



FUNDESYRAM  
32 AÑOS

# Plantas alimenticias poco aprovechadas en El Salvador



COOPERACIÓN  
AUSTRIACA PARA EL  
DESARROLLO

HORIZONT  
3000



Ayuda  
en Acción

AGRO  
ECOLÓGIA  
EN  
LATINO  
AMERICA  
construyendo caminos

**FUNDESYRAM** - Fundación para el Desarrollo Socioeconómico y Restauración Ambiental, es una organización salvadoreña que promueve procesos que conducen al ecodesarrollo sostenible, este ecodesarrollo se fundamenta en la agroecología, el goce pleno de los derechos sociales, económicos y ambientales de las personas y sus familias. Las acciones que impulsa FUNDESYRAM son posibles gracias a la participación de la niñez, adolescencia, juventud, hombres y mujeres, las organizaciones comunitarias, los socios locales, y los aliados estratégicos nacionales o internacionales.

Esta publicación es producto de una amplia revisión bibliográfica, consultas personales, y la revisión de la Lic. y MsC. Nohemy Ventura. Por lo cual los créditos deben ser de las personas o instituciones que han documentado sus experiencias o han participado hasta la publicación.

**RODRIGUEZ SANDOVAL, ROBERTO. 2024.** Plantas alimenticias poco aprovechadas en El Salvador (Revisión de literatura), San Salvador, El Salvador. 213 pág.

**Diagramación:** Laura Rivas, Raúl Mendoza, Margarita Santana FUNDESYRAM

**Dibujo de portada:** Edgardo Erazo

El aporte de FUNDESYRAM es la recopilación, interpretación y presentación en forma diagramada de la información hasta disponer de un documento resumen.

Es importante resaltar, que las instituciones que han apoyado la publicación no tienen ninguna responsabilidad del contenido de este.

FUNDESYRAM autoriza a las personas que quieran reproducir total o parcial este documento, siempre que se cite la fuente.

San Salvador, El Salvador, abril de 2024

## **FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOCIECONÓMICO Y RESTAURACIÓN AMBIENTAL**

Colonia Universitaria Norte, Reparto la Virtud, Pasaje Pablo Guzmán N° 11, Mejicanos, El Salvador.

Tel. (503) 2273-2843, Telefax. 2273-2843.

Email [fundesyramdireccion@gmail.com](mailto:fundesyramdireccion@gmail.com)

Página Web [www.fundesyram.info](http://www.fundesyram.info)



# **FUNDESYRAM**

## **32 AÑOS**

## Contenido

<b>Presentación</b> .....	21
<b>1. Plantas que se aprovechan principalmente los frutos</b> .....	24
2. Plantas que se aprovecha principalmente las flores .....	104
3. Plantas que se aprovecha principalmente las hojas .....	155
4. Plantas que se aprovecha principalmente las raíces o tubérculos.....	187
5. Plantas que se aprovecha principalmente los granos o semillas .....	195



## CONTENIDO SEGÚN EL NOMBRE COMÚN

### 1. PLANTAS QUE SE APROVECHAN PRINCIPALMENTE LOS FRUTOS

Nombre común	Nombre científico	Familia	Pág.
<b>Acerola</b>	<i>Malpighia glabra L.</i>	Malpighiaceae	23
<b>Aceituno</b>	<i>Simaruba glauca DC.</i>	Simaroubaceae	24
<b>Achiote</b>	<i>Bixa orellana L.</i>	Bixaceae	25
<b>Alais</b>	<i>Saurauia kegeliana Schltld.</i>	Actinidiaceae	26
<b>Almendro</b>	<i>Terminalia catappa L.</i>	Combretaceae	26
<b>Aguacate chucte o Cusha</b>	<i>Persea schiedeana Mill.</i>	Lauraceae	27
<b>Anona poshta</b>	<i>Annona squamosa</i>	Annonaceae	28
<b>Anona chirimuya, chirimoya</b>	<i>Annona cherimola</i>	Annonaceae	29
<b>Anona de manglar</b>	<i>Annona glabra</i>	Annonaceae	30
<b>Árbol del pan</b>	<i>Artocarpus altilis</i>	Moraceae	31
<b>Arrayán</b>	<i>Psidium friedrichianum</i>	Mirtáceas	32-33
<b>Cacao Cushta</b>	<i>Theobroma angustifolium</i>	Sterculiaceae	34
<b>Caimito</b>	<i>Chrysophyllum cainito L.</i>	Sapotaceae	35
<b>Caulote, Tapaculo, Guácimo/a</b>	<i>Guazuma ulmifolia Lam</i>	Malvaceae	36-37
<b>Carao</b>	<i>Cassia grandis L.</i>	Fabaceae	38
<b>Cañafístula</b>	<i>Cassia fistula L.</i>	Fabaceae	39
<b>Capulín</b>	<i>Muntingia calabura L</i>	Muntingiaceae	40
<b>Cerezo</b>	<i>Prunus serotina Ehrh</i>	Rosaceae	41
<b>Cojón de puerco</b>	<i>Stemmadenia donnell smithii (Rose) Wood</i>	Apocynaceae	42
<b>Coyol</b>	<i>Acrocomia aculeata (Jacq.) Lodd. ex Mart.,</i>	Arecaceae	43
<b>Cordoncillo</b>	<i>Piper tuberculatum L</i>	Piperaceae	44
<b>Crucito</b>	<i>Randia pleiomeris Standl</i>	Rubiaceae	45
<b>Cuajilote</b>	<i>Parmentiera edulis</i>	Bignoniaceae	46
<b>Cuje</b>	<i>Inga edulis</i>	Fabaceae	47

Nombre común	Nombre científico	Familia	Pág.
<b>Cuchamper</b>	<i>Gonolobus Taylorianus</i> <i>W.D. Stevens &amp; Montiel</i>	Apocynaceae	48
<b>Cutuco / morro</b>	<i>Crescentia alata</i> Kunt	Bignoniaceae	49
<b>Chilindrón, huevo de gato</b>	<i>Thevetia ahouai</i> (L.) A. DC.	Apocynaceae	50
<b>Chilacayote</b>	<i>Cucurbita ficifolia</i> Bouché	Cucurbitáceas	51
<b>Chintorolo, Torolo</b>	<i>Alibertia edulis</i> (Rich.) A. Rich. ex DC,	Rubiaceae	52
<b>Chaparrón</b>	<i>Garcinia intermedia</i> (Pittier) Hammel,	Clusiaceae	52
<b>Cuiliote amargo, Cuiliote</b>	<i>Acrocomia aculeata</i> (Jacq.) Lodd. ex Mart.	Arecaceae	53
<b>Guaicume (Zapote amarillo)</b>	<i>Pouteria campechiana</i>	Sapotaceae	54
<b>Guayaba criolla</b>	<i>Psidium guajava</i> L.	Myrtaceae	55
<b>Guanaba, guanábana</b>	<i>Annona muricata</i> L.	Annonaceae	56
<b>Granadilla</b>	<i>Passiflora ligularis</i>	Passifloraceae Juss	57
<b>Granadilla de fresco</b>	<i>Passiflora cuandrangularis</i> L.	Passifloraceae	57
<b>Guapinol</b>	<i>Himenaea courbaril</i> L.	Fabaceae Lindl.	58
<b>Güiligüiste o Huilihuiste</b>	<i>Karwinskia calderonii</i> Standl.	Rhamnaceae	59
<b>Grosella espinosa de Ceilán</b>	<i>Dovyalis hebecarpa</i>	Salicáceas	60-61
<b>Guindas</b>	<i>Phyllanthus acidus</i> (L.) Skeels	Phyllanthaceae	62
<b>Huevo de sapo, Uchuva</b>	<i>Physallis angulata</i> L.	Solanacea	63
<b>Icaco</b>	<i>Chrysobalanus icaco</i> , <i>Chrysobalanus icaco</i> L	Chrysobalanaceae	63-64

Nombre común	Nombre científico	Familia	Pág.
<b>Irayol o Jagua</b>	<i>Nombre científico: Genipa americana L.</i>	Rubiaceae	65
<b>Izcanal</b>	<i>Acacia cornigera</i>	Fabaceae	66
<b>Jocote Jobo</b>	<i>Spondias mombin</i>	Anacardiaceae	67
<b>Julupa</b>	<i>Jacaratia mexicana A.DC.</i>	Caricaceae	68
<b>Mamey</b>	<i>Mammea clusiaceae</i>	Calophyllaceae	68
<b>Manzana rosa</b>	<i>Syzygium jambos (L) Allston Sin</i>	Myrtaceae	69
<b>Manzanillo agrio</b>	<i>Ximenia americana L.</i>	Olacaceae	70
<b>Manune</b>	<i>Cordia colococca</i>	Borraginaceae	71
<b>Melón amargo o Jaiba</b>	<i>Momordica charantia L.</i>	Cucurbitaceae	71-72
<b>Mora (frambuesa)</b>	<i>Rubus glaucus Benth.</i>	Rosaceae	73
<b>Morera</b>	<i>Morus alba</i>	Moraceae	73
<b>Murmuy</b>	<i>Bunchosia cornifolia</i>	Malpighiaceae	74
<b>Matasano</b>	<i>Casimiroa edulis</i>	Rutaceae	75
<b>Nance</b>	<i>Byrsonima crassifolia Juss</i>	Malpighiaceae	76
<b>Naranjo agrio, Naranja agria</b>	<i>Citrus aurantium</i>	Rutaceae	77
<b>Nispero</b>	<i>Manilkara zapota Van Royen</i>	Sapotacea	78
<b>Níspero japonés</b>	<i>Eriobotrya japonica</i>	Rosaceae	79
<b>Ojushte, ujuste</b>	<i>Brosimum allicastrum</i>	Moraceae	80
<b>Papaturro</b>	<i>Coccoloba uvifera</i>	Polygonaceae	81-82
<b>Papayo de montaña</b>	<i>Carica cauliflora o Vasconcellea cauliflora</i>	Caricaceae	83
<b>Paterna</b>	<i>Inga paterna Cham. Ex G. Don</i>	Fabaceae Lindl o Leguminosae	83
<b>Pepeto</b>	<i>Inga fagifoli</i>	Leguminosae o Fabaceae	84
<b>Pimienta</b>	<i>Phyllanthus elisiae Urban .</i>	Phyllanthaceae	85
<b>Piñuela</b>	<i>Bromelia pinguin L.</i>	Bromeliaceae	86-87
<b>Pitahaya</b>	<i>Hylocereus undatus</i>	Cactaceae	88

Nombre común	Nombre científico	Familia	Pág.
Sandillita, Pepinillo	<i>Melothria scabra</i>	Cucurbitaceae	89
Sincuya	<i>Annona purpurea</i> Moç. & <i>Sessé ex Dunal</i>	Annonaceae	90
Sunza/ sungano	<i>Lycania platypus</i>	Chrysobalanaceae	91
Sunzapotillo	<i>Couepia poliandra</i>	Chrysobalanaceae	92
Tempisque	<i>Sideroxylon capiri</i>	Sapotaceae	93
Talpajocote o mamoncillo (en Oriente)	<i>Melicoccus bijugatus</i>	Sapindaceae	94
Tiguilote	<i>Cordia dentata</i> Poir	Boraginaceae	95
Tomatillo, "tomatillo silvestre"	<i>Lycopersicon esculentum</i> var. <i>Cerasiforme</i>	Solanaceae	96
Tomate de árbol o de palo	<i>Cyphomandra betacea</i> (Cav) S.	Solanaceae	97
Torolo	<i>Alibertia edulis</i>	Rubiaceae	98
Ulozapote	<i>Couepia polyandra</i> (Kunth) Rose,	Chrysobalanaceae	98
Uva montes, Uvilla, Cimarrona	<i>Vitis tiliifolia</i> Humb. & <i>Bonpl. ex Roem. &amp; Schult</i>	Magnoliopsida o Vitaceae	99
Vaca gorda, "piña de peña", piñuelón"	<i>Hechtia guatemalensis</i>	Bromeliaceae	100
Yaca o Jackfruit	<i>Artocarpus heterophyllus</i>	Moraceae	101
Zapotillo	<i>Couepia polyandra</i> (Kunth) Rose	Chrysobalanaceae	102
Nombre común	Nombre científico	Familia	
Albahaca	<i>Ocimum basilicum</i>	Lamiaceae	103
Arúgula o Rúcula	<i>Eruca vesicaria</i>	Brassicaceae	104
Azahar	<i>Citrus sinensis</i>	Rutaceae	105
Begonia	<i>Begonia</i> spp.	Begoniaceae	106
Boca de dragón	<i>Antirrhinum majus</i>	Scrophulariaceae	107

Nombre común	Nombre científico	Familia	Pág.
<b>Borraja</b>	<i>Borago officinalis</i>	Boraginaceae	108
<b>Caléndula</b>	<i>Calendula officinalis</i>	Asteraceae	109
<b>Canavalia</b>	<i>Cannavalia spp</i>	Fabaceae	110
<b>Capuchina</b>	<i>Tropaeolum majus</i>	Tropaeolaceae	111
<b>Cedrón</b>	<i>Aloysia citrodora Palau</i>	Verbenaceae	112
<b>Chía</b>	<i>Salvia hispánica</i>	Lamiaceae	113
<b>Chilipuca</b>	<i>Phaseolus lunatus</i>	Legumnosa	114
<b>Chipilín</b>	<i>Crotalaria longirostrata</i>	Fabaceae	115
<b>Clavelón</b>	<i>Hibiscus sp</i>	Malvaceae	116
<b>Chufle</b>	<i>Calathea macrosepala K. Schum</i>	Marantaceae	117
<b>Crisantemo</b>	<i>Chrysanthemum morifolium</i>	Asteraceae	118
<b>Coyol</b>	<i>Acrocomia aculeata</i>	Arecaceae	119
<b>Eneldo</b>	<i>Anethum graveolens</i>	Apiaceae	120
<b>Flor de arito</b>	<i>Malvaviscus arboreus</i>	Malvaceae	121
<b>Flor de Jamaica</b>	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Malvaceae	122
<b>Flor de mayo</b>	<i>Plumeria rubra, Familia</i>	Apocynaceae	123
<b>Flor de muerto o Cempasúchi</b>	<i>Tagetes erecta</i>	Asteraceae	124-125
<b>Geranio</b>	<i>Pelargonium spp</i>	Geraniaceae	126
<b>Girasol</b>	<i>Helianthus annuus</i>	Asteraceae	127
<b>Gladiolos</b>	<i>Gladiolus spp</i>	Asteraceae	128
<b>Guineo, banana, plátano</b>	<i>Musa paradisiaca</i>	Musaceae	129
<b>Guisnay</b>	<i>Spathiphyllum phrynifolium Schott</i>	Araceae	130
<b>Henequén</b>	<i>Agave sp</i>	Asparagaceae	131
<b>Izcanal</b>	<i>Acacia cornígera</i>	Fabaceae	132-133
<b>Jazmín</b>	<i>Jasminum sp</i>	Oleaceae	134
<b>Lirios o azucenas</b>	<i>Lilium candidum</i>	Liliaceae	135
<b>Malva</b>	<i>Anoda cristata</i>	Malvaceae	136
<b>Malvavisco</b>	<i>Malvaviscus arboreus</i>	Malvaceae	137

Nombre común	Nombre científico	Familia	Pág.
<b>Madre cacao</b>	<i>Gliricidia sepium</i>	Fabaceae	138
<b>Maracuyá</b>	<i>Passiflora edulis</i>	Passifloraceae	139
<b>Margarita</b>	<i>Bellis perennis</i>	Asteraceae	140
<b>Moringa</b>	<i>Moringa oleifera</i>	Moringaceae	141
<b>Pensamiento</b>	<i>Viola tricolor</i>	Violaceae	142
<b>Piñuela</b>	<i>Bromelia pinguin</i>	: Bromeliaceae	143
<b>Pito</b>	<i>Erythrina berteroana</i>	Fabaceae	144
<b>Romero</b>	<i>Salvia rosmarinus</i>	Lamiaceae	145
<b>Rosa</b>	<i>Rosa sp</i>	Rosaceae	146
<b>Sábila</b>	<i>Aloe vera</i>	Asphodelaceae	147
<b>Siempre viva</b>	<i>Limonium insigne</i>	Plumbaginaceae	148-149
<b>Veranera</b>	<i>Bougainvillea glabra</i>	Nyctaginaceae	150
<b>Verbena</b>	<i>Verbena officinalis</i>	Verbenaceae	151
<b>Verdolaga</b>	<i>Portulaca oleracea L</i>	Portulacaceae	152
<b>Violeta</b>	<i>Viola odorata</i>	Violaceae	153

### PLANTAS QUE SE APROVECHA PRINCIPALMENTE LAS HOJAS

Nombre común	Nombre científico	Familia	Pág.
<b>Albahaca</b>	<i>Ocimum basilicum L.</i>	Lamiaceae	154
<b>Alcapate</b>	<i>Eryngium foetidum L.</i>	Apiaceae	155
<b>Arúgula o Rúcula</b>	<i>Eruca vesicaria</i>	Brassicaceae	156
<b>Ashenté.(en Chiapas, México)</b>	<i>Witheringia meiantha A.T.</i>	Solanaceae	156
<b>Bijao</b>	<i>Calathea lutea</i>	Marantaceae	157
<b>Bledo / Amaranto (Quelites)</b>	<i>Amaranthus retroflexus L.</i>	Amaranthaceae	158
<b>Canela</b>	<i>Cinnamomum zeylanicum B.</i>	Lauraceae	159
<b>Chanchito o Tunquito</b>	<i>Rytidostylis gracilis</i>	Cucurbitaceae	160
<b>Chaya</b>	<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>	Euphorbiaceae	161

Nombre común	Nombre científico	Familia	Pág.
Chipilín	<i>Crotalaria longirostrata</i>	Fabaceae	162
Culantrillo o Mastuerce	<i>Tinantia erecta</i>	Commelinaceae	162
Dalia	<i>Dahlia imperialis</i>	Asteraceae	163
Ginger	<i>Alpinia purpurata</i> ( Vieill) K.S.	Zingiberaceae	164
Güisquil o guizayote	<i>Sechium edule</i>	Cucurbitaceae	165
Güistomate	<i>Solanum wendlandii</i>	Solanaceae	166
Hierba Mora	<i>Solanum americanum</i>	Solanaceae	167
Icaco montés	<i>Gaultheria odorata</i>	Ericaceae	168
Laurelillo	<i>Litsea glaucescens</i>	Lauraceae	169
Lechuguilla de conejo, cerrajilla	<i>Sonchus oleraceus</i> L.	Compositae	170
Mácare, cunde amor	<i>Galinsoga parviflora</i>	Compositae	171
Matali	<i>Tradescantia zebrina</i>	Commelinaceae	172
Malvilla, malvaviscus	<i>Anoda cristata</i>	Malvaceae	173
Maravilla	<i>Mirabilis jalapa</i>	Nyctaginaceae	174
Moringa	<i>Moringa oleífera</i>	Moringaceae	175
Mostaza, Mostaza blanca	<i>Brassica campestris</i>	Crucifera	176
Mozote, aceitilla	<i>Bidens pilosa</i>	Compositae	176
Nopal	<i>Nopalea karwinskiana</i> (Salm-Dick) K Schum	Cactaceae	177-178
Oréganon	<i>Plectranthus amboinicus</i> (Lour.) Spreng	Lamiales	179
Papa	<i>Solanum tuberosum</i>	Solanaceae	179
Plátano y guineo	<i>Musa paradisiaca</i>	Musaceae	180
Papelillo	<i>Liabum sublobatum</i>	Compositae	181
PDP o Pata de paloma	<i>Rivina humilis</i> L.	Phitolacaceae	182

Nombre común	Nombre científico	Familia	Pág.
Santa María o Hierba Santa	<i>Piper auritrun Kunt</i>	Piperaceae	183
Sábila	<i>Aloe vera</i>	Asphodelaceae	184
Verdolaga	<i>Portulaca oleracea L</i>	Portulacaceae	184
Yuca	<i>Manihot esculenta</i>	Euphorbiaceae	185
<b>Nombre común</b>	<b>Nombre científico</b>	<b>Familia</b>	
Camote	<i>Ipomoea batatas</i>	Convolvulaceae	186
Chufle	<i>Calathea macrosepala</i>	Marantaceae	187
Guisquil	<i>Sechium edule</i>	Cucurbitaceae	188
Malanga	<i>Colocasia esculenta</i>	Araceae	189
Malanga morada o negra	<i>Xanthosoma violaceum Schott</i>	Araceae	190
Ñame	<i>Dioscorea alata</i>	Dioscoreaceae	191
Papa del aire	<i>Dioscorea bulbifera L.</i>	Dioscoreaceae	191
Quequeisque o Tiquisque	<i>Xanthosoma sagittifolium</i>	Araceae	192
Sagú	<i>Maranta arundinacea L.</i>	Marantaceae	193
<b>Nombre común</b>	<b>Nombre científico</b>	<b>Familia</b>	
Aceituno	<i>Simarouba glauca DG.</i>	Simaroubaceae	194
Castaño	<i>Sterculia apetala (Jacq.) H. Karst.</i>	Malvaceae	195
Canavalia	<i>Canavalia ensiformis</i>	Fabaceae	196-197
Chan	<i>Hyptis suaveolens (L.) Poit.</i>	Lamiaceae	198
Conacaste negro	<i>Enterolobium cyclocarpum (Jacq) Griseb</i>	Fabaceae (leguminosa)	199
Copinol, cebo de burro	<i>Hymenaeae courbaril L.</i>	Fabaceae (Caesalpinioideae)	200
Frijol arroz	<i>Vigna umbellata (Trunb) Ohwi</i>	Fabaceae	201
Frijol Chilipuca	<i>Phaseolus lunatus</i>	Leguminosae (o Fabaceae)	202
Frijol Chinopopos	<i>Phaseolus coccineus</i>	Fabaceae	202

Nombre común	Nombre científico	Familia	Pág.
<b>Frijol vigna</b>	Vigna Unguiculata (L) Walp	Fabaceae	203
<b>Gandul</b>	Cajanus cajan L.	Fabaceae	204
<b>Leucaena o Guaje de Castilla</b>	Leucaena leucocephala (Lam) Dewit	Fabaceae	205
<b>Moringa, Teverinte</b>	Moringa oleifera. Lam	Moringaceae	206
<b>Morro / Cutuco</b>	Crescentia alata	Bignoniaceae	207
<b>Mongollano</b>	Pithecellobium dulce	Fabaceae	208
<b>Ojushte</b>	Brosimum alicastrum Sw.	Moraceae	209
<b>Okra</b>	Abelmoschus esculentus (L)	Malvaceae	210
<b>Paterna</b>	Inga paterno Harms	Fabaceae	211
<b>Tempisque</b>	Mastichodendron capiri (A.D.C.)	Sapotaceae	212

## CONTENIDO SEGÚN EL NOMBRE CIENTÍFICO

### PLANTAS QUE SE APROVECHA PRINCIPALMENTE LOS FRUTOS

Familia	Nombre científico	Nombre común	Pág.
Actinidiaceae	<i>Saurauia kegeliana</i> Schtdl.	Alais	26
Anacardiaceae	<i>Spondias mombin</i>	Jocote Jobo	67
Moraceae	<i>Artocarpus heterophyllus</i>	Yaca o Jackfruit	101
Annonaceae	<i>Annona cherimola</i>	Anona chirimuya, chirimoya	29
Annonaceae	<i>Annona glabra</i>	Anona de manglar	30
Annonaceae	<i>Annona muricata</i> L.	Guanaba, guanábana	56
Annonaceae	<i>Annona purpurea</i> Moç. & Sessé ex Dunal	Sincuya	90
Annonaceae	<i>Annona squamosa</i>	Anona poshta	28

Familia	Nombre científico	Nombre común	Pág.
Apocynaceae	<i>Gonolobus taylorianus</i> W.D. Ste. & Montiel	Cuchamper, guchamper	48
Apocynaceae	<i>Stemmadenia donnell smithii</i> (Rose) Wood	Cojón de puerco	42
Apocynaceae	<i>Thevetia ahouai</i> (L.) A. DC.	Chilindrón, huevo de gato	50
Arecaceae	<i>Acrocomia aculeata</i> (Jacq.) Lodd. ex Mart.	Coyol	43
Bignoniaceae	<i>Crescentia alata</i> Kunt	Cutuco / morro	49
Bignoniaceae	<i>Parmentiera edulis</i>	Cuajilote	46
Borraginaceae	<i>Cordia colococca</i>	Manune	71
Boraginaceae	<i>Cordia dentata</i> Poir	Tiguilote	95
Bixaceae	<i>Bixa orellana</i> L.	Achiote	25
Bromeliaceae	<i>Bromelia pinguin</i> L.	Piñuela	143
Bromeliaceae	<i>Hechtia guatemalensis</i>	Vaca gorda, piña de peña, piñuelón	100
Cactaceae	<i>Acanthocereus pentagonus</i> (L.) Brit. & J.N. Rose	Pitahaya	88
Cactaceae	<i>Hylocereus undatus</i>	Fruta dragón, pitahaya	88
Calophyllaceae	<i>Mammea clusiaceae</i>	Mamey	68
Caricaceae	<i>Carica cauliflora</i> = <i>Vasconcellea cauliflora</i>	Papayo de montaña, Papaya cimarrona	83
Caricaceae	<i>Jacaratia mexicana</i> A.DC.	Julupa	68
Chrysobalanaceae	<i>Chrysobalanus icaco</i> L	Icaco	63-64
Chrysobalanaceae	<i>Couepia polyandra</i> (Kunth) Rose,	Ulozapote, Zapotillo, Sunzapotillo	98
Chrysobalanaceae	<i>Lycania platypus</i>	Sunza/ sungano	91
Clusiaceae	<i>Garcinia intermedia</i> (Pittier) Hammel.	Chaparrón	52
Combretaceae	<i>Terminalia catappa</i> L.	Almendro	26
Cucurbitaceae	<i>Cucurbita ficifolia</i> Bouché	Chilacayote	51

