viejos. La cocina china conoce las propiedades, de uno u otro rizoma, y las combina para equilibrar aromas y sabores en algunos platos de sabores fuertes. En términos generales las raíces viejas son secas. La culinaria lo considera un condimento universal para ensaladas, caldos, guisos, pescados, etc. En polvo, fresca o deshidratada.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
19.- Limonaria

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** limonaria, limoncillo, hierba limón, zacate limón

- **Nombre Científico:** *Cymbopogon citratus* . DC. Stapf
- **Familia Botánica**: Poaceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

- Es originarias de zonas tropicales y subtropicales de Asia meridional. Se cultivaba en América del Sur y Central, África y en general en países tropicales.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** herbácea perenne
- **Altura promedio:** 1,30 a 1,50 m.
- **Hojas:** tiene hojas largas, lanceoladas, filosas y cortantes cuyo conjunto define un perfil de forma globosa.
- **Flores:** Las flores están agrupadas en espigas formando racimos de unos 30 a 60 cm y se ven dobladas al igual que las hojas.
- **Fruto:** es una pequeña baya carnosa de forma ovoide o elipsoide, de color rojo brillante a naranja.
- **Textura:** textura áspera al tacto y bordes cortantes
- **Raíz:** sistema radicular con rizomas cortos y ramificados que conforma macollas
- **Hábitat:** la limonaria crece de forma óptima en un rango de alturas que va desde los cero metros sobre el nivel del mar, hasta los 1.900.

4.- Composición química:

- Entre los compuestos fitoquímicos se distinguen aceites esenciales entre los que se cuentan el citral, con un 65 a 85%, nerol geranios, citronelal, terpinoleno, acetato de geranilo, mireceno y terpinol metilheptenona. Contiene monoterpenos como limoneno y también flavonoides como luteolina, quercetina y compuestos fenólicos. También se encuentran terpenos de hidrocarburos, alcoholes, cetonas, ésteres y principalmente aldehídos.

5.- Usos medicinales:

Propiedades:

- Posee acciones farmacológicas frente a la presencia de amebas, bacterias y hongos. Es también antidiarreica, antifilárica y antiinflamatoria. Se reconocen sus propiedades antipalúdicas, antimutagénicas, antioxidante, hipoglucemiante y mejora la digestión, reduce la fiebre y contribuye a aliviar el estrés .
- **Parte utilizada:**
  Son principalmente las hojas y la base de los tallos, independientemente si están frescas o secas. El aceite esencial de limonaria se utiliza como relajante y para generar tranquilidad en casos de problemas emocionales.

- **Formas de uso:** infusiones y tés, por sus propiedades digestivas y calmantes, también se recurre a sus aceites esenciales.

6.- Usos ancestrales:

- Su aroma se emplea para limpiar energías negativas, elevar el espíritu, atraer prosperidad y brindar protección en el hogar. Se dice que las buenas energías y la prosperidad, se asocian a la presencia de esta planta en el jardín.

7.- Usos culinarios:

- El suave sabor cítrico que presenta permite su uso en sopas y curris, también para marinadas de pescados y mariscos. En general, la cocina asiática y latina recurre a esta planta como condimento casi cotidiano.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
20.- MANZANILLA

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** Manzanilla, chamomila, romana.
- **Nombre Científico:** *Chamaemelum nobile* L.
- **Familia Botánica**: Asteraceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

- Es originaria de Europa Occidental y el Norte de África, cuenta con cultivos en varios países de Europa, América y Norte de África.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

Biotipo: hierba perenne, rastrera que suele dar lugar a la formación de cerradas coberturas verdes.
Altura promedio: alcanza entre 10 y 30 cm de altura.
Hojas: Están divididas y con apariencia plumosas.
Flores: Posee flores solitarias con pétalos blancos y un centro amarillo prominente.

Fruto: Es diminuto, no alcanza a tener un milímetro de longitud (aprox. 1-1.5 mm). Forma cilíndrica u ovoides, su coloración es amarillenta o pardo-verdosa. Una particularidad, sus aquenios carecen de vilano, como ocurre en las otras asteráceas.

Textura: las hojas son pubescentes, su textura plumosa las hace suaves al tacto. Los tallos, son firmes; los pétalos lisos y delgados, en el fruto la textura es seca y dura.

Raíz: raíz principal corta, con numerosas raicillas fibrosas, algo superficial pues escasamente logra los 10 o 15 cm. del substrato.

Hábitat: que se encuentra en campos secos, prefiere suelos arenosos y de ph ácido a neutro, requiere luz plena del sol y tolera algo de sombrío y puede crecer entre los 0 y 1.400 msnm.

4. Composición química:

- Los aceites esenciales, presentes en las flores, representan una parte a destacar de su composición química con un porcentaje de presencia que puede alcanzar hasta un 1,5%. También se cuenta con Ésteres del ácido angélico y tiglico, Chamazuleno y Farneseno y α-pineno. Flavonoides, lactonas sesquiterpenicas, cumarinas, ácidos fenólicos, polisacáridos y mucilagos.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades,** Es de utilidad en la Indigestión y en gases, en cólicos y espasmos; Gracias a la presencia del flavonoide apigenina, funciona a modo de sedante suave para el control de la ansiedad, el estrés y el insomnio. Es, además, antinflamatorio y antiséptico, por lo que se puede utilizar en irritaciones de la piel y también como cicatrizante. Actúa como relajante muscular lo cual permite ser recomendado para los dolores del ciclo menstrual.
- **Parte utilizada:** Se usan las flores, frescas o **secas**, se recomienda usar las secas puesto que concentran sus principios activos y se pueden guardar por mayores tiempos.

- **Formas de uso:** La infusión se prepara con una cucharada de flores secas por taza de agua caliente, sin que alcance a hervir. En tintura, como un extracto alcohólico más o menos concentrado, sólo se toman unas pocas gotas diluidas en agua. También externamente, como compresas o aceite obtenido por maceración o baños. También se recurre al uso para aromoterapia y para aclarar el cabello.

6.- Usos ancestrales:

- El sol y el fuego, que se asume que proporcionan luz y energía sana, llevan a considerar esta planta como un elemento de protección, purificación y prosperidad. Se puede sembrar en los antejardines para protección del hogar. También lo utilizan para hechizos y como amuleto.

7. Usos culinarios:

Su aroma dulce y sabor ligeramente amargo, lo hace propicio para los usos culinarios en infusiones, aromatizar licores como el vermut, cocktails y en repostería. Sus flores frescas hacen atractivos los platos y sus ramas jóvenes sazonan y dan vigor a la culinaria.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
21.- MEJORANA

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** mejorana,
- **Nombre Científico:** *Origanum majorana* **L.**
- **Familia Botánica**: Lamiaceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

- Su origen se encuentra en Oriente Medio, Mediterráneo, Chipre y Turquía. Se distribuye y se cultiva, en Europa, Asia, Norteamérica y norte de África, su expansión se favorece en climas templados a subtropicales de todo el mundo.

3. Descripción Botánica y Hábitat

- **Biotipo:** Crece con tallos erguidos y ramificados que forman un pequeño arbusto. Leñosa en la base, vivaz y con una pubescencia blanquecina.
- **Altura promedio: 30 a 60 centímetros,** aunque bajo condiciones ideales puede llegar hasta los 80 cm.
- **Hojas:** son aovadas, de margen entero, opuestas, de color blanquecino, color que obedece a la pubescencia lo que la diferencia del orégano, que las tiene verdes y casi lampiñas

- **Flores:** cuando florece, los tallos se tornan erectos, de hasta 60 cm de altura, en su extremo aparecen las pequeñas flores, labiadas, de color blanco o rosado, agrupadas en inflorescencias densas con brácteas en estructuras globulosas.
- **Fruto:** es pequeño y seco, se divide en cuatro diminutos núculos o nuececillas, de forma ovalada, de color marrón a grisácea al madurar. Cada fruto es una unidad indehiscente con una sola semilla
- **Textura:** textura fina y delicada**.** A diferencia de su pariente cercano, las hojas son suaves al tacto.
- **Raíz:** estructura con un sistema radicular fibroso, que crece en forma fasciculada, semejando una cabellera que se desarrolla sin profundizar mucho, es prácticamente superficial, saliendo desde la base del tallo sin que se forme una raíz principal. Este sistema le permite tener cierta estabilidad y desarrollarse a la vez como un arbusto pequeño.
- **Hábitat:** buen sol, ambientes secos y suelos bien drenados, son algunos de sus requerimientos; moderadas temperaturas, muy sensible al frío y a las heladas. PH de 6 a 8. En estado silvestre se localiza entre los 0 a los 800 msnm.

4. Composición química:

- Contiene sustancias tánicas, pentonasas y minerales, se destaca el alto contenido de **aceites esenciales**, entre el 0.5% y el 3%, de su peso seco. También se encuentran terpenos, terpineno, origanol y sesquiterpenos. A su composición no escapan compuestos fenólicos, flavonoides y nutrientes como vitaminas K, A y C. Hierro, calcio, magnesio, manganeso, además fibra dietética hacen parte de su composición química.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades**
- Actúa como sedante, digestiva, antiespasmódica y antiinflamatoria. El insomnio, la ansiedad, los cólicos estomacales y menstruales encuentran en esta planta un tratamiento adecuado. Los problemas respiratorios leves, dolores musculares y articulares, con masajes, tienen también respuestas positivas. No se escapan a sus efectos benéficos los gases, regulación del ciclo menstrual y migrañas.

- **Formas de uso:**
  Para infusiones se toman 1 o 2 cucharaditas de hojas secas por taza de agua bien caliente. El aceite se combina con un aceite base de uso tópico para masajes. El uso en tintura, para problemas digestivos.

- **Parte utilizada:** las hojas y las sumidades floridas**.** Se denominan “sumidades floridas”, a los extremos superiores de la planta recolectada para uso medicinal.

6. Usos ancestrales:

- Se le destina para abrir espacios de felicidad, para el amor y para protegerse de malos espíritus y de energías negativas. Se tiene como símbolo de prosperidad.

7. Usos culinarios:

- Es utilizada en culinaria como condimento. Se consumir utiliza fresca o seca. Se utiliza también como aderezo de embutidos, quesos y en salsas. Se emplea recetas culinarias de todo el mundo en platos de mariscos, sopas y estofados y mixturas clásicas**.**

Ficha Técnica de planta Medicinal.
22. Orégano

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** Orégano, mejorana silvestre.
- **Nombre Científico:** *Origanum vulgare* L.
- **Familia Botánica**: Lamiáceas

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

Sur de Europa, norte de Africa y el oeste o suroeste de Eurasia, pero hoy es una especie naturalizada en todo el mundo.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** A pesar de tener textura herbácea, crece en forma de un pequeño arbusto achaparrado. Los tallos en sección son cuadrados, pueden desarrollar una coloración rojiza se ramifican en la parte superior y suelen perder las hojas en los tallos y ramas más bajas.
- **Altura promedio:** 45 cm de alto
- **Hojas:** de posición opuesta, forma ovalada y anchas, de bordes enteros y algo dentados, pubescentes en el haz
- **Flores:** muy pequeñas, blancas o rosadas, en inflorescencias terminales, protegidas por hojas de color rojizo.
- **Fruto:** fruto seco, pequeño, de forma glosa, se encuentra dividido en cuatro pequeñas nueces o aquenios de forma ovoidea y lisa, contienen las semillas.
- **Textura:** El fruto es duro**,** seco y granulado. Al tacto se siente como pequeñas esferas rígidas y leñosas, muy similares a granos de arena fina o polvillo grueso. Las hojas son de textura suave. La textura de los frutos o los cálices, si no están bien procesadas se siente algo molesta al paladar por su consistencia leñosa leñosa.
- **Raíz:** carece de una raíz principal, tiene raíces ramificadas, horizontales y leñosas, aunque poco profundas son aptas para el soporte del peso del conjunto aéreo.
- **Hábitat:** crece, a pleno sol, en climas templados y fríos, entre 1.500 y 2.500 msnm., su gran capacidad de adaptación le permite colonizar condiciones difíciles, salvo suelo muy húmedos pues sus raíces ceden a la pudrición en estos ambientes.

4. Composición química:

- La potencia del orégano, tanto en sabor como en medicina ancestral, se debe a su alta concentración de aceites esenciales como el carvacrol, timol, cimeno y terpineno, ácido fenólicos y flavonoides, como el ácido rosmarínico, naringenina y luteolina, taninos y resinas, se le suman la vitamina K y minerales como el calcio, magnesio, potasio y hierro. El orégano de mayor concentración en aceites esenciales es el que se produce en Turquía, Mexico y Marruecos.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades:** Quienes practican la medicina con plantas la utilizan en una amplia lista de dolencias. Cuenta con estudios como antioxidantes, antiinflamatorio, antimicrobiana, antifúngica, antitumoral y antiséptica. Se le atribuyen también propiedades carminativas, emenagogas, expectorante, diuretocas, hipotensora y tranquilizante.

- **Parte utilizada:** hojas y flores, es donde se concentra la mayor cantidad de carvacrol y timol, sus acetites esenciales.
- **Formas de uso:** Se consume principalmente en infusiones.

6. Usos ancestrales:

- Los romanos la utilizaban para relaciones espirituales, para tratamiento de sus padecimientos y para poner sobre la tumba de sus difuntos. Según la mitología griega, la diosa Afrodita lo creó como un símbolo de felicidad. En Bodas y Funerales, tanto en Grecia como en Roma, se bendecía con ella los matrimonios para conservar el amor y la prosperidad. Plantarlas alrededor de las tumbas era una forma de asegurar la paz del difunto. En algunos lugares del oriente medio se utilizaba en rituales de purificación.

7. Usos culinarios:

- Se trata de uno de los condimentos más ampliamente utilizados, en forma fresca o seca, especialmente las brácteas de las inflorescencias. Las partes utilizadas son las brácteas de la inflorescencia, tanto frescas como secas, aunque secas poseen mucho más sabor y aroma. No existe plato de la cocina mediterránea que no considero el uso del orégano, españoles, italianos y franceses, involucran el orégano en casi todas sus creaciones culinarias.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
23. Uña de gato

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Uña de gato, garabato, paraguayo.
- **Nombre Científico:** *Uncaria tomentosa* (Willd. ex Roem. & Schult.) DC. *(Existe otra especie llamada Uncaria guianensis, pero U. tomentosa es la de mayor importancia médica y comercial).*
- **Familia Botánica:** Rubiaceae (familia del café y de la quina).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- **Origen:** Es nativa de las selvas tropicales de la **cuenca amazónica y áreas de Centroamérica**.
- **Distribución:** Se distribuye de forma silvestre en los bosques húmedos de **Perú, Colombia, Ecuador, Bolivia, Venezuela, Panamá y Costa Rica**. Perú es el principal productor y exportador mundial de esta corteza.