Familia	Nombre científico	Nombre común	Pág.
Cucurbitaceae	<i>Melothria scabra</i>	Sandillita, Pepinillo	89
Cucurbitaceae	<i>Momordica charantia</i> L.	Melón amargo o Jaiba	71-72
Fabaceae	<i>Acacia cornígera</i>	Izcanal	66
Fabaceae	<i>Cassia fistula</i> L.	Cañafístula	39
Fabaceae	<i>Cassia grandis</i> L.	Carao	38
Fabaceae	<i>Hymenaea courbaril</i> L.	Copinol, Guapinol	58
Fabaceae	<i>Inga edulis</i>	Cuje	47
Fabaceae	<i>Inga paterna</i> Cham. Ex G. Don	Paterna	83
Fabaceae	<i>Inga fagifolia</i>	Pepeto	84
Lauraceae	<i>Persea schiedeana</i> Mill.	Aguacate chucte o Cusha	27
Malpighiaceae	<i>Bunchosia cornifolia</i>	Murmuy	74
Malpighiaceae	<i>Byrsonima crassifolia</i> Juss	Nance	76
Malpighiaceae	<i>Malpighia glabra</i> L.	Acerola	23
Malvaceae	<i>Guazuma ulmifolia</i> Lam	Caulote, Tapaculo, Guácimo/a	36-37
Myrtaceae	<i>Psidium friedichtalianum</i>	Arrayán	32
Myrtaceae	<i>Psidium guajava</i> L.	Guayaba criolla	55
Myrtaceae	<i>Syzygium jambos</i> (L) Allston Sin	Manzana rosa	69
Moraceae	<i>Artocarpus altilis</i>	Árbol del pan	31
Moraceae	<i>Brosimum allicastrum</i>	Ojushte, ujuste	80
Moraceae	<i>Morus alba</i>	Morera	73
Muntingiaceae	<i>Muntingia calabura</i> L	Capulín de comer	40
Olaceae	<i>Ximenia americana</i> L.	Manzanillo agrio	70
Passifloraceae	<i>Passiflora ligularis</i> Juss	Granadilla	57
Passifloraceae	<i>Passiflora cuadrangulares</i> L.	Granadilla de fresco	57

Familia	Nombre científico	Nombre común	Pág.
Phyllanthaceae	<i>Phyllanthus acidus</i> (L.) Skeels	Guindas	62
Phyllanthaceae	<i>Phyllanthus elisiae</i> Urban	Pimiento	85
Piperaceae	<i>Piper tuberculatum</i> L.	Cordoncillo	44
Polygonaceae	<i>Coccoloba caracassana</i>	Papaturro, papalón.	
Polygonaceae	<i>Coccoloba uvifera</i>	Papaturro	81-82
Rhamnaceae	<i>Karwinskia calderonii</i> Standl.	Güiligüiste o Huilihuiste	59
Rubiaceae	<i>Alibertia edulis</i> (Rich.) A. Rich. ex DC.	Chintorolo, Torolo	52
Rosaceae	<i>Eriobotrya japónica</i>	Níspero japonés	79
Rubiaceae	<i>Genipa americana</i> L.		
Rubiaceae	<i>Randia thurberi</i> S.Watson= <i>Randia pleiomeris</i>	Irayol o Jagua	65
Rosaceae	<i>Rubus glaucus</i> Benth.	Mora (frambuesa)	73
Rosaceae	<i>Prunus serotina</i> Ehrh	Cerezo	41
Rutaceae	<i>Casimiroa edulis</i>	Matasano	75
Rutaceae	<i>Citrus aurantium</i>	Naranja agrio, Naranja agria	77
Salicaceae	<i>Dovyalis hebecarpa</i>	Grosella espinosa de Ceilán	60-61
Solanaceae	<i>Physallis angulata</i> L.	Huevo de sapo, Uchuva	63
Sapotaceae	<i>Chrysophyllum cainito</i> L.	Caimito	35
Sapotaceae	<i>Sideroxylon capiri</i>	Tempisque	93
Sapotaceae	<i>Manilkara zapota</i> Van Royen	Níspero	78
Sapotaceae	<i>Pouteria campechiana</i>	Guaicume (Zapote amarillo)	54
Sapindaceae	<i>Melicoccus bijugatus</i>	Talpajocote o Mamoncillo (en Oriente)	94
Simaroubaceae	<i>Simaruba glauca</i> DC.	Aceituno	24
Solanaceae	<i>Cyphomandra betacea</i> (Cav) S.	Tomate de árbol o de palo	97

Familia	Nombre científico	Nombre común	Pág.
Solanaceae	<i>Lycopersicon esculentum</i> var. <i>Cerasiforme</i>	Tomatillo, "tomatillo silvestre"	96
Sterculiaceae	<i>Theobroma angustifolium</i>	Cacao Cushta	34
Vitaceae	<i>Vitis tiliifolia</i> Humb. &, Bonpl. ex Roem. & Schult	Uva montes, Uvilla, Cimarrona	99

## 2.PLANTAS QUE SE APROVECHA PRINCIPALMENTE LAS FLORES

Apiaceae	<i>Anethum graveolens</i> L.	Eneldo	120
Apocynaceae	<i>Plumeria rubra</i>	Flor de mayo	123
Arecaceae	<i>Acrocomia aculeata</i>	Coyol	119
Araceae	<i>Spathiphyllum phrynifolium</i> Schott	Guisnay	130
Asphodelaceae	<i>Aloe vera</i>	Sábila	147
Asparagaceae	<i>Agave sp</i>	Henequén	131
Asteraceae	<i>Bellis perennis</i>	Margarita	140
Asteraceae	<i>Calendula officinalis</i>	Caléndula	109
Asteraceae	<i>Chrysanthemum morifolium</i>	Crisantemo	118
Asteraceae	<i>Helianthus annuus</i>	Girasol	127
Asteraceae	<i>Gladiolus spp</i>	Gladiolos	128
Asteraceae	<i>Tagetes erecta</i>	Flor de muerto o Cempasúchi	124-125
Begoniaceae	<i>Begonia spp.</i>	Begonia	106
Boraginaceae	<i>Borago officinalis</i>	Borraja	108
Brassicaceae	<i>Eruca vesicaria</i>	Arúgula o Rúcula	104
Bromeliaceae	<i>Bromelia pinguin</i>	Piñuela	143
Fabaceae	<i>Acacia cornígera</i>	Izcanal	132-133
Fabaceae	<i>Cannavalia spp</i>	Canavalia	110
Fabaceae	<i>Crotalaria longirostrata</i>	Chipilín	115
Fabaceae	<i>Erythrina berteroana</i>	Pito	144
Fabaceae	<i>Gliricidia sepium</i>	Madre cacao	138
Fabaceae	<i>Phaseolus lunatus</i>	Chilipuca	114
Geraniaceae	<i>Pelargonium spp</i>	Geranio	126

Familia	Nombre científico	Nombre común	Pág.
Lamiaceae	<i>Ocimum basilicum</i>	Albahaca	103
Lamiaceae	<i>Salvia hispánica</i>	Chía	113
Lamiaceae	<i>Salvia rosmarinus</i>	Romero	145
Liliaceae	<i>Lilium candidum</i>	Lirios o azucenas	135
Malvaceae	<i>Anoda cristata</i>	Malva	136
Malvaceae	<i>Hibiscus sp</i>	Clavelón	116
Malvaceae	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Flor de Jamaica	122
Malvaceae	<i>Malvaviscus arboreus</i>	Flor de arito Malvavisco	121
Marantaceae	<i>Calathea macrosepala</i> K. Schum	Chufle	117
Moringaceae	<i>Moringa oleifera</i>	Moringa	141
Musaceae	<i>Musa paradisiaca</i>	Guineo, banana, plátano	129
Oleaceae	<i>Jasminum sp</i>	Jazmín	134
Nyctaginaceae	<i>Bougainvillea glabra</i>	Veranera	150
Passifloraceae	<i>Passiflora edulis</i>	Maracuyá	139
Plumbaginaceae	<i>Limonium insigne</i>	Siempre viva	148-149
Portulacaceae	<i>Portulaca oleracea</i> L	Verdolaga	152
Rosaceae	<i>Rosa sp</i>	Rosa	146
Rutaceae	<i>Citrus sinensis</i>	Azahar	105
Scrophulariaceae	<i>Antirrhinum majus</i>	Boca de dragón	107
Tropaeolaceae	<i>Tropaeolum majus</i>	Capuchina	111
Verbenaceae	<i>Aloysia citrodora</i> Palau	Cedrón	112
Verbenaceae	<i>Verbena officinalis</i>	Verbena	151
Violaceae	<i>Viola odorata</i>	Violeta	153
Violaceae	<i>Viola tricolor</i>	Pensamiento	142

### 3. PLANTAS QUE SE APROVECHA PRINCIPALMENTE LAS HOJAS

Amaranthaceae	<i>Amaranthus retroflexus</i> L.	Bledo / Amaranto (Quelites)	158
Apiaceae	<i>Eryngium foetidum</i> L.	Alcapate	155
Asphodelaceae	<i>Aloe vera</i>	Sábila	184
Asteraceae	<i>Bidens pilosa</i>	Mozote, aceitilla	176
Asteraceae	<i>Dahlia imperialis</i>	Dalia	163
Asteraceae	<i>Galinsoga parviflora</i>	Mácare, cunde amor	171

Familia	Nombre científico	Nombre común	Pág.
Asteraceae	<i>Liabum sublobatum</i>	Papelillo	181
Asteraceae	<i>Sonchus oleraceus</i> L.	Lechuguilla de conejo, cerrajilla	170
Brassicaceae	<i>Eruca vesicaria</i>	Arúgula o Rúcula	156
Brassicaceae	<i>Brassica campestris</i>	Mostaza, Mostaza blanca	176
Cactaceae	<i>Nopalea karwinskiana</i> (Salm-Dick) K Schum	Nopal	177-178
Commelinaceae	<i>Tinantia erecta</i>	Culantrillo o Mastuerce	162
Commelinaceae	<i>Tradescantia zebrina</i>	Matali	172
Cucurbitaceae	<i>Rytidostylis gracilis</i>	Chanchito o Tunquito	160
Cucurbitaceae	<i>Sechium edule</i>	Güisquil o guizayote	165
Ericaceae	<i>Gaultheria odorata</i>	Icaco montés	168
Euphorbiaceae	<i>Cnidioscolus aconitifolius</i>	Chaya	161
Euphorbiaceae	<i>Manihot esculenta</i>	Yuca	185
Fabaceae	<i>Crotalaria longirostrata</i>	Chipilín	162
Malvaceae	<i>Anoda cristata</i>	Malvilla, malvaviscus	173
Marantaceae	<i>Calathea lutea</i>	Bijao	157
Moringaceae	<i>Moringa oleifera</i>	Moringa	141
Musaceae	<i>Musa paradisiaca</i>	Plátano y guineo	180
Nyctaginaceae	<i>Mirabilis jalapa</i>	Maravilla	174
Phitolacaceae	<i>Rivina humilis</i> L.	PDP o Pata de paloma	182
Piperaceae	<i>Piper auritrun</i> Kunt	Santa María o Hierba Santa	183
Portulacaceae	<i>Portulaca oleracea</i> L.	Verdolaga	152
Lamiaceae	<i>Ocimum basilicum</i> L.	Albahaca	103
Lamiaceae	<i>Plectranthus amboinicus</i> (Lour.) Spreng	Oreganón	179
Lauraceae	<i>Cinnamomum zeylanicum</i> B.	Canela	159
Lauraceae	<i>Litsea glaucescens</i>	Laurelillo	169
Solanaceae	<i>Solanum americanum</i>	Hierba Mora	167
Solanaceae	<i>Solanum tuberosum</i>	Papa	179
Solanaceae	<i>Solanum wendlandii</i>	Güistomate	166
Solanaceae	<i>Witheringia meiantha</i> A.T.	Ashenté (en Chiapas, México)	156

Familia	Nombre científico	Nombre común	Pág.
Zingiberaceae	<i>Alpinia purpurata</i> (Vieill) K.S.	Ginger	164

#### 4. PLANTAS QUE SE APROVECHA PRINCIPALMENTE LAS RAÍCES O TUBÉRCULOS

Araceae	<i>Colocasia esculenta</i>	Malanga	189
Araceae	<i>Xanthosoma sagittifolium</i>	Quequeisque o Tiquisque	192
Araceae	<i>Xanthosoma violaceum</i> Schott	Malanga morada o negra	190
Convolvulaceae	<i>Ipomoea batatas</i>	Camote	186
Cucurbitaceae	<i>Sechium edule</i>	Güisquil	188
Dioscoreaceae	<i>Dioscorea alata</i>	Ñame	191
Dioscoreaceae	<i>Dioscorea bulbifera</i> L.	Papa del aire	191
Marantaceae	<i>Calathea macrosepala</i>	Chufle	187
Marantaceae	<i>Maranta arundinacea</i> L.	Sagú	193

#### 5. PLANTAS QUE SE APROVECHA PRINCIPALMENTE LOS GRANOS O SEMILLAS

Bignoniaceae	<i>Crescentia alata</i>	Morro / Cutuco	207
Fabaceae	<i>Cajanus cajan</i> L.	Gandul	204
Fabaceae	<i>Canavalia ensiformis</i>	Canavalia	196-197
Fabaceae	<i>Enterolobium cyclocarpum</i> (Jacq) Griseb	Conacaste negro	199
Fabaceae	<i>Hymenaea courbaril</i> L.	Copinol, cebo de burro	200
Fabaceae	<i>Inga paterno</i> Harms	Paterna	211
Fabaceae	<i>Leucaena leucocephala</i> (Lam) Dewit	Leucaena o Guaje de Castilla	205
Fabaceae	<i>Phaseolus coccineus</i>	Frijol Chinopopos	202
Fabaceae	<i>Phaseolus lunatus</i>	Frijol Chilipuca	202
Fabaceae	<i>Pithecellobium dulce</i>	Mongollano	208

Familia	Nombre científico	Nombre común	Pág.
Fabaceae	<i>Vigna umbellata</i> (Trunb) Ohwi	Frijol arroz	201
Fabaceae	<i>Vigna Unguiculata</i> (L) Walp	Frijol vigna	203
Lamiaceae	<i>Hyptis suaveolens</i> (L.) Poit.	Chan	198
Malvaceae	<i>Abelmoschus</i> <i>esculentus</i> (L)	Okra	210
Moraceae	<i>Brosimum alicastrum</i> Sw.	Ojushte	209
Moringaceae	<i>Moringa oleifera</i> Lam	Moringa, Teverinte	206
Malvaceae	<i>Guazuma ulmifolia</i> Lam	Caulote, Tapaculo, Guácimo/a	36
Malvaceae	<i>Sterculia apetala</i> Jacq. H. Karst.	Castaño	195
Simaroubaceae	<i>Simarouba glauca</i>	Aceituno	194
Sapotaceae	<i>Mastichodendron</i> <i>capiri</i> (A.D.C.)	Tempisque	212

# Presentación

FUNDESYRAM está preocupada por los casos de desnutrición infantil que se tienen en el país pero a la vez encontramos que todavía tenemos muchas plantas alimenticias que por desconocimiento, falta de educación nutricional y gastronómica no las aprovechamos, pero esta riqueza está amenazada por la agricultura convencional y la agroindustria que es fundamentalmente monocultivista con alto uso de agrotóxicos, que no valoran las semillas locales o naturales; además de los efectos del cambio climático que poco a poco va reduciendo las opciones de la seguridad alimentaria y nutricional.

Algunas alertas sobre los efectos del cambio climático en las plantas y los alimentos las comparten Adriana Yepes<sup>1</sup> Marcos Silveira Buckeridge, plantean en RESPUESTAS DE LAS PLANTAS ANTE LOS FACTORES AMBIENTALES DEL CAMBIO CLIMÁTICO GLOBAL (REVISIÓN) que el cambio climático global se compone de una serie de eventos meteorológicos que tienen influencia en el funcionamiento de los sistemas naturales; se manifiesta en alteraciones en la biodiversidad de los ecosistemas, en la productividad y fuentes de alimentos y por consiguiente, en la cotidianidad humana.

El CO<sub>2</sub> y la alta temperatura son variables que están produciendo el cambio climático, a la vez que son parámetros importantes que afectan el crecimiento y la fisiología en muchas especies de plantas. Como consecuencia de ellas, también se está alterando la estructura y la distribución agrícola y de los ecosistemas naturales, lo cual, en estos últimos, modifica su función de vertederos de carbono. Las altas concentraciones de CO<sub>2</sub> afectan directamente y, en general positivamente, el metabolismo del carbono. El aumento de temperatura puede tener diferentes efectos en la fisiología de la planta. Sin embargo, se esperan importantes interacciones de estos eventos asociados con cambios hidrológicos lo cual hasta la fecha no se tienen conclusiones contundentes. <https://www.redalyc.org/pdf/4239/423939616005.pdf>

También la FAO nos alerta en Cambio climático y seguridad alimentaria, que el cambio climático aumentará el hambre y la malnutrición El cambio climático empeorará las condiciones de vida de agricultores, pescadores y quienes viven de los bosques, poblaciones



ya de por sí vulnerables y en condiciones de inseguridad alimentaria. Aumentarán el hambre y la malnutrición. Las comunidades rurales, especialmente las que viven en ambientes frágiles, se enfrentan a un riesgo inmediato y creciente de pérdida de las cosechas y del ganado, así como a la reducida disponibilidad de productos marinos, forestales y provenientes de la acuicultura.

Los episodios climáticos extremos cada vez más frecuentes e intensos tendrán un impacto negativo en la disponibilidad de alimentos, el acceso a los mismos, su estabilidad y su utilización, así como en los bienes y oportunidades de los medios de vida tanto en zonas rurales como urbanas. La población empobrecida correrá el riesgo de inseguridad alimentaria por la pérdida de sus bienes y por la falta de una cobertura de seguros adecuada. La capacidad de la población rural de convivir con los impactos producidos por el cambio climático depende del contexto cultural y de las políticas existentes, así como de factores socioeconómicos como el género, la composición de los hogares, la edad y la distribución de los bienes en el hogar.

Pero, la producción alimentaria sostenible y las respuestas al cambio climático van de la mano. Las prácticas de producción alimentaria sostenible y las estrategias de adaptación y mitigación del cambio climático se sostienen mutuamente. Muchas estrategias de manejo del riesgo climático y meteorológico calzan plenamente con prácticas de agricultura y pesca sostenibles, y pueden, de esta forma, promoverse a través de muchos de los programas y políticas que persiguen una producción medioambientalmente responsable. La integración de ambas es un factor clave tanto para la práctica y promoción sostenible de alimentos como para el desarrollo de políticas de adaptación al cambio climático. <https://www.fao.org/climatechange/16615-05a3a6593f26eaf91b35b0f0a320cc22e.pdf>

Ante este panorama no muy alentador, FUNDESYRAM promueve la agroecología como un enfoque de ecodesarrollo que permita una vida digna con una alimentación y medio ambiente sano. En esta línea de pensamiento se ha hecho esta revisión de literatura sintetizada en el documento “PLANTAS ALIMENTICIAS POCO APROVECHADAS EN EL SALVADOR” con el único propósito de inquietar a la población sobre la riqueza de plantas alimenticias que existen en el país y que no estamos aprovechando, inquietar a los centros de investigación y universidades que definan y ejecuten programas sobre el uso y conservación de estas plantas,

inquietar a la empresa privada y las / los emprendedores gastronómicos para que desarrollen recetas con dichas plantas; además, de inquietar a las autoridades para que promuevan programas educativos, e investigación desarrollo para mejora la nutrición y su diversificación, además del buen aprovechamiento en forma sostenible de estos recursos genéticos que son posibles para la adaptación y mitigación del cambio climático.

No esta demás hay que aclarar que este documento no es un tratado técnico sobre las plantas o alimentos, por eso alentamos a la población interesado en profundizar o aclarar dudas, que deben recurrir a la búsqueda de la información complementaria con nuestros adultos mayores, con los técnico o investigadores especializados, además del internet o bibliotecas físicas o virtuales.

Les agradeceríamos también que nos hagan llegar los nombres de plantas alimenticias presentes en el país que no aparecen en este inventario, esto para incrementar el conocimiento y validar dicha información para luego compartirla.

FUNDESYRAM

San Salvador, El Salvador, abril de 2024

# 1. Plantas que se aprovechan principalmente los frutos



## ACEROLA

Nombre científico: *Malpighia glabra* L., Familia Malpighiaceae.

La pulpa de los frutos, se hacen jugos. La acerola es ácida, pero combina muy bien con las naranjas. Para aumentar el dulzor, puedes agregar plátanos o alguna fruta dulce, pero evita el azúcar, ya que las frutas ya las contienen en una buena proporción. Puedes hacer mermeladas y usar en pastelería.

Desde el punto de vista nutricional, estas frutas contienen altas cantidades de vitamina A, 76 microgramos, mucho más que las naranjas, que proporcionan solo 20. Son ricas en carotenoides, vitaminas del complejo B, especialmente B1 y B6, así como calcio, magnesio, hierro, potasio y fósforo. Si vas a comprar acerolas, ten en cuenta que cuanto más verde se encuentra la fruta, menos azúcar contiene y más vitamina C proporciona. Una acerola verde aporta hasta un 90% más de vitamina C y un 50% menos de sacarosa. La única precaución que debes tomar para cocinar con acerolas es retirar sus tres semillas.

<https://okdiario.com/recetas/recetas-cocinar-acerola-fruta-mas-sana-6759935#:~:text=La%20mejor%20forma%20de%20consumir,muy%20bien%20con%20las%20naranjas.>

## ACEITUNO

Nombre científico: *Simaruba glauca* Dc.,  
Familia: Simaroubaceae

Esta especie se considera un buen árbol de sombra para las plantaciones de café (*Coffea* spp.) y cacao (*Theobroma cacao*), y también se puede usar en campos de pastoreo para dar sombra al ganado. Se considera una buena especie para la producción de miel y polen, ya que es fuertemente visitado por abejas. Su corteza se usa en medicina rural y el fruto es comestible y forrajero. Se usa para la manufactura de cajas, tacones para zapatos y para la fabricación de muebles. También es un buen sustituto para el pino (*Pinus* spp.) en la

manufactura de algunos instrumentos musicales, juguetes y chapas para madera contrachapada. Se recomienda para hacer pulpa de papel y moldes de zapatos. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/http://www.conafor.gob.mx:8080/documentos/docs/13/1001Simarouba%20glauca.pdf

Sus frutos son comidos en El Salvador; también son utilizados para la fabricación del 'jabón de aceituno' y para la obtención de leña y madera de diversas aplicaciones.

[https://portal.cybertaxonomy.org/salvador/cdm\\_dataportal/taxon/b8787690-dba6-4229-bdb8-e91fb9184955](https://portal.cybertaxonomy.org/salvador/cdm_dataportal/taxon/b8787690-dba6-4229-bdb8-e91fb9184955)

## ACHIOTE

Nombre científico: *Bixa orellana* L.,  
Familia: Bixaceae

El achiote, en el México prehispánico, se empleó poco en la cocina, pues era una planta sagrada relacionada con la sangre. De la semilla del achiote se extrae un colorante ampliamente usado en las industrias de los alimentos, cosmética y textil.



Las propiedades medicinales del achiote se emplean para aliviar problemas de riñón, patologías estomacales, quemaduras, malestares de garganta, problemas respiratorios, conjuntivitis, dolor de cabeza y heridas. El achiote en México, como cultivo nativo, está considerado patrimonio milenario por su gran importancia en la producción agrícola nacional y mundial.

También se utiliza como cerco vivo, para controlar la erosión de los suelos y recientemente la variedad roja ha tomado auge para fines ornamentales.

<https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/cinco-cosas-que-debes-conocer-del-achiote#:~:text=El%20achiote%2C%20en%20el%20M%C3%A9xico,los%20alimentos%2C%20cosm%C3%A9tica%20y%20textil.>

## ALAIS (El Salvador), MOCO (Guatemala)

Nombre científico: *Saurauia kegeliana* Schlttdl., Familia Actinidiaceae

Fruta fresca, se aprovecha la pulpa de los frutos, y para hacer diferentes preparados como mermeladas o almíbar.



[https://www.academia.edu/5891130/Plantas Comestibles de Centroamerica](https://www.academia.edu/5891130/Plantas_Comestibles_de_Centroamerica)

## ALMENDRO

Nombre científico: *Terminalia catappa* L., Familia: Combretaceae

Árbol ornamental, debido a la densa sombra que sus hojas proporcionan.

El fruto es comestible, con un sabor ligeramente ácido. La semilla es comestible, pero requiere cierto esfuerzo su extracción, dada la dureza de ésta; puede ser consumida como un fruto seco de sabor similar a la almendra. frutos sobre el árbol. La madera es roja, sólida y muy resistente al agua; se utiliza en la Polinesia para fabricar canoas.

Las hojas contienen varios flavonoides (como el kaempferol o quercetina), varios taninos (tal como punicalina, punicalagina o tercatina), saponinas y fitosteroles. Debido a su riqueza en



principios activos, las hojas (e incluso la corteza) se usan en varias medicinas tradicionales con distintos propósitos. Por ejemplo, en Taiwán las hojas desprendidas del árbol se usan como hierba para tratar las enfermedades del hígado. En Surinam el té de hojas se prescribe contra la disentería y la diarrea. Se ha afirmado que las hojas contienen agentes para prevenir el cáncer, aunque no ha podido demostrarse, y antioxidantes además de anticlastogénico.

Es igualmente muy utilizado en acuariofilia por los criadores de peces ornamentales, principalmente peces bettas, peces discos, y peces killis, pero se puede utilizar en cualquier especie, se conoce por sus propiedades medicinales en los peces y los ayuda en su reproducción, desde hace siglos los criadores de peces en Taiwán utilizan las hojas secas de la planta colocándola en el acuario o en su filtro. En general se aprovecha las nueces, frutos frescos, y para preparar conservas y mieles. [https://es.wikipedia.org/wiki/Terminalia\\_catappa](https://es.wikipedia.org/wiki/Terminalia_catappa)

## AGUACATE CHUCTE O CUSHA

Nombre científico: *Persea schiedeana* Mill., Familia Lauraceae

Se consume como fruta fresca y en diferentes preparados similar al aguacate común.

Se le encuentra como especie de importancia en huertos familiares, como árbol de sombra en algunos cafetales y de forma dispersa entre sistemas productivos de maíz y en potreros. [https://es.wikipedia.org/wiki/Persea\\_schiedeana](https://es.wikipedia.org/wiki/Persea_schiedeana)

La parte de la planta que se consume es la pulpa de los frutos ya sea crudo o cocinado y frito en mantequilla. La principal forma de consumo es untar la pulpa en tortillas de maíz, agregándoles sal. El fruto varía mucho en calidad, la mayoría proviene de los árboles silvestres y pueden ser desagradablemente fibrosos y con poca pulpa. Sin embargo, el sabor es tan bueno que la fruta es muy apreciada, y se vende



comúnmente en los mercados durante los meses de junio a agosto. Algunos árboles tienen frutos grandes en los que la fibra no es visible. Las estacas de este árbol se utilizan para realizar injertos de aguacate, ya que son altamente resistentes a los hongos (Standley y Steyermark, 1946; Chizmar, et al, 2009).

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutales%20nativos/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>

## ANONA POSHTA

Nombre científico: *Annona squamosa*, Familia: Annonaceae



Es un árbol pequeño con una altura aproximada de 6 a 8 metros. Se consume como fruta fresca, y se utiliza como ingrediente en helados y licuados.

El jugo se consume en bebidas refrescantes. También se usa en la fabricación de algunas bebidas alcohólicas de poca graduación.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Annona\\_squamosa](https://es.wikipedia.org/wiki/Annona_squamosa)

## ANONA CHIRIMUYA, CHIRIMOYA

Nombre científico: *Annona cherimola*, Familia: Annonaceae

La chirimoya se consume principalmente como fruta fresca. Es altamente nutritiva, rica en carbohidratos, tiene alto valor energético y contenido de minerales, hierro, calcio, fósforo, agua, fibras, cenizas y varias vitaminas (B1, B2 y B3). El calentamiento de la pulpa produce oxidación enzimática, lo que afecta tanto a su color como a su delicado aroma.

La fruta se usa en la elaboración de helados, batidos de leche o sorbetes y también se procesa en forma de yogur, flan, jugos y vinos.

Algunas empresas latinoamericanas congelan cantidades limitadas de chirimoya que se exportan a los Estados Unidos y a Europa para ser usadas en la elaboración de postres. Las semillas trituradas se pueden usar como insecticidas botánicos y las acetogeninas presentes en estas semillas poseen algunas propiedades farmacológicas. Las semillas son venenosas, si se ingieren producen una acción emetocatórtica con síntomas de dilatación de las pupilas, intensa fotofobia, náuseas, vómitos, sequedad en la boca, ardor de garganta y resolución muscular (Bioversity International, 2008; CONAFOR-CONABIO, 2012).

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutales%20nativos/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>



## ANONA DE MANGLAR

Nombre científico: *Annona glabra*, Familia: Annonaceae

Arbusto o árbol, hasta 10 m de altura. El fruto es comestible para el ser humano y su sabor recuerda al melón maduro mielado (La carne es perfumada y agradable en sabor). Se puede hacer en mermelada y es un ingrediente popular de frescas bebidas de frutas.

Un estudio reciente sugiere que el extracto alcohólico de las semillas de *Annona glabra* contiene compuestos anticancerosos que podrían usarse farmacéuticamente.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Annona\\_glabra](https://es.wikipedia.org/wiki/Annona_glabra)



## ÁRBOL DEL PAN

Nombre científico: *Artocarpus altilis*, Familia Moraceae

Algunos usos tradicionales y actuales:

Como abono las hojas muertas en el suelo nutren las plantas que crecen por debajo.

En Jardines, por su hoja siempre verde, y por la sombra que proporciona.

Fruto del pan, pueden alcanzar el tamaño de un melón (15-30 cm de diámetro) y llegar a pesar más de dos kilos. El árbol del pan los produce en grandes cantidades (puede llegar a dar más de 200 frutos al año). Lo más significativo de estos frutos es que son muy nutritivos: ricos en carbohidratos, proteínas, fibra y son una buena fuente de vitaminas y minerales.

Usos medicinales, todas las partes de la planta son utilizadas en la medicina tradicional del Pacífico y del Caribe, especialmente el látex y las hojas. El látex se emplea contra la ciática, la diarrea o la disentería; las raíces son purgativas y maceradas, son utilizadas para usos dermatológicos; finalmente, la hoja se usa para reducir la presión sanguínea y contra el asma.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Artocarpus\\_altilis](https://es.wikipedia.org/wiki/Artocarpus_altilis)

Algunos cocineros quitan el vástago y la base antes de cocinar y ponen mantequilla y azúcar en la cavidad, otros sirven la fruta cocida al horno con mantequilla, sal y pimienta.

Las frutas maduras se pueden partir en dos o cuartear y cocinar al vapor por 1 ó 2 horas y sazonar de manera semejante a otras frutas cocinadas al horno. La fruta cocinada al vapor se rueda en harina y se fríe a veces en grasa profunda.

En Hawái, las frutas se cortan en cubitos, se hierven y se sirven con mantequilla y azúcar o sal y pimienta. Otra forma es combinarlo en la cocinada con tocino y leche de coco. En las Bahamas



la sopa de fruta de palo de pan es hecha hirviendo en agua pedazos pequeños, hasta que el líquido comienza a espesar, después agregan cerdo cocinado en sal, cebolla tajada, pimienta blanca, un poco de jerez y se cocina hasta que está listo para servir.

En Samoa se prepara con leche de coco, carne de cerdo, plátano y otros ingredientes los cuáles se fermentan en rocas calientes, para servirlos en festines de las comunidades.

La semilla de pan y su fruto son utilizados para aliviar la conjuntivitis, es antidiarreico, antiasmático, dolor de oído, tensión arterial, hongos bucales.

El árbol de pan, además de darnos alimento, nos brinda un árbol paisajístico, perennifolio apropiado para proteger mantos de agua y evitar la erosión, además genera microclimas agradables y saludables. <https://historico.elsalvador.com/historico/190713/ojushte-y-arbol-de-pan-son-de-buen-sabor-y-nutritivos.html>

## ARRAYÁN

Nombre científico: *Psidium friedichtalianum*,  
*Familia:* Mirtáceas

Arbustos o árboles hasta 8 m de altura. El fruto se aprovecha en estado maduro se puede consumir en fresco, con sal, se puede licuar y congelar. A nivel industrial se preparan concentrados que luego se venden en los supermercados para preparar refrescos y licuados. La pulpa se procesa para su venta a fabricantes de helados, bebidas gaseosas y restaurantes.



El fruto contiene 83% de humedad, 0.78 a 0.88% de proteína, 5.8 a 6.8% de carbohidratos, 0.39 a 0.52% de grasas y 7.9% de fibra. Es rico en vitamina C y pectina, aun cuando está completamente maduro (CATIE, 2013). <https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutales%20nativos/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>

\*Otras personas reportan que los frutos se preparan en refrescos, y que elaboran diferentes conservas (mieles), como sazonador de carnes.

Esta planta medicinal es astringente, refrescante, se revela útil para tratar las infecciones bronquiales, y para combatir eficazmente la gripe. También se emplea como antiséptico y desodorante y es diurética.

Además, sana numerosas dolencias, cura el estómago, limpia la caspa y las llagas de la cabeza y detiene la caída del cabello. El extracto de arrayán es un ingrediente utilizado a veces en enjuagues bucales naturales para la salud de las encías. También ayuda en la salud muscular y de la piel, favoreciendo la circulación y evitando la aparición de arrugas.

Otra de las propiedades del arrayán es la de promover la relajación y la sedación, tanto en caso de tensión, como de depresión y traumas. Además, actúa sobre el equilibrio del sistema nervioso. Por otro lado, el arrayán es también utilizado en inciensos y aromatizadores naturales, gracias a sus propiedades desodorantes naturales.

<https://terranostragranel.com/producto/hoja-de-arrayan-en-escamilla-eco/#:~:text=Esta%20planta%20medicinal%20es%20astringente,y%20desodorante%20y%20es%20diur%C3%A9tica.>

## CACAO CUSHTA

Denominado también como cacao silvestre, cacao de mono, cacao de montaña.

Nombre científico: *Theobroma angustifolium*, Familia: Sterculiaceae

La producción de este árbol se centra en Guatemala. Y también es cultivado en El Salvador.

Su parecido con el cacao (*Theobroma cacao*) hace que en algunas ocasiones se emplee como sustituto adulterante del mismo (junto con la *Theobroma bicolor*) mezclando los granos durante la fase de fermentación. La pulpa de los frutos maduros es comestible.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Theobroma\\_angustifolium](https://es.wikipedia.org/wiki/Theobroma_angustifolium),  
<https://osa-arboretum.org/plant/theobroma-angustifolium>



## CAIMITO

Nombre científico: *Chrysophyllum cainito* L., Familia Sapotaceae

El caimito (*Chrysophyllum cainito*) es un árbol tropical de la familia Sapotaceae, originario de las áreas de baja elevación de América Central y del Caribe. Crece rápidamente y puede llegar a una altura de veinte metros.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Chrysophyllum\\_cainito](https://es.wikipedia.org/wiki/Chrysophyllum_cainito)

Usos alimenticios y funcionales: La pulpa se utiliza en ensaladas de frutas, postres, conservas, mermeladas y bebidas. Una emulsión semiamarga de las semillas se usa para fabricar turrone. Es rico en polifenoles.

Usos medicinales: Los frutos se usan para aliviar la inflamación de laringitis y neumonía, se usa también para tratar diabetes, angina de pecho y afecciones intestinales. Las hojas son astringentes y expectorantes, se usan para tratar reumatismo, diabetes y cáncer. La corteza es tónica y estimulante y se utiliza para combatir diarrea, disentería, hemorragia y gonorrea. Las semillas amargas pulverizadas se toman como tónico, diurético, febrífugo, como remedio para la disentería, para detener la diarrea y el sangrado. El látex líquido se aplica sobre abscesos y cuando está seco y pulverizado se toma como vermífugo. Tiene propiedades antioxidantes, antidiabéticas, antiinflamatorias, anticáncer y propiedades hipertensivas.

[https://cigras.ucr.ac.cr/phocadownload/Repositorio\\_mesoamericano/Chrysophyllum%20cainito%20L.pdf](https://cigras.ucr.ac.cr/phocadownload/Repositorio_mesoamericano/Chrysophyllum%20cainito%20L.pdf)

La infusión de las hojas se ha utilizado en la lucha contra la diabetes y el reumatismo articular.



## CAULOTE, TAPACULO, GUÁCIMO/A

Nombre científico: *Guazuma ulmifolia* Lam.,  
Familia Malvaceae

El mucílago se emplea para tratar las quemaduras. La decocción se ha empleado contra las hemorroides, atribuyéndosele propiedades emolientes y astringentes; también se utiliza para tratar contusiones y golpes, como diurético y antigripal.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Guazuma\\_ulmifolia](https://es.wikipedia.org/wiki/Guazuma_ulmifolia)

La madera de la guácima se considera como una excelente fuente de leña (24). Se raja y se seca con facilidad y se quema bien, con brasas ardientes y poco humo. El valor calórico es de 18,400 kJ por kg y deja un 0.98 por ciento de ceniza (5). En los tiempos coloniales, el carbón hecho de guácima era preferido para la manufactura de pólvora y la madera se usa aún para hacer carbón para combustible (24). En las áreas rurales a veces se utiliza la fibrosa corteza interior para hacer cuerdas e hilo (25). La fruta verde mucilaginoso es comestible, ya sea cruda o cocida (18).

La fruta madura de la guácima es dura y leñosa, y tiene un sabor dulce y un aroma especiado placentero. Las vacas y los caballos se las comen de buena gana y los caballos de pastizales en Costa Rica son capaces de ingerir hasta 4,000 frutas en un solo día (15). Se puede dar de comer la fruta entera a los cerdos y molida a las gallinas. Los pecaríes de collar, los tapires, los venados, los agutís y las ardillas han sido observados comiendo la fruta (15). La fruta verde seca de la América Central contuvo un 8.4 por ciento de humedad, 30.4 por ciento de fibra cruda, 7.9 por ciento de proteína, 3.5 por ciento de grasas y 5.0 por ciento de ceniza. El material dio un resultado de 40.4 por ciento de nutrientes digeribles y los aminoácidos principales fueron el ácido glutámico y aspártico (4). Otro análisis de las frutas (presumiblemente maduras),



procedente de Panamá, mostró un 20.0 por ciento de humedad, 6.1 por ciento de proteína, 1.2 por ciento de grasas, 32.2 por ciento de fibra cruda y 6.0 por ciento de ceniza (23).

Las hojas tienen un contenido impresionante de nutrientes. Haciendo los cálculos en base al peso seco, una muestra procedente de la América Central contuvo un 17 por ciento de proteína, 26 por ciento de fibra y 9 por ciento de ceniza (33). El follaje de guácima es consumido de buena gana por las vacas, los caballos, los pecaríes de collar y los tapires (15) y ha sido usado para alimentar orugas de seda (26). Durante los períodos de sequía, los animales consumen incluso las hojas caídas (39).

Las flores son una fuente de néctar para las abejas de miel (18). La guácima, una especie importante de sombra en pastizales, se planta también como árbol de sombra a lo largo de las calles en las ciudades y alrededor de residencias, especialmente en las áreas secas. Las raíces no causan problemas en espacios confinados. La guácima desarrolla una copa densa en climas secos, pero puede volverse muy ramosa en áreas muy húmedas (35).

Debido a que los árboles crecen a lo largo de los linderos, se usan extensamente como postes vivientes (13). Como una planta medicinal, la guácima ha sido usado para tratar muchas enfermedades, especialmente la influenza, los resfríos, las quemaduras, la disentería y las fracturas de huesos (28, 42). Se ha demostrado que los extractos de la planta carecen de propiedades diuréticas; sin embargo, un extracto etanólico de las hojas suprimió las bacterias *Shigella dysenteria*, *Staphylococcus aureus* y *Bacillus subtilis* in vitro. Las hojas de la guácima contienen cafeína, pero no contienen alcaloides, saponinas, esteroides, terpenoides, flavonoides, quinonas o taninos (42).

[https://rng.net/publications/arboles-de-puerto-rico/guazuma-ulmifolia/at\\_download/file](https://rng.net/publications/arboles-de-puerto-rico/guazuma-ulmifolia/at_download/file)

## CARAO

Nombre científico: *Cassia grandis* L., Familia Fabaceae

Se consumen los frutos / Vainas en refrescos, y es medicinal para fortalecer la sangre y sistema inmunológico.

La decocción de hojas, fruto y corteza se usa por vía oral para tratar la anemia, hemorragia nasal, enfermedades del hígado, infecciones urinarias, histeria, resfrío y tos. Por vía tópica se aplica un ungüento de hojas para tratar afecciones dermatomucosas (herpes, llagas, tiña, vitiligo).

De la raíz se extrae un líquido antiséptico que se usa para curar heridas, mientras que la corteza se usa como cicatrizante. A las hojas y fruto se le atribuyen propiedades antianémicas, antimicóticas, antiséptica, astringente, depurativa, diurética, estimulante, espectorante, febrífuga galactogoga, laxante, minerealizante, purgante, sedante y tónica. A la raíz se le atribuyen propiedad febrífuga, purgante y tónica.

En Honduras se utiliza el extracto del carao o miel para niños con un alto nivel de desnutrición, esto debido a su alto contenido de hierro, lo cual ayuda a sintetizar la hemoglobina, y vemos la pronta recuperación de los niños, además, es un refresco con alto contenido de azúcares que restablecen a las personas del campo después de un día con mucha fatiga.



En El Salvador las vainas de la *Cassia grandis* se usan para la fabricación de una popular bebida fría de buen sabor denominada "refresco de carao", que, mezclada con leche posee un característico olor que el vulgo compara con el de "las patas sucias". En Nicaragua se utiliza en la elaboración de un vino sabroso y espeso denominado "vino de carao". Mientras que el árbol, por sus vistosas flores, se emplea de adorno en paseos y recreos.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Cassia\\_grandis](https://es.wikipedia.org/wiki/Cassia_grandis)

## CAÑAFÍSTULA

Nombre científico: *Cassia fistula* L., Familia Fabaceae

Vainas, es un laxante suave bien aceptado por su sabor agradable. La pulpa de las vainas se usa como laxante 1 (en infusión por vía oral), y para tratar afecciones respiratorias (catarro, gripe, resfrío, sarampión, tos, tos ferina) y urinarias, derrame biliar, hinchazón, varicela y diabetes.

Con las flores se prepara un jarabe para el estreñimiento.

La decocción de las hojas se usa para tratar cálculos biliares, y enfermedades renales.

Tópicamente se usan las hojas para tratar picadura de avispas, la cataplasma de la pulpa del fruto se usa para golpes y contusiones, reumatismo, mordeduras de culebras, tumores y cáncer.<sup>2</sup> El rizoma se usa contra enfermedades de la piel, y la corteza se usa como astringente.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Cassia\\_fistula](https://es.wikipedia.org/wiki/Cassia_fistula)



## CAPULÍN

Nombre científico: *Muntingia calabura* L., Familia Muntingiaceae:

Los frutos producidos con regularidad a lo largo del año, muy apetecibles, especialmente para los niños, por el sabor similar al algodón de azúcar. Es una típica planta pionera, se adapta a cualquier tipo de suelo, aún pobre, y puede soportar períodos de sequía.



<https://www.monaconatureencyclopedia.com/muntingia-calabura/?lang=es>

Los frutos maduros son muy dulces y se consumen fresco y en forma de jalea, mermeladas, jarabes y miel. Construcción [madera, corteza]. Combustible [madera]. Leña y carbón. Comestible (fruta, dulces) [fruto].

Construcción rural. La madera es muy suave. Las tiras de fibra de la corteza se usan para amarrar cercas y partes de casas. Fibras [corteza]. Las fibras de la corteza se utilizan para la manufactura de cordeles, ropa y canastas.

Forrajero [hoja, vástago, fruto, semilla]. Forraje. Industrializable [madera]. Se le considera fuente potencial de pulpa para papel. Medicinal [raíz, flor, hoja, fruto, corteza]. La infusión de las raíces y flores se utiliza para combatir molestias estomacales y para controlar los espasmos.

Hoja: antiespasmódico, neuralgias, baños contra el sarampión, viruela, clarificar la vista. Fruto: antitusivo, afecciones broncopleurales. Sirve para aliviar la amenorrea, diarrea, disentería. Corteza, hoja: emolientes. Melífera [flor]. Apicultura. Las abejas acuden por el polen. Uso doméstico [madera]. Utensilios domésticos.

[http://www.conabio.gob.mx/conocimiento/info\\_especies/arboles/doctos/32-elaeo1m.pdf](http://www.conabio.gob.mx/conocimiento/info_especies/arboles/doctos/32-elaeo1m.pdf)

## CEREZO

Nombre científico: *Prunus serotina* Ehrh.,  
Familia: Rosaceae

Los frutos son muy apreciados como complemento alimenticio por su agradable sabor. Se comen crudos o en conservas (jaleas o mermeladas) y bebidas frescas. También se elaboran bebidas embriagantes con el fruto fermentado. La semilla contiene 30 a 40 % de aceite que se usa en la fabricación de jabones y pinturas. Se le atribuyen propiedades medicinales. La corteza y las hojas en infusión se usan como expectorante, estimulante, febrífugo, antiespasmódico, tónico, sedante y para combatir las diarreas.



El polvo de la corteza aplicado en los ojos desvanece las nubes, aclara la vista y cura las inflamaciones. El jarabe del fruto se usa contra la tos. Los extractos, infusiones y jarabes preparados con las ramas, corteza y raíces, se usan como tónicos y sedantes en el tratamiento de la tisis pulmonar y en la debilidad nerviosa. Las hojas tiernas y las semillas son tóxicas. Las hojas, ramitas, corteza, semillas son venenosas para el ganado. Contienen un glucósido cianogénico que se transforma en ácido hidrocianúrico durante la digestión (CONABIO, 2013).

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutales%20nativos/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>

## COJÓN DE PUERCO

Nombre científico:  
Stemmadenia Donnell  
Smithii (Rose). Wood,  
Familia: Apocynaceae

Los frutos y ramas exudan gran cantidad de látex espeso y blanco, adhesivo. Suele mascarse como chicle en Guatemala. El látex se usa en tratar mordeduras de la araña de caballo. La savia ha servido en remedios caseros.



[https://es.wikipedia.org/wiki/Tabernaemontana\\_donnell\\_smithii](https://es.wikipedia.org/wiki/Tabernaemontana_donnell_smithii)

VILLACORTA HERNÁNDEZ, D. 2001. Vegetación Arbórea y Arbustiva de la Ribera de la Laguna El Jocotal, Departamento de San Miguel, El Salvador. UES, Ciudad Universitaria, El Salvador. 2015 pág.

<https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/8876/1/19200792.pdf>

## COYOL

Nombre científico: *Acrocomia aculeata* (Jacq.) Lodd. ex Mart.,  
Familia: Arecaceae

Se consumen las hojas tiernas, los frutos y la parte interna del tronco. De los frutos se obtienen tres productos principales: la pulpa, la semilla y el aceite. Los frutos se consumen crudos o cocidos con miel de caña o panela (coyoles en miel), un plato muy común en las ferias y plazas populares. Estos se pelan quebrando la cascara con una piedra.



También se prepara la bebida refrescante conocida como “chicha”. Los núcleos de las semillas, también, se comen. La semilla se deja secar y luego se rompe para extraer la nuez, que se tuesta o se cuece. Los frutos también son consumidos por el ganado. Cuando se cortan las plantas, en las cavidades de los troncos se recoge una cantidad de savia que se bebe cuando empieza a fermentar, o después. Es una bebida favorita entre los vaqueros de la costa del Pacífico. El vino se obtiene cortando el árbol y haciendo en él un hueco o canal en el ápice del tallo, donde se acumula la savia que al fermentarse produce el vino.

De todos los productos que se obtienen del coyol, probablemente el aceite es el más valioso y abundante en el mercado artesanal, ya que tiene innumerables usos, posee un sabor parecido al del coco, pero sin azúcar (Standley y Steyermark, 1958; Chízmar, et al, 2009).  
<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutales%20nativos/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>

## CORDONCILLO

Nombre científico: *Piper tuberculatum* L.

Familia: Piperaceae

El fruto lo comen como chile en el oriente de El Salvador, y en varios lugares como sustituto de la pimienta.

También se ha evaluado la acción insecticida sobre larvas del II y III estadio y el estadio adulto de *Aedes aegypti* y *Anopheles pseudopunctipennis*, usando extracto DCM: MeOH 2:1, de espigas maduras y plantas in vitro de *Piper tuberculatum*.

El método de inoculación del extracto fue por suspensiones acuosas en el estadio larval y por aspersión en el estadio adulto. El mayor efecto tóxico correspondió a los extractos de espigas maduras respecto a plantas in vitro, a los estadios larvales II y III respecto al estadio adulto y a *Ae. aegypti* respecto a *An. pseudopunctipennis*, tal como lo expresan los resultados de las concentraciones letales a 50% (LC50) y 90% (LC90), en 2 h y 30 min de exposición, para los estadios larvales II y III y 24 h, para el estadio adulto. El potencial de *P. tuberculatum*, como un nuevo tipo de insecticida en el control de los mosquitos, es explorado.



<https://identify.plantnet.org/es/k-world-flora/species/Piper%20tuberculatum%20Jacq./data>

VILLACORTA HERNÁNDEZ, D. 2001. Vegetación Arbórea y Arbustiva de la Ribera de la Laguna El Jocotal, Departamento de San Miguel, El Salvador. UES, Ciudad Universitaria, El Salvador. 2015 pág. <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/8876/1/19200792.pdf>

[https://www.um.es/analesdebiologia/numeros/33/PDF/33\\_2011\\_16.pdf](https://www.um.es/analesdebiologia/numeros/33/PDF/33_2011_16.pdf)



## CRUCITO

Nombre científico: *Randia pleiomeris* Standl., Familia Rubiaceae

Está amenazado por la pérdida de hábitat.