3. Descripción Botánica y Hábitat

- **Biotipo:** Planta trepadora leñosa de gran envergadura (liana o bejuco lianescente).
- **Altura promedio:** Su tallo principal puede llegar a medir entre **20 y 30 metros** de longitud, trepando por las copas de los árboles de la selva alta.
- **Hojas:** Opuestas, ovadas u oblongas, de bordes enteros. Presentan una vellosidad fina (tomento) en el envés. En la base de las hojas crecen unas **espinas dobles, curvadas y rígidas** en forma de garra, a las que debe su nombre común de "uña de gato".
- **Flores:** Pequeñas, de color **amarillo claro o blanco amarillento**, agrupadas en inflorescencias globosas (cabezuelas) axilares.
- **Fruto:** Cápsula alargada y de consistencia leñosa que se abre al madurar, liberando numerosas semillas aladas y diminutas.
- **Textura:** La corteza exterior es fibrosa, agrietada longitudinalmente y de color marrón amarillento a rojizo. El interior del tallo es leñoso y firme.
- **Raíz:** Sistema radicular pivotante y ramificado, muy fuerte, que se ancla profundamente en el suelo selvático.
- **Hábitat:** Prospera en la **selva tropical lluviosa (bosque primario y secundario)**, a altitudes que van desde los 200 hasta los 800 metros sobre el nivel del mar. Requiere suelos francos o arcillosos con abundante materia orgánica, alta humedad ambiental y luz solar tamizada que busca trepando hacia el dosel forestal.

4. Composición química

La corteza y la raíz de esta liana contienen un complejo perfil de compuestos activos de alto interés científico:

- Alcaloides oxindólicos**:** Se dividen en tetraccíclicos y pentacíclicos (como la mitrafilina, pteropodina e isomitrafilina), que son los responsables de regular el sistema inmunitario.
- Glicósidos del ácido quinóvico: Compuestos que le otorgan su potente acción antiinflamatoria.
- Polifenoles y Taninos: Alta concentración de epicatequinas y procianidinas con propiedades antioxidantes y protectoras celulares.
- Esteroles: Como el beta-sitosterol y estigmasterol, que contribuyen a los efectos antiinflamatorios sistémicos.

5. Usos medicinales

- **Propiedades**: Es un potente inmunomodulador (estimula y regula las defensas del cuerpo), antiinflamatorio crónico, antioxidante, antiviral y antimicrobiano.
- **Parte utilizada:** Exclusivamente la corteza interna del tallo (líber) y, en menor medida, las raíces.
- **Formas de uso:**
    - **Decocción (Té de corteza):** Se hierven trozos de corteza seca durante 20 a 30 minutos. Se utiliza para aliviar dolores de la artritis, artrosis, problemas

digestivos (como la enfermedad de Crohn o gastritis) y para fortalecer las defensas.
    - **Extractos secos y cápsulas:** Presentaciones fitofarmacéuticas estandarizadas para tratamientos prolongados de inflamación articular.
    - *Alerta de seguridad:* No debe combinarse con inmunosupresores (medicamentos para evitar el rechazo de órganos trasplantados o para enfermedades autoinmunes graves), ya que puede anular su efecto. Está totalmente contraindicada en mujeres embarazadas, lactantes y niños menores de 12 años.

6. Usos ancestrales

- **Medicina Tradicional Asháninka:** La etnia indígena Asháninka de la selva central del Perú es la descubridora ancestral de las propiedades de esta planta. La han utilizado por siglos para limpiar la sangre, tratar dolores óseos profundos, regular los desequilibrios hormonales en las mujeres y curar heridas infectadas.
- **Tónico de Fuerza:** Los cazadores de diversas tribus amazónicas bebían la savia directa del tallo fresco tallado o infusiones concentradas antes de largas jornadas en la selva para aumentar su resistencia física y prevenir fiebres.

7. Usos culinarios

- **Sin aplicaciones alimentarias:** Debido a su alto contenido de taninos y alcaloides, la corteza tiene un sabor sumamente amargo, astringente y maderoso. Por este motivo, **no posee ningún uso culinario o gastronómico**. Su consumo se limita estrictamente al ámbito medicinal, terapéutico y a la elaboración de suplementos dietéticos.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
24. Romero

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes: Romero.**
- **Nombre Científico:** *Rosmarinus officinalis L.*
- **Familia Botánica**: Lamiaceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

El romero es una planta que crece en la costa mediterránea, su nombre es de origen griego y significa “arbusto marino”.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** arbusto pequeño de follaje denso.
- **Altura promedio:** tamaño vario de 1 a 2 metro de altura
- **Hojas:** las hojas son cerradas unas a otras, lineares, muy pequeñas, coriáceas, el haz de color verde brillante, tallo principal muy leñoso al igual que las ramas en sus bases de inserción al tallo principal.
- **Flores:** las flores se presentan azules o blancas o rosas.
- **Fruto:**
- **Textura:**
- **Raíz:**
- **Hábitat:** hace parte de hábitat de matorrales secos, en un sitio de origen. Prefiere los climas templados a templado cálido. No tiene preferencia por un tipo particular de suelos, pero crece mejor en suelos calcáreos.

4. Composición química:

para esta planta se encuentran reportados de manera general los siguientes compuestos: ácidos fenólicos, flavonoides, aceite esencial, ácidos triterpénicos y alcoholes triterpénicos. Las hojas del romero tienen buen contenido de ácido rosmarínico y rosmaricina, el ácido carnósico fácilmente degradable con el incremento de temperatura y por acción de la luz.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades**
  Espasmos gastrointestinales, flatulencia, inapetencia, colecistitis, hepatitis, jaquecas. En uso externo funciona como analgésico en reumatismos musculares y articulares, mialgias, neuralgias, heridas, alopecia, dermatitis seborreica. Utilizada también en afecciones reumáticas y en trastornos circulatorios. Mejora la función hepática y biliar. Ayuda en la cicatrización de heridas y como antiséptico suave. Muy reconocido su uso como conservante y antioxidante. Para ayudar a la memoria y la concentración.
- **Parte utilizada:**
  Se utilizan principalmente **las hojas** (secas o frescas), de los extremos de las ramas pues en estas partes se concentran los aceites esenciales y principios activos.
- **Formas de uso:**
  Agua hervida para preparar una taza de infusión, utilizar 1 o 2 cucharaditas de hojas secas, tapar la taza y tomar la infusión en 10 minutos. Durante el embarazo se debe evitar esta infusión. Para fortalecer la raíz del pelo y prevenir su caída, se prepara una infusión concentrada de esta planta, una vez fría y con el pelo lavado, se utiliza como

último enjuague. Recurrir a su aroma despeja las vías respiratorias, reduce el estrés y mejora la concentración y la memoria. El extracto fluido se puede utilizar unas 30 gotas, por tres veces en 24 horas. En forma de esencia 3 a 4 gotas por vaso de agua o jugo por tres veces al día.

6. Usos ancestrales:

- Diversas culturas han utilizado sus hojas frescas o secas en rituales de purificación, no sólo de espacios sino también para remover energías negativas de las personas y ahuyentar malos espíritus. Fundamentalmente como medicina natural, gastronomía y cosmética.

7. Usos culinarios:

- Para marinar carnes, pescados pues realza el sabor de carnes y es también muy útil en la preparación de guisos, vegetales y panes y para aromatizar aceites o panes.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
25. Sabila.

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes: sabila,**
- **Nombre Científico: Aloe vera**
- **Familia Botánica**: Liliaceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica: Esta planta es nativa del continente africano, nativa de las montañas Al Hajar en la península arábiga, pero crece en forma asilvestrada en climas tropicales, semitropicales y áridos de todo el mundo.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** crece en forma de roseta suculenta**,** se le considera planta perenne
- **Altura promedio:** su tamaño se encuentra alrededor de los 60 cm.
- **Hojas**: verdes claro, suculentas, planas y ligeramente arqueadas hacia afuera, con bordes espinosos**.**
- **Flores:** flores de color amarillo que crecen en racimos, se desarrollan al extremo de un tallo que puede superar el tamaño de la planta, unos 60 cm., o más.
- **Fruto:** Presenta un fruto capsular que se abre solo (dehiscente) guarda de seis a nueve semillas.

- **Textura:** su tallo es rígido, en el que se distribuyen las hojas de textura carnosa y suculenta, en su interior existe un especie de gel transparente, viscoso muy suave, se trata de un mucílago abundante y ligeramente pegagoso.
- **Raíz:** sistema radicular relativamente superficial, de textura fibrosa, con crecimiento horizontal y con un rizoma corto.
- **Hábitat:** sus condiciones ecológicas propicias se relacionan con climas cálidos, secos y desérticos. Crece naturalmente en suelos arenosos o rocosos de buen drenaje y buena exposición solar. Conserva el agua de lluvia, lo que le permite tolerar prolongados períodos de tiempo en condiciones de sequía y también permanecer en ambientes muy secos.

4. Composición química:

Los llamados cristales contienen alrededor de un 98% de agua el porcentaje restante contiene nutrientes esenciales. Los más importantes lo componen, polisacáridos, vitaminas A, B12, E y C, aminoácidos, proteínas, minerales y oligoelementos.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades.** Alivia las quemaduras del sol y las irritaciones, cicatrizante y antinflamatoria, combate el acné. Está recomendado en preparados con limón y miel, para los problemas respiratorios y para aliviar la acidez estomacal. La tradición le atribuye uso popular en todo el mundo para para tratar estos problemas de salud y muchas y diversas enfermedades gracias a sus múltiples propiedades biológicas. La medicina ayurvédica cuenta entre sus plantas preferidas al Aloe vera.
- **Parte utilizada:** las hojas, el alcibar y su gel.
- **Formas de uso:** Gel sobre la piel afectada

6. Usos ancestrales:

- la medicina tradicional se utiliza como laxante, el exudado amarillento y amargo que emerge al practicar un corte en la hoja (alcíbar). El gel mucilaginoso (también llamado cristal), extraído del parénquima de la hoja, se utiliza como remedio contra diversos trastornos de la piel.

7. Usos culinarios:

- Se utiliza principalmente en algunos jugos de frutas**, batidos y salsas**, por sus propiedades espesantes

Ficha Técnica de planta Medicinal.
26. Toronjil

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** Toronjil, limoncillo, menta melisa, hoja de limón
- **Nombre Científico:** *Melissa officinalis*
- **Familia Botánica**: Lamiáceas (Lamiaceae)

2.- Lugar de origen y distribución geográfica: es originaria del sur de Europa, pero se encuentra también en Asia Central e Irán, pero se ha adaptado adaptado a casi todo el mundo.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo: herbácea** perenne, tupida, crece en forma extendida.
- **Altura promedio:** 50 a 80 cm**.**
- **Hojas:** hojas dentadas opuestas en tallos cuadrados rami-ficados. Son de color verde brillante, opuestas y de forma ovalada con bordes dentados.
- **Flores:** pequeñas flores blancas, una sutil fragancia y sabor a limón. on muy pequeñas, de color blanco, crema o ligeramente rosado
- **Fruto:** frutos son pequeños, conjunto de cuatro nueces diminutas y secas.
- **Textura:** sus hojas tienen una textura rugosa y aterciopelada.
- **Raíz:** sus raíces se extienden horizontalmente, se desarrollan fácilmente, con lo cual avanza en su cobertura en los jardines.
- **Hábitat:** Crece de forma natural en bosques abiertos, en claros, praderas y, en general, en zonas frescas. Climas templados y suelos ricos en materia orgánica y permeables, hacen parte de sus preferencias.

4. Composición química:

Sus hojas contienen cantidades apreciables de aceites esenciales. La amplia composición fitoquímica le permite ser utilizada como calmante, antioxidante y digestivas. Entre los principales grupos de compuestos activos se destacan los aceites esenciales como el citral, citronelal, geraniol, eugenol y cariofileno. Entre los ácidos fenólicos se destaca la presencia del ácido rosmarinico también debe tenerse en cuenta el ácido cafeico y el acido clorofénico. En el grupo de flavonoides se encuentran la quercetina y ramnocitrina.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades:** Alivia el estrés y la ansiedad, sus compuestos activos dan lugar a estados de tranquilidad, sosiego y bienestar general. Reduce los gases y mejora los cólicos y espasmos abdominales. Se ha logrado comprobar su acción antibacteriana y antiviral, puesto que evidencia inhibir la acción del virus del herpes simple que es el causante del herpes labial.

- **Parte utilizada:** principalmente las hojas y las flores, secas o frescas, para la preparación de infusiones, extracción aceites esenciales o de otro tipo de extractos.
- **Formas de uso:** para uso medicinal lo recomendado es la infusión.

6. Usos ancestrales:

- Históricamente también se ha utilizado para la indigestión, los gases y la hinchazón y para ahuyentar los mosquitos.

7. Usos culinarios:

- hojas frescas, en su estado natural crudas, se pican para que hagan parte de las ensaladas, saboriza bastante bien las carnes y pescad. Un té con sus hojas prepara el ánimo para un buen sueño y ayuda a la digestión.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
27. Yacón

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** Yacón **es** su nombre en la región andina, pero se le conoce con otros nombres como lajuash **o** Yacuma, también pera de tierra**,** aricoma **o** jícama.
- **Nombre Científico:** *Smallanthus sonchifolius*)
- **Familia Botánica**: Asteraceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica: es una planta originaria de la cordillera de los Andes**,** principalmente de la región de Perú. Esta planta se cultiva en Colombia en los departamentos de Nariño**,** Antioquia**,** Cundinamarca **y** estribaciones de la cordillera en el Chocó. En 1970 fue llevada al Japón y de ahí se ha extendido al continente asiático, países como Corea del Sur, China, Filipinas y Taiwán cuentan actualmente con extensos cultivos.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** es una planta herbácea.
- **Altura promedio:** puede alcanzar hasta 2 mts.
- **Hojas: t**iene hojas grandes en forma de corazón,
- **Flores:** Se trata de una inflorescencia o “cabezuela” en la que se reúnen muchísimas flores diminutas, formando una especie de disco. El color de este conjunto suele estar entre amarillo y naranja claro. Las flores se sitúan en dos formas: las que rodean el borde, exclusivamente femeninas, y las que se apiñan hacia el centro, que son las masculinas.
- Fruto: Es un fruto seco que contiene una sola semilla y no se abre al madurar, botánicamente se le denomina aquenio. Es muy pequeño, tiene forma piramidal, como las semillas del girasol.