<https://www.gbif.org/es/species/5339523>

"Sus frutos son comidos, las personas que reportan dicen que poseen sabor dulce" (Reyna de A. 1993).

[https://portal.cybertaxonomy.org/salvador/cdm\\_dataportal/taxon/20bbc4a1-b5af-46f6-af82-92501d511e67](https://portal.cybertaxonomy.org/salvador/cdm_dataportal/taxon/20bbc4a1-b5af-46f6-af82-92501d511e67)

Al Crucito también la clasifican como *Randia armata* subsp. *armata*, otros nombres comunes son caca de mico, caca de mono, crucetilla, crucito, crucito blanco, jicarillo, tintero, torolillo.

<https://cidoc.ambiente.gob.sv/documentos/evaluacion-ecologica-rapida-eer-de-la-flora-del-parque-nacional-san-diego-la-barra/>

Imagen tomada de <https://www.naturalista.mx/photos/11144916>



## CUAJILOTE

Nombre científico: *Parmentiera edulis*, Familia: Bignoniaceae

Se consume la fruta fresca, asado al rescoldo, se pueden hacer jaleas, mermeladas, jugos, según la experiencia de Antonio Rauda, Santo Domingo de Guzmán, El Salvador.

Tiene usos herbolarios. Tanto el fruto como la corteza y la raíz son empleados por los curanderos mexicanos en el tratamiento de algunas afecciones del riñón, especialmente Cálculos renales y vesicales (Morales-Sánchez, 2015). Pérez et al. (2000) reportan la presencia del guaianólido lactucin-8-metilacrilato obtenido a partir del extracto clorofórmico de frutos secos, como compuesto activo]. Su fruto es rico en vitamina A.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Parmentiera\\_aculeata](https://es.wikipedia.org/wiki/Parmentiera_aculeata)

El Cuajilote es un árbol forrajero, sirve de alimento para la fauna silvestre, también se usa como sombra de potrero y leña. El extracto acuoso de la flor, fruto, corteza y raíz se utiliza para curar cálculos renales y malestares de asma y tos. La raíz es utilizada como diurético. Madera usada localmente en trabajos de carpintería.

[https://revivemx.org/Fototeca/Arboles/Parmentiera\\_aculeata/8\\_Fichas\\_de\\_venta/Cuajilote\\_v2.pdf](https://revivemx.org/Fototeca/Arboles/Parmentiera_aculeata/8_Fichas_de_venta/Cuajilote_v2.pdf)



## CUJE

Nombre científico: *Inga edulis*,  
Familia: Fabaceae

En el país hay otras especies como el Cuje purito (*Inga minutula*), Cujin (*Inga sapindoides*)

El árbol se utiliza en reforestación y para dar sombra a cafetales y cacaoteros. Las semillas de sus vainas también son conocidas como cuajinicuil, paterna, guajinicuil o simplemente jinicuil.



Se usa, además de fines ornamentales, para generar sombrío, para protección de cuencas, hacer postes, leña, carbón y alimento, pues la pulpa blanca y carnosa de las semillas es comestible y dulce. Además, las semillas son usadas por aborígenes amazónicos por sus propiedades narcóticas.

Sus vainas contienen una docena de semillas verdes las cuales son comestibles cocidas en agua con sal, preparadas de forma semejante a las alubias o frijoles, su sabor es similar al de los garbanzos. La sarcotesta que las rodea también se come (Vargas-Simón et al., 2005).

También puede interesar explorar sobre el Nacapirol, cuje de montaña que tiene el nombre científico: *Inga laurina* (Sw.) Willd. Se consumen los frutos maduros, y sobre el Nacaspilo, cujin, cuajiniquil, con su nombre científico: *Inga Edulis* Mart., se consume como fruta fresca y preparados

[https://es.wikipedia.org/wiki/Inga\\_edulis](https://es.wikipedia.org/wiki/Inga_edulis)

## CUCHAMPER

Nombre científico: *Gonolobus Taylorianus* W.D. Stevens & Montiel, Familia: Apocynaceae

La peculiar forma de la fruta ha llamado la atención de usuarios en redes sociales y algunos se cuestionan a qué sabe y cuál es la manera en la que, usualmente, se consume.



Como no podría ser de otra manera, su sabor, al igual que su forma, es peculiar: ácido con un ligero toque dulce y de pulpa jugosa, esponjosa y crujiente.

Por su parte, la Academia Salvadoreña de la Historia explica en Twitter que, esta fruta se consume en conserva o en dulce, para lo cual se raspa la cáscara a fin de extraer el látex, se parten en rodajas y se colocan en una olla a la que previamente se le agrega agua, azúcar y canela. También, se preparan en "chancletas", como el güisquil. A la vez, la fruta se puede comer en asados o con sal y limón, después de eliminar la cáscara.

[https://www.google.com/search?q=Cuchamper&og=Cuchamper&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUyCQgAEEUYORiABDINCAEQLhivARjHARiABDIHCAIQABiABDIHCAMQABiABDIHCAQQABiABDIHCAUQABiABKgCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8&bsh=rimc/1](https://www.google.com/search?q=Cuchamper&og=Cuchamper&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyCQgAEEUYORiABDINCAEQLhivARjHARiABDIHCAIQABiABDIHCAMQABiABDIHCAQQABiABDIHCAUQABiABKgCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8&bsh=rimc/1)

“Los frutos tiernos se pueden comer cortando los extremos y dejando que les salga todo el látex, después se raspa la cáscara y se le agrega sal y limón al gusto. Cuando están sazones, se hacen en conserva o dulce, para lo cual se raspa la cáscara para extraer toda la leche (látex), se parten en rebanadas y se colocan en una olla a la que previamente se le ha agregado azúcar, agua y canela; se dejan cocinar hasta que se consuma el agua, pero moviendo constantemente para evitar que se peguen a la olla.” / [https://www.academia.edu/5891130/Plantas\\_Comestibles\\_de\\_Centroame\\_rica](https://www.academia.edu/5891130/Plantas_Comestibles_de_Centroame_rica)

## CUTUCO / MORRO

Nombre científico: *Crescentia alata* Kunt,  
Familia: Bignoniaceae

forman parte de los sistemas silvopastoriles, donde además de proporcionar sombra y captura de carbono, los frutos maduros son consumidos con gusto por el ganado bovino y los caballos. Cuando los frutos han permanecido en el suelo por varias semanas los azúcares de la pulpa comienzan a fermentarse, con lo cual la pulpa se torna negra, pegajosa y dulce; este es el momento en que los caballos la comen más ávidamente.



Árboles en plena producción de frutos

La pulpa es un suplemento muy útil para vacuno y cabras, sobre todo en zonas donde la estación seca dura de 5 a 7 meses. Un estudio con cabras en esta zona mostró buenas ganancias en peso cuando se suplementó el ramoneo con el fruto de morro. La pulpa puede utilizarse también como suplemento para engorde de conejos, hasta un 20 por ciento de la dieta sin efectos tóxicos. En vacas en producción y sementales se puede usar 4 kilos/animal/día de pulpa, mientras que en animales mayores de 3 meses se usa solo un kilo/animal/día.

Con la pulpa se prepara una especie de jarabe para aliviar afecciones respiratorias y también es utilizado como ungüento tópico para heridas y golpes. Con las semillas se elabora una bebida parecida al chocolate para uso medicinal. [https://www.engormix.com/lecheria/sistema-silvopastoril/importancia-arbol-morro-crescentia\\_a45233/](https://www.engormix.com/lecheria/sistema-silvopastoril/importancia-arbol-morro-crescentia_a45233/)

Las semillas son comestibles y de alto contenido de proteínas con un sabor dulce como de regaliz, es utilizada en El Salvador, Honduras y Nicaragua para hacer diferentes tipos de horchata (llamada "Semilla de jícara" en este último país), en Guatemala se utiliza para hacer una conserva en dulce y como remedio contra la tos. [https://es.wikipedia.org/wiki/Crescentia\\_alata](https://es.wikipedia.org/wiki/Crescentia_alata)

## CHILINDRÓN, HUEVO DE GATO

Nombre científico: *Thevetia ahouai* (L.) A. DC., Familia: Apocynaceae

La pulpa de los frutos maduros Fruto medicinal para problemas renales. Pero también algunos la reportan como venenosa, hay que tener cuidado con ella.

Pero en el documento Plantas comestibles de Centroamérica reporta que “Frutos bayas carnosas de 3,3–4,5 cm de largo, rojas cuando maduras, con pocas semillas.



La pulpa roja de los frutos maduros, que es blanca y esponjosa, se come cruda, succionándola. El látex de esta planta se unta en la piel como medicamento para tratar la Leishmaniasis o mal del chiclero, así como para tratar verrugas y quistes de la piel. En Belice y Honduras, el látex se usa como analgésico para el dolor de tratamientos dentales, y en Yucatán (México) como antiinflamatorio en el tratamiento de los dientes e infecciones de la piel. En Costa Rica y Panamá se utiliza como ornamental.”

[https://www.academia.edu/5891130/Plantas Comestibles de Centroamerica](https://www.academia.edu/5891130/Plantas_Comestibles_de_Centroamerica)

## CHILACAYOTE

Nombre científico: Cucurbita ficifolia  
Bouché, Familia: Cucurbitáceas

En El Salvador es frecuente encontrarlo en las zonas más altas de Chalatenango, aunque hay en otros lugares que lo cultivan. Se utiliza principalmente el fruto confitado, mieles, conservas.



“Las flores y brotes tiernos de *C. ficifolia* se emplean en México y otros países americanos como verdura, de manera similar a la fiore di zucca (la flor de Cucurbita pepo y Cucurbita maxima) utilizada en la cocina italiana. También se emplea el fruto inmaduro, pelado y hervido.

El fruto maduro con el agregado de azúcares se consume como dulce y se utiliza para elaborar bebidas. En confitura se emplea para la confección de cabello de ángel, un dulce elaborado acaramelando las hebras de la pulpa con jarabe de azúcar. En México, al igual que la calabaza, suele prepararse cristalizado (confitado), y se conoce como «chilacayote en dulce». En Chile, la conserva de la fruta cocida en azúcar se conoce como «mermelada de alcayota».

Las semillas, ricas en lípidos y proteínas, son el ingrediente principal de un típico postre de la región mexicana de Chiapas, las palanquetas. Las semillas también se comen saladas y tostadas en diversas regiones de ese país.

En Ecuador, el fruto tierno es usado para preparar sopa de sambo, locro de sambo y fanesca. Con el maduro se hace dulce de sambo. A la semilla se la conoce como pepa de sambo y es utilizada tostada y molida en diferentes recetas. “

[https://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita\\_ficifolia](https://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_ficifolia)

## CHINTOROLO, TOROLO

Nombre científico: *Alibertia edulis* (Rich.) A. Rich. ex DC, Familia: Rubiaceae.

La pulpa es comestible, también se pueden preparar mermeladas y confitados.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Alibertia\\_edulis](https://es.wikipedia.org/wiki/Alibertia_edulis)



## CHAPARRÓN

Nombre científico: *Garcinia intermedia* (Pittier) Hammel, Familia: Clusiaceae

“Es un fruto familiar del mamey. En El Salvador, se encuentra en el Parque Nacional Montecristo y en zonas aledañas, en el municipio de Metapán, departamento de Santa Ana.

El chaparrón se come como fruta pues tiene un sabor dulce que puede servir para hacer jaleas o mermeladas.”



<https://www.laprensagrafica.com/elsalvador/Descubre-las-plantas-que-los-salvadorenos-comemos-desde-hace-10-mil-anos-20170519-0018.html>

<https://stock.adobe.com/sv/images/fruto-comestible-dulce-sabor-color-amaillo-bebida-refrescante-natural-tragos-de-los-antepasados-chaparron-rheeda-edulis-guttiferae-angiospermae-listado-de-arboles-de-el-salvador/417740797>

## CUILIOTE AMARGO, CUILIOTE

Nombre científico: *Acrocomia aculeata* (Jacq.) Lodd. ex Mart., Familia: Arecaceae

Se aprovechan los tallos o centro asados “palmito” algunos le ponen sal, limón y chile, pero se puede innovar sofritos, encurtidos, y otros.

“La parte basal del tallo, con sus numerosas raíces adventicias, ha sido utilizado por la población local para batir los alimentos. (Svenning, JC, y H. Balslev. 1998). En la construcción: Se utilizan las hojas en los techos de las viviendas. Como herramientas y utensilios: -



En algunos casos se utiliza la raíz de como escoba y con el tallo se hacen ratoneras. Los frutos se usan como cebo para pescar y como cuentas para collares en artesanía. Los frutos maduros son comestibles. Las plantas se extraen de los bosques por los campesinos y los venden en los mercados callejeros de algunas ciudades. El palmito, es cortado y aplicado directamente para aliviar el dolor de las picaduras de hormigas.”

[https://es.wikipedia.org/wiki/Chamaedorea\\_pinnatifrons](https://es.wikipedia.org/wiki/Chamaedorea_pinnatifrons)

## GUAICUME (ZAPOTE AMARILLO)

Nombre científico: Pouteria campechiana, Familia: Sapotaceae

“Su carne es dulce, con una textura frecuentemente comparada con una yema de huevo cocida, por lo que coloquialmente se la llama «fruto huevo». Está estrechamente relacionado con Pouteria sapota y con Pouteria caimito.

La fruta tiene vitaminas y minerales, como las vitaminas A y B. Y también pequeña cantidad de calorías. Se puede comer como fruto fresco.

Con la fruta madura se hacen mermeladas, crepes, y harina. La carne madura se mezcla con la leche y otros ingredientes para hacer un batido y puré que a veces se añade a las natillas o se utiliza en la fabricación de helados.”

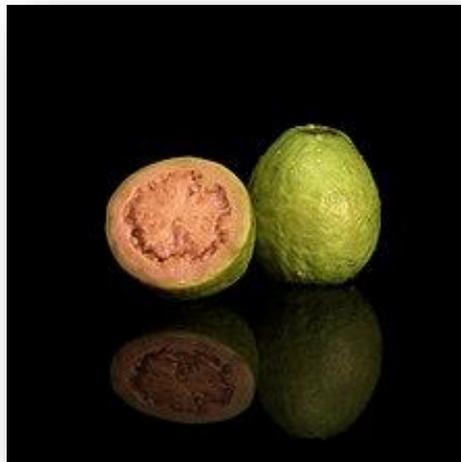
[https://es.wikipedia.org/wiki/Pouteria\\_campechiana](https://es.wikipedia.org/wiki/Pouteria_campechiana).



## GUAYABA CRIOLLA

Nombre científico: *Psidium guajava* L. Familia: Myrtaceae

Se consume como fruta fresca, como jugos, procesada como jalea en forma sólida o en barritas. La pulpa es usada para tratar parásitos intestinales como *Giardia lamblia* y lombrices. La raíz se utiliza contra la diarrea. Las hojas se utilizan para preparar una infusión denominada Té de hojas de guayaba, o como ingredientes de Tisanas. Tradicionalmente se utiliza como uso medicinal para problemas gastrointestinales. La infusión con hoja de guayaba es también utilizada como baño de asiento, y para regular la presión arterial.



[https://es.wikipedia.org/wiki/Psidium\\_guajava](https://es.wikipedia.org/wiki/Psidium_guajava)

El fruto contiene más del doble de Vitamina C que la naranja y puede contener según la variedad entre 486 mg y 871 mg de Vitamina C por 100 g de fruto fresco. Humedad 80 %, proteína 1 %, grasa 0.5 %, carbohidratos 13 % y fibra 5.5 %. Contiene además Vitamina A, hierro, calcio y fósforo.

Tiene las siguientes propiedades medicinales: febrífuga, antisecretoria, antimicrobial, bactericida, cicatrizante, emenagoga, hipoglicémica, laxativa, nutritiva, espasmolítica. Los extractos de las hojas tienen propiedades insecticidas, se usan para controlar a los gusanos (*Heliothis virescens*) del tabaco. Contiene un compuesto que inhibe a la bacteria *Xanthosoma campestris*, que causa necrosis de las raíces (CONABIO, 2013).

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutales%20nativos/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>

## GUANABA, GUANÁBANA

Nombre científico: *Annona muricata* L., Familia: Annonaceae

Se consume la pulpa de los frutos, la cual es muy jugosa y se puede comer en estado fresco, mayormente se usa para elaborar bebidas refrescantes, helados, conservas, jaleas y mermeladas. También se elaboran bebidas alcohólicas embriagantes.

El fruto posee aceites esenciales aromáticos. La madera sirve para elaborar implementos agrícolas (yugos), mangos para herramientas. Las hojas y semillas contienen los alcaloides (muricina, muricinina) que poseen propiedades insecticidas.



Las semillas pulverizadas se utilizan para matar piojos, chinches, polillas y cucarachas. La planta tiene propiedades medicinales (fruto, semilla, tallo, hoja, corteza, raíz). El jugo del fruto sirve para tratar casos de disentería, lavados intestinales, diarrea, fiebre, congestión. La semilla es vermífuga y antihelmíntica. La corteza y la raíz tienen propiedades antiespasmódicas, hipotensivas y sedativas. Los tallos y las hojas son anticancerígenos. En 1976, en el Instituto Nacional del Cáncer (USA) se demostró la citotoxicidad sobre células cancerígenas de los tallos y las hojas (CONABIO, 2013).

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutales%20nativos/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>

## GRANADILLA

Nombre científico: *Passiflora ligularis* Juss,  
Familia: Passifloraceae.

Liana vigorosa, leñosa en la base, subiéndose por zarcillos en los árboles. El fruto se come crudo. La pulpa o arilo tiene un sabor muy agradable. La cascara se rompe y la pulpa y las semillas se sacan con una cuchara. Las semillas se comen junto con la pulpa, son suaves y crujientes. El jugo de los frutos es usado para saborizar refrescos y helados.



<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutales%20nativos/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>

## GRANADILLA DE FRESCO

Nombre científico: *Passiflora cuadrangularis* L.,  
Familia: Passifloraceae

Los frutos se usan para bebidas y también para hacer dulces, jaleas y tortas. Los frutos inmaduros se hierven y se consumen como verdura. Es un alimento energético, que aporta minerales, particularmente hierro, calcio y fósforo, niacina y vitaminas A y C. En Ecuador algunas amas de casa le agregan un poco de canela y vino.



Uso medicinal, se le atribuyen propiedades medicinales para el tratamiento del colesterol alto. La raíz se utiliza para eliminar los gusanos intestinales. En su composición se ha descubierto serotonina, un potente neurotransmisor, necesario para el buen estado del sistema nervioso y cuyas deficiencias son responsables de patologías como la depresión, ciertos tipos de obesidad, comportamientos obsesivos, insomnio y migrañas. Es la planta que contiene la cantidad más elevada de niacina.

<https://www.naturalista.mx/taxa/62936-Passiflora-quadrangularis>

## GUAPINOL, COPINOL

Nombre científico: *Himeneaea courbaril* L., Familia Fabaceae Lindl.

Se consume la pulpa de color blanquecino y de sabor dulce que rodea las semillas. También se preparan refrescos y el fruto se consume en dulce. La pulpa se emplea para saborizar bebidas como el atole y el chocolate.



El polvo dulzón que rodea a las semillas se consume tostándolo a manera de pinol o atole. La pulpa contiene 3.2 % de azúcar, 1.1 % de grasa y 35.8 % de fibra cruda. El polvo del interior del fruto contiene 0.875 % de materias proteicas.

Es una especie forestal y aromática ya que produce una resina que exuda del tronco y ramas, la cual se usa como incienso en las iglesias y sirve para hacer barniz. Además, tiene uso como forraje, para lo cual se colecta la vaina y se muele para concentrados. El pericarpio del fruto

contiene resina con propiedades purgantes. El cocimiento de la corteza se usa para controlar parásitos intestinales, indigestión y curar infecciones urinarias.

Un linimento hecho con la corteza y resina en polvo se usa para tratar úlceras o salpullido. La resina se quema y se aspira como remedio para aliviar el asma y catarro. Se ha reportado su uso para combatir el reumatismo, estreñimiento, enfermedades venéreas (Standley y Steyermark, 1946; CONABIO, 2013).

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frtales%20nativos/Catalogo%20de%20frtales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>

## GÜILIGÜISTE O HUILIHUISTE

Nombre científico: *Karwinskia calderonii* Standl.,

Familia: Rhamnaceae.

El fruto es un alimento humano se consumen maduros y frescos, como legumbres verdes en ensaladas. Se usa también para adornos y collares, y se extraen tintes.

Pero según León & Poveda (2000), el fruto posee una pulpa dulce, pero es muy venenosa, posiblemente por las semillas, que producen parálisis y muerte.

Para los animales es melífero útil en la apicultura. Forraje para el ganado. Comido por cabras y ovejas - Aves de corral - Cerdos -

Otros usos: La madera se usa para hacer yugos de carretas y durmientes. En Costa Rica, las semillas se han utilizado como veneno y se registra que producen parálisis y muerte.

<https://www.raindropsv.com/guia-esp-arb/karwinskia-calderonii>



VILLACORTA HERNÁNDEZ, D. 2001. Vegetación Arbórea y Arbustiva de la Ribera de la Laguna El Jocotal, Departamento de San Miguel, El Salvador. UES, Ciudad Universitaria, El Salvador. 2015 pág. <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/8876/1/19200792.pdf>

[https://www.academia.edu/5891130/Plantas\\_Comestibles\\_de\\_Centroame\\_rica](https://www.academia.edu/5891130/Plantas_Comestibles_de_Centroame_rica)

## **GROSELLA ESPINOSA DE CEILÁN (TAMBIÉN CONOCIDO COMO: KETEMBILLA)**

Nombre científico: *Dovyalis hebecarpa*, Familia: Salicáceas

Es un arbusto o árbol pequeño que crece hasta 6 m de altura, con espinas afiladas de 3 a 6 cm de largo en las axilas de las hojas.

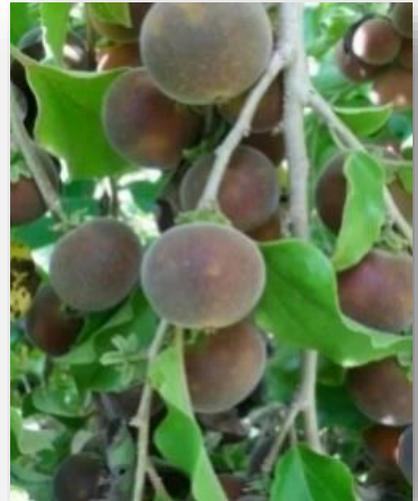
El fruto es una baya globosa de color púrpura oscuro comestible de 2 a 3 cm de diámetro, muy jugosa con un sabor ácido y que contiene varias semillas pequeñas.

Es medicinal, se pueden hacer jaleas, mermeladas jugos.

¿Qué beneficios tiene la grosella para la salud?

Algunos de los principales beneficios que aporta un consumo habitual de esta fruta son los siguientes:

- Las grosellas tienen la facultad de contrarrestar la acción de los radicales libres por su alto contenido en vitamina A.
- Contienen flavonoides y antocianinas, unos elementos naturales de gran eficacia a la hora de mantener los vasos sanguíneos en perfecto estado, lo que es fundamental



para que las venas o arterias que llegan a los ojos (y al resto de órganos de nuestro cuerpo) no se endurezcan y obstruyan, provocando una visión deficiente.

- También poseen importantes propiedades antiinflamatorias, por ser una fruta muy rica en ácidos grasos esenciales.
- Mejoran el funcionamiento del sistema digestivo. Esto lo consiguen gracias a su alto contenido en fibra y minerales, como el hierro, el potasio y el calcio.
- Son eficaces a la hora de combatir las infecciones urinarias.
- Mejoran el sistema circulatorio, nervioso y muscular. Esto lo consiguen, sobre todo, gracias a su alto contenido en potasio.
- Ayudan a bajar de peso y a mantenernos en nuestro normopeso.
- Previenen las infecciones respiratorias.
- Tienen un papel preventivo y hasta curativo en determinados problemas de la piel.
- Pueden ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer.

¿Cómo se come la grosella?

Las grosellas se pueden tomar tanto solas como en forma de confituras, zumos multifruta o jarabes. Una forma fácil y sencilla para incluirlas en nuestra dieta es tomarlas en macedonia o en otros preparados saludables. Por ejemplo, con yogur natural batido, avena y otros frutos rojos como los arándanos, moras, fresas y frambuesas.

[https://www.picturethisai.com/es/wiki/Dovyalis\\_hebecarpa.html#:~:text=Es%20un%20arbus to%20o%20%C3%A1rbol,margen%20completo%20o%20finamente%20dentado](https://www.picturethisai.com/es/wiki/Dovyalis_hebecarpa.html#:~:text=Es%20un%20arbus to%20o%20%C3%A1rbol,margen%20completo%20o%20finamente%20dentado)

<https://www.clinicabaviera.com/blog/propiedades-y-beneficios-para-los-ojos-de-la-grosella/>

## GUINDAS

Nombre científico: *Phyllanthus acidus* (L.) Skeels, Familia: Phyllanthaceae.

El fruto es comestible. Se puede consumir fresco cuando aún está verde acompañado con sal (como es costumbre en Colombia, Ecuador, Nicaragua, Madagascar y El Salvador) o acompañado de sal y chile molido como se consume en el sur y sureste de México.

El fruto también es utilizado en Latinoamérica para elaborar conservas basadas en alcohol, dulce y vinagre con picante. La planta también es apreciada como ornamental. Fruta fresca, preparados diversos. [https://es.wikipedia.org/wiki/Phyllanthus\\_acidus](https://es.wikipedia.org/wiki/Phyllanthus_acidus)



## HUEVO DE SAPO, UCHUVA

Nombre científico: *Physallis Angulata* L. Familia: Solanacea

Sus frutos son consumidos por los humanos cuando están maduros y las hojas son consumidas en sus primeros estados, en ensaladas.

Medicinal: las hojas son utilizadas en infusión, para las inflamaciones de vejiga, hígado y bazo. Toda la planta es utilizada en baños para el reumatismo. El extracto de la raíz tiene propiedades antiinflamatorias.

<https://www.invesa.com/product/falsa-uchuva/>



## ICACO

Nombre científico: *Chrysobalanus icaco* L, Familia: Chrysobalanaceae



Arbusto o árbol pequeño, 5 a 6 m de altura. El fruto, que se obtiene de recolección en poblaciones silvestres o en proceso de domesticación (huertos familiares), se usa en primera instancia como alimento. No es común en los mercados.

La carne o pulpa es esponjosa, de color blanco, muy jugosa y de sabor insípido por lo que algunas personas no le dan importancia. Se consume en fresco, en bebidas refrescantes, en almíbar,

jaleas, o bien, fermentado con azúcar en forma de coctel o licor. De las hojas y los frutos se elabora un tinte negro. Las semillas tienen alto contenido de aceite. La semilla suele ser consumida cruda o tostada (como maní o una nuez).

También tiene uso artesanal ya que con ellas se elaboran collares y aretes. Su potencial alimenticio radica en que provee vitaminas, minerales, carbohidratos y grasas. La medicina tradicional ha aprovechado sus propiedades astringentes y se está trabajando científicamente para comprobar posibles propiedades como hipoglucémico e inhibidor del virus del SIDA.

La importancia que puede adquirir en un futuro cercano o mediano no se limita solamente a sus antecedentes alimenticios y medicinales sino también a su alta adaptabilidad de condiciones ambientales y su resistencia a salinidad, niveles bajos de humedad donde otras plantas padecen de estrés hídrico, fuego y heladas moderadas pudiéndose usar como estabilizador de suelos en las zonas de trópico seco. Otros usos que se le dan a la planta es como combustible, para hacer diversas construcciones y muebles. La planta completa tiene una buena apariencia por lo que es usada como ornamental (López, 2013).

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutales%20nativos/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>

Artesanalmente, las semillas se usan para elaborar collares y las hojas para hacer un colorante negro. La semilla tiene un alto contenido de aceite, por lo que se utiliza en la elaboración de velas o candelas. Entre sus propiedades medicinales, se ha registrado como antiséptico, antiviral, vasodilatador y antidiarreico.

[https://www.academia.edu/5891130/Plantas\\_Comestibles\\_de\\_Centroame\\_rica](https://www.academia.edu/5891130/Plantas_Comestibles_de_Centroame_rica)

## IRAYOL O JAGUA

Nombre científico: *Genipa americana* L.,  
Familia Rubiaceae

Los frutos son comestibles cuando están verdes. Con la pulpa se elaboran dulces, bebidas refrescantes y fermentadas. Contiene alta proporción de hierro y riboflavina.



Algunas veces se menciona que el fruto no tiene buen sabor. Con los frutos maduros y fermentados con aguardiente se hacen bebidas alcohólicas. De sus aromáticas flores se extraen aceites esenciales. El jugo del fruto verde sirve para teñir de pardo o negro violáceo diversos materiales.

Su corteza es rica en taninos y se usa como curtiente para cueros. Se le atribuyen propiedades medicinales tales como que la pulpa es repelente de insectos al frotarla sobre la piel. La corteza (infusión) se emplea como remedio para la gonorrea.

El fruto (verde) tiene propiedades astringentes, antiinflamatorias y antianémicas. Son fuente natural de hierro, riboflavina y sustancias antibacterianas. A las flores se les atribuyen propiedades tónicas y febrífugas y la goma que mana del tronco se usa contra las enfermedades oftálmicas en forma de colirio (CONABIO, 2014).

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutas%20nativas/Catalogo%20de%20frutas%20nativas%20de%20Guatemala,%202014.pdf>

## IZCANAL



Nombre científico: Acacia cornígera,  
Familia: Fabaceae El fruto del izcanal se le  
denomina en El Salvador "Cutupicos"

"Algunas personas le atribuyen  
propiedades medicinales, pero su  
principal uso es la eventual producción de  
leña ..." (Reyna de A. 1993). "La pulpa del  
fruto ... es comestible" (Standley &  
Calderón 1925).

[https://es.wikipedia.org/wiki/Acacia\\_cornigera](https://es.wikipedia.org/wiki/Acacia_cornigera)

<https://www.facebook.com/verapazvalle2/posts/sabes-como-llama-o-que-fruta-es-se-da-en-nuestro-valle-de-jiboa/2613859392186150/>

[https://portal.cybertaxonomy.org/salvador/cdm\\_dataportal/taxon/fdebdc1a-9e5e-445d-a22a-2057df019c79](https://portal.cybertaxonomy.org/salvador/cdm_dataportal/taxon/fdebdc1a-9e5e-445d-a22a-2057df019c79)

## JOCOTE JOBO

Nombre científico: *Spondias mombin*, Familia: Anacardiaceae

Árbol, 8–35 m de altura, se utiliza la pulpa de los frutos y el tallo tierno de las ramas jóvenes.

Usos culinarios: La pulpa de los frutos maduros es muy dulce y a la vez algo ácida. Los frutos también se comen crudos. En Panamá se preparan refrescos, vinos y helados artesanales con los frutos y se comen los brotes tiernos de las hojas. En Guatemala, el fruto maduro se consume cocido con azúcar y canela como postre o mermelada; además, se acostumbra a masticar el tallo de la planta joven cuando está blando, crudo y sin la corteza.

Esta especie también se usa como poste de cercas vivas y para leña, aunque es de mala calidad. Las hojas y las raíces se usan para cicatrizar heridas y en el tratamiento de fiebres y resfriados, principalmente en las comunidades indígenas. La corteza cocida se usa para tratar la anemia y se le atribuyen propiedades analgésicas, antiinflamatorias, diuréticas y espasmódicas.

Existen también el Jocote pitarrillo, que se consume los fruto y hojas tiernas

[https://www.academia.edu/5891130/Plantas Comestibles de Centroamerica](https://www.academia.edu/5891130/Plantas_Comestibles_de_Centroamerica)



## JULUPA

Nombre científico: *Jacaratia mexicana* A.DC., Familia Caricaceae

Usos culinarios y medicinales:

- Frutos Tiernos en sopa
- Los frutos maduros se comen cocidos en dulces o conservas
- Con pulpa se preparan aguas frescas
- La semilla se come tostada como botana
- Una cualidad de este árbol es que su cascara hervida y untada en el piquete es eficaz contra el veneno del alacran

[https://es.wikipedia.org/wiki/Jacaratia\\_mexicana](https://es.wikipedia.org/wiki/Jacaratia_mexicana)



## MAMEY

Nombre científico: *Mammea americana* L,  
Familia: Clusiaceae

El fruto se consume directamente como fruta fresca, como postre, en ensaladas, para refrescos, como ingrediente de batidos y de dulces o en conserva. El fruto es naturalmente muy dulce, sin acidez y su textura es suave, cremosa y uniforme. La estructura es parecida a un aguacate. Es una especie que llega a centenaria. Su fruto alcanza buen precio en los mercados locales.



En las Antillas las flores se utilizan para la destilación de un licor intenso y fragante. Contiene taninos, por lo que ha recibido un uso limitado en curtiembre. El látex extraído de la corteza y de la cáscara de la fruta verde y las infusiones de las semillas pulverizadas se usan como insecticidas para eliminar las garrapatas y las niguas en los animales domésticos y piojos en los humanos, sin embargo, debe usarse con precaución, ya que se han registrado envenenamientos por esta aplicación.

En medicina popular, los usos del mamey han incluido el tratamiento de las infecciones del cuero cabelludo, la diarrea y los problemas oculares y digestivos.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Mammea\\_americana](https://es.wikipedia.org/wiki/Mammea_americana)

## **MANZANA ROSA, POMARROSA, MANZANA PEDORRA**

Nombre científico: *Syzygium jambos* (L) Allston

Sin. Familia: Myrtaceae

El fruto puede consumirse fresco ya que es dulce, con olor a rosas. Es muy rico en pectinas y poco ácido, con él se pueden preparar jaleas o mermeladas. Es bueno también para aromatizar salsas y cremas. Las flores también son comestibles.

Valor nutritivo, es fuente moderada de vitamina C, betacarotenos, fósforo, calcio y hierro.

Propiedades medicinales, de las raíces se dice que tienen efecto sobre la epilepsia. Las semillas pulverizadas se usan en El Salvador para tratar la diabetes. La parte externa de la corteza tiene propiedades vomitivas.



La parte interna de la corteza tiene propiedades purgativas. Las hojas se usan en infusión para bajar de peso, debido a su alto contenido en yodo.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Syzygium\\_jambos](https://es.wikipedia.org/wiki/Syzygium_jambos)

## MANZANILLO AGRIO

Nombre científico: Ximenia americana L., Familia: Olacaceae

Los frutos tienen un agradable sabor del albaricoque. En Asia, las hojas jóvenes se cocinan como verdura. Sin embargo, las hojas también contienen cianuro y es necesario que sean bien cocidas y no debe ser consumidas en grandes cantidades. Es medicinal y se emplean sus frutos contra malestares del estómago. En El Salvador se consume el fruto fresco con sabor ácido almendrado.



[https://es.wikipedia.org/wiki/Ximenia\\_americana](https://es.wikipedia.org/wiki/Ximenia_americana)

Foto De J.M.Garg - Trabajo propio, CC BY-SA 3.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4325929>

## MANUNE

Nombre científico: *Cordia collococca*, Familia Boraginaceae

Fruto es comestible, pero es algo astringente, se hacen también preparados como vinos, los niños usan la pulpa como chicle. Además, se usa como alimento de especies menores, ganado y caballos.

[https://www.naturalista.mx/taxa/276307-Cordia-collococca/browse\\_photos](https://www.naturalista.mx/taxa/276307-Cordia-collococca/browse_photos)

[https://es.wikipedia.org/wiki/Cordia\\_collococca](https://es.wikipedia.org/wiki/Cordia_collococca)



## MELÓN AMARGO O JAIBA

Nombre científico: *Momordica charantia* L., Familia: Cucurbitaceae

Los melones amargos son raramente mezclados con otras hortalizas debido a su sabor intenso, aunque este puede ser moderado salándolos y posteriormente lavándolos antes de su consumo. Se utilizan en la cocina china por su sabor, típicamente en revueltos (frecuentemente con cerdo douchi), sopas, y también como tés herbales.

También es muy popular en la cocina india, donde suele ser preparada con patatas y servida con yogur para contrarrestar su amargor o en la preparación de "sabji". Los melones amargos forman parte de un plato muy popular en Andhra Pradesh fritos en aceite, para después ser rellenos de ingredientes picantes.

En Indonesia se prepara en diversos platos, como en revueltos, cocida en leche de coco, o ahumada. En Vietnam, rodajas de melón amargo crudo suelen ser consumidas con hilos de carne secas o en sopa con gambas o conchas.

Se utiliza en varios platos populares en Filipinas, donde se la conoce como ampalaya, se suele freír con carne de vaca y salsa de ostras, o con huevos y dados de tomates.

En las amazonas y otras regiones, los habitantes y los indígenas siembran la balsamina (mormodica Charantia) en sus jardines y agregan los frutos y/o las hojas a las preparaciones de frijoles y a las sopas para darles un sabor amargo o agrio.

A veces hierven primero las partes comestibles de la planta, con un poco de sal, para quitar en algún grado el sabor amargo.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Momordica\\_charantia](https://es.wikipedia.org/wiki/Momordica_charantia).

También se reporta como excelente para tratamientos de la diabetes.



## MORA (FRAMBUESA)

Nombre científico: *Rubus glaucus* Benth.

Familia: Rosaceae

Se consume como fruta fresca, también se preparan jaleas, mermeladas, bebidas refrescantes tonificante con vitamina C.

Fotografía de Coliner - Trabajo propio, CC BY-SA 3.0



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=31330069>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Rubus\\_glaucus](https://es.wikipedia.org/wiki/Rubus_glaucus)

## MORERA

Nombre científico: *Morus alba*, Familia: Moraceae

Su fruto, la mora, es comestible. Su sabor es más o menos dulce y puede ser ácido. Su aroma es escaso o muy suave. También es la especie de 'morus' más cultivada por su fruto, en general cuando es morado, que suele presentar mejor sabor.



Al ingerir la infusión de Morera Blanca que contiene DNJ, se puede evitar la absorción parcial de los carbohidratos (azúcar) en el cuerpo y para rebajar de peso.

La especie se cultiva por sus hojas, único alimento de los gusanos de seda, especies menores, ganado. Aparte de su uso como árboles de cultivo se utilizan como ornamentales en jardines, paseos y calles.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Morus\\_alba](https://es.wikipedia.org/wiki/Morus_alba)

## MURMUY CONOCIDO TAMBIÉN COMO ÁRBOL CEREZO DE MANÍ



Nombre científico: Bunchosia cornifolia, Familia Malpigiaceae.

En Guerrero, México, es una especie que se cultiva, el fruto es agrídulce y se come crudo o se conserva.

<https://muniorotina.go.cr/index.php/component/content/article/60-gestion-de-ambiental/426-arbol-16>

[https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/1906/4/Dise%C3%B1o\\_de\\_una\\_propuesta\\_para\\_la\\_reactivaci%C3%B3n\\_y\\_desarrollo\\_dle\\_subsector\\_agr%C3%ADcola\\_de\\_frutas\\_y.pdf](https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/1906/4/Dise%C3%B1o_de_una_propuesta_para_la_reactivaci%C3%B3n_y_desarrollo_dle_subsector_agr%C3%ADcola_de_frutas_y.pdf)

## MATASANO

Nombre científico: *Casimiroa edulis*,  
Familia Rutaceae

El zapote blanco de hojas lanosas es conocido por los mayas como Yuy, también como Matasano de mico. Su fruto es dulce cuando está maduro y es usado para hacer fresco o para comerlo.

A partir de la pulpa se elaboran mermeladas y conservas. La mayor parte de la producción es utilizada en autoconsumo,

algunas veces se vende en mercados locales regionales. La corteza, las hojas y sobre todo, las semillas, contienen un glucósido que tiene propiedades hipnóticas y sedantes, cicatrizante e hipotensor arterial y antidiarreico.

En la medicina popular se utiliza comúnmente en casos de insomnio y dolores reumáticos, en dosis altas, puede ser mortal.



<https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/flora-fauna/arbore-de-matasano-que-existe-en-guatemala/>

## NANCE

Nombre científico: *Byrsonima crassifolia*  
Juss, Familia: Malpighiaceae

La fruta se consume cuando está madura. Tiene un sabor dulce y de diferentes colores como amarillo, rojo, verde. Se preparan licores, en forma confitada, jaleas, mermeladas, sorbetes, refrescos, helados duros, paletas. Los frutos contienen fósforo, calcio, hierro, vitaminas A, B y C, fibra, taninos y bajos porcentajes de aceite.



Su leña es muy apreciada, pues les da un delicioso aroma y sabor a las carnes asadas.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Byrsonima\\_crassifolia](https://es.wikipedia.org/wiki/Byrsonima_crassifolia)

Por su contenido de taninos, la corteza se usa para curtir y teñir pieles y como veneno artesanal para la pesca en ríos. Los árboles de esta especie se usan como ornamentales, para dar sombra en áreas de repasto, como cercas vivas, para la restauración de áreas degradadas y como plantas melíferas. En medicina popular se le atribuye el uso contra varias dolencias, entre las que se mencionan su uso como antidiarreico, contra las inflamaciones de la vejiga, los ovarios y el dolor de estómago, así como para tratar afecciones de la piel, tales como la sarna, el salpullido y para ayudar a la cicatrización de heridas. Toda la planta contiene propiedades antitusivas, antiasmáticas, antimicrobianas, antibacterianas, antifúngicas, desinflamantes y antifebrífugas (Chízmar, et al, 2009).

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutales%20nativos/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>

## NARANJO AQRIO, NARANJA AGRIA

Nombre científico: Citrus aurantium, Familia: Rutaceae

Los frutos son comestibles y se emplean como vinagre natural en la mesa, también se elaboran refrescos y muy buenas conservas; con las hojas se preparan cocimientos, obteniendo así un té muy efectivo para regular el sistema nervioso y algunas personas lo toman para sudar calenturas.



En esta especie, el aceite esencial o neroli. se encuentra en las flores, el cual se obtiene por destilación y es muy empleado en la perfumería.

UTILIZACION EN CACAOPERA: Los frutos maduros son utilizados en .la preparación de refrescos, adobar carne (sazonar) y en la preparación de atole, este último se prepara con masa de maíz salcochado, la cual se deshace en agua, se cuela en manta y se pone a cocinar, se adiciona azúcar y cuando comienza a hervir se le agrega el jugo de naranja previamente obtenido.

BENITEZ VARELA, V. 1996. Inventario de plantas alimenticias de uso tradicional en el municipio de Cacaopera, Departamento de Morazán. UES, Ciudad Universitaria, El Salvador.164 pág.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Citrus\\_%C3%97\\_aurantium](https://es.wikipedia.org/wiki/Citrus_%C3%97_aurantium)

## NÍSPERO

Nombre científico: Manilkara zapota Van Royen., Familia Sapotacea

La parte aprovechable en alimentación son los frutos que tienen un sabor dulce y agradable. También se pueden preparar jales, mermeladas, compotas, y refrescos.

A nivel industrial su importancia radica en que el latex que exuda del tronco contiene del 20 al 40% de goma que se usa como materia prima para la elaboración de goma de mascar (chicle).

En medicina popular se le atribuyen varias propiedades o usos (contra la disentería y diarrea, para bajar la fiebre, diurético, normalizar la presión alta, calmar el dolor causado por piquetes de alacrán).

Las dosis altas de hojas y semillas pueden ser tóxicas por su contenido de ácido cianhídrico (Standley y Williams, 1967; CONABIO, 2014).

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutas%20nativas/Catalogo%20de%20frutas%20nativas%20de%20Guatemala,%202014.pdf>



## NÍSPERO JAPONÉS

Nombre científico: Eriobotrya japonica, Familia: Rosaceae

La fruta es comparable a la manzana en muchos aspectos, con altos contenidos de azúcar, ácido y pectina. Se consume fresca, y también mezclada con otras frutas en ensaladas o copas frutales. La fruta ligeramente inmadura, firme, es mejor para hacer tartas y pudines. También se elaboran jaleas, dulces, chutney y almíbar. Puede usarse también para hacer vino.

Usos medicinales, Un tipo de jarabe de níspero se usa en medicina china para suavizar la garganta. Combinado con otros ingredientes y conocido como (nin jiom pei pa koa: pípágão, pasta de níspero), actúa como demulcente y expectorante, también es beneficiosa para el aparato digestivo y el sistema respiratorio.

Como otras plantas emparentadas, las semillas y hojas jóvenes son ligeramente tóxicas, por su pequeño contenido de glucósidos cianogénicos liberadores de cianuro cuando son digeridas, aunque su baja concentración y amargor normalmente previenen su ingestión accidental.



Desde la década del 2000 se ha encontrado en los extractos de sus hojas un principio activo que estimula el crecimiento del folículo piloso, por lo que se utiliza en lociones antialopecia regeneradoras y para el crecimiento del pelo. En cultivos obtenidos en laboratorio de los callos a partir de sus hojas, se ha encontrado una sustancia triterpénica capaz de inhibir el desarrollo de las células cancerosas de piel en ratones de investigación.

Foto de Aftabbanoori - Trabajo propio, CC BY-SA 3.0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=32257868>  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Eriobotrya\\_japonica](https://es.wikipedia.org/wiki/Eriobotrya_japonica)

## OJUSHTE, UJUSTE

Nombre científico: *Brosimum allicastrum*, Familia Moraceae



El ojushte es un árbol ancestral cultivado por los mayas, que brinda muchos beneficios para la nutrición tanto de humanos como de distintas especies animales.

Los frutos y las semillas se comen cocidos con cal, tostadas y molidas se usan como sustituto del café. Harina para panadería y para tortillas

Su principal aplicación medicinal es en el tratamiento de afecciones de las vías respiratorias, siendo el asma el padecimiento para el cual se usa con mayor frecuencia.

Es frecuente su uso en el tratamiento de problemas ginecológicos, como la infertilidad, en la lactancia y para regular la menstruación. En estos casos se prepara una infusión hecha con la corteza y se administra por vía oral.

Las mujeres que no pueden amamantar a sus hijos o producen poca leche, toman una infusión de 2 hojas máximo como té o mezclado con atole. No más dosis, porque provoca exceso de producción.<sup>3</sup>

<https://www.lamjol.info/index.php/akademos/article/view/9270>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Brosimum\\_alicastrum](https://es.wikipedia.org/wiki/Brosimum_alicastrum)

## PAPATURRO

Nombre científico: *Coccoloba uvifera*, Familia: Polygonaceae

Su fruto es comestible y se suele utilizar para confeccionar mermelada, para bebidas y postres en los países caribeños.

Medicinal, no existe amplia evidencia médica sobre sus usos, sin embargo, de forma tradicional se le han atribuido ciertas propiedades medicinales. Los frutos se creen que tienen un efecto muy astringente, refrescante y febrífugo. La infusión del tallo o las raíces es usada con la creencia que puede tratar los problemas intestinales. La corteza contiene un jugo rojo oscuro, de sabor un poco amargo, que se usa con la creencia que sirve como hemostático, astringente y antidiarreico.

También en el oriente de El Salvador le llaman Iril, irire y la UES lo identifica como *Coccoloba floribunda* (Benth) Lindau, Familia: Polygonaceae



Fruto silvestre es conocido como el Irre o papaturro, en algunos municipios de oriente. Ya son pocos los árboles que hay y se ha convertido en un fruto nostálgico para miles de familias salvadoreñas.

<https://historico.elsalvador.com/historico/915142/papaturro-tiguilote-fruta-tiene-confundidos-salvadorenos-el-salvador.html>

<https://www.facebook.com/elsalvadorcom/posts/4415669311802941/>

VILLACORTA HERNÁNDEZ, D. 2001. Vegetación Arbórea y Arbustiva de la Ribera de la Laguna El Jocotal, Departamento de San Miguel, El Salvador. UES, Ciudad Universitaria, El Salvador. 2015 pág.

<https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/8876/1/19200792.pdf>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Coccoloba>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Coccoloba\\_uvifera](https://es.wikipedia.org/wiki/Coccoloba_uvifera)



## PAPAYO DE MONTAÑA

Nombre científico: *Carica cauliflora* = **Vasconcellea cauliflora**, Familia Caricaceae

Tienen frutos comestibles como la papaya, se consumen como fruta fresca y diferentes preparados como la papaya común.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Vasconcellea>



## PATERNA

Nombre científico: *Inga paterna* Cham. Ex G. Don., con los sinónimos de *Feuilleea jinicuil* (Schltdl) Kuntze, *F. jinicuil* (Schltdl. & Cham. Ex G. Don) Kuntze, *Inga jinicuil* Schltdl., *I. jinicuil* Don., *I. paterno* Harms, *I. radians* Pittier (The plant list, 2013; USDA, et al, 2013; ITIS, 2014)., Familia: Fabaceae Lindl o Leguminosae.

En El Salvador, se consume como fruta fresca, y también las semillas hervidas a las cuales se les agrega sal y limón al momento de consumirlas.



<https://elsalvadoreshermoso.com/paternas-fruta/>

Se cultiva ampliamente en México y Centroamérica como sombra en las plantaciones de café y cacao. Se aprovechan sus frutos por su pulpa apetecible, la cual es muy popular desde épocas precolombinas, los cuales se obtienen directamente de los árboles en las zonas de producción y se comercializa en los mercados distantes a su área de cultivo.

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutales%20nativos/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>

## PEPETO

Nombre científico: *Inga fagifolia*, Familia: Leguminosae o Fabaceae

El pepeto es una fruta utilizada como alimento en El Salvador, se suele tomar la semilla de la planta y se hierven en agua, para luego dejarlas enfriar y comerlas aderezadas con sal, limón, chile o alguashte.



<https://www.elsalvadormipais.com/pepeto-fruta-de-el-salvador>

Es plantado para brindar sombra a otras plantaciones, como las de café y de cacao. Pero también cumple otra función, que es la de mantener la humedad en el suelo alrededor de su tronco, lo que beneficia a las demás plantaciones en su proximidad.

Otro uso que se le da en El Salvador es tomar la corteza del árbol para producir taninos, que son sustancias que se utilizan para curar las pieles de los animales y convertirlas en cuero.  
<https://www.elsalvadormipais.com/pepeto-fruta-de-el-salvador#descripcion-del-pepeto>

Hay otras clases de pepetos, que vale la pena investigar sus propiedades para la alimentación, entre ellos: Cuje, cuje guamito, guamito, guarmito, pepeto, pepeto de río, pepeto guamito, pepeto negro, árbol pepeto cuadrado, pepeto peludo.