- **Textura:** el tubérculo al ser mordido o al ser cortarlo, se siente con una crocancia suave, el líquido que se desprende de la pulpa es refrescante y algo dulce, no requiere cocción, de tal manera que puede utilizarse crudo en ensaladas. Su parte interna es translucida y suave al paladar.
- **Raíz:** Estas plantas producen dos tipos de raíces: las de propagación y las de reserva o almacenamiento. Las raíces de propagación crecen bajo la superficie del suelo y producen nuevas yemas que llegarán a ser las partes aéreas de una nueva planta. Las raíces de almacenamiento son grandes y comestibles con tubérculos que pueden llegar a pesar hasta 1 kg.
- **Hábitat:** Su entorno natural se caracteriza por ser un ecosistema de montaña, valles y vertientes interandinos, con un clima templado y niebla densa. Es una planta resistente a las plagas y sequías, su ciclo de vida es de seis a ocho meses.

4. Composición química:

- Las raíces contienen inulina, esta es una azúcar no digerible, lo que significa que, aunque tienen un sabor dulce, estas azúcares no son asimiladas en los procesos metabólicos del ser humano. Posee prebióticos y vitaminas B1, B y C y está compuesta mayormente de agua y oligofructanos. Contiene entre un 70 a 90% de agua, Fructooligosacáridos (FOS) / Inulina: Constituyen entre el 40% y 70% de los azúcares totales., proteínas, alrededor del 2% y minerales un 2%. Potasio, cerca del 1% del peso total, también trazas de calcio y de fosforo.

5.- Usos medicinales:

- **Propiedades:**

- Esta planta presenta propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, hipoglicemiantes e hipolipidémicas y regula el azúcar en la sangre, favorece la pérdida de peso y mejora el tránsito intestinal. Según estudios realizados en Perú, Brasil y Japón, el tubérculo del yacón tiene propiedades medicinales que permiten tratar a las personas con diabetes y altos niveles de colesterol. sus propiedades hipoglucemiantes, prebióticas y antioxidantes**,** cuentan con resultados positivos de investigaciones científicas que han reconocido sus componentes activos entre los que se destacan los fructooligosacáridos (FOS)**,** un tipo de azúcar que endulza el cuerpo humano sin asimilar el compuesto y sin elevar los niéveles de azúcar en la sangre, pero funciona como fibra soluble protectora. Los componentes de las hojas contribuyen sustancialmente a la producción de insulina y reducen la glucemia.

- **Parte utilizada**: tubérculo y hojas

- **Formas de uso**: Ya sea crudo, cocido, en forma de jarabe o deshidratado, se constituye en una importante alternativa saludable.

6. Usos ancestrales:

- el yacón solía consumirse durante las celebraciones religiosas en el imperio Inca. En los Andes de Sudamérica ha sido objeto de cultivo y consumo por siglos en las culturas indígenas de Perú, Bolivia y Ecuador. En estas regiones, el yacón ha sido tradicionalmente considerado tanto por sus propiedades alimenticias como por sus propiedades medicinales.

7. Usos culinarios:

El Yacón puede consumirse como fruta cruda o en forma de jugo. A diferencia de la papa es un alimento que no contiene almidón, lo que permite una mordida suave al comerlo crudo. En Japón, la universidad de Ibaraki ha logrado obtener un "vino" y un "jarabe" de yacón. El yacón, conserva su textura crujiente, aún si es horneado o salteado, por poco tiempo, en ese sentido proporciona volumen y consistencia a ensaladas.

Ficha Técnica de planta Medicinal.

28.- La QUINA.

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** quina, quino o árbol de quina
- **Nombre Científico:** Cinchona officinalis L.
- **Familia Botánica**: Rubiáceas

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

Este árbol se extiende por entre las selvas andinas, entre los 1.300 y 3.800 metros sobre el nivel del mar, hace presencia en territorios del norte Venezuela, Colombia, Perú y Ecuador y logra llegar hasta el sur de Bolivia.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo: árbol**
- **Altura promedio:** 15 a 18 metros de altura
- **Hojas:** tiene hojas simples, opuestas y de textura ligeramente coriácea, de forma elíptica u oblonga**,** con bordes enteros**.**
- **Flores:** son pequeñas, en inflorescencias terminales. Sus colores bordean los colores rosados, rojos o blanquecinos. Estas flores tienen aromas suaves, tenues, muy agradables que las hacen atractivas a los polinizadores. Su estructura tubular se abre en cinco lóbulos, característicos de la familia Rubiáceas.
- **Fruto:** corresponde al tipo de fruto que se abre al madurar, liberando sus semillas. Tiene forma algo cilíndrica y un tanto alargada que se abre a lo largo, en dos valvas. Las semillas pequeñas poseen alas membranosas, lo que las faculta para ser dispersadas por el viento.
- **Textura:** las hojas son generalmente sin pelos visibles, suave y ligeramente coriácea, consistencia firme pero flexible, lo que la faculta para resistir los vientos fuertes.
- **Raíz:** Sistema de raíz pivotante, con ramificación secundaria gruesa, leñosa y fibrosa, extendida lateralmente y en forma profunda, es el sistema típico de árboles de montaña. El anclaje se muestra firme en laderas inestables, ejerciendo control sobre la erosión.
- **Corteza:** la corteza, aunque no se considera en otras fichas técnicas, en esta es la protagonista de la historia. La corteza es de características fisurada y rugosa, grisáceo marrón en su coloración brinda protección frente al clima, la defiende el árbol de eventuales ataques de patógenos y amortigua lo que le puede ocurrir por daños mecánicos. La demanda de que ha sido objeto por sus propiedades medicinales coloca la especie en la categoría de especie en peligro de extinción.
- **Hábitat:** se desarrolla entre las selvas húmedas de alta montaña y las selvas premontanas, las alturas en que mejor se desarrolla se encuentran entre 2.000 y 3.000 metros sobre el nivel del mar, en condiciones de ambientes de niebla. Sus micorrizas (hongos de las raíces) constituyen redes subterráneas de conexión y comunicación en el ecosistema.

4. Composición química:

- La alta concentración de alcaloides que contiene la corteza del árbol de quina en los cuales se incluyen la quinina, quinidina, cinconina y cinchonidina, constituyen sustancias que actúan como defensa del árbol contra herbívoros e insectos.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades.** Como se ha anotado, el árbol de la quina es una planta que cuenta con una alta concentración de alcaloides en su corteza. Esto la convierte en una de las plantas medicinales de mayor valoración por el alto número de vidas que ha salvado en la historia de la humanidad. El uso del compuesto quinina que contiene, ha

funcionado como uno de los tratamientos de mayor eficacia contra la malaria, una enfermedad que ha azotado muchas de las zonas tropicales del mundo. Se ha llegado a decir que la quina es la planta que más vidas ha salvado en la historia de la humanidad por su gran capacidad para combatir una enfermedad como la malaria. El saber sobre su gran poder surgió en los Andes y luego se difundió globalmente.

- **Parte utilizada**: se usa la corteza, aunque la raíz también contiene los mismos compuestos estos se encuentran en proporción menor.
- **Formas de uso:** puede utilizarse corteza seca, pulverizada o en trozos pequeños, pasándola luego a decocción**.** Se somete a reposo, se cuela y se ingieren porciones de este colado.

6. Usos ancestrales:

- Los indígenas extraían la corteza con gestos de respeto por la planta, su recolección era cuidadosa en forma que el árbol no se afectara y pudiera recuperarse fácilmente y en poco tiempo, por la herida causada por el retiro. Cualquier conocimiento que surgiera en desarrollo de esta y otras experiencias con la planta se transmitía a su grupo y se mantenía dentro de su tradición. Fueron los indígenas de los andes los que descubrieron realmente las propiedades medicinales de la quina y este conocimiento se transmitía de forma oral y en forma por demás práctica. El conocimiento tradicional de los nativos es poco a poco recogido por los europeos durante el período colonial. José Celestino Mutis pone su mirada científica en esta planta, la estudia, clasifica documenta sus propiedades y la lleva hasta ilustraciones detalladas. Así, naturaleza, conocimiento y sanación se extendieron por el mundo para beneficio de la humanidad desde los andes americanos. Es posible que José Celestino Mutis llevara el conocimiento indígena hasta el contexto institucional del Hospital San Juan de Dios, cuando actuó como médico de este hospital para combatir la “fiebre maligna”.

7. Usos culinarios:

- No tiene uso culinario conocido, su sabor amargo limita un eventual uso alimentario, además, puede ser toxica en dosis no controladas.

Ficha Técnica de planta Medicinal.

29.- Yerbabuena

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Hierbabuena, yerbabuena, menta verde.
- **Nombre científico:** *Mentha spicata L.*
- **Familia botánica:** Lamiaceae (Labiadas).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- **Origen:** Es originaria de Europa y Asia occidental.
- **Distribución:** Se ha naturalizado y cultiva en todo el mundo, especialmente en climas templados y cálidos de América del Norte, América del Sur (muy extendida en regiones colombianas como Cundinamarca y Antioquia), África y Oceanía.

3. Descripción botánica y hábitat

- **Biotipo:** Hierba perenne y estolonífera (con raíces rastreras).
- **Altura promedio:** Entre 30 cm y 100 cm.
- **Hojas:** Lanceoladas a elípticas, con bordes dentados o aserrados, de color verde brillante y muy aromáticas.
- **Flores:** Pequeñas, agrupadas en inflorescencias espiciformes (espigas) terminales. Su color varía entre blanco, rosa y púrpura.
- **Fruto:** Es una cápsula pequeña que contiene semillas diminutas (aunque su reproducción es predominantemente vegetativa).
- **Textura:** Tallo cuadrado y hojas ligeramente pilosas o glabras (lisas) por el envés.
- **Raíz:** Rizomatosa, extensa y altamente invasiva.
- **Hábitat:** Crece en climas templados, prefiere la semisombra y prospera en suelos húmedos, bien drenados y ricos en materia orgánica.

4. Composición química

Sus hojas y aceites esenciales son ricos en fitoquímicos clave:

- **Monoterpenos:** Mentol (compuesto principal), mentona, carvona y cineol.
- **Flavonoides:** Diosmina, hesperidina, luteolina y rutina.
- **Vitaminas y minerales:** Vitamina C, hierro, magnesio, potasio y manganeso.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Digestivas, antiespasmódicas, carminativas (ayuda a expulsar gases), analgésicas, expectorantes y antisépticas.
- **Parte utilizada:** Hojas y tallos (principalmente en fresco o deshidratado).
- **Formas de uso:** Infusiones, decocciones, inhalaciones de vapor (vapores) y aplicación tópica del aceite esencial extraído.

6. Usos ancestrales

- Tradicionalmente se ha empleado para aliviar dolores de cabeza, cólicos estomacales, náuseas e inflamaciones. En la medicina tradicional de distintas culturas, también se ha utilizado para tratar afecciones respiratorias, limpiar heridas leves por su acción antibacteriana y como tónico relajante.

7. Usos culinarios

- Es un ingrediente fundamental en múltiples cocinas. Se utiliza para aromatizar guisos, carnes, ensaladas y sopas. Es esencial en la coctelería (ej. mojitos) y en la preparación de infusiones, jugos, postres, dulces y confitería.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
30.- Ají

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Ají, ají picante, chile, pimiento, guindilla, pimentón, locote, paprika.
- **Nombre Científico:** *Capsicum annuum* L.
- **Familia Botánica:** Solanaceae

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- **Origen:** Centroamérica y México, siendo domesticado hace miles de años y extendiéndose posteriormente por todo el mundo.

3. Descripción Botánica y Hábitat

- **Biotipo:** Hierba o arbusto. Se cultiva generalmente como planta anual.
- **Altura promedio:** Entre 50 (1.5 metros).
- **Hojas:** Alternas, enteras, ovadas o lanceoladas, con pecíolo.
- **Flores:** Axilares, solitarias o en pequeños grupos, de corola blanca o verdosa.
- **Fruto:** Baya hueca de forma, tamaño y color muy variable (verde, amarillo, naranja o rojo); contiene semillas planas y amarillentas.
- **Textura:** Tallo leñoso en la base pero herbáceo en las partes superiores.
- **Raíz:** Raíz fina y pivotante (fusiforme).

- **Hábitat:** Se desarrolla en climas cálidos a templados. Requiere suelos fértiles, buen drenaje y alta exposición solar.

4. Composición química

- **Alcaloides/Capsaicinoides:** Destaca la capsaicina (responsable del picor) y compuestos afines como dihidrocapsaicina y nordihidrocapsaicina.
- **Vitaminas y Minerales:** Alto contenido de Vitamina C, Vitamina A, carotenoides (capsantina), y potasio.
- **Otros:** Flavonoides y ácidos fenólicos.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Analgésica, antiinflamatoria, rubefaciente (provoca enrojecimiento y aumento de flujo sanguíneo local), estimulante circulatorio y tónico digestivo.
- **Parte utilizada:** Los frutos.
- **Formas de uso:** Externamente mediante emplastos, tinturas o ungüentos para aliviar dolores musculares, neuralgias y lumbagos. Internamente se emplea en infusiones o alimentos en dosis bajas como estimulante digestivo.

6. Usos ancestrales

- En la medicina tradicional mesoamericana y sudamericana, se utilizaba para tratar dolores musculares, reumatismo, problemas estomacales y como antiséptico.

7. Usos culinarios

- Es un condimento fundamental en diversas cocinas, utilizado fresco, cocido, asado, deshidratado o en polvo (paprika/pimentón). Sirve para aderezar salsas, carnes, sopas, estofados y conservas.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
31- Canela

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Canela, canela de Ceilán, canelo.
- **Nombre Científico:** *Cinnamomum verum* J.Presl (sinónimo: *Cinnamomum zeylanicum* Blume).
- **Familia Botánica:** Lauraceae.

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- **Origen:** Sri Lanka (antiguamente Ceilán) y el sur de la India. Se cultiva ampliamente en zonas tropicales de Asia, Madagascar y América Latina.

3. Descripción Botánica y Hábitat

- **Biotipo:** Árbol perennifolio.
- **Altura promedio:** Entre 10 y 15 metros en estado silvestre. En cultivo se poda para mantenerlo como arbusto bajo.
- **Hojas:** Coriáceas, ovaladas u oblongas, de color verde brillante, con tres nervaduras principales muy marcadas. Exhalan olor a canela al frotarse.
- **Flores:** Pequeñas, de color blanco o amarillo verdoso, agrupadas en panículas axilares o terminales. Tienen un olor desagradable.
- **Fruto:** Baya en forma de elipse u óvalo, de unos 1 a cm de longitud. Se vuelve de color azul oscuro o negro al madurar.
- **Textura:** Corteza externa lisa y grisácea. La corteza interna (la que se consume) es delgada, frágil y de color marrón claro.
- **Raíz:** Sistema radicular profundo y bien desarrollado.
- **Hábitat:** Crece en climas tropicales húmedos. Requiere temperaturas cálidas constantes, alta pluviosidad y suelos arenosos o silíceos con buen drenaje.