## PIMIENTO

Nombre científico:  
Phyllanthus elisiae Urban.  
Familia: Phyllanthaceae

Fruto intensamente ácido y astringente. Sabor sugestivo de una fresa verde. - Poco usado para agriar frutas. Como preservante en curtidos.



<https://enciclovida.mx/especies/149445-phyllanthus-elsiae>

VILLACORTA HERNÁNDEZ, D. 2001. Vegetación Arbórea y Arbustiva de la Ribera de la Laguna El Jocotal, Departamento de San Miguel, El Salvador. UES, Ciudad Universitaria, El Salvador. 2015 pág.

<https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/8876/1/19200792.pdf>

## PIÑUELA

Nombre científico: Bromelia pinguin L., Familia: Bromeliaceae

En El Salvador los brotes también se consumen y tienen un alto valor gastronómico y buen precio.

En el norte de Nayarit (México), se consume para aliviar enfermedades respiratorias, se hierve en agua, se agrega piloncillo (dulce de atado) y se cocina a fuego lento hasta que el piloncillo se convierte en miel, también, se puede comer cruda, pero debe estar madura, de lo contrario, puede saber un poco amarga.



En Yucatán se recomienda para el tratamiento de la tos ferina; con el fruto se prepara un cocimiento junto con menta, poleo y toronjil y se toma varias veces al día (Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana, 2009).

En Colombia específicamente en el norte del Cauca se usa en jugos, en El Salvador se usa para realizar el Atol de Piñuela, uno de los atoles más típicos y cotidianos desde las épocas nahuat-pipil, esta especie se encuentra en peligro de extinción debido al uso indiscriminado de los agroquímicos, las quemas sin control y talas de los bosques, las cuales están acabando con las especies de vegetaciones y animales.

<https://alimentos-autoctonos.fabro.com.mx/guamara-cocuixtle.html>

La piñuela se utiliza como cerca viva en los hatos ganaderos alrededor de viviendas o en terrenos grandes, ya que tiene densos y anchos matorrales con espinas aceradas difíciles de penetrar.

Las fibras de las hojas son bastante fuertes y largas. Se emplean para hacer tejidos, mallas y cordeles para pescar.

<https://www.agromundo.co/blog/la-pinuela-planta-alto-poder-nutritivo/>

Los beneficios para la salud de la Piñuela incluyen el alivio del dolor, la reducción de la inflamación, la mejora de la función inmune, la mejora de la digestión y la prevención de enfermedades cardiovasculares.

También se ha demostrado que la Piñuela ayuda a mejorar la memoria y la concentración, así como a reducir el estrés. Además, la Piñuela también se ha demostrado que es eficaz en el tratamiento de la artritis, el asma, la depresión, el insomnio, el estrés y la ansiedad. También se ha demostrado que ayuda a reducir el colesterol y los niveles de glucosa en la sangre.

La Piñuela también se puede utilizar como un remedio natural para el tratamiento de la piel. Los aceites esenciales de la Piñuela tienen propiedades antiinflamatorias y antifúngicas que ayudan a reducir la inflamación y la comezón de la piel.

La Piñuela también se ha demostrado que es eficaz en el tratamiento de la tos, la bronquitis y otras afecciones respiratorias. Los aceites esenciales de la Piñuela tienen propiedades antibacterianas y antiinflamatorias que ayudan a reducir la inflamación y la congestión en los senos nasales y los pulmones.

En conclusión, la Piñuela es una planta medicinal con muchos beneficios para la salud. Esta planta contiene una variedad de compuestos químicos, aceites esenciales y vitaminas que ayudan a mejorar la salud y el bienestar general.

Esta planta se puede utilizar para tratar una variedad de afecciones, desde el dolor de cabeza hasta la artritis, y también se ha demostrado que es eficaz en el tratamiento de la tos, la bronquitis y otras afecciones respiratorias.

<https://homeopatiageneral.com/pinuela-planta.html>



## PITAHAYA

Nombre científico: *Hylocereus undatus*, *Familia*: Cactaceae.

Se consumen los frutos, los cuales cuando están maduros son jugosos, dulces, acidulados y deliciosos. Por su coloración brillante, son unos de los frutos más atractivos en los mercados.

Se usa para consumo en fresco, preparación de bebidas frías, helados y para colorear dulces y pasteles. El cocimiento de los tallos se ingiere para tratar afecciones gastrointestinales. A los frutos se les atribuyen propiedades diuréticas y estimulantes. Los tallos también se usan para aliviar y sanar quemaduras. Se usa como ornamental en la decoración de muros y tapias (Standley y Steyermark; 1962; Chízar, et al; 2009). <https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutales%20nativos/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>



## SANDILLITA, PEPINILLO



Nombre científico: *Melothria scabra*, Familia: Cucurbitaceae

Otros nombres con los que se le conoce son, melón riata, pepinillo agrio, sandía miniatura mexicana, sandía ratón, sandita, pepino amargo mexicano, cucamelón.

Se consume en escabeche y ensaladas, su sabor es parecido al del pepino, pero con un toque agrio.

<https://m.facebook.com/NutriendoteElSalvador/posts/2614934365198701/>

<https://m.facebook.com/NutriendoteElSalvador/posts/2614934365198701/>

## SINCUYA

Nombre científico: *Annona purpurea*  
Moç. & Sessé ex Dunal, Familia:  
Annonaceae.

Se consume la pulpa de los frutos maduros, la cual es dulce y con cierto sabor a mango. En ocasiones es insípida. Se come cruda o en refrescos. Aunque su fruto es comestible, su ingestión produce diarrea en algunas personas. También se le planta como árbol de sombra debido a su abundante follaje.



La madera se emplea para postes de cercas. El mayor y más importante uso que se le da a esta fruta es como ingrediente principal de refrescos, helados y dulces. Posee propiedades medicinales. La raíz es astringente y tónico. Las semillas son astringentes, se han usado en casos de diarrea y disentería. El núcleo de la semilla es altamente venenoso y las raíces contienen también un veneno mortal (Chízar, et al, 2009).

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutales%20nativos/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>

Las semillas son venenosas, pero lo usan para matar moscas.

[https://www.academia.edu/5891130/Plantas\\_Comestibles\\_de\\_Centroame\\_rica](https://www.academia.edu/5891130/Plantas_Comestibles_de_Centroame_rica)

La planta es medicinal. En México, el néctar es considerado como un remedio para la fiebre y los escalofríos. En otros lugares se le da para aliviar la ictericia (probablemente a causa de su color). La decocción de la corteza es eficaz contra la disentería y un té de la corteza interna se administra en casos de edema. <https://ecuador.inaturalist.org/taxa/284505-Annona-purpurea>

## SUNZA/ SUNGANO

Nombre científico: *Lycania platypus*,  
Familia  
Chrysobalanaceae

La pulpa carnosa rica en azúcares, fibra y minerales. La pulpa de los frutos se consume cruda o en refrescos.

Es dulce y aromática. Algunas veces los frutos no son muy apreciados porque son muy fibrosos y la semilla es muy grande, pero se venden en los mercados populares.



Tiene potencial comercial por su buen tamaño y facilidad de transporte, pero es necesaria la selección de cultivares de mejor calidad. Algunos animales salvajes como los tapires y pecaríes se alimentan de los frutos que caen al suelo.

La madera se usa para elaborar mangos y cabos de herramientas agrícolas, es fuente de leña y carbón vegetal (Standley y Steyermark, 1946; Morton, 1987; Chizmar, et al, 2009).

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frtales%20nativos/Catalogo%20de%20frtales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>

## SUNZAPOTILLO

Nombre científico: *Couepia poliandra*, Familia Chrysobalanaceae

Frutos, pulpa pastosa rica en azúcares. El fruto se consume cuando está maduro, la pulpa tiene un sabor dulce muy agradable, pero es un poco fibrosa, razón por la cual no es muy estimado. Se cosecha cuando está sazón y se deja madurar en la casa.

También se utiliza como sombra en los cafetales. Algunas aves y mamíferos silvestres y domesticados lo usan como alimento (Standley y Steyermark, 1946; Chízmar, et al, 2009).

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutas%20nativas/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>



## TEMPISQUE

Nombre científico: *Sideroxylon capiri*, Familia Sapotaceae

Es usada para forraje, pues las hojas son un excelente alimento para el ganado vacuno, especialmente en la estación seca, cuando escasea el alimento. Para su utilización se cortan las ramas con hojas y se dan a los animales.

Los frutos son dulces y comestibles, frescos o cocidos, aunque saben mejor cocidos. También se preparan en jaleas. La corteza en remojo es usada para enfermedades del riñón. Es una excelente especie ornamental y sus bayas también proporcionan alimento a la fauna silvestre, especialmente en la época seca, como el mono araña (*Ateles geoffroyi*). También es especie melífera (Cordero, CATIE 2003). A pesar del sabor de la semilla de tempisque presenta propiedades nutricionales y es rica en almidón.

Para considerar que el tempisque puede ser una opción de alimento en un futuro, será primordial realizar investigaciones posteriores para determinar su aceptabilidad ya sea como base para jaleas, en galletería u otros productos. El tiempo de cocción de la semilla es importante tener cuidado debido a que podemos dañar el productor, y esto influirá en pérdidas considerables de nutrientes de esta. Al momento de la deshidratación de la semilla de tempisque es importante controlar el tiempo y la temperatura adecuada para evitar deterioro de la vida de anaquel del producto debido a que no se logró disminuir el porcentaje de humedad requerido de la semilla.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Sideroxylon\\_capiri](https://es.wikipedia.org/wiki/Sideroxylon_capiri)

<https://webquery.ujmd.edu.sv/siab/bvirtual/BIBLIOTECA%20VIRTUAL/TESIS/04/AGI/0002233-ADTESAE.pdf>

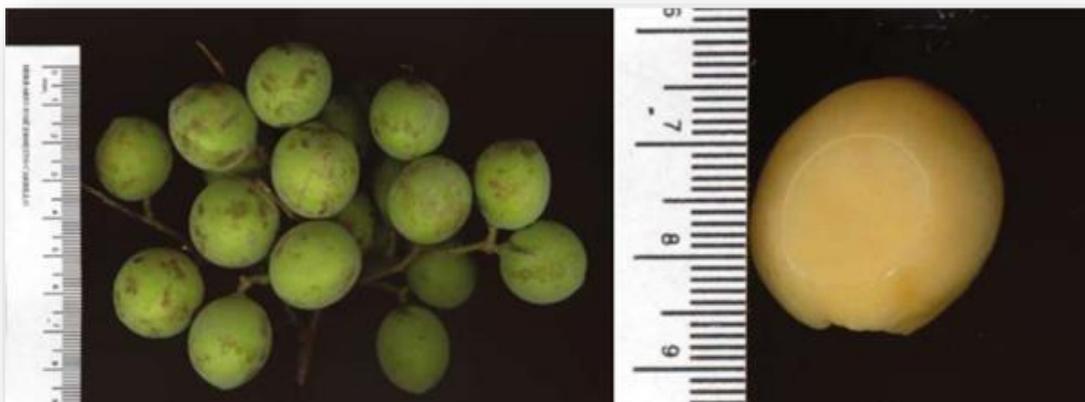


## TALPAJOCOTE O MAMONCILLO (en Oriente)

Nombre científico: *Melicoccus bijugatus* Familia: Sapindaceae

Se consume la pulpa de los frutos maduros, pudiendo también elaborarse jugos y mermeladas. De acuerdo con Mutchnick y McCarthy (1997) en la comunidad de Caoba y Uaxactún un 48 % de la población utiliza el fruto de esta especie en alimentación.

<https://digi.usac.edu.gt/edigi/pdf/plantasmeso.pdf>



## TIGUILOTE

Nombre científico: *Cordia dentata* Poir., Familia: Boraginaceae

Especie usada como cerca viva, produce polen y néctar para la miel de consumo humano, las flores y hojas poseen propiedades medicinales. Además, ayuda a controlar la erosión del suelo (MARENA/INAFOR, 2022).

Sus frutos son consumidos tanto por los humanos como por la fauna silvestre como las abejas e insectos.



En algunos pueblos es usado como forraje. Las hojas de esta planta se usan como medicina casera y las flores como remedio para la tos y como un sudorífico. Muchos de sus frutos son usados como alimento, otros se les da el uso como pegamento debido a su mucílago.

<https://www.reddearboles.org/Enciclopedia/nwcproduct/12195/arb-nativo-uvito>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Cordia\\_alba](https://es.wikipedia.org/wiki/Cordia_alba)

<https://www.fiaes.org.sv/blog/especies-parque-cuscatlan-3/post/tiguilote-79#:~:text=Cordia%20dentata%20Poir.&text=Origen%3A%20nativo%20desde%20M%C3%A9xico%20hasta%20Colombia%20y%20Venezuela.&text=Descripci%C3%B3n%20general%20de%20la%20especie,altura%2C%20tronco%20corto%20frecuentemente%20torcido.>

## TOMATILLO, "TOMATILLO SILVESTRE" "MILTORNATE" "TOMATE MONTÉS"

Nombre científico: *Lycopersicon esculentum* var. *Cerasiforme*,  
Familia: Solanaceae

Los frutos de esta especie son particularmente utilizados en la preparación de deliciosas salsas, ya que su acidez proporciona un sabor único. En muchas regiones del país el tomatillo (miltomate) es generalmente utilizado para condimentar y dar mejor sabor a las comidas, desgraciadamente esta planta se encuentra muy poco.



A continuación, se describe una receta típica para la preparación de la "salsa de Miltomate".  
Ingredientes: 1 libra de miltomates, 2 ramitas de culantro, 1 cebolla picada, 6 hojitas de acapate picaditos, 2 cucharaditas de orégano tostado y molido y una cucharadita de limón o en su defecto vinagre. Los tomates se cuecen hasta que hayan soltado la cáscara, se pelan. Luego se muelen en piedra o licuadora, junto a los demás ingredientes.

UTILIZACION EN CACAOPERA: Los tomatillos son empleados en la preparación de arroz y también se cocinan con huevos picados, proporcionando un color agradable y un sabor ácido; el macerado de las hojas de esta planta se usa como medicina casera en el tratamiento contra manchas blancas en la piel (paños blancos). En la actualidad esta especie es poco cosechada, pero todavía se observa en los patios de algunas pocas viviendas.

BENITEZ VARELA, V. 1996. Inventario de plantas alimenticias de uso tradicional en el municipio de Cacaopera, Departamento de Morazán. UES, Ciudad Universitaria, El Salvador. 164 pag.

<https://www.gob.mx/agricultura/articulos/tomates-verdes-una-joya-de-la-alimentacion>

## TOMATE DE ÁRBOL O DE PALO

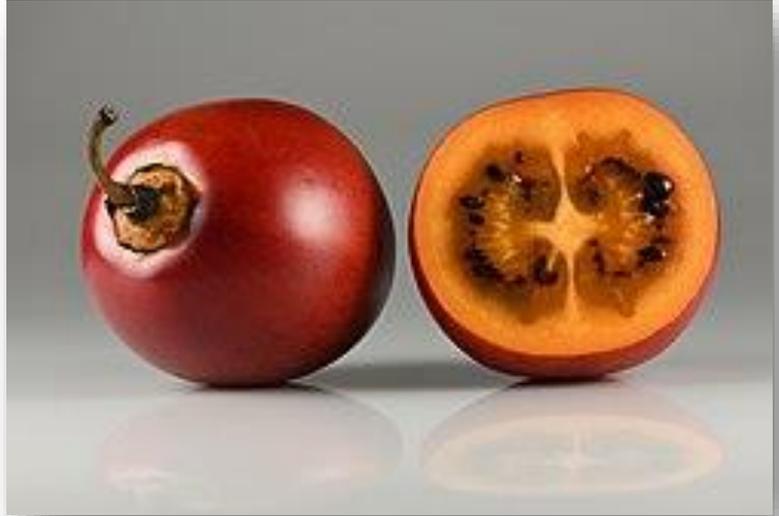
Nombre científico: *Cyphomandra betacea* (Cav) S., Familia: Solanaceae

Hay pocos árboles en El Salvador, pero se ha visto que se da con sombra y temperaturas frescas, para condimento, sopas, bebidas, salsas, mermeladas, postres. Los frutos hay de color rojo y amarillo, en Sur América se utiliza cocinado o fresco como fruta o para ensaladas. Suele realizarse salsa de ají (chile) de igual manera con este fruto.

En Colombia, el fruto se prepara en jugo o sorbete.

Los usos medicinales que se le atribuyen en Colombia y Ecuador están relacionados con las afecciones de garganta y gripe. El fruto o las hojas, previamente calentadas, se aplican durante la inflamación de amígdalas o anginas. Para la gripe, se consume el fruto fresco en ayuno. Se sabe que el fruto posee alto contenido de ácido ascórbico. Otra propiedad atribuida es como remedio para los problemas hepáticos en Jamaica y Bolivia.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Solanum\\_betaceum](https://es.wikipedia.org/wiki/Solanum_betaceum)



## TOROLO

Nombre científico: *Alibertia edulis*, Familia Rubiaceae



Fruto de pulpa succulenta y comestible, puede ser usada para innovar con jaleas, mermeladas y dulces.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Alibertia\\_edulis](https://es.wikipedia.org/wiki/Alibertia_edulis)

## ULOZAPOTE

Nombre científico: *Couepia polyandra* (Kunth) Rose,  
Familia: Chrysobalanaceae

Frutos maduros, sus frutos son comestibles tienen un sabor dulce muy agradable y una textura algo pastosa.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Couepia\\_polyandra](https://es.wikipedia.org/wiki/Couepia_polyandra)



<https://panamabiota.org/stri/taxa/index.php?taxon=63574&clid=59>

## UVA MONTES, UVILLA, CIMARRONA O UVA SILVESTRE

Nombre científico: *Vitis tiliifolia*  
Humb. & Bonpl. ex Roem. & Schult., Familia: Magnoliopsida  
o Vitaceae

El fruto es comestible y se pueden hacer refrescos, por fermentación se hace vinagre, pero en México se elabora vino artesanal, que en la región de Los Tuxtlas al sur de México es conocido como "vino de chochogo" de muy agradable sabor y aroma. Contenido nutricional: proteínas 2.2%, calcio 62%, fósforo 41 %, hierro 2.2% y vitamina "A" 10%.



UTILIZACION EN CACAOPERA: Los frutos de *V. tiliifolia*, son utilizados en la preparación de vinagre. El procedimiento es el siguiente: Las uvas maduras se cortan, se lavan y se ponen en un recipiente conteniendo agua, se tapa y después de 24 horas se descarta el agua se le agrega más; se tapa el recipiente nuevamente, luego de 3 días se le agrega dulce de atado (dulce de panela) y el vinagre está listo. Para llevarlo a la mesa se le agrega: cebolla, chile picante, pimienta y sal. Esta especie está desaparecida casi por completo.

Medicinal, la planta es utilizada medicinalmente para los riñones.

BENITEZ VARELA, V. 1996. Inventario de plantas alimenticias de uso tradicional en el municipio de Cacaopera, Departamento de Morazán. UES, Ciudad Universitaria, El Salvador.164 pag.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Vitis\\_tiliifolia](https://es.wikipedia.org/wiki/Vitis_tiliifolia)

<https://inaturalist-open-data.s3.amazonaws.com/photos/2368918/original.JPG>

## VACA GORDA, "PIÑA DE PEÑA", "PIÑA DE PEÑERA", PIÑUELÓN"

Nombre científico: *Hechtia guatemalensis*,  
Familia: Bromelíaceae

El fruto es comestible y los brotes jóvenes, son comidos crudos, encurtidos y fritos con huevos.

UTILIZACION EN CACAOPERA: Los cipotes (niños) acostumbran a cortar las pencas (hojas) más desarrolladas, las pelan y las mastican, extrayendo de ellas una sustancia ácida que la acompañan con una pisca de sal.

BENITEZ VARELA, V. 1996. Inventario de plantas alimenticias de uso tradicional en el municipio de Cacaopera, Departamento de Morazán. UES, Ciudad Universitaria, El Salvador.164 pág.



[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hechtia\\_guatemalensis\\_kz01.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hechtia_guatemalensis_kz01.jpg)

## YACA O JACKFRUIT

Nombre científico: *Artocarpus heterophyllus*,  
Familia Moraceae

El interior de la fruta es de color entre amarillo y naranja, parecido al mango. Su jugo es ligeramente ácido y profundamente dulce, con un sabor que recuerda a la mezcla de mango con naranja además de otros sabores como el plátano, la manzana, la guanabana, la papaya, la piña, aunque tiene un sabor propio. A causa de esta peculiar mezcla de sabores, se le conoce por locales de Latinoamérica como la fruta con el sabor de todas las frutas. El fruto puede llegar a pesar desde los 30 hasta los 50 kilogramos.



[https://es.wikipedia.org/wiki/Artocarpus\\_heterophyllus](https://es.wikipedia.org/wiki/Artocarpus_heterophyllus)

Se consume cuando está madura, como fruta fresca se consumen directamente, se usa para refrescos, heladería, se puede preparar para sustituir la carne y usarla para hamburguesas, guisos, tacos, entre otros. Se puede deshidratar y consumir como dulces. Rene Pérez Rivera, Finca San Carlos, Suchitoto

Las semillas de yaca también son comestibles y son ricas en carbohidratos, lípidos y proteínas.

Propiedades y beneficios de la Yaca.

Antioxidante, La yaca es una buena fuente de antioxidantes que protegen nuestro organismo y mantienen a raya los radicales libres. Buena para el sistema circulatorio. Puede reducir y controlar los niveles de presión arterial. Cuida la visión. Cargada con alto nivel de vitamina A,

la fruta de la yaca puede ayudarlo a mantener una visión saludable y prevenir la ceguera nocturna. Mantiene la piel firme. La yaca contiene una gran cantidad de vitamina C que puede promover la producción de colágeno. Esto hace que la yaca sea una buena opción para mantener la piel joven y firme. Previene el estreñimiento. Su aporte de fibra facilita el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.

<https://www.lavanguardia.com/comer/frutas/20181018/452404019104/frutas-yaca-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html>

## ZAPOTILLO

Nombre científico: Couepia polyandra (Kunth) Rose, Familia: Chrysobalanaceae

El fruto se consume cuando está maduro, la pulpa tiene un sabor dulce muy agradable, pero es un poco fibrosa, razón por la cual no es muy estimado. Se cosecha cuando está sazón y se deja madurar en la casa. También se utiliza como sombra en los cafetales. Algunas aves y mamíferos silvestres y domesticados lo usan como alimento (Standley y Steyermark, 1946; Chízmar, et al, 2009).

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Frutales%20nativos/Catalogo%20de%20frutales%20nativos%20de%20Guatemala,%202014.pdf>



## 2. Plantas que se aprovecha principalmente las flores

FUNDESYRAM en el 2021 publicó en [www.fundesyram.info](http://www.fundesyram.info) la revisión de literatura plasmada en el documento “Flores comestibles presentes en El Salvador” con el propósito de orientar a la población de incursionar en una alimentación sana aprovechando las plantas que ya tenemos adaptadas o que son originarias de Mesoamérica.

Considerando que ya se tiene la información, esta se integra en este documento para ampliar la gama de plantas alimenticias que se deben aprovechar para superar la carestía de alimentos tradicionales que cada vez es más difícil conseguirlos por los efectos del cambio climático y económicos. Usted puede encontrar las recetas encontradas directamente en “Flores comestibles presentes en El Salvador” [www.fundesyram.info](http://www.fundesyram.info).

### ALBAHACA

Nombre científico: *Ocimum basilicum*, Familia: Lamiaceae

Propiedades y uso: se puede consumir fresca o seca para aderezar tanto ensaladas, sopas de verduras, salsas para acompañar platos de pasta, (la famosa salsa italiana de pesto la lleva) como ingrediente principal, para guisos de todo tipo de carnes.

La flor de albahaca es comestible, no hay problema alguno en incluirlas en la elaboración de algunas recetas o la presentación de platos. En términos de fragancia y sabor, las flores son similares, aunque más suaves, que las hojas. Pero a veces, las flores pueden resultar algo amargas, así que pruébalas primero. Puedes esparcirlas



sobre una ensalada para incorporar un suave sabor a albahaca y agregar un toque decorativo. También son una buena guarnición para cualquier comida que combine bien con albahaca, como pasta, queso o fruta fresca, e incluso platos de carne o verduras.

Es también una planta medicinal y aromática con propiedades antiespasmódicas, antibacterianas, antiinflamatorias, estimulantes, sedantes, favorece la secreción de la leche (galactógena) y eficaz contra la tos (béquica).

<https://guiadejardin.com/flor-de-albahaca/>

[https://www.google.com/search?q=FLOR+DE+ALBAHACA&rlz=1C1CHBD\\_esSV792SV792https://es.wikipedia.org/wiki/Ocimum\\_basilicum](https://www.google.com/search?q=FLOR+DE+ALBAHACA&rlz=1C1CHBD_esSV792SV792https://es.wikipedia.org/wiki/Ocimum_basilicum)

## ARÚGULA O RÚCULA

Nombre científico: *Eruca vesicaria*,  
Familia: Brassicaceae

Las flores de la rúcula son comestibles, y mucha gente las disfruta tanto por su sabor como por su belleza en el jardín.

¿A qué saben las flores de rúcula?

Las flores de la rúcula tienen un sabor fuerte y muy picante. Si está familiarizado con el consumo de hojas de rúcula (a veces conocida como rúcula debido a la velocidad a la que crece), ya conocerá el sabor - y las flores tienen un sabor tan fuerte como las hojas.