4. Composición química

- **Aceite esencial:** Representa el 1% al 4% de la corteza. Su componente mayoritario es el cinamaldehído (65-80%), seguido por el eugenol y el alcohol cinámico.
- Tano**s:** Compuestos fenólicos con propiedades astringentes y antioxidantes.
- **Otros:** Mucílagos, cumarinas (en bajas concentraciones en la canela de Ceilán) y resina.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Carminativa (disminuye los gases), digestiva, antiespasmódica, antiséptica, antioxidante y estimulante local. Ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre.
- **Parte utilizada:** La corteza interna del tronco y las ramas (libre de la capa más externa).
- **Formas de uso:** Infusión (té de canela), tintura madre, polvo seco encapsulado y aceite esencial (este último muy diluido y bajo supervisión).

6. Usos ancestrales

- En el antiguo Egipto se utilizaba para el proceso de embalsamamiento. En la medicina tradicional Ayurveda de la India y en la Medicina Tradicional China se emplea desde

hace milenios para tratar problemas respiratorios, digestivos, ginecológicos y para equilibrar la energía corporal.

7. Usos culinarios

- Es una de las especias más versátiles del mundo. Se usa en rama o en polvo para aromatizar postres (arroz con leche, pasteles), bebidas (café, té, chocolate), licores y platos salados tradicionales como curries asiáticos o guisos de carne.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
32.- Hiedra

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Hiedra, hiedra común, yedra.
- **Nombre Científico:** *Hedera helix* L.
- **Familia Botánica:** Araliaceae.

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- **Origen:** Europa, norte de África y Asia occidental. Se ha naturalizado e introducido en casi todo el mundo como planta ornamental y medicinal.

3. Descripción Botánica y Hábitat

- **Biotipo:** Planta trepadora o rastrera, leñosa y perennifolia.
- **Altura promedio:** Puede trepar hasta los 20 m o 30 metros si encuentra un soporte adecuado (árboles, rocas, paredes).
- **Hojas:** Coriáceas, de color verde oscuro brillante. Presenta dimorfismo foliar: las hojas de las ramas estériles son lobuladas (3-5 lóbulos), mientras que las de las ramas floríferas son enteras y de forma romboidal.
- **Flores:** Pequeñas, de color verde amarillento, agrupadas en umbelas globulares. Florece a finales de verano o en otoño.
- **Fruto:** Baya pequeña y globosa de color negro o azul oscuro al madurar. Contiene de 2 a 5 semillas. Nota importante: Los frutos son altamente tóxicos para los humanos.
- **Textura:** Tallos leñosos provistos de raíces aéreas adventicias que actúan como ganchos para fijarse a las superficies.
- **Raíz:** Raíz principal subterránea y raíces aéreas de sujeción en los tallos.

- **Hábitat:** Crece en zonas sombrías o de semisombra, bosques húmedos, matorrales y terrenos rocosos. Tolera bien las bajas temperaturas.

4. Composición química

- **Saponinas triterpénicas:** Componentes mayoritarios y activos principales, especialmente el hederacósido C (que se transforma en el organismo en α-hederina) y la hederagenina.
- **Flavonoides:** Rutina y kaempferol, que aportan propiedades antioxidantes.
- **Otros:** Aceite esencial, ácidos orgánicos (ácido cafeico, ácido clorogénico) y poliacetilenos (falcarinol).

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Expectorante, mucolítica, espasmolítica (broncodilatadora), antitusígena y antiinflamatoria.
- **Parte utilizada:** Exclusivamente las hojas desecadas.
- **Formas de uso:** Industrialmente se comercializa en jarabes, gotas y tabletas estandarizadas para tratar afecciones respiratorias (tos productiva, bronquitis crónica y aguda). El uso doméstico en infusiones no se recomienda debido a la dificultad para dosificar los principios activos y evitar efectos adversos.

6. Usos ancestrales

- En la antigüedad grecorromana se utilizaba para coronar a los poetas y se le atribuían propiedades para prevenir la embriaguez. Tradicionalmente se usaba en cataplasmas externas para tratar úlceras de la piel, celulitis y callosidades.

7. Usos culinarios

- **Ninguno.** No posee usos culinarios. Al contrario, la ingesta directa de la planta fresca (especialmente sus frutos) es peligrosa debido a su toxicidad, pudiendo causar vómitos, diarrea y problemas respiratorios graves.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
34. Hinojo

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Hinojo, hinojo dulce, hinojo de Florencia.
- **Nombre Científico:** *Foeniculum vulgare* Mill.
- **Familia Botánica:** Apiaceae (antes Umbelliferae).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- **Origen:** Región mediterránea y las costas del suroeste de Asia. Hoy en día se cultiva y se encuentra naturalizado en zonas templadas de todo el mundo.

3. Descripción Botánica y Hábitat

- **Biotipo:** Hierba perenne o bienal, robusta y fuertemente aromática.
- **Altura promedio:** Entre 1 m y 2.5 metros.
- **Hojas:** De color verde oscuro, alternas, profundamente divididas en segmentos filiformes (forma de hilos u agujas) muy finos. Los pecíolos forman una vaina que abraza el tallo.
- **Flores:** Diminutas y de color amarillo, agrupadas en inflorescencias en forma de umbelas grandes y planas (de 10 a 30 radios). Florece en verano.
- **Fruto:** Esquizocarpo alargado, de forma ovoidal u oblonga, acanalado, de color marrón grisáceo o verdoso cuando está seco.
- **Textura:** Tallos erectos, cilíndricos, estriados, glabros (lisos) y huecos en su madurez.
- **Raíz:** Raíz principal gruesa, pivotante, alargada y de color blanquecino.
- **Hábitat:** Crece de forma silvestre a la orilla de caminos, campos cultivados, terrenos baldíos y zonas costeras. Prefiere climas templados, suelos secos, sueltos y con alta exposición solar.

4. Composición química

- **Aceite esencial:** Presente principalmente en los frutos (2% al 6%). Su componente principal es el trans-anetol (50-80%), responsable del olor a anís, seguido por la fenchona (que le da el toque amargo) y el estragol.
- **Flavonoides:** Rutina, quercetina y kaempferol.
- **Otros:** Ácidos grasos, esteroles, cumarinas y alto contenido de fibra, Vitamina C y potasio en el bulbo.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Carminativa (elimina gases), antiespasmódica digestiva, estimulante de la digestión, galactogoga (estimula la producción de leche materna) y expectorante suave.
- **Parte utilizada:** Principalmente los frutos desecados (mal llamados semillas) y, en menor medida, la raíz y las hojas.
- **Formas de uso:** Infusión de frutos (machacados previamente), extracto fluido, tintura o jarabe bronquial. El aceite esencial puro debe usarse con extrema precaución y dosis controladas.

6. Usos ancestrales

- En la antigua Grecia se utilizaba como símbolo de victoria y para tratar la obesidad. En la medicina tradicional se ha usado durante siglos para aliviar los cólicos infantiles, regular los ciclos menstruales, refrescar el aliento y mejorar la agudeza visual mediante lavados oculares.

7. Usos culinarios

- Toda la planta es comestible. Los frutos se usan como especia para aromatizar panes, repostería, pescados y licores. Las hojas frescas sazonan ensaladas y salsas. El bulbo carnoso (variedad *dulce*) se consume crudo en ensaladas, horneado, hervido o al vapor como verdura.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
34. Manzanilla criolla

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Manzanilla criolla, manzanilla amarga, manzanillón, matricaria, altamisa, amargosa.
- **Nombre Científico:** *Tanacetum parthenium* (L.) Sch. Bip. (Sinónimos frecuentes: *Chrysanthemum parthenium*, *Matricaria parthenium*).
- **Familia Botánica:** Asteraceae (Compositae).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- **Origen:** Región de la península balcánica en Europa. Actualmente se encuentra ampliamente distribuida y naturalizada en América Latina (especialmente en regiones andinas y montañosas) y América del Norte.

3. Descripción Botánica y Hábitat

- **Biotipo:** Hierba perenne o de vida corta, fuertemente aromática con un olor penetrante y amargo.
- **Altura promedio:** Entre 30 cm y 60 centímetros.
- **Hojas:** Alternas, vellosas, profundamente divididas en segmentos ovados y dentados, de color verde amarillento brillante.
- **Flores:** Inflorescencias en capítulos agrupados que asemejan pequeñas margaritas. Tienen flores liguladas blancas en la periferia y flores tubulares amarillas en el centro.
- **Fruto:** Aquenio pequeño, longitudinalmente estriado y sin corona de vilano.
- **Textura:** Tallos erectos, ramificados en la parte superior, estriados y ligeramente pubescentes (con vellosidades finas).
- **Raíz:** Raíz principal corta y fibrosa, acompañada de un rizoma ramificado.
- **Hábitat:** Se adapta a climas fríos y templados. Crece de forma óptima entre los 1,800 y 2,600 metros sobre el nivel del mar, en suelos bien drenados, sueltos y con exposición a semisombra o sol directo.

4. Composición química

- **Lactonas sesquiterpénicas:** El principio activo clave es el partenólid**o** (al que se le atribuyen los efectos antimigrañosos).
- **Aceite esencial:** Rico en alcanfor, crisantenil acetato y borneol.
- **Flavonoides:** Apigenina, luteolina y quercetina, que aportan propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Analgésica específica (antimigrañosa), antiinflamatoria, hepatoprotectora, emenagoga (regula el ciclo menstrual) y digestiva.
- **Parte utilizada:** Las flores y las hojas (partes aéreas).
- **Formas de uso:** Infusiones de hojas secas para el control de dolores de cabeza, tinturas extraídas en alcohol o cápsulas de polvo estandarizado para tratamientos prolongados contra la migraña.

6. Usos ancestrales

- Tradicionalmente utilizada por comunidades rurales e indígenas para aliviar dolores de cabeza crónicos, calmar cólicos menstruales intensos, "limpiar" las afecciones del hígado y bajar la fiebre. Se consideraba un tónico tinto restaurador para las mujeres después del parto.

7. Usos culinarios

- **Mínimos o nulos.** Debido a su sabor intensamente amargo, no se utiliza de forma generalizada en la cocina habitual. Ocasionalmente, se usan hojas extremadamente

jóvenes en ensaladas en algunas regiones de Europa central, pero su uso es principalmente medicinal.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
35. Maracuyá

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Maracuyá, fruta de la pasión, granadilla de China, parcha, parchita, pasionaria.
- **Nombre Científico:** *Passiflora edulis* Sims.
- **Familia Botánica:** Passifloraceae.

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- **Origen:** Región amazónica de Brasil. Actualmente se cultiva a nivel comercial en todas las regiones tropicales y subtropicales del mundo, siendo América Latina (Brasil, Colombia, Ecuador y Perú) el principal productor.

3. Descripción Botánica y Hábitat

- **Biotipo:** Planta trepadora, leñosa, perenne y de rápido crecimiento.
- **Altura promedio:** Sus guías o sarmientos pueden elongarse entre 10 m y 20 metros de longitud si cuentan con un sistema de soporte o tutorado.
- **Hojas:** Alternas, perennes, de color verde oscuro brillante, generalmente trilobuladas con bordes finamente dentados. Poseen zarcillos axilares que usan para trepar.
- **Flores:** Solitarias, grandes (de 5 cm a 10 cm de diámetro) y de una complejidad visual impresionante. Presentan pétalos blanco-verdosos coronados por filamentos concéntricos de color púrpura y blanco.
- **Fruto:** Baya redonda u ovalada, de piel gruesa y cerosa. Se vuelve de color amarillo (*Passiflora edulis* f. *flavicarpa*) o púrpura (*Passiflora edulis* f. *edulis*) al madurar. El interior contiene una pulpa gelatinosa y aromática (arilo) que envuelve numerosas semillas negras.
- **Textura:** Tallos cilíndricos, estriados y lignificados (leñosos) en la base, pero herbáceos y flexibles en los brotes jóvenes.

- **Raíz:** Sistema radicular superficial, denso y ramificado.
- **Hábitat:** Prospera en climas cálidos y húmedos, a altitudes que van desde el nivel del mar hasta los 1,300 metros (para la variedad amarilla). Requiere suelos profundos, arenoso-arcillosos, bien drenados y con alta exposición a la luz solar.

4. Composición química

- **Hojas y Tallos:** Contienen alcaloides indolíticos (principalmente pasiflorina, harmano y harmalina) y flavonoides (vitexina), responsables de su acción depresora sobre el sistema nervioso.
- **Fruto (Pulpa):** Alta concentración de ácidos orgánicos (ácido cítrico y málico), carbohidratos, minerales (potasio, fósforo) y es una excelente fuente de Vitamina A y Vitamina C.
- **Semillas:** Ricas en aceites grasos insaturados (ácido linoleico) y fibra.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Sedante suave, ansiolítica, antiespasmódica, hipotensora y antioxidante.
- **Parte utilizada:** Las hojas y flores desecadas (para fines medicinales y sedantes); el fruto fresco (para fines nutricionales).
- **Formas de uso:** Infusiones de hojas secas preparadas antes de dormir para combatir el insomnio, extractos fluidos o tinturas para controlar estados de ansiedad y estrés.

6. Usos ancestrales

- Las comunidades indígenas americanas utilizaban las hojas en forma de cataplasmas para aliviar la inflamación cutánea y quemaduras. Las infusiones se tomaban tradicionalmente como un remedio casero efectivo para calmar los dolores de cabeza, la fatiga nerviosa y los cólicos menstruales.

7. Usos culinarios

- El fruto es ampliamente cotizado por su jugo aromático y ácido. Se consume fresco directamente o se procesa para elaborar jugos, concentrados, mermeladas, jaleas, helados, licores y repostería fina (como mousses y tartas).

Ficha Técnica de planta Medicinal
36.- Marrubio blanco

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Marrubio, marrubio blanco, hierba del sapo, toronjil cuyano, malvarrubia, juanrubio.
- **Nombre Científico:** *Marrubium vulgare L.*
- **Familia Botánica:** Lamiaceae (o Labiadas).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- **Origen:** Es nativa de la región mediterránea, Europa, norte de África y Asia occidental.
- **Distribución:** Se ha naturalizado ampliamente en todo el mundo, encontrándose en regiones templadas y subtropicales de América del Norte, Centroamérica y Sudamérica.