Algunas personas también describen el sabor como a nuez, y disfrutan de este maridaje con otras hojas o flores más suaves. No a todo el mundo le gusta el sabor de la rúcula, pero a muchos les encanta.

Si le gustan las verduras fuertes, le encantarán estas flores. Son un acompañamiento delicioso para muchos tipos de comida y son muy versátiles.

Lo mejor de todo es que aportan una hermosa elegancia a la mesa, tanto si las tritura en pétalos como si las ofrece en todo su esplendor floral.

La rúcula contiene vitaminas A y C y potasio, por lo que es un complemento saludable para cualquier ensalada o comida.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Eruca\\_vesicaria](https://es.wikipedia.org/wiki/Eruca_vesicaria) Alfredo J. Norte 2020 en, <https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>

[https://cocinarandom.com/se-pueden-comer-las-flores-de-rucula/?expand\\_article=1](https://cocinarandom.com/se-pueden-comer-las-flores-de-rucula/?expand_article=1)

## AZAHAR

Nombre científico: Citrus sinensis, Familia: Rutaceae

Azahar o flor de azahar es el nombre de las flores blancas del naranjo o del limonero.

Los beneficios del Azahar al ser usada como planta medicinal son los siguientes: actúa como sedante natural, ideal para problemas de insomnio. Ayuda a reducir el dolor estomacal. Ayuda con problemas digestivos, tales como la diarrea.



Para preparar una infusión de azahar, únicamente necesitas: 1 taza de agua caliente y 10 flores de azahar.

El agua de azahar, producto de la destilación de la flor de naranjo agrio, se utiliza también en repostería para dar un especial aroma a ciertos postres y masas pasteleras, por ejemplo, las que se usan para preparar el "pan de muerto" en México o el "roscón de Reyes" en España.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Azahar>

<https://www.salud180.com/salud-a-z/te-de-azahar-cuales-son-sus-beneficios-y-como-prepararlo>)

<https://www.google.com/search?q=flor+de+azar&tbm=isch&ved=2ahUKewie29Xv6NbzAhWkdzABHakZA4YQ2->

[cCegQIABAA&oq=flor+de+azar&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgYIABAFEB4yBggAEAUQHjIGCAAQChAYMgYIABAKEBgyBggAEAoQGDolCAAQgAQQsQNQ76EBWNzGAWCa1wFoAHAAeAGAAf0DiAGbGZIBcZuOC4zLjEuMS4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfA AQE&scIent=img&ei=KOhuYZ6nJKTvwbkPqbOMsAg&bih=862&biw=1818&rlz=1C1CHBD\\_esSV792SV792](https://www.google.com/search?q=flor+de+azar&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgYIABAFEB4yBggAEAUQHjIGCAAQChAYMgYIABAKEBgyBggAEAoQGDolCAAQgAQQsQNQ76EBWNzGAWCa1wFoAHAAeAGAAf0DiAGbGZIBcZuOC4zLjEuMS4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfA AQE&scIent=img&ei=KOhuYZ6nJKTvwbkPqbOMsAg&bih=862&biw=1818&rlz=1C1CHBD_esSV792SV792)

## BEGONIA

Nombre científico: Begonia spp. Familia: Begoniaceae

El género Begonia comprende alrededor de 1500 especies, de las que alrededor de 150 son comestibles, además de casi 10 000 variedades e híbridos.

Una de las particularidades en común en las flores de begonia es su contenido de antioxidantes. Estos compuestos son muy significativos para resguardar la salud e impedir la presencia de



padecimientos tan peligrosos como infarto, cáncer y otros padecimientos neurodegenerativos y del sistema inmunológico.

Estas flores tienen un sabor ácido parecido al limón, poseen un aroma muy aprovechable en carnes, sorbetes, helados, también se utilizan para cremas dulces o ensaladas de fruta. Llenas de vitaminas, aminoácidos fibra y minerales. Es significativo recalcar que, a pesar de poseer numerosas propiedades, no aportan cuantiosas calorías, la cual es perfecta para aquellos individuos que persiguen una dieta saludable.

Los restaurantes y bares la usan como aderezo en numerosas recetas y contienen un paladar único. Por otro lado, las coloraciones hacen que los platillos estén mucho más deliciosos. Una infusión hecha al remojar las flores en agua caliente ayuda a eliminar los dolores de cabeza y liberar el cuerpo de toxinas.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Begonia>

<https://jardineriaplantasyflores.com/plantas-medicinales-que-tal-vez-desconocias/>

[https://www.elespanol.com/como/cultivar-cuidar-begonia/396460706\\_0.html](https://www.elespanol.com/como/cultivar-cuidar-begonia/396460706_0.html)

## BOCA DE DRAGÓN

Nombre científico: Antirrhinum majus, Familia: Scrophulariaceae

Numeroso cultivares están disponibles, incluyendo plantas con flores de color lavanda, naranja, rosa, amarillo, o blancas, y también con una floración simétrica.

Propiedades y uso: Ornamental, medicinal, y comestible en ensaladas.



Se ha utilizado en gargarismos contra ulceraciones de la cavidad bucal. Internamente en colitis y pirosis. Externamente, como cataplasmas, sobre los eritemas

[https://es.wikipedia.org/wiki/Antirrhinum\\_majus](https://es.wikipedia.org/wiki/Antirrhinum_majus). Alfredo J. Norte 2020  
<https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>

## BORRAJA

Nombre científico: *Borago officinalis*, Familia: Boraginaceae

Propiedades y uso: Ornamental y comestible, de sabor dulce.

Wikipedia reporta que “La forma de cocinarla es variada, pues se emplea de diferentes maneras toda la planta, desde los tallos, hasta las hojas. De modo que son múltiples sus formas de cocinarla para sopas y caldos cortos, aprovechando el agua de cocción rica en minerales. En crudo hojas y tallos tiernos para ensaladas. Cocida o al vapor los tallos limpios de pelillos de la forma tradicional o con múltiples acompañantes. En forma de postres sus hojas endulzadas y fritas. Salteadas una vez cocidos sus tallos, acompañadas de ajitos tiernos y setas en forma de revueltos con huevo. Dentro de una tortilla española. O en forma de zumos e infusiones. La versatilidad de esta planta solo la limita la imaginación del cocinero.



[https://es.wikipedia.org/wiki/Borago\\_officialis](https://es.wikipedia.org/wiki/Borago_officialis) Alfredo J. Norte 2020 en,  
<https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>

## CALÉNDULA

Nombre científico: *Calendula officinalis*, Familia: Asteraceae

Propiedades y uso:

Uso alimenticio, en gastronomía se pueden utilizar sus pétalos como colorante sustituto del azafrán. Tanto las flores de ésta aromática como las hojas más tiernas se usan en ensaladas, pasteles, quesos, arroces y mantequillas para colorear y aromatizar los platos. Por su sabor

parecido al azafrán, a veces a pimienta, la caléndula se empleaba, junto con sus hojas para aromatizar caldos y bebidas. Los pétalos en la cocina se usan especialmente para hacer: arroces, tortillas, ensaladas, canapés, salsas, mantequillas, pasteles, yogures.

Usos medicinales: se considera que la flor de caléndula tiene una acción antiinflamatoria y fuertemente cicatrizante cuando se aplica de forma tópica. Los extractos de la flor de caléndula muestran una acción estimulante de la epitelización de las heridas y una actividad antiinflamatoria. En medicina popular se utiliza por su acción antibacteriana, fungicida y antiespasmódica. Se considera también emenagoga, como regulador y calmante de los dolores menstruales.

Es un buen emoliente ya que suaviza, tonifica e hidrata la piel. Cada vez son más los productos cosméticos que la incluyen entre sus componentes. También se ha considerado calicida ayudando a la desaparición de verrugas víricas de la piel, debido a su contenido en ácido acetilsalicílico.



Es colerético estimulando la actividad hepática, especialmente la secreción biliar. También resulta eficaz en gastritis, gastroenteritis y vómitos por su acción antiulcerosa dado que ayuda a la cicatrización de úlceras gástricas

[https://es.wikipedia.org/wiki/Calendula\\_officinalis](https://es.wikipedia.org/wiki/Calendula_officinalis)

<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/beneficios-y-propiedades-de-la-calendula>

## CANAVALIA

Nombre científico: *Cannavalia* spp,

Familia: Fabaceae

En Veracruz, México la *Cannavalia glabra* florece de abril a mayo. Los popolucas de Soteapan y Hueyapan recolectan durante noviembre una flor purpúrea o lila que brota en un bejuco, muy semejante a la flor de frijol (*Phaseolus* spp.), y que hacen llamar sacramento, sacalamente, pillo. De ellas hacen buenas salsas

de masa, con achiote, o guisan con quelites y guías para comer en tacos. En El Salvador es necesario comenzar a validar su uso en gastronomía, pues se está popularizando la siembra de *Cannavalia* como abono verde y protección del suelo.



<https://en.wikipedia.org/wiki/Cannavalia>, Lesterloón Sánchez Trinidad, Las flores en la cocina veracruzana.

<https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/Las%20flores%20en%20la%20cocina%20veracruzana.pdf>

## CAPUCHINA

Nombre científico: *Tropaeolum majus*,  
Familia: Tropaeolaceae

Tiene usos medicinales y culinarios. Esta planta es comúnmente utilizada en el mundo culinario para adornar platos con sus flores y gracias a sus propiedades aperitivas sirve perfectamente como entrada ya que estimula los jugos gástricos y abre el apetito. Hojas y Flores se consumen frescas en ensaladas, combinándolas con lechuga o acompañando sopas aportando un sabor picante -similar a la mostaza- a las preparaciones.



Posee multitud de propiedades y usos medicinales. Entre todas destacan el tratamiento para afecciones urinarias, como la cistitis, tratamiento para la alopecia y otros problemas en el cuero cabelludo.

Es anti anémico y se utiliza para tratar problemas respiratorios como la bronquitis, es depurativo. Combate los resfriados y estimulan la pronta recuperación de la gripe. Favorece la actividad y correcto funcionamiento del corazón. Se utiliza para limpiar y desinfectar las heridas y ejerce un efecto balsámico y suavizante sobre la piel.

Fotos tomadas en Granja de Don Álvaro, San José La Majada, Sonsonate, El Salvador

<https://www.innoflower.com/flores-de-capuchina-y-como-utilizarlas-en-cocina/>

<https://elcorreodelsol.com/articulo/las-sabrosas-y-curativas-capuchinas>

<https://lacasadejuana.cl/capuchina-flores-comestibles/>

## CEDRÓN

Nombre científico: *Aloysia citrodora*  
Palau, Familia: Verbenaceae

El Cedrón gracias a su fácil obtención y fuerte aroma ha sido seleccionado para ser incluido en la preparación “tarta de frutilla con flores de cedrón”.

Sus hojas pueden ser utilizadas secas o frescas en la elaboración de bebidas frías o calientes, también es usada para marinar carnes blancas y pescados por su fragancia a limón. Es más popularmente utilizada en forma de infusión.

Para lograr una concentración del aroma y sabor se realizará una infusión con la flor entera, está mismo podrá ser parte de una crema pastelera y de esta forma se integrará a la preparación requerida.

Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Aloysia\\_citrodora](https://es.wikipedia.org/wiki/Aloysia_citrodora)



## CHÍA

Nombre científico: *Salvia hispánica*, Familia: Lamiaceae



De sus flores es extraído el producto cuya semilla resulta tener un alto contenido de mucílago, utilizado en farmacia como mezcla tanto en suspensiones como en emulsiones, siendo una de las fuentes de calorías de mayor importancia consumida por los seres humanos y también en aceite.

Las flores en ensalada fresca tienen un sutil sabor, similar al de las hojas de salvia

[https://es.wikipedia.org/wiki/Salvia\\_hispanica](https://es.wikipedia.org/wiki/Salvia_hispanica)

## CHILIPUCA

Nombre científico: *Phaseolus lunatus*, Familia: Leguminosa



En Perú reportan que se consumen las flores en ensaladas.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Phaseolus\\_lunatus](https://es.wikipedia.org/wiki/Phaseolus_lunatus)

[https://www.google.com/search?q=flor+de+chilipuca&tbm=isch&ved=2ahUKEwiQ4MTf6NbzAhV9azABHRRxBo4Q2-](https://www.google.com/search?q=flor+de+chilipuca&tbm=isch&ved=2ahUKEwiQ4MTf6NbzAhV9azABHRRxBo4Q2-cCegQIABAA&oq=flor+de+chilipuca&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAAQZoFCAAQgAQ6BggAEAgQHjoICAAQgAQQsQM6BAGAEAg6BggAEAoQGFD6rwFYn94BYOPiAWgAcAB4AYABigSIAb0WkgEMMC4xMi4xLjEuMCA4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=BuhuYZDFLv3WwbkPIOKZ8Ag&bih=862&biw=1818&rlz=1C1CHBD_esSV792SV792)

[cCegQIABAA&oq=flor+de+chilipuca&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzoECAAAQZoFCAAQgAQ6BggAEAgQHjoICAAQgAQQsQM6BAGAEAg6BggAEAoQGFD6rwFYn94BYOPiAWgAcAB4AYABigSIAb0WkgEMMC4xMi4xLjEuMCA4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=BuhuYZDFLv3WwbkPIOKZ8Ag&bih=862&biw=1818&rlz=1C1CHBD\\_esSV792SV792](https://www.google.com/search?q=flor+de+chilipuca&tbm=isch&ved=2ahUKEwiQ4MTf6NbzAhV9azABHRRxBo4Q2-cCegQIABAA&oq=flor+de+chilipuca&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAAQZoFCAAQgAQ6BggAEAgQHjoICAAQgAQQsQM6BAGAEAg6BggAEAoQGFD6rwFYn94BYOPiAWgAcAB4AYABigSIAb0WkgEMMC4xMi4xLjEuMCA4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=BuhuYZDFLv3WwbkPIOKZ8Ag&bih=862&biw=1818&rlz=1C1CHBD_esSV792SV792)

## CHIPILÍN

Nombre científico: *Crotalaria longirostrata*, Familia: Fabaceae



En El Salvador se preparan pupusas de flores de chipilín, y arroz con pollo y flores de chipilín, sobre todo en la zona de occidente en los municipios de San Pedro Puxtla y Tacuba, Ahuachapán.

<https://www.google.com/search?q=flor+de+chipilin&tbm=isch&ved=2ahUKEwjhmcvZ4dbzAhWMajABHU-MA9wQ2->

[https://es.wikipedia.org/wiki/Crotalaria\\_longirostrata](https://es.wikipedia.org/wiki/Crotalaria_longirostrata)

## CLAVELÓN

Nombre científico: *Hibiscus sp*, Familia: Malvaceae



Gastronomía: Las flores se consumen crudas o cocinadas, también se usan como colorante dando un toque púrpura a los platos.

<https://www.google.com/search?q=hibiscus&tbm=isch&ved=2ahUKEwiLsr-F4dbzAhX2cTABHe6uCdkQ2>

<https://www.xplorhonduras.com/fotos-hibiscus-mar-pacifico-rosa-sinensis/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Hibiscus>

## CHUFLE

Nombre Científico: *Calathea macrosepala* K. Schum, Familia: Marantaceae

Los chufles son buenos para la sangre y para dar energía. Su textura fibrosa es señal de que es alto en fibra y que puede servir para bajar el colesterol. Como es una flor seguramente es rico en vitaminas y minerales. Los brotes tiernos de las inflorescencias se cocinan y se consumen como verdura en sopas y otras recetas. Las hojas se utilizan para envolver tamales y otros alimentos.

Las raíces tuberosas secas contienen 13 a 15 % de almidón y 6.6 % de proteínas. Se consumen cocidas 15 a 20 minutos y mantienen una textura crujiente, incluso después de largo tiempo de cocinadas. Los chufles pueden servirse en ensaladas y en platos a base de sopas, hay muchos en peculiar; todo depende de la costumbre familiar de cada región.



[https://www.google.com/search?q=chufle&rlz=1C1CHBD\\_esSV792SV792&oq=chufle&aqs=chrome..69i57.4298j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=chufle&rlz=1C1CHBD_esSV792SV792&oq=chufle&aqs=chrome..69i57.4298j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

[https://es.wikipedia.org/wiki/Calathea\\_macrosepala](https://es.wikipedia.org/wiki/Calathea_macrosepala)

<https://laopinion.com/2013/08/20/sopa-de-chufle/>

<https://historico.elsalvador.com/historico/210026/salvadorenos-reducen-el-consumo-de-plantas-alimenticias.html>

## CRISANTEMO

Nombre científico: *Chrysanthemum morifolium*, Familia: Asteraceae



pueden ser consumidos crudos como guarnición de ensaladas, carnes, pescados, etc. Acompaña también bebidas, pasteles, vinagres, entre otras.

La escala de colores que se puede obtener de esta planta fue la característica que se ha tomado en cuenta para la elaboración del plato: “Creme brulee con crisantemo”.

Se realiza una infusión con la cual se da un sabor y aroma

floral a la preparación. Los pétalos son sometidos a un proceso de blanqueado para dar seguridad sanitaria y mantener sus olores y nutrientes, para dar brillo se utiliza confitado, caramelizado, o granizado en seco con azúcar.

Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador.

## COYOL

Nombre científico: *Acrocomia aculeata*, Familia: Arecaceae

Salsa de flores de coyol, Sierra de Zongolica (México)

Ingredientes para 4 personas:

1 taza de flores de coyol, sin tallo, ni pedúnculo  
100 gramos de ceniza  
2 tazas de quelites yerba mora  
3 tazas de agua  
100 gramos de masa de maíz  
2 tomates, asados  
¼ de cebolla blanca, asada  
2 chiles puya, asados  
Sal al gusto



Elaboración:

En una olla ponga las flores y la ceniza, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra. En un molino o piedra muela los chiles, cebolla y tomates, guarde la salsa. En una cazuela de barro hierva las tres tazas de agua con los quelites y flores, cuando estén suaves añada la salsa y la masa desleída en un poco de agua, cocine por diez minutos moviendo constantemente, sazone con sal. Cuando esté ligeramente espeso, retire del fuego. Sirva con tortillas de maíz recién hechas.

<https://es.scribd.com/document/483596832/Las-flores-en-la-cocina-veracruzana>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Acrocomia\\_aculeata](https://es.wikipedia.org/wiki/Acrocomia_aculeata)

<https://www.google.com/search?q=flor+de+coyol&tbm=isch&ved=2ahUKEwjP88aL6dbzAhW-edzABHcnIB70Q2->

[cCegQIABAA&oq=flor+de+coyol&gs\\_lcp=CgNpbWcQAZIFCAAQgAQyBggAEAUQHjoICAAQgAQQsQM6BggAEAgQHjoECAAQGFCcpgFY0tMByO3YAWgBcAB4AoAB5wOIAyOxkgEKMC4xMC4wLjluMpgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&scIent=img&ei=Y-huYY-2BJ7vwbkPyZGf6As&bih=862&biw=1818&rlz=1C1CHBD\\_esSV792SV792](https://www.google.com/search?q=flor+de+coyol&gs_lcp=CgNpbWcQAZIFCAAQgAQyBggAEAUQHjoICAAQgAQQsQM6BggAEAgQHjoECAAQGFCcpgFY0tMByO3YAWgBcAB4AoAB5wOIAyOxkgEKMC4xMC4wLjluMpgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&scIent=img&ei=Y-huYY-2BJ7vwbkPyZGf6As&bih=862&biw=1818&rlz=1C1CHBD_esSV792SV792)

## ENELDO

Nombre científico: *Anethum graveolens*, Familia: Apiaceae

Sus flores se pueden consumir tanto frescas como secas.

Si quieres conservar el aroma y sabor de estas flores para comer, puedes proceder a su secado para utilizarlas deshidratadas o también las puedes congelar.

Sus flores comestibles frescas se consumen y utilizan como ingrediente aromático en la cocina y para una gran variedad de platos distintos.

Sus flores se utilizan también para la elaboración de encurtidos.

La flor de Eneldo es muy utilizada en las cocinas del mundo, y como ejemplo, en los países escandinavos agregan los pétalos al final de la cocción en muchas de sus elaboraciones.

Lo hacen para mantener el aroma y sabor de sus platos agregando unas ligeras notas de anís, que le proporciona esta flor para comer tan aromática.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Anethum\\_graveolens](https://es.wikipedia.org/wiki/Anethum_graveolens)

<https://floresparacomer.com/flor-de-eneldo/> Alfredo J. Norte 2020 en,

<https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>



## FLOR DE ARITO

Nombre científico: *Malvaviscus arboreus*, Familia: Malvaceae

Es preferentemente utilizado para la tosferina. Para utilizarlo como antiséptico urinario, por la mañana se corta una raíz en dos trozos, molido se hierve a fuego lento, tapando el recipiente hasta que se concentre; después de ponerlo al sereno por una noche, al día siguiente se bebe tres veces en un solo día, por la mañana, a mediodía y en la noche. Ese día, el paciente no debe comer nada.



Se bebe el cocimiento de las flores y hojas contra la disentería, en hemorragias de la nariz y calentura, o bien, es empleado para bañar niños recién nacidos. También se toma en enfermedades del riñón, mal de orín, como diurético y en casos de flujo blanco. Se consumen los frutos maduros, y como te de flores para sacar cólicos

[https://es.wikipedia.org/wiki/Malvaviscus\\_arboreus](https://es.wikipedia.org/wiki/Malvaviscus_arboreus)

## FLOR DE JAMAICA

Nombre científico:  
Hibiscus sabdariffa,  
Familia: Malvaceae

Puede ser utilizada en la elaboración de bebidas, postres, jarabes, etc. Su principal forma de elaboración es a partir de las infusiones, también tiene un efecto colorante.

El toque ácido que otorga la flor de Jamaica más mezcla de colores

que se puede obtener a partir de la flor, será el valor agregado en la receta de “budín de coco con flores de Jamaica. La mejor manera de obtener el sabor de esta flor es mediante una infusión, de esta también se podrá aprovechar la tonalidad rojiza para dar color a la preparación.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Hibiscus\\_sabdariffa](https://es.wikipedia.org/wiki/Hibiscus_sabdariffa)

Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador.



## FLOR DE MAYO

Nombre científico: *Plumeria rubra*, Familia: *Apocynaceae*



En algunas culturas, la flor se utiliza con fines comestibles, cocidas con azúcar. En la Polinesia se las utiliza para endulzar algunos platos de sus comidas típicas.

Se utilizan las flores en ensaladas o en conservas que se preparan lavando las corolas y sumergiéndolas en agua hirviendo; se sacan para refrescarlas en agua fría. El agua donde se cocieron se endulza con miel y se hierve hasta formar un jarabe en el que se agregan las flores.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Plumeria\\_rubra](https://es.wikipedia.org/wiki/Plumeria_rubra)

<https://es.paperblog.com/beneficios-de-la-flor-de-mayo-o-plumeria-rubra-5229735/>

<https://laroussecocina.mx/palabra/flor-de-mayo/>

## FLOR DE MUERTO O CEMPASÚCHI

Nombre científico: Tagetes erecta, Familia: Asteraceae

Es importante recordar que la flor de cempasúchil es originaria de México y su nombre proviene del náhuatl "Cempohualxochitl" que significa "veinte flores" o "varias flores". Esta flor era considerada por los mexicas como un símbolo de vida y muerte.



Se puede utilizar dentro de la cocina mexicana, incluyéndola en preparaciones como sopas, ensaladas, decoración de platillos o incluso en postres.

Té helado de flor de cempasúchil con jengibre. Para esta preparación se necesitan 400 ml de agua, 3 gr de jengibre en polvo, 5 rodajas de mandarina, una flor de cempasúchil, una cucharada de miel y hielos al gusto. Su preparación consiste en poner en una olla el agua junto con los pétalos de la flor y el jengibre. Los pétalos se deberán retirar antes de que el agua hierva. Poner en un vaso de cristal los hielos y las rodajas y finalmente añadirle la infusión una vez que esta se enfríe y agregarle miel al gusto.

Crema de Cempasúchil. En este caso se necesitarán los pétalos de 2 flores, media taza de crema para batir, media taza de caldo de pollo y una cucharada de mantequilla. Su preparación comienza limpiando y desinfectando los pétalos del cempasúchil para posteriormente licuarlos junto con la crema para batir y el caldo de pollo.

Después, la mezcla se deberá colar y mezclar en un sartén en donde se freirá con mantequilla. Luego se deberá retirar del fuego y finalmente servirla para luego decorarla. Cabe recordar que las cantidades de los ingredientes se pueden modificar de tal forma que la salsa este más espesa o líquida, según sea el gusto de cada comensal.

Helado de flor de cempasúchil. Para esta preparación se necesitan 500 ml de crema para batir, una lata de leche condensada, 2 tazas de pétalos de flor de cempasúchil, 2 cucharadas de esencia de vainilla, 5 cucharadas de leche en polvo, unas gotas de colorante amarillo o naranja.

Su preparación consiste en desinfectar los pétalos. En una licuadora colocar la leche condensada, los pétalos ya enjuagados, la leche en polvo y la vainilla para posteriormente licuarla hasta que adquiera una consistencia espesa.

Luego, se deberá agregar a la mezcla la crema y batirla lentamente, además de añadirle el colorante. Finalmente, colocar la preparación en un recipiente tapado y congelarlo durante 8 horas seguidas. De manera opcional se puede colocar la mezcla en un molde para paletas.