3. Descripción Botánica y Hábitat

- **Biotipo:** Planta herbácea vivaz, perenne, con base algo leñosa (sufrútice).
- **Altura promedio:** Crece entre 30 cm}\) y 1 metro de altura.
- **Hojas:** Opuestas, de forma ovalada a redondeada, con bordes dentados. Poseen una textura rugosa en el haz y están cubiertas por una densa capa de vellosidades blanquecinas en el envés, dándole un aspecto grisáceo.
- **Flores:** Pequeñas, de color blanco, dispuestas en densos grupos alrededor del tallo (verticilastros) en la axila de las hojas superiores.
- **Fruto:** Esquizocarpo dividido en cuatro pequeñas nuececillas (núculas) de color marrón oscuro a negro, de apenas unos 2 milímetros.
- **Textura:** Tallo y hojas aterciopeladas, lanosas (con aspecto algodonoso). Tiene un olor aromático (similar al tomillo o la manzana) y un sabor intensamente amargo.
- **Raíz:** Raíz principal pivotante y profunda.
- **Hábitat:** Crece de forma silvestre en terrenos baldíos, laderas secas, bordes de caminos, áreas alteradas y campos de cultivo abandonados, prefiriendo suelos cálidos y soleados.

4. Composición química

La planta destaca por su perfil fitoquímico:

- **Principios amargos:** Destaca la *marrubiína* (un diterpeno) y el marrubiol.
- **Flavonoides:** Apigenina, luteolina, quercetina.
- **Ácidos fenólicos:** Derivados del ácido cafeico y clorogénico.
- **Otros:** Aceites esenciales, taninos, mucílagos y sales minerales (ricas en potasio).

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Expectorante, antitusivo, tónico amargo, colerético (estimula la producción de bilis), hepatoprotector, diurético suave, antiespasmódico y ligeramente hipoglucemiante.
- **Parte utilizada:** Sumidades floridas y hojas (partes aéreas).
- **Formas de uso:**
    - **Infusión:** La forma más común, usando una cucharadita de la planta seca por taza de agua.
    - **Jarabe:** Extensamente usado para aliviar la tos y problemas bronquiales.
    - **Tintura o cápsulas:** Para un efecto más concentrado.

6. Usos ancestrales

- Desde la antigüedad, se ha utilizado como el remedio clásico para enfermedades de las vías respiratorias altas, el asma y los catarros. En la medicina tradicional, se usaba también como tónico depurativo para limpiar el hígado, tratar problemas biliares, estimular el apetito en convalecientes y para regular los ciclos menstruales.

7. Usos culinarios

- **Aromatizante:** En la industria alimentaria, los extractos de marrubio se utilizan como agente saborizante para amargos, licores (algunos tipos de cerveza y vinos tónicos) y dulces.
- **Condimento:** Por su intenso sabor, pequeñas cantidades de hojas frescas o secas pueden emplearse en caldos, salsas o guisos donde se busque aportar un toque amargo y aromático.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
37.- Mejorana

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Mejorana, mayorana, almoraduj, orégano dulce.
- **Nombre Científico:** *Origanum majorana L.* (sinónimo: *Majorana hortensis*).
- **Familia Botánica:** Lamiaceae (o Labiadas).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- **Origen:** Es nativa de la región del Mediterráneo oriental, Asia Menor y la península arábiga.
- **Distribución:** Se cultiva ampliamente en toda Europa, el norte de África, Asia y el continente americano, adaptándose muy bien a climas templados y cálidos.

3. Descripción Botánica y Hábitat

- **Biotipo:** Planta herbácea vivaz, cultivada frecuentemente como anual o bienal en climas fríos debido a su sensibilidad a las heladas.
- **Altura promedio:** Crece entre 30 cm y 60 cm de altura.
- **Hojas:** Opuestas, pequeñas (de 1 a 2 cm de largo), ovaladas o espatuladas, de bordes enteros, de color verde grisáceo y cubiertas de una fina vellosidad en ambas caras.
- **Flores:** Pequeñas, de color blanco o rosado, agrupadas en densas espigas terminales protegidas por brácteas redondeadas que asemejan pequeños nudos.
- **Fruto:** Un tetraaquenio compuesto por cuatro pequeñas nuececillas lisas, ovoides y de color marrón.
- **Textura:** Tallo erguido, cuadrangular y muy ramificado, con una consistencia ligeramente leñosa en la base. Las hojas tienen una textura suave y aterciopelada, desprendiendo un aroma intensamente dulce, cítrico y alcanforado al frotarse.
- **Raíz:** Sistema radicular ramificado, fasciculado y superficial.
- **Hábitat:** Prefiere suelos secos, bien drenados, calcáreos y expuestos a pleno sol. No tolera el encharcamiento ni el frío extremo.

4. Composición química

La mejorana destaca por su alto contenido de aceites esenciales:

- **Aceite esencial (0.5% - 2%):** Rico en *terpinen-4-ol*, *gamma-terpineno*, *alfa-terpineol*, *sabineno* y *linalool*.
- **Flavonoides:** Apigenina, luteolina y derivados.
- **Ácidos fenólicos:** Ácido rosmarínico, ácido cafeico y ácido clorogénico.
- **Otros:** Taninos, sustancias amargas y fitosteroles.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Digestiva, carminativa (elimina gases), antiespasmódica, sedante suave, antiséptica, expectorante y antiinflamatoria.
- **Parte utilizada:** Las sumidades floridas y las hojas (frescas o desecadas).
- **Formas de uso:**
    - **Infusión:** Excelente remedio para digestiones pesadas, espasmos estomacales o insomnio leve.
    - **Aceite esencial (uso externo):** Diluido en un aceite portador para masajes en zonas de dolor muscular o articular.
    - **Inhalaciones:** Vaporizaciones para descongestionar las vías respiratorias.

6. Usos ancestrales

- Tradicionalmente, los antiguos griegos y romanos la consideraban un símbolo de felicidad y paz, coronando a los recién casados con ella. En la medicina tradicional, se ha empleado desde hace siglos como un potente remedio casero para calmar los dolores menstruales, el dolor de cabeza por tensión, regular el sistema nervioso y tratar cólicos infantiles en dosis muy bajas.

7. Usos culinarios

- **Condimento de mesa:** Es una de las hierbas aromáticas más apreciadas en la cocina mediterránea. Su sabor es similar al del orégano, pero más suave, dulce y delicado.
- **Platos comunes:** Se utiliza fresca o seca para sazonar carnes (especialmente aves y cerdo), embutidos (es clave en las morcillas), salsas de tomate, pizzas, sopas, guisos de legumbres y aceites aromatizados.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
38.- Diosme

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Diosme, diosma, falso buchú, brezo sudafricano.
- **Nombre Científico:** *Coleonema album* (o también *Coleonema pulchellum* y especies del género *Diosma*).
- **Familia Botánica:** Rutaceae (familia de los cítricos).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- **Origen:** Es una planta nativa de Sudáfrica, específicamente de la región de la Provincia del Cabo.

- **Distribución:** Se cultiva de forma ornamental a nivel mundial en regiones con climas templados, mediterráneos, medios y cálidos, adaptándose muy bien en países de Sudamérica como Colombia.

3. Descripción Botánica y Hábitat

- **Biotipo:** Arbusto perenne, denso y ramificado.
- **Altura promedio:** Alcanza normalmente entre 60 cm y 1 metro, aunque en tierra directa puede llegar hasta los 2 metros de altura.
- **Hojas:** Ericoides (similares a las del brezo), finas, estrechas, muy pequeñas y de color verde brillante (o bronceado/dorado en variedades específicas).
- **Flores:** Pequeñas, en forma de estrella de 5 pétalos, de color blanco o rosado, cubriendo copiosamente el arbusto durante la primavera y el verano.
- **Fruto:** Una cápsula pequeña que se divide al madurar para liberar las semillas.
- **Textura:** Follaje plumoso, suave y compacto. Sus hojas tienen glándulas de aceite esencial que, al frotarse o podarse, desprenden un intenso aroma fresco y cítrico.
- **Raíz:** Sistema radicular fibroso y bien desarrollado, lo que le da una excelente firmeza y resistencia a la sequía.
- **Hábitat:** En su entorno natural crece en laderas pedregosas y matorrales costeros fynbos. En cultivo, exige pleno sol, sustratos con muy buen drenaje y alta circulación de aire, tolerando suelos pobres.

4. Composición química

- **Aceite esencial:** Es rico en compuestos volátiles que varían entre monoterpenos y sesquiterpenos.
- **Componentes principales:** Destaca la presencia de *mirceno*, *alfa-pineno*, *limoneno* (causante de su olor cítrico) y flavonoides en sus hojas.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Tradicionalmente se le atribuyen propiedades antisépticas, repelentes de insectos y estimulantes suaves debido a sus aceites esenciales.
- **Parte utilizada:** Las hojas y los brotes jóvenes.
- **Formas de uso:** Principalmente mediante el frotamiento de sus hojas sobre la piel (como repelente rústico) o en infusiones de uso externo para baños aromáticos. *Nota: Su uso medicinal interno es muy limitado en comparación con su uso ornamental.*

6. Usos ancestrales

- En la cultura sudafricana (los pueblos San y Khoikhoi), plantas similares de la familia de las rutáceas se usaban mezcladas con grasa animal para ungüentos corporales protectores, desodorantes y en rituales de purificación debido a su fragancia persistente. Los pescadores locales solían frotarse las manos con sus hojas para

eliminar el fuerte olor a pescado (de ahí que algunas especies se conozcan como "planta del pescador").

7. Usos culinarios y paisajísticos

- **Paisajismo y control (Uso principal):** Es sumamente popular para el diseño de jardines, la delimitación de senderos, setos bajos (cerramientos) y como planta base debido a que tolera podas constantes de formación. También es muy cotizada para cultivar como bonsái. [
- **Culinario:** No tiene un uso culinario extendido o gastronómico relevante; se clasifica casi exclusivamente como una planta ornamental y aromática.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
39.- Piña

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Piña, ananá, ananás.
- **Nombre Científico:** *Ananas comosus (L.) Merr.*
- **Familia Botánica:** Bromeliaceae (Bromeliáceas).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- **Origen:** Es una planta nativa de Sudamérica, específicamente de la región comprendida entre el sur de Brasil, norte de Argentina y Paraguay (cuenca de los ríos Paraná y Paraguay). [
- **Distribución:** Actualmente se cultiva en todas las regiones tropicales y subtropicales del mundo. Los principales productores globales son Costa Rica, Filipinas, Brasil, Indonesia y, en Sudamérica, países como Colombia y Ecuador.

3. Descripción Botánica y Hábitat

- **Biotipo:** Planta herbácea perenne, monocotiledónea y de hábito terrestre.
- **Altura promedio:** Alcanza habitualmente entre 1 y 1.5 metros de altura y un diámetro similar.

- **Hojas:** Dispuestas en una roseta basal densa. Son duras, en forma de espada (lanceoladas), de hasta 1 metro de largo, con márgenes que suelen tener espinas afiladas (según la variedad) y una cutícula gruesa para retener agua.
- **Flores:** Pequeñas, de color hermafrodita (púrpura o azulado), que nacen en una inflorescencia compacta en forma de espiga sobre un eje central robusto.
- **Fruto:** Es un fruto compuesto o **s**incarpo. Se forma por la fusión de las bayas individuales y las brácteas de la inflorescencia alrededor del eje central. Está coronado por un penacho de hojas (corona). [
- **Textura:** La corteza externa es dura, rugosa, escamosa y dividida en "ojos" (secciones hexagonales). La pulpa interna es firme, carnosa, fibrosa, muy jugosa y de color amarillo o blanco amarillento.
- **Raíz:** Sistema radicular corto, fibroso y superficial, concentrado principalmente en los primeros 30 centímetros del suelo. [
- **Hábitat:** Requiere climas cálidos y tropicales, con temperaturas óptimas entre los 22°C y 30°C. Exige suelos sueltos, con excelente drenaje, ricos en materia orgánica y con un pH ligeramente ácido (entre 5.5 y 6.5). No tolera las heladas ni el encharcamiento.

4. Composición química

La piña destaca por su riqueza nutricional y enzimática:

- **Enzimas proteolíticas:** Contiene bromelina (o bromelaína), una mezcla de enzimas que digieren las proteínas.
- **Vitaminas:** Alto contenido de Vitamina C (ácido ascórbico), además de vitaminas del complejo B (B1, B6) y ácido fólico.
- **Minerales:** Fuente de manganeso, potasio, magnesio y yodo.
- **Otros:** Agua (cerca del 85%), carbohidratos simples (fructosa y sacarosa), ácidos orgánicos (ácido cítrico y málico) y una alta cantidad de fibra dietética insoluble.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Digestiva, antiinflamatoria, antiedematosa (reduce la retención de líquidos y la hinchazón), diurética, antioxidante e inmunomoduladora.
- **Parte utilizada:** La pulpa del fruto, el jugo fresco y, con fines industriales/farmacéuticos, el tallo (donde se concentra la mayor cantidad de bromelina).
- **Formas de uso:**
    - **Consumo directo:** El fruto fresco favorece la digestión de las comidas pesadas.
    - **Jugo natural:** Actúa como un potente diurético y depurativo.
    - **Extractos estandarizados:** Cápsulas o tabletas de bromelina utilizadas en medicina alopática y natural para reducir inflamaciones postquirúrgicas, traumatismos o problemas articulares.

-

6. Usos ancestrales

- Los pueblos indígenas de América del Sur (como los tupí-guaraníes, quienes la llamaban *nanas* o "fruta excelente") la utilizaban no solo como alimento básico, sino también para preparar bebidas fermentadas ceremoniales (chicha). En la medicina tradicional indígena, el jugo de piña madura se empleaba para calmar los dolores de estómago, limpiar heridas superficiales y como vermífugo (para expulsar parásitos intestinales), mientras que el fruto verde se usaba como un potente abortivo debido a su alta concentración de compuestos activos.

7. Usos culinarios

- **Consumo en fresco:** Se consume directamente como fruta de mesa, en ensaladas de frutas (salpicones) o jugos.
- **Procesados:** Es la base para mermeladas, jaleas, almíbares, conservas y helados.
- **Cocina salada:** Se utiliza a nivel mundial en platos agridulces (como la comida asiática), pizzas (estilo hawaiano), hamburguesas, brochetas, y para acompañar e incorporar en la cocción de carnes de cerdo o pato, ya que la bromelina ayuda a ablandar los tejidos cárnicos de manera natural.

Identificación y taxonomía básica

40.- Rabano

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Rábano, rabanito, rábano blanco, rábano negro (según la variedad).
- **Nombre Científico:** *Raphanus sativus L.*
- **Familia Botánica:** Brassicaceae (Crucíferas).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- **Origen:** Se sitúa principalmente en el Lejano Oriente (China) y en la región mediterránea. Es una de las hortalizas más antiguas cultivadas por la humanidad.

- **Distribución:** Actualmente se cultiva en casi todo el mundo. Es un cultivo de ciclo muy rápido, popular tanto en la agricultura industrial como en huertos urbanos y familiares de zonas templadas y tropicales.

3. Descripción Botánica y Hábitat

- **Biotipo:** Planta herbácea anual o bienal.
- **Altura promedio:** La planta alcanza entre 20 y 100 cm de altura cuando desarrolla el tallo floral.
- **Hojas:** Dispuestas en una roseta basal. Son de forma oblonga, lobuladas o partidas (pinnatipartidas), con un lóbulo terminal más grande y bordes dentados. Tienen pequeñas vellosidades ásperas.
- **Flores:** Pequeñas, dispuestas en racimos terminales. Tienen 4 pétalos en forma de cruz, de color blanco, rosado o violeta claro.
- **Fruto:** Una silícula (cápsula alargada) de 3 a 10 cm de largo, terminada en un pico cónico, que contiene en su interior varias semillas redondeadas de color marrón.
- **Textura:** La raíz (que es la parte más consumida) tiene una piel fina y una pulpa firme, crujiente, compacta y muy jugosa. Su sabor es fresco, pero característicamente picante.
- **Raíz:** Raíz principal napiforme (engrosada), que funciona como órgano de reserva. Puede ser globosa, ovalada o alargada.
- **Hábitat:** Prefiere climas templados o frescos, con temperaturas óptimas entre 15°C y 18°C. Exige suelos sueltos, profundos, arenosos, ricos en materia orgánica y con excelente drenaje para que la raíz se desarrolle sin deformaciones.

4. Composición química

El rábano destaca por su alto contenido de agua y compuestos azufrados:

- **Compuestos azufrados:** Contiene glucosinolatos e isotiocianatos, responsables de su sabor picante y de sus propiedades antioxidantes.
- **Vitaminas:** Excelente fuente de Vitamina C (ácido ascórbico) y vitaminas del complejo B (especialmente B6 y folatos).
- **Minerales:** Rico en potasio, yodo, magnesio, calcio y hierro.
- **Otros:** Muy bajo en calorías (aproximadamente 95% de agua), alto en fibra dietética y con presencia de enzimas digestivas.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Colagogo y colerético (estimula la producción y vaciado de la bilis), hepatoprotector, diurético, digestivo, mucolítico (ayuda a disolver la mucosidad) y antimicrobiano.
- **Parte utilizada:** Principalmente la raíz carnosa, aunque las hojas también tienen propiedades medicinales.
- **Formas de uso:**

- **Consumo directo:** Comerlo crudo en ayunas o antes de las comidas estimula los jugos gástricos y mejora la digestión.
- **Jugo fresco:** El extracto de rábano (especialmente el rábano negro) se utiliza para desintoxicar el hígado y ayudar a disolver cálculos biliares o renales.
- **Jarabe casero:** Mezclado con miel, se usa tradicionalmente para calmar la tos y descongestionar los bronquios.

6. Usos ancestrales

- En el antiguo Egipto, el rábano era un alimento básico junto con el ajo y la cebolla para los constructores de las pirámides, ya que se le atribuían propiedades energéticas y protectoras contra enfermedades. Los antiguos griegos y romanos lo utilizaban como un antídoto contra venenos, un remedio para detener hemorragias y un tónico digestivo tras banquetes copiosos.

7. Usos culinarios

- **Consumo en fresco:** Es el uso más común a nivel mundial. Se consume crudo, cortado en rodajas finas, cubos o rallado en ensaladas para aportar una textura crujiente y un toque picante.
- **Encurtidos:** En la cocina asiática (como el *takuan* en Japón o en el *kimchi* coreano), el rábano blanco gigante (daikon) se deshidrata, fermenta o encurte para conservarlo por largos periodos.
- **Cocido:** Aunque es menos frecuente en Occidente, el rábano se puede cocinar en sopas, guisados o asado al horno, proceso que elimina casi por completo su picor y suaviza su textura.
- **Hojas:** Las hojas tiernas y limpias se pueden consumir crudas en ensaladas o cocidas de la misma manera que las espinacas.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
41.- ROMERO

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Romero, romaní.
- **Nombre científico:** *Salvia rosmarinus* (anteriormente clasificado como *Rosmarinus officinalis*).

- **Familia botánica:** Lamiaceae (Labiadas).

2. Lugar de origen y distribución geográfica
Es una planta nativa de la región mediterránea y el sur de Europa. Actualmente se distribuye y cultiva ampliamente en zonas de clima templado y cálido de todo el mundo, incluyendo diversas regiones de América como Colombia (Cundinamarca, Antioquia, etc.).

3. Descripción botánica y hábitat
- **Biotipo:** Arbusto leñoso perennifolio.
- **Altura promedio:** Entre \(0.5\) y \(1.5\) metros, pudiendo alcanzar hasta \(2\) metros de altura.
- **Hojas:** Pequeñas, alargadas y estrechas (lineares), con los bordes curvados hacia abajo. Son de color verde brillante por el haz y blanquecinas/vellosas por el envés.
- **Flores:** Pequeñas y bilabiadas. Su color varía entre azul claro, violeta, rosa o blanco.
- **Fruto:** Son pequeñas nuececillas (tetranúculas) de color pardo.
- **Textura:** Leñosa en tallos maduros y cubierta de finos aceites esenciales.
- **Raíz:** Muy profunda, ramificada y resistente a la sequía.
- **Hábitat:** Crece de forma natural en zonas secas, rocosas y soleadas, especialmente en litorales y matorrales mediterráneos.

4. Composición química
Destaca por su alto contenido de aceites esenciales (entre 1% y 2.5%), que contienen principalmente 1,8-cineol (eucaliptol), alcanfor, (\alpha \)-pineno, borneol y canfeno. También es rico en polifenoles y ácidos fenólicos—como el ácido rosmarínico—, flavonoides y ácidos triterpénicos (como el ácido ursólico).

5. Usos medicinales
- **Propiedades:** Es antiséptico, antioxidante, antiinflamatorio, digestivo, carminativo (ayuda a expulsar gases) y estimulante de la circulación.
- **Parte utilizada:** Hojas y sumidades floridas.
- **Formas de uso:**
    - **Uso interno:** Infusiones (té de romero), extractos líquidos o tinturas.
    - **Uso externo:** Aceites macerados, compresas o lociones para el cabello y la piel. El aceite esencial muy concentrado debe diluirse previamente antes de ser aplicado en la piel.

6. Usos ancestrales
Desde la antigüedad, se ha asociado con la mejora de la memoria y la claridad mental. Tradicionalmente, se ha utilizado en sahumerios, baños de purificación y para tratar dolores musculares y reumáticos, así como afecciones respiratorias en la medicina popular.

7. Usos culinarios

Es un condimento muy aromático con notas resinosas (pino, alcanfor). Se usa ampliamente, fresco o seco, para aromatizar carnes grasas (cordero, cerdo), pescados, guisos, papas y salsas. También es empleado para saborizar aceites y vinagres, y en adobos tradicionales.

Identificación y taxonomía básica

42.- Toronjil

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Toronjil, melisa, bálsamo de limón, hoja de limón.
- **Nombre científico:** *Melissa officinalis*.
- **Familia botánica:** Lamiaceae (Labiadas).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

Es una planta nativa de la **cuenca mediterránea, el sur de Europa y Asia central**. Hoy en día se cultiva ampliamente en todo el mundo, especialmente en regiones templadas y tropicales de montaña de América, Europa y Asia.

3. Descripción botánica y hábitat

- **Biotipo:** Hierba perenne y vivaz.
- **Altura promedio:** Entre 30 y 80 centímetros de altura.
- **Hojas:** Ovaladas, con márgenes dentados y superficie rugosa. Al frotarlas, desprenden un intenso aroma a limón.
- **Flores:** Pequeñas, bilabiadas, de color blanco, crema o ligeramente rosado, agrupadas en verticilastros.
- **Fruto:** Formado por cuatro pequeñas nueces (tetraquenio) alargadas de color marrón.
- **Textura:** Herbácea, suave y ligeramente vellosa en las hojas y tallos jóvenes.
- **Raíz:** Rizomatosa, fibrosa, ramificada y de rápido crecimiento subterráneo.
- **Hábitat:** Prefiere suelos ricos en materia orgánica, húmedos y con sombra parcial. Crece bien en huertos, bordes de caminos y bosques aclarados.

4. Composición química
Contiene aceites esenciales ricos en citral, citronelal y geraniol, responsables de su aroma cítrico. También es rica en polifenoles, destacando el ácido rosmarínico, además de flavonoides, taninos y principios amargos.

5. Usos medicinales
- **Propiedades:** Sedante suave, ansiolítica, antiespasmódica, digestiva, carminativa y antiviral.
- **Parte utilizada:** Las hojas frescas o secas, y las sumidades floridas.
- **Formas de uso:**
    - **Uso interno:** Infusión de hojas secas para el insomnio y el estrés, o extractos estandarizados en gotas.
    - **Uso externo:** Ungüentos, cremas o compresas para tratar el herpes labial (gracias a sus propiedades antivirales) y aceites esenciales diluidos para masajes relajantes.

6. Usos ancestrales
Históricamente, los griegos y romanos la usaban para revitalizar el sistema nervioso y tratar la melancolía. Tradicionalmente se ha empleado en la preparación del famoso "Agua del Carmen" o "Agua de Melisa", un remedio monástico antiguo usado para calmar crisis nerviosas, desmayos y dolores estomacales.

7. Usos culinarios
Se consume principalmente como **infusión o té herbal**. Sus hojas frescas se añaden para dar un toque cítrico y refrescante a ensaladas, postres, sopas, licores y bebidas frías de verano.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
43.- Totumo

1. Identificación y taxonomía básica
- **Nombres comunes:** Totumo, calabazo, jícaro, táparo, guajira, pilche, mate.
- **Nombre científico:** *Crescentia cujete*.
- **Familia botánica:** Bignoniaceae.

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- Es un árbol nativo de la **zona intertropical de América** (América tropical). Se distribuye ampliamente desde México y Centroamérica hasta el norte de Sudamérica. En Colombia es muy común y abundante en las regiones Caribe, Orinoquía, Andina y en los valles interandinos de tierras cálidas.

3. Descripción botánica y hábitat

- **Biotipo:** Árbol pequeño a mediano, de copa abierta y ramificado desde baja altura.
- **Altura promedio:** Generalmente mide entre **5 y 10 metros** de altura.
- **Hojas:** Simples, dispuestas en fascículos (grupos de 2 a 5 hojas). Tienen forma espatulada u obovada, base cuñada, consistencia coriácea, color verde lustroso por el haz y más opaco por el envés.
- **Flores:** Grandes, tubulares y campanuladas. Crecen directamente adheridas al tronco y a las ramas principales (caulifloria). Son de color blanco amarillento o verdoso con vetas purpúreas y emiten un olor particular por la noche.
- **Fruto:** Una gran baya globosa o elipsoide (calabaza) de corteza verde, lisa y muy dura al madurar. Contiene una pulpa blanda, gelatinosa, blancuzca (que se torna negra al contacto con el aire) y numerosas semillas pequeñas sin alas.
- **Textura:** Corteza del tronco rugosa y agrietada; hojas de textura cartácea a coriácea; fruto de consistencia leñosa e impermeable al secarse.
- **Raíz:** Sistema radicular profundo y bien desarrollado, lo que le confiere alta resistencia.
- **Hábitat:** Especie heliófila (requiere pleno sol). Es un componente típico del **bosque seco tropical**, sabanas y áreas degradadas. Tolera suelos pobres, arcillosos, períodos prolongados de sequía y encharcamientos temporales.

4. Composición química

- **Pulpa del fruto:** Contiene azúcares reductores (glucosa, fructosa), ácidos orgánicos (ácido clorogénico, cítrico, tánico, tartárico, crescentínico y trazas de ácido cianhídrico), polifenoles y alcaloides cuaternarios.
- **Hojas y tallo:** Ricos en esteroles insaturados, alcaloides, polifenoles y ácido caféico.
- **Semillas:** Alto valor nutricional; contienen aproximadamente un **8% a 30% de proteína** y un **37% de aceites fijos** compuestos principalmente por ácidos oleico y linoleico.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Expectorante, antitusivo, antiinflamatorio, antibacteriano y laxante suave.
- **Parte utilizada:** Principalmente la **pulpa del fruto maduro**; ocasionalmente las hojas.
- **Formas de uso:**

- **Uso interno:** Jarabes caseros y comerciales procesados a partir de la pulpa cocida (frecuentemente combinada con miel) para tratar afecciones respiratorias como asma, bronquitis y tos común. Laboratorios en Colombia como Labfarve producen extractos estandarizados de totumo para el alivio sintomático.
- **Uso externo:** Emplastos o cataplasmas de la pulpa machacada aplicados sobre la piel para desinflamar golpes, hematomas o tumores superficiales.

6. Usos ancestrales

- Ha sido utilizado desde la época prehispánica por comunidades indígenas y campesinas. La corteza dura del fruto maduro se corta a la mitad y se limpia para fabricar las tradicionales "totumas" o vasijas. Estas sirven como platos, vasos, cucharas y contenedores de agua. También se emplea ancestralmente en la elaboración de instrumentos musicales (maracas), artesanías caladas y en la medicina tradicional comunitaria para limpiar la matriz posparto o expulsar la placenta en animales.

7. Usos culinarios y alternativos

- **Culinario:** No se consume directamente de forma masiva debido al sabor amargo de la pulpa cruda. Sin embargo, en algunas regiones se procesa su pulpa fermentada para producir bebidas y vinos artesanales. Sus semillas, una vez tostadas, se han usado localmente como sustituto del café o para preparar harinas nutritivas.
- **Uso ganadero (Forraje):** Debido a su gran valor nutricional, es un pilar en sistemas silvopastoriles modernos de América tropical. La pulpa y las hojas se suministran frescas o en ensilajes salinos al ganado bovino como suplemento proteico de bajo costo durante las épocas críticas de sequía.