La flor de muerto es la estrella de la temporada que adorna los altares y ofrendas del Día de Muertos. Además, la flor tiene usos medicinales, principalmente para el tratamiento de padecimientos digestivos, fiebre e incluso enfermedades respiratorias como la tos, además en la industria se utiliza como colorante natural. También se puede consumir en platillos como moles, atoles, pulques, bebidas, infusiones de té o salsas. Una de las formas más prácticas es en té, aunque también puede utilizarse como ungüento o sahumero.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Tagetes\\_erecta](https://es.wikipedia.org/wiki/Tagetes_erecta)

<https://www.google.com/search?q=calendula&tbm=isch&ved=2ahUKEwiespz04NbzAhUilYQIHbKkA90Q2>

<https://www.gastrolabweb.com/tendencias/2020/10/21/que-significa-la-flor-de-cempasuchil-en-el-altar-de-muertos-esto-es-lo-que-debes-saber-3750.html>

<https://www.infobae.com/mexico/2023/11/03/como-utilizar-la-flor-de-cempasuchil-como-comida/#:~:text=Ante%20ello%2C%20investigadores%20de%20la,platillos%20o%20incluso%20en%20postres.>

## GERANIO

Nombre científico: *Pelargonium* spp,  
Familia: Geraniaceae

Las flores de geranio se utilizan para platos salados, tanto como en los dulces y pasteles como para platos de pescado. Los expertos en gastronomía afirman que marinada con el coco, frambuesa, fresa, higo, grosella, naranja, plátano, uva, sandía, melón, manzana, pescado blanco, ostra, marisco, vainilla, chocolate, alcachofa, cebolla, chirivía, tomate, zanahoria, espárrago, nabo, guisante, patata, aguacate, pepino, nuez, aceituna, almendra, cacahuete, romero, albahaca, jengibre, perejil, azafrán, canela, comino, morcilla, tocino, ternera, cerdo, pollo.



Flores perfectas para decorar ensaladas, decorar postres, cristalizadas con azúcar o alegrar las ensaladas.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Pelargonium>

<https://www.pinterest.es/pin/720646377864390815/>

<https://deflorescomestibles.blogspot.com/2017/07/el-geranio-como-flor-comestibles.html>

<https://www.recetas.com/ingredientes/geranio.html>

<https://www.google.com/search?q=geranio&tbm=isch&ved=2ahUKEwi9ocvc59bzAhXJeDABHXNOCqYQ2->

[cCegQIABAA&oq=geranio&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzIICAAQgAQQsQMyBQgAEIAEMgUIABCABDIF](https://www.google.com/search?q=geranio&tbm=isch&ved=2ahUKEwi9ocvc59bzAhXJeDABHXNOCqYQ2-cCegQIABAA&oq=geranio&gs_lcp=CgNpbWcQAzIICAAQgAQQsQMyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6BAgAEE)

[CAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6BAgAEE](https://www.google.com/search?q=geranio&tbm=isch&ved=2ahUKEwi9ocvc59bzAhXJeDABHXNOCqYQ2-CAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6BAgAEE)

[M6BggAEAUQHjoGCAAQChAYULq\\_AViG3AFgh-](https://www.google.com/search?q=geranio&tbm=isch&ved=2ahUKEwi9ocvc59bzAhXJeDABHXNOCqYQ2-M6BggAEAUQHjoGCAAQChAYULq_AViG3AFgh-)

[EBaABwAHgEgAGJAogBzBGSAQUwLjkuNjgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEAwAEB&sclient](https://www.google.com/search?q=geranio&tbm=isch&ved=2ahUKEwi9ocvc59bzAhXJeDABHXNOCqYQ2-EBaABwAHgEgAGJAogBzBGSAQUwLjkuNjgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEAwAEB&sclient=img&ei=9OZuYb3XCMnxwbkP85ypsAo&bih=862&biw=1818&rlz=1C1CHBD_esSV792SV792)

## GIRASOL

Nombre científico: *Helianthus annuus*, Familia: Asteraceae

Los pétalos de la flor de girasol forman parte de la decoración, así como también de la composición del postre: “torta de vainilla con flores de girasol. Puede aprovecharse desde sus semillas, sus brotes, hojas y flores pueden ser utilizados en ensaladas, salteados, infusiones, etc. Los aceites destilados de esta flor en la repostería brindan una mayor sensación de humedad y contienen menor cantidad de grasas saturadas.



De esta se utilizará solo los pétalos, pueden ser agregados directamente a la preparación. No se utiliza el centro de la flor debido a que puede alterar el sabor, pero en El Salvador se tuestan las semillas y se comen como fritura. Esta flor también se puede consumir cocida y su sabor, más allá de ser suave, tiene unos tonos amargos en nuestro paladar, pudiendo eliminarlos si los cocemos al vapor. Se consume en repostería y también para la elaboración de infusiones y otras bebidas. La infusión con flores secas comestibles de girasol, proporcionan una bebida natural de ligero tono dorado y de sabor suave y floral.

La flor de Girasol es abundante en propiedades medicinales y nos aporta minerales y vitaminas de los grupos B y E, e importantes antioxidantes. Esta flor para comer es abundante en fibra dietética y nos beneficia, ayudando a que tengamos una buena digestión.

Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador

<https://floresparacomer.com/flor-de-girasol/>

## GLADIOLOS

Nombre científico: *Gladiolus spp.*, Familia: *Asteraceae*



Las flores de gladiolo son las más coloridas, con un sabor delicado, y son excelentes para adornar ensaladas, se usan también para hacer vinagre.

La flor del gladiolo se consume fresca habitualmente aprovechando la viveza de su colorido y su sabor dulce, pero también se puede consumir cocida. Combina perfectamente con alimentos dulces y salados.

Por su colorido se usa en cocina como guarnición en los platos, y por su tamaño es ideal utilizarla a modo de recipiente para rellenar con quesos cremosos y cremas espesas o mousses tanto dulces como saladas.

Podemos elaborar el vinagre de flores de Gladiolos, un vinagre que debes tener en tu cocina por sus propiedades curativas.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Gladiolus#/media/Archivo:Gladiolus\\_klattianus\\_Bild0882.jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/Gladiolus#/media/Archivo:Gladiolus_klattianus_Bild0882.jpg)

<https://www.rosacooking.com/es/vinagre-de-flores-de-gladiolos/>

<https://www.rosacooking.com/es/vinagre-de-flores-de-gladiolos/>

<https://floresparacomer.com/flor-del-gladiolo/>

## GUINEO, BANANA, PLÁTANO

Nombre científico: *Musa paradisiaca*, Familia: Musaceae

Te sugerimos que conozcas la revisión de literatura que ha realizado FUNDESYRAM denominada “Recetario para el consumo de cascaras, flores, tallos y hojas de plátano y guineo” y publicado en forma gratis en [www.fundesyram.info](http://www.fundesyram.info) para que conozcas diferentes recetas para prepararlas.

Se hace una introducción de ¿cómo se cocinan las flores de plátano? y se dan a conocer las 7 recetas encontradas: Ensalada de flores de banana (vietnam), Ensalada de flor de plátano, Flor de plátano con coco y chile, Pescado vegano empanado con flor de plátano, Picadillo de chira de guineo, revuelto de flor de banana, Yum hua pleo (ensalada de carne de cerdo, gambas y plátano).



<https://es.wikipedia.org/wiki/Banana>

<https://remediosgratis.com/2021/09/13/la-revelacion-nunca-antes-vista-la-flor-de-platano-acaba-de-un-solo-golpe-la-anemia-el-sangrado-menstrual-diabetes-y-mas-ve-a-las-historias-para-que-hagas-esta-super-receta/>

<https://naturistaalfonso.com/receta-para-consumir-la-flor-de-platano/>

<http://www.umami-madrid.com/2012/06/04/descubre-la-flor-de-platano/>

<https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://fundesyram.info/wp-content/uploads/2023/12/RECETAS-CONSUMO-CASCARAS-PLATANO.pdf>

## GUISNAY

Nombre científico: *Spathiphyllum phrynifolium*  
Schott, Familia: Araceae

En San Pedro Puxtla, Ahuachapán, El Salvador algunas personas la consumen. En general las flores se consumen tiernas en sopas, con verdura, picada para adornar el arroz o frita con huevo, se preparan encurtidos.

### Huevos fritos con Guisnay

Lave el tomate, la cebolla y las inflorescencias de Guisnay, luego córtelos en trocitos pequeños, sofría en un sartén con aceite. Bata los huevos con sal al gusto y agregue al sofrito anterior y deje cocinar. Sírvaselo.

Ingredientes:

3 inflorescencias de Guisnay  
2 huevos  
1 cebolla mediana  
1 tomate  
Aceite  
Sal al gusto



<https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/cocina/receta-guatemalteca-hacer-curtido-gusnay/>

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Hortalizas%20nativas/recetas%20de%20cocina%20a%20base%20de%20hortalizas%20nativas%202013.pdf>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Spathiphyllum>

## Henequén

Nombre científico: *Agave sp*, Familia: *Asparagaceae*

En El Salvador, “Panda de burro, en Cítala, Chalatenango, hecha unas flores parecidas al izote, son amargas y se comen cocidas, con huevo y hasta en sopa de frijoles: “Yo las comí cuando niño y en la zona de Cítala aún hay” Balmore Ochoa.

En Mexico, se tiene la receta de Flores de henequén guisadas, (Preparación Huasteca):

### Ingredientes para 4 personas

2 tazas de flores de henequén, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo

1 cebolla blanca chica, finamente picada

1 diente de ajo, pelado y finamente picado

4 tomates, finamente picados

1 manojito de orégano fresco

1 chile jalapeño, bien asado

1 cucharada de manteca de cerdo

Sal al gusto

Elaboración:



En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Caliente la manteca en una cazuela de barro y acitrone la cebolla y ajo, añada las flores y cocine por cinco minutos moviendo constantemente, agregue el tomate, mantenga la cocción a fuego lento hasta que suelte su jugo y se haga un recaudo, incorpore el orégano y chile, mezcle bien y rectifique de sal, retire del fuego.

Sirva suficientes flores guisadas. Acompañe con tortillas recién hechas.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Agave\\_fourcroydes#/media/Archivo:Lanzarote\\_-\\_Agave\\_fourcroydes.jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/Agave_fourcroydes#/media/Archivo:Lanzarote_-_Agave_fourcroydes.jpg)

Lesterloon Sánchez Trinidad, Las flores en la cocina veracruzana,

<https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/Las%20flores%20en%20la%20cocina%20veracruzana.pdf>

## IZCANAL

Nombre científico: Acacia cornígera,  
Familia: Fabaceae

En El Salvador se tiene como una planta sin valor, pero tiene muchos usos entre ellos sus flores se pueden consumir como lo hacen en México.

Tamales de frijol con flores de Izcanal (receta de México):  
para 8 personas

2 tazas de flores de Izcanal, sin tallo, ni pedúnculo  
1 cucharadita de tequesquite



¼ de taza de agua  
1 kilogramo de masa de maíz  
1 taza de frijoles negros, cocidos  
4 cebollines, picados  
1 chile verde, en rodajas  
½ taza de caldo de frijoles  
16 hojas de maíz más hojas de maíz para la vaporera

Elaboración: En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En una cacerola coloque ¼ de taza de agua y tequesquite, deje hervir hasta que se disuelva y retire del fuego. En un tazón ponga la masa, frijoles, cebollitas, chile verde, caldo de frijoles, agua de tequesquite (bicarbonato), flores y sal al gusto, mezcle hasta que todos los ingredientes se incorporen sin dejar grumos.

Ponga una porción de masa en el interior de una hoja de maíz, doble los lados hacia el centro y la punta hacia abajo, evitando que se salga el relleno.

Repita el proceso con el resto de los ingredientes. En una vaporera coloque una cama de hojas de maíz, después acomode los tamales de forma vertical, tape con más hojas y cierre la vaporera. Cocine por espacio de una hora o hasta que los tamales estén cocidos y la hoja se despegue fácilmente. Sirvalos bien calientes.

<https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/Las%20flores%20en%20la%20cocina%20veracruzana.pdf>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Acacia\\_cornigera](https://es.wikipedia.org/wiki/Acacia_cornigera)

## JAZMÍN

Nombre científico: *Jasminum sp*, Familia: *Oleaceae*

Las infusiones a partir de jazmín dan como resultado bebidas con intenso aroma, sus flores blanqueadas pueden ser guarniciones de carnes y pescados. Del jazmín se puede destacar el sabor dulce, textura suave de sus flores y un aroma inconfundible.

Esta flor requiere que se retiren sus componentes internos para luego ser procesada con la fruta a utilizar y de esta manera obtener el sabor floral.

Su aroma se puede obtener a través de una infusión y la forma de la flor permite que se pueda usar para colocar relleno dentro de esta.

Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador. Tomado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23095/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>

<https://www.hogarmania.com/jardineria/fichas/plantas/jazmin.html>



## LIRIOS O AZUCENAS

Nombre científico: *Lilium candidum*, Familia: *Liliaceae*



Las flores son de un penetrante olor cítrico y floral, lo cual se transmite en su sabor. Los pétalos se consumen frescos en ensaladas, y también ya secas como te que mejoran el sueño.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Lilium\\_candidum](https://es.wikipedia.org/wiki/Lilium_candidum)

<https://www.hogarmania.com/jardineria/fichas/plantas/azucena-lirio-16821.html>

<https://ms->

[my.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=266375681658691&id=180783443551249](https://my.facebook.com/permalink.php?story_fbid=266375681658691&id=180783443551249)

<https://norfipc.com/fotos-naturaleza/flor-lirio.php>

## MALVA

Nombre científico: Anoda cristata, Familia: Malvaceae



Los tallos y sobre todo las hojas pueden cocerse y comerse como verdura o añadida a sopas. Sus flores, de color violeta (o malva) se pueden comer frescas o usarse secas o deshidratadas para infusiones o cócteles. Aportarán un agradable aroma floral y un espectacular color rosa. También se reporta que puede usar en sopas, y para hacer tacos.

<https://arboretum.ufm.edu/plantas/anoda-cristata/>

Lesterloón Sánchez Trinidad, Las flores en la cocina veracruzana,

<https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/Las%20flores%20en%20la%20cocina%20veracruzana.pdf>

<https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/ingredientes-del-mundo/malva.html>

## MALVAVISCO

Nombre científico: *Malvaviscus arboreus*, Familia: *Malvaceae*

En alimentación se usa en ensaladas y para decorar platillos.

Uso medicinal, es preferentemente utilizado para la tosferina. Como remedio a esta enfermedad, en Chiapas se usa el cocimiento de la flor acompañado de concha de armadillo, o el cocimiento de las flores y hojas. Contra la tuberculosis o tos se toma un té elaborado con las flores y hojas que puede mezclarse con azúcar.

Se bebe el cocimiento de las flores y hojas contra la disentería, en hemorragias de la nariz y calentura, o bien, es empleado para bañar niños recién nacidos. También se toma en enfermedades del riñón, mal de orín, como diurético y en casos de flujo blanco

Para utilizarlo como antiséptico urinario, por la mañana se corta una raíz en dos trozos, molido se hierve a fuego lento, tapando el recipiente hasta que se concentre; después de ponerlo al sereno por una noche, al día siguiente se bebe tres veces en un solo día, por la mañana, a mediodía y en la noche. Ese día, el paciente no debe comer nada



[https://es.wikipedia.org/wiki/Malvaviscus\\_arboreus](https://es.wikipedia.org/wiki/Malvaviscus_arboreus)

## MADRE CACAO

Nombre científico: *Gliricidia sepium*, Familia: Fabaceae



Se prepara muy similar a nuestra flor nacional, la flor de Izote. Se extraen únicamente sus suaves pétalos y se preparan con huevo o se le agregan a la sopa de res.

Ericka Anel Sagastume García, Flores comestibles y su aplicación en la gastronomía guatemalteca, reporta, que la forma más tradicional de incluirla dentro de la gastronomía es combinándola con huevo o frijol, agregarla en sopas o bien prepararlas en un sofrito con especias. Presentan una sutil dulzura al paladar del comensal.

[https://ast.wikipedia.org/wiki/Gliricidia\\_sepium](https://ast.wikipedia.org/wiki/Gliricidia_sepium).

Ericka Anel Sagastume García. Flores comestibles y su aplicación en la gastronomía guatemalteca.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Fernaldia\\_pandurata](https://es.wikipedia.org/wiki/Fernaldia_pandurata)

## MARACUYÁ

Nombre científico: *Passiflora edulis*,  
Familia: *Passifloraceae*

En general, la flor de la pasión está indicada para todas aquellas situaciones de la vida que nos suponen una carga adicional de estrés (desde causas emocionales a físicas, como la menopausia, el síndrome premenstrual o los problemas de tiroides).



Sin embargo, la pasionaria no puede combinarse con medicamentos con propiedades similares, como tranquilizantes, ansiolíticos, antihistamínicos o medicamentos para dormir.

### Té Helado de Flor de la Pasión

Ingredientes:

4 tazas de agua

2 cucharadas de flor de la pasión

1 bolsita de té de manzanilla

Miel al gusto

Instrucciones:

- Hierva el agua
- Retire del fuego y agregar las flores junto con el té de manzanilla
- Agregar miel al gusto
- Dejar reposar unos minutos y refrigerar

- Sirva bien frío en un vaso con cubos de hielo

[https://es.wikipedia.org/wiki/Passiflora\\_edulis](https://es.wikipedia.org/wiki/Passiflora_edulis)

<https://www.quericavida.com/recetas/te-helado-de-flor-de-la-pasion/abcfd0ba-bbc1-4aee-8836-da517f17986a>

<https://espores.org/es/es-plantas/la-flor-pasional-del-sueno/>

## MARGARITA

Nombre científico: *Bellis perennis*,  
*Familia: Asteraceae*

Es la flor perfecta para adornar los platos por lo bonita que queda, pero su sabor no tiene nada que destacar.

Tiene un sabor suave que la hace perfecta para ensaladas, aunque hay quien opina que tiene un gusto ligeramente amargo. Realmente se usa más por su belleza como adorno que por su sabor. Siempre eliminaremos el botón central y comemos solo los pétalos de color blanco que destacan maravillosamente sobre dulces de colores rojos o chocolate.



Su sabor es suave y evoca al jengibre. Resulta perfecta para conjugar con productos del mar y es especialmente atractiva en cocteles y ensaladas frutales.

Como nota curiosa dicen que el Rey Enrique VIII comía pétalos de margarita para aliviar el dolor y fueron usadas como remedio para tratar la locura.”

<https://deflorescomestibles.blogspot.com/2020/08/for-de-la-margarita.html>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Bellis\\_perennis](https://es.wikipedia.org/wiki/Bellis_perennis).

<https://www.forbes.com.mx/forbes-life/gourmet-flores-comestibles-chef-mexico/>

## MORINGA

Nombre científico: *Moringa oleifera*, Familia: *Moringaceae*



Wikipedia reporta que el sabor de la moringa es agradable y sus partes se pueden comer crudas, especialmente las hojas y flores (que son de color crema y aparecen principalmente en épocas de sequía, cuando el árbol suele perder las hojas) o cocidas de varias formas (por ejemplo, en guisos). Las flores son ricas en carbohidratos y tienen un

buen sabor. Las hojas pueden usarse para hacer jugos y tienen un gusto suavemente picante (una mezcla entre berro y rabanito).

**Aprovechamiento de las flores en pupusas** (Receta dada por Eliseo López, FUNDESYRAM, Tacuba)

- Se cortan las flores y se limpian de insectos, flores secas o marchitas.
- Teniendo una libra de las flores en un guacal, se le agrega una libra de queso para pupusas.

- Se pica cebolla, chile verde, tomates, Hierba buena (tipo de menta), y otros olores en el mismo guacal o recipiente.
- Se le agrega 100 ml de aceite de cocina y se aprietan con las manos para amasar hasta homogenizar todos los materiales, y está listo el relleno para hacer las pupusas.

<http://www.fao.org/traditional-crops/moringa/es/>,

Comunicación personal de Eliseo López FUNDESYRAM Tacuba

[https://es.wikipedia.org/wiki/Moringa\\_oleifera](https://es.wikipedia.org/wiki/Moringa_oleifera)

## PENSAMIENTO

Nombre científico: *Viola tricolor*, Familia: *Violaceae*

Uso frecuente en infusiones, pueden acompañar ensaladas, postres, entre otros platos. También se usa en decoraciones por su variedad de colores. La diversidad de colores que posee la flor de pensamiento fue uno de los principales factores para su selección.

Esta flor puede ser agregada directamente, también se realizará una infusión y de esa manera obtener el color y sabor. Sus pétalos pueden ser blanqueados, confitados o caramelizados para decoración.



Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador.

## PIÑUELA

Nombre científico: *Bromelia pinquin*, Familia: *Bromeliaceae*

Atol de piñuela: En El Salvador se usa para elaborar el Atol de Piñuela, uno de los atoles más típicos y cotidianos desde las épocas coloniales.

### Guiso de piñuela (En Nicaragua):

Ingredientes:

6 flores de piñuela medianas  
1 taza de crema  
2 cebollas medianas  
2 dientes de ajo  
2 chiles verdes medianos  
Manteca de cerdo para freír

Preparación: Se pone en agua tibia la flor de piñuela picada por unos 20 minutos. Luego se fríe con la manteca, la cebolla, chile verde y el ajo por unos 5 minutos. Finalmente se mezclan con la crema.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Bromelia\\_pinquin](https://es.wikipedia.org/wiki/Bromelia_pinquin)

<https://www.recetas-nicaragua.com/recetas/entradas/guiso-de-pinuela>



## PITO

Nombre científico: *Erythrina berteroana*, Familia: Fabaceae

Se pueden preparar de la siguiente manera, las hervimos una media hora hasta que estén blandas y luego las cocinamos según el gusto, podemos hacerlo en rellenos, fritas con huevo, en un rico guisado con alguashte (Polvo de semillas de calabaza molidas). En nuestro caso les muestro un guiso con tomate y cebolla únicamente y esto se logra con unos doce minutos de cocción después de hervirse.



Tratar de comerlas durante la cena o en un día que no tengas que trabajar ya que a muchas personas les provoca un gran sueño y dormirás como un bebé después de saborear este rico platillo, o tomar su infusión.

Para mayores detalles de cómo se consumen en El Salvador:

1. Pitos en sopa de frijoles. Los pitos le ponen un toque de sabor a la sopa de frijoles.
2. Pitos en alguashte o tortas de pitos en alguashte. Los pitos se ponen a cocer, se pican y preparan las tortas para luego envolverlas en huevo y echarlas en alguashte, el cual previamente ha sido molido en la licuadora con tomate, cebolla y chile. Se le agrega sal al gusto.
3. Tortas de pitos con huevo. Los pitos se ponen a cocer, se pican y preparan las tortas para luego envolverlas en huevo. Puede agregársele carne picada. Sal al gusto.

4. Pitos con huevo o simplemente pitos con tomate. Se ponen a cocer los pitos y luego se sofríen en salsa de tomate y huevo.

5. Pitos en sopa de gallina india. Le da un toque de sabor a la sopa de gallina.

<https://steemkr.com/spanish/@galberto/pito-erythrina-berteroana-planta-con-flor-comestible-deliciosa-y-buena-para-el-insomnio>

<https://historico.elsalvador.com/historico/198534/5-platillos-para-degustar-los-pitos-en-el-salvador.html>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Erythrina\\_berteroana](https://es.wikipedia.org/wiki/Erythrina_berteroana)

## ROMERO

Nombre científico: *Salvia rosmarinus*, Familia: Lamiaceae



Las flores dejan un suavcito rastro si la usamos para aromatizar azúcar que más tarde utilizaremos con fruta fresca para ensaladas de frutas. También resulta estupendo hacer un glaseado con el que bañar un bizcocho o añadir a una limonada. Prueba a añadir un puñado de flores a la masa de unas galletas.

Las flores de romero las podemos usar para decorar los platos y también para cocinar. Las podemos combinar de muchas formas, por ejemplo, de forma sencilla en sándwiches y aperitivos. También podemos agregar las flores de romero en las ensaladas, especialmente en aquellas a las que les hubiéramos agregado una pizza de romero para darle un sabor especial.

También son perfectas para acompañar las carnes.

Infusión con flores de romero: 10 gramos de flores de romero en 1 litro de agua, dejarla hervir por 5 minutos. Dejar reposar por otros 10 minutos. Filtrar y beber con miel orgánica.

Cocina: Papas salteadas y romero. Tostadas con hierbas con pan integral tostado. Mezclar 3 cucharaditas de aceite de oliva con una cucharada de miel de abejas, entibiar y agregar una cucharadita hojitas de romero recién picadas. Untar con ello las tostadas.

<https://deflorescomestibles.blogspot.com/2017/03/romero.html>

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-el-romero-planta-aromatica-con-13124840>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Salvia\\_rosmarinus](https://es.wikipedia.org/wiki/Salvia_rosmarinus)

## ROSA

Nombre científico: *Rosa sp*, Familia: Rosaceae

La infusión de pétalos de rosa es reconocida por su propiedad antioxidante. Además, es perfecta para problemas respiratorios y de garganta a la vez que sirve para aliviar los dolores provocados por la menstruación.

Estimula la regeneración de la piel y ayuda a restablecer y mantener su nivel de pH óptimo. En aromaterapia, su sutil fragancia aporta bienestar, armoniza y calma los sentidos y ayuda a mejorar el estado de ánimo.

Los pétalos de rosa se emplean para ensaladas, perfumar guisos de cordero o de aves, ensaladas de frutas, arroces, pasteles, sorbetes