Identificación y taxonomía básica

44.- Yerbamora

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Yerbamora, hierba Mora, solano negro, tomatillo del diablo.
- **Nombre científico:** *Solanum nigrum*.
- **Familia botánica:** Solanaceae (Solanáceas).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- Es nativa de **Eurasia** y se encuentra ampliamente naturalizada en casi todo el mundo. Es una planta cosmopolita que se distribuye abundantemente en las zonas templadas y tropicales de América, incluyendo Colombia, donde crece de forma silvestre en campos, huertos y zonas urbanas.

3. Descripción botánica y hábitat

- **Biotipo:** Hierba anual o perenne de vida corta.
- **Altura promedio:** Varía entre **30 y 80 centímetros** de altura.
- **Hojas:** Simples, alternas, de forma ovada o lanceolada, con márgenes enteros o ligeramente dentados. Son de color verde oscuro.
- **Flores:** Pequeñas y agrupadas en racimos. Tienen cinco pétalos blancos que se abren en estrella y estambres amarillos muy vistosos en el centro.
- **Fruto:** Una baya globosa y pequeña. Al madurar, pasa de verde a un color negro brillante o púrpura oscuro.
- **Textura:** Herbácea y ligeramente pubescente (cubierta de finos pelos).
- **Raíz:** Pivotante, corta y ramificada.
- **Hábitat:** Crece como maleza o planta arvense. Prefiere suelos ricos en nitrógeno, húmedos y alterados por la actividad humana (bordes de caminos, escombreras, cultivos y jardines descidados).

4. Composición química

- **Alcaloides:** Contiene solanina, solamargina y solasonina. Estos glicoalcaloides tóxicos están muy concentrados en los frutos verdes y las hojas.
- **Otros componentes:** Presenta taninos, saponinas, flavonoides y ácido nítrico.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Analgésica, antiinflamatoria, sedante, antipruriginosa (alivia la picazón) y antiséptica.
- **Parte utilizada:** Exclusivamente las hojas frescas.
- **Formas de uso:**
    - **Uso externo:** Baños, compresas, cataplasmas o lavados con el agua de la decocción de las hojas. Se emplea para aliviar brotes de la piel, erisipela, herpes zóster (culebrilla), llagas, inflamaciones y picaduras de insectos.
    - **Uso interno:** No se recomienda debido a su alta toxicidad y estrecho margen de seguridad, aunque la medicina tradicional la ha usado en dosis mínimas y controladas como sedante.

6. Usos ancestrales

- Ancestralmente ha sido catalogada como una planta mágica y medicinal de cuidado. En la Europa medieval formaba parte de ungüentos empleados por brujas y curanderos para adormecer el dolor (por sus efectos narcóticos). En las tradiciones indígenas de América se ha usado de forma tópica para "refrescar" la piel inflamada y curar afecciones cutáneas de origen desconocido mediante baños rituales y medicinales.

7. Usos culinarios

- Por lo general, toda la planta es considerada tóxica, especialmente los frutos verdes. Sin embargo, en algunas culturas de Asia, África y Centroamérica (como en El Salvador y Guatemala, donde la llaman *mora* o *quilete*), las hojas tiernas de variedades locales seleccionadas se hierven repetidamente para eliminar los alcaloides y se consumen en sopas o guisos. Los frutos completamente maduros (negros) a veces se consumen cocidos, pero su uso culinario no es común ni recomendado de forma generalizada debido al riesgo de envenenamiento.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
45.- Amaranto

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Amaranto, kiwicha (en la región andina), alegría, huautli (en México).
- **Nombre científico:** *Amaranthus* spp. (las especies más comunes para grano son *Amaranthus caudatus*, *Amaranthus cruentus* y *Amaranthus hypochondriacus*).
- **Familia botánica:** Amaranthaceae (Amarantáceas).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

Es una planta nativa de las **regiones tropicales y templadas de América**, específicamente de Mesoamérica (México y Centroamérica) y de la región Andina en Sudamérica. Hoy en día se cultiva con éxito en diversas regiones del mundo, incluyendo la India, China, Estados Unidos, México, Perú y valles altos de Colombia.

3. Descripción botánica y hábitat

- **Biotipo:** Hierba anual de rápido crecimiento.

- **Altura promedio:** Varía considerablemente según la especie, midiendo entre 0.5 y 3 metros de altura.
- **Hojas:** Simples, alternas, de forma ovada o lanceolada, con nervaduras prominentes. Pueden ser de color verde, tinto, morado o jaspeado.
- **Flores:** Muy pequeñas, agrupadas en grandes y vistosas panículas o inflorescencias terminales (penachos) que pueden ser erectas o colgantes. Exhiben colores intensos como rojo, púrpura, amarillo o verde.
- **Fruto:** Un pequeño pixidio (cápsula seca) que se abre al madurar para liberar una única semilla. Las semillas son diminutas (1-1.5 mm), de forma esférica y color blanco, crema, dorado o negro.
- **Textura:** Tallo grueso, estriado y carnoso; hojas de textura suave.
- **Raíz:** Pivotante, profunda, fuerte y con una extensa red de raíces secundarias.
- **Hábitat:** Es una planta rústica y C4 (altamente eficiente en fotosíntesis). Se adapta a una gran variedad de climas, tolera la sequía, los suelos pobres o salinos y altas temperaturas, aunque prefiere terrenos bien drenados y buena radiación solar.

4. Composición química y nutricional

- **Semillas (Grano):** Posee entre un 15% y 18% de proteína de alta calidad, rica en **lisina** (un aminoácido esencial escaso en la mayoría de los cereales). Contiene grasas saludables (como el escualeno), fibra, vitaminas (complejo B, vitamina E) y minerales (calcio, hierro, fósforo, magnesio).
- **Hojas:** Son una fuente rica en vitamina A, vitamina C, calcio, hierro y pigmentos naturales como las betalaínas (antioxidantes).

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Nutritivo, reconstituyente, antioxidante, astringente y remineralizante.
- **Parte utilizada:** Principalmente las semillas; ocasionalmente las hojas y raíces.
- **Formas de uso:**
    - **Uso interno:** Consumo regular del grano cocido o reventado para combatir la desnutrición, la anemia y fortalecer el sistema inmunológico. La decocción de las hojas se usa tradicionalmente para controlar diarreas leves.
    - **Uso externo:** El agua de la cocción de las hojas se emplea en gárgaras para aliviar la irritación de garganta o en lavados para calmar irritaciones de la piel.

6. Usos ancestrales

- Para los aztecas, mayas e incas, el amaranto era un **cultivo sagrado** y un pilar de su alimentación junto al maíz y el fríjol. Se utilizaba en ceremonias religiosas, donde mezclaban las semillas con miel y sangre humana para moldecer figuras de sus dioses que luego se consumían ritualmente. Debido a este uso religioso, los conquistadores españoles prohibieron su cultivo y consumo bajo pena de muerte, lo que provocó que la planta casi desapareciera, sobreviviendo solo en zonas montañosas aisladas.

7. Usos culinarios

- **Granos:** Se consumen enteros cocidos (similar al arroz o la quinua), en harinas para panadería y repostería, o inflados (amaranto pop). En México es la base del dulce tradicional llamado **"Alegría"** (amaranto inflado mezclado con miel o piloncillo).
- **Hojas:** Las hojas tiernas se conocen en algunas regiones como "quelites" y se consumen cocidas, salteadas o en sopas de manera similar a las espinacas.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
46.- Calabaza blanca

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Calabaza blanca, vitorero o victoria (Colombia), chilacayote (México), cidra chilacayote, alcayota o lacayote (Suramérica), calabaza de cabello de ángel (España).
- **Nombre científico:** *Cucurbita ficifolia*.
- **Familia botánica:** Cucurbitaceae (Cucurbitáceas).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

Es una planta nativa de las regiones altas y templadas de América. Las evidencias arqueológicas y su gran diversidad sugieren que su centro de domesticación originario se encuentra en la cordillera de los Andes, en una franja situada entre Colombia y Perú. Actualmente se cultiva desde México hasta Chile y Argentina, así como en algunas zonas de Europa.

3. Descripción botánica y hábitat

- **Biotipo:** Planta herbácea rastrera o trepadora, perenne (pero cultivada comúnmente de forma anual).
- **Altura promedio:** Al ser una enredadera, no crece hacia arriba en vertical, pero sus tallos (guías) pueden llegar a extenderse entre 3 y 5 metros a ras de suelo o trepando árboles.
- **Hojas:** Grandes, alternas, con forma similar a las hojas de la higuera (de ahí su nombre *ficifolia*), divididas en 5 lóbulos redondeados y provistas de zarcillos robustos que usa para sujetarse.
- **Flores:** Solitarias, grandes y de color amarillo brillante a naranja intenso. Son monoicas (flores masculinas y femeninas separadas en la misma planta).

- **Fruto:** Una baya grande (pepónide) de forma globosa u ovalada. Su cáscara exterior es lisa, rígida, de color verde con vetas o manchas blancas, o completamente blanca al madurar. La pulpa interior es completamente blanca, de textura muy fibrosa y jugosa.
- **Semillas:** Elípticas, aplanadas, notablemente de color pardo oscuro o negro (lo que la diferencia de otras calabazas).
- **Textura:** Tallos y hojas cubiertos de vellosidades ásperas (tricomas); fruto de corteza sumamente dura y leñosa al madurar por completo.
- **Raíz:** Sistema radicular fibroso, extenso y superficial, adaptado para captar agua rápidamente.
- **Hábitat:** Prospera de forma óptima en altitudes medias a altas (entre los 1,000 y 3,000 msnm), adaptada a climas templados y fríos de montaña. Es muy resistente a las bajas temperaturas, aunque no tolera heladas extremas prolongadas.

4. Composición química

- **Pulpa:** Contiene un alto porcentaje de agua (más del 90%), carbohidratos complejos, fibra soluble, provitamina A, vitaminas del complejo B (B1, B2, B3), vitamina C y minerales esenciales como fósforo, hierro y calcio.
- **Semillas:** Son una fuente excelente de lípidos esenciales y proteínas de alta calidad (alrededor del 30%), además de antioxidantes naturales.
- Principios activos: Destacan sus compuestos fenólicos, flavonoides y polasacáridos con propiedades hipoglucemiantes (que ayudan a reducir los niveles de azúcar).

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Hipoglucemiante (antidiabética), diurética, antiinflamatoria, antioxidante y digestiva.
- **Parte utilizada:** Principalmente la pulpa del fruto y las semillas; en menor medida las hojas.
- **Formas de uso:**
    - **Uso interno:** El jugo de la pulpa cruda o cocida se emplea frecuentemente en la medicina tradicional para ayudar a regular y disminuir los niveles de glucosa en la sangre en personas con diabetes tipo 2. Las semillas machacadas en infusión se usan como un desparasitante natural (tenífugo).

6. Usos ancestrales

- Desde la época prehispánica, los pueblos indígenas andinos y mesoamericanos la cultivaron junto al maíz y el fríjol (el sistema de cultivo *Milpa* o *Chagra*). Además de ser una reserva crucial de alimento por la larga duración de sus frutos almacenados, sus cáscaras secas y duras se vaciaban para ser utilizadas como recipientes de cocina. En las cocinas tradicionales coloniales, se convirtió en el ingrediente base

indispensable para preparar dulces de fiesta durante la Semana Santa y celebraciones patronales.

7. Usos culinarios

- **Dulces y repostería:** Es famosa en el mundo culinario por ser la materia prima para elaborar el "cabello de ángel", un dulce fino de consistencia hilachosa hecho al cocinar la pulpa con azúcar o panela, usado para rellenar pasteles, hojaldres y tartas. En Colombia, el dulce de victoria o vitorero es un postre casero muy tradicional en las zonas andinas.
- **Platos salados:** Los frutos tiernos (inmaduros) se cortan y se consumen guisados o en sopas de verduras, de forma similar a un calabacín.
- **Aprovechamiento total:** Las flores y los brotes tiernos de la planta se preparan fritos o cocidos como verduras, y las semillas se tuestan para consumirse como pasabocas o incorporarse en granolas.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
47.- Guatila

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Guatila, cidra (en el interior de Colombia), papa de pobre, chayote (México y Centroamérica), cidrayota, chayota.
- **Nombre científico:** *Sechium edule*.
- **Familia botánica:** Cucurbitaceae (Cucurbitáceas).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- Es una planta nativa de Mesoamérica (región comprendida entre México y Guatemala). Tras la colonización se dispersó con éxito por toda la cordillera de los Andes. En Colombia se cultiva abundantemente en zonas templadas y frías de las regiones Andina y Caribe, siendo muy común en huertos familiares de departamentos como Cundinamarca, Boyacá, Antioquia y Santander.

3. Descripción botánica y hábitat

- **Biotipo:** Planta herbácea perenne, de hábito rastrero y trepador vigoroso.

- **Altura promedio:** Sus guías o tallos trepadores pueden extenderse fácilmente entre 6 y 15 metros de longitud gracias a sus zarcillos ramificados.
- **Hojas:** Grandes, alternas, de forma acorazonada (ovado-cordadas), con 3 a 5 lóbulos angulosos y márgenes finamente dentados. Su superficie es áspera al tacto.
- **Flores:** Pequeñas, unisexuales y de color blanco-verdoso o amarillento. Las flores masculinas crecen en racimos, mientras que las femeninas son solitarias y nacen en la misma axila de la hoja.
- **Fruto:** Una baya grande, carnosa, de forma oblonga o piriforme (con forma de pera), que presenta hendiduras longitudinales. Su color varía según la variedad desde el verde oscuro hasta el verde claro o amarillo blanquecino. Su pulpa es firme, jugosa y de color blanco-verdoso.
- **Semillas:** Contiene una **única semilla grande**, aplanada y ovoide, que está fusionada a la pulpa y tiene la particularidad de germinar dentro del propio fruto (viviparidad).
- **Textura:** Epidermis del fruto lisa o con pequeñas espinas blandas según la variedad; tallos ásperos y ligeramente leñosos en la base.
- **Raíz:** Posee raíces tuberosas, grandes y carnosas que almacenan almidón.
- **Hábitat:** Prospera de forma óptima en climas templados y fríos de montaña, en altitudes **entre los 800 y 2,200 msnm**. Requiere suelos sueltos, con buen drenaje, alta humedad relativa y soportes o cercas para poder trepar.

4. Composición química

- **Fruto:** Compuesto por más de un 90% de agua. Es extremadamente bajo en calorías y rico en fibra soluble. Aporta vitamina C, vitaminas del complejo B (especialmente ácido fólico o B9), potasio, calcio y hierro.
- **Componentes activos:** Contiene esteroles, flavonoides y polifenoles que le otorgan propiedades antioxidantes, además de aminoácidos esenciales como la lisina y la arginina.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Hipotensora (baja la presión arterial), diurética, hipocolesterolemiante (reduce el colesterol), antiinflamatoria y adelgazante.
- **Parte utilizada:** Principalmente el fruto; también se emplean las hojas y las raíces tuberosas en menor medida.
- **Formas de uso:**
    - **Uso interno:** El jugo del fruto crudo (licuado solo o con unas gotas de limón) se consume diariamente en ayunas en la medicina popular colombiana para **controlar la hipertensión arterial, reducir los niveles de colesterol y triglicéridos**, y como coadyuvante en dietas de pérdida de peso. Las infusiones de las hojas secas se usan tradicionalmente para disolver cálculos renales debido a su fuerte acción diurética.

6. Usos ancestrales

- Los aztecas la conocían como *chayotli* y formaba parte de su dieta básica precolombina. Al llegar a la región andina colombiana, las comunidades campesinas e indígenas la adoptaron rápidamente como un cultivo de seguridad alimentaria. Debido a su alta productividad y bajo costo, recibió históricamente el apodo de "papa de pobre", sirviendo de sustento esencial en las cocinas rurales durante las épocas de escasez de otros tubérculos.

7. Usos culinarios

- Es una hortaliza sumamente versátil gracias a su sabor neutro, el cual absorbe los sabores de los ingredientes con los que se cocina:
- **Fruto:** Se consume cocido, frito, guisado o asado. En Colombia es un ingrediente común en sopas, sancochos, sudados de carne, purés, tortillas o rellena de queso y gratinada. También se ralla para elaborar ensaladas o se utiliza en dulces y compotas.
- **Brotes y hojas (Cogollos):** Los brotes tiernos se cocinan de forma similar a los espárragos.
- **Raíz (Chinchayote o raíz de cidra):** Se extrae en plantas maduras y se consume cocida o frita como si fuera una yuca o papa debido a su alto contenido de almidón.

Ficha Técnica de planta Medicinal.

48.- Papayuela

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Papayuela (Colombia), chilacuán (sur de Colombia), papaya de monte, toronche (Ecuador), papaya arequipeña o serrana (Perú), papaya chilena (Chile).
- **Nombre científico:** *Vasconcellea pubescens* (anteriormente clasificada como *Carica pubescens*).
- **Familia botánica:** Caricaceae.

2. Lugar de origen y distribución geográfica

Es una planta nativa de los Andes de Sudamérica. Se distribuye de forma silvestre y cultivada en zonas montañosas desde Colombia y Venezuela hasta Chile y Argentina. En Colombia es muy común en los altiplanos y zonas frías de las cordilleras, especialmente en los departamentos de Cundinamarca, Boyacá, Nariño y Antioquia.

3. Descripción botánica y hábitat

- **Biotipo:** Arbustivo o pequeño árbol arborescente de tallo semileñoso, suculento y provisto de látex blanco.
- **Altura promedio:** Generalmente mide entre 1.5 y 4 metros de altura.
- **Hojas:** Grandes, palmeadas, profundamente lobuladas (de 5 a 7 lóbulos), de consistencia firme y con una característica pubescencia (vellosidad fina) en el envés de la hoja. [
- **Flores:** Generalmente dioicas (plantas con flores masculinas y plantas con flores femeninas por separado), de color verde-amarillento. Tienen un aroma dulce y crecen en las axilas de las hojas superiores.
- **Fruto:** Una baya ovoide u oblonga, notablemente pentagonal (con 5 aristas longitudinales). Mide entre 6 y 15 cm de largo. Al madurar, su cáscara pasa de verde a un amarillo encendido muy aromático. Su pulpa es delgada, firme, ácida y de color amarillo pálido, rodeando una cavidad central llena de semillas.
- **Fruto (Ilustración)**:
- **Semillas:** Numerosas, ovoides, de color marrón a negro, envueltas en un arilo jugoso y mucilaginoso (sarcotesta).
- **Textura:** Tallo rugoso con marcas de las hojas caídas; hojas ásperas; frutos lisos pero firmes al tacto.
- **Raíz:** Sistema radicular pivotante, carnoso y algo superficial, muy sensible al encharcamiento.
- **Hábitat:** Típica de ambientes de bosque alto andino y bosques brumosos. Prospera en altitudes templadas y frías que van desde los 1,800 hasta los 3,000 msnm, con temperaturas templadas y alta humedad.

4. Composición química

- **Enzimas proteolíticas:** Al igual que la papaya tropical, contiene papaína y quimopapaína en su látex y pulpa, que ayudan a desdoblar las proteínas.
- Nutrientes: Es rica en vitamina C, provitamina A (carotenoides responsables de su color amarillo), fibra soluble (pectinas), potasio y azúcares reductores.
- **Bioactivos:** Posee un perfil alto en compuestos fenólicos y flavonoides con capacidad antioxidante.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Digestiva, antiinflamatoria, antioxidante, antitusiva y cicatrizante.
- **Parte utilizada:** El fruto maduro o verde, las hojas y el látex.
- **Formas de uso:**
    - **Uso interno:** El consumo del fruto ayuda a mejorar procesos digestivos lentos y la pesadez estomacal. En la medicina tradicional colombiana, las decocciones de la fruta (a menudo cocida con saúco o mora) se usan para calmar **la tos, afecciones de la garganta y síntomas de la gripe**.

- **Uso externo:** El látex fresco o exudado del fruto verde se aplica tópicamente y de forma localizada sobre **verrugas** para eliminarlas debido a su acción queratolítica (enzimática).

6. Usos ancestrales

- Ha sido recolectada y consumida por las comunidades andinas desde la época precolombina. Tradicionalmente en las fincas de Boyacá y Cundinamarca se sembraba cerca de las casas (en el huerto habitacional) para aprovechar sus frutos durante todo el año. Sus hojas se utilizaban ancestralmente para envolver carnes duras durante unas horas antes de cocinarlas, permitiendo que el látex ablandara los tejidos musculares de forma natural.

7. Usos culinarios

- A diferencia de la papaya tropical, la papayuela **no suele consumirse cruda** debido a su alta acidez. Su uso principal es procesado: [
- **Dulce de papayuela:** Es un postre insignia de la cocina andina colombiana. Consiste en cocinar la fruta en almíbar de azúcar o panela con canela y clavos hasta que los cascos queden brillantes, traslúcidos y suaves.
- **Acompañamiento:** Se sirve tradicionalmente acompañado de cuajada fresca, queso o encima de un postre de natas.
- **Bebidas:** Se utiliza para elaborar jugos cocidos, compotas, mermeladas y para aromatizar algunas chichas u otras bebidas fermentadas artesanales.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
49.- Nabo silvestre – rebanca

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Rebanca, rabancá, nabo silvestre, nabo de campo, yuyo (en el Cono Sur).
- **Nombre científico:** *Brassica rapa* (específicamente formas silvestres como *Brassica rapa* subsp. *campestris*). Ocasionalmente se asocia por confusión local a *Raphanus sativus*.
- **Familia botánica:** Brassicaceae (Crucíferas).

2. Lugar de origen y distribución geográfica

Es nativa de **Eurasia**, pero hoy en día es una planta invasora y cosmopolita presente en casi todo el mundo. En Colombia está ampliamente naturalizada en zonas de clima frío de la región Andina, creciendo de manera espontánea en los departamentos de Cundinamarca y Boyacá.

3. Descripción botánica y hábitat

- **Biotipo:** Planta herbácea anual o bienal.
- **Altura promedio:** Alcanza entre 30 centímetros y 1.5 metros de altura.
- **Hojas:** Las inferiores crecen en roseta basal, son grandes, lirado-pinnatífidas y con vellosidades ásperas (pelos híspidos). Las hojas superiores del tallo son más pequeñas, lanceoladas y tienen la característica biológica de ser amplexicaules (abrazan o envuelven completamente al tallo en su base).
- **Flores:** Pequeñas, dispuestas en racimos terminales. Tienen cuatro pétalos en forma de cruz de un color amarillo brillante.
- **Fruto:** Una vaina alargada, cilíndrica y delgada llamada silícua (de 5 a 6 cm de largo), que termina en un pico y se abre sola al madurar.
- **Semillas:** Diminutas, esféricas, de color pardo o negro, con una viabilidad en el suelo que puede superar los 6 años.
- **Textura:** Herbácea; áspera en la base debido a los pelos rígidos de las hojas inferiores.
- **Raíz:** Pivotante y axonomorfa. En la variedad silvestre es delgada, fibrosa y ramificada, a diferencia del nabo cultivado que desarrolla un bulbo grueso.
- **Hábitat:** Crece de forma silvestre como maleza o planta arvense. Es común verla invadiendo cultivos tradicionales de papa, maíz, arveja o trigo, así como en bordes de caminos, potreros y terrenos removidos en climas fríos y templados.]

4. Composición química

- Como buena crucífera, destaca por su contenido de glucosinolatos (compuestos azufrados que le dan su característico sabor picante o amargo). Es una fuente rica en ácido fólico (vitamina B9), vitamina C, vitamina A, hierro, calcio y potasio. Contiene además compuestos fenólicos y flavonoides con alta actividad antioxidante.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Diurética (ayuda contra la retención de líquidos), expectorante natural, digestiva y antioxidante.
- **Parte utilizada:** Principalmente las hojas tiernas.
- **Formas de uso:**
    - **Uso interno:** La infusión o el consumo de sus hojas cocidas se emplea en la medicina tradicional para estimular la diuresis, aliviar la pesadez estomacal y ayudar a aflojar las mucosidades en caso de congestión respiratoria o gripe.

- **Uso externo:** Compresas tibias con la decocción de las hojas para desinflamar golpes o aliviar dolores musculares locales.

6. Usos ancestrales

- Para la comunidad muisca de los altiplanos colombianos, la *rebancá* era un recurso silvestre muy valorado como condimento e ingrediente fundamental para dar espesor y sabor a las sopas. En la memoria histórica rural de Boyacá, se recuerda como un alimento de resistencia; por ejemplo, durante la Guerra de los Mil Días, ante la escasez absoluta de comida, las hojas de rebanca cocidas salvaron del hambre a comunidades enteras.

7. Usos culinarios

- Toda la planta tierna (hojas, tallos y botones florales) es comestible:
- **Sopas y guisos:** En la gastronomía tradicional del interior de Colombia, las hojas de rebanca se añaden picadas para enriquecer y sazonar el ajiaco de plaza, cuchucos, sopas de ruyas, mazamorra de tostado y caldos de papa.
- **Tratamiento previo:** Debido a que las hojas maduras pueden tornarse muy amargas, las cocineras tradicionales suelen blanquearlas (sancocharlas) en agua con sal y exprimir o cambiar el agua antes de incorporarlas definitivamente al guiso o a masas de arepas y envueltos.
- **Consumo tipo verdura:** Los brotes más jóvenes y tiernos pueden consumirse crudos en ensaladas o salteados de forma idéntica a las espinacas o las acelgas.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
50.- Tinto

1. Identificación y taxonomía básica

- **Nombres comunes:** Tinto, tintillo, ciro, azulina, bodoquera, yerbatinto.
- **Nombre científico:** *Monnina aestuans*.
- **Familia botánica:** Polygalaceae.

2. Lugar de origen y distribución geográfica

- Es una planta **nativa y endémica de las zonas montañosas de Colombia**. Se distribuye a lo largo de las cordilleras Central y Oriental, así como en la Sierra Nevada de Santa Marta y la Serranía del Perijá. Es un componente muy común del paisaje natural del altiplano cundiboyacense y de zonas frías montañosas.

3. Descripción botánica y hábitat

- **Biotipo:** Arbusto ramificado, denso y perennifolio.
- **Altura promedio:** Generalmente mide entre 1.5 y 4 metros de altura.
- **Hojas:** Simples, alternas, de forma elíptica o lanceolada, de color verde oscuro, con márgenes enteros y base atenuada.
- **Flores:** Pequeñas, pero sumamente vistosas, de un llamativo color azul intenso, **violeta o púrpura**. Se agrupan en racimos terminales muy llamativos para los polinizadores.
- **Fruto:** Una drupa (fruto carnoso) pequeña y globosa que, al madurar, adquiere un color violeta oscuro o negro azulado muy brillante.
- **Textura:** Tallo leñoso y ramificado; las hojas tienen una consistencia suave al tacto.
- **Raíz:** Profunda, resistente y adaptada a suelos con laderas empinadas y de montaña.
- **Hábitat:** Especie típica de ecosistemas de bosque alto andino, subpáramo y páramo. Prospera de forma silvestre en altitudes que van desde los 2,600 hasta los 4,200 msnm. Tolera los vientos fuertes, las bajas temperaturas de montaña y la alta radiación solar.

4. Composición química

- **Pigmentos (Frutos):** Ricos en antocianinas, responsables del fuerte color azul y morado de sus frutos y que actúan como potentes antioxidantes.
- **Hojas:** Contienen compuestos polifenólicos, flavonoides, saponinas y taninos con propiedades antibacterianas y antiinflamatorias naturales.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** Antiinflamatorio local, antiséptico, desinfectante, antipirético (baja la fiebre) y descongestionante.
- **Parte utilizada:** Principalmente las hojas frescas y los tallos tiernos.
- **Formas de uso:**
    - **Uso interno / Lavados:** En la medicina tradicional cundinamarquesa, las hojas frescas se maceran en agua durante un par de horas; el zumo resultante filtrado se emplea para hacer lavados nasales que ayudan a aliviar la sinusitis frontal.
    - **Uso externo:** Cataplasmas o emplastos de hojas machacadas aplicados sobre la frente para disminuir la fiebre o sobre la piel para desinflamar y desinfectar heridas leves.

6. Usos ancestrales e importancia ecológica

- **Restauración ecológica:** Juega un rol crítico en la recuperación de los ecosistemas andinos, ya que sus drupas sirven de alimento a una gran cantidad de aves nativas y migratorias. Sus llamativas flores azules atraen masivamente a las abejas y otros insectos polinizadores.
- **Tinte natural:** Ancestralmente, las comunidades campesinas e indígenas utilizaban los frutos maduros machacados para extraer un pigmento morado natural empleado en el teñido de lanas y fibras artesanales de fique para la elaboración de ruanas y alpargatas.

7. Usos culinarios

- No tiene uso culinario masivo o alimentario para el ser humano. Aunque los pájaros consumen sus frutos de forma segura, el arbusto de tinto se aprovecha exclusivamente con fines medicinales, de conservación ecológica o tintóreos artesanales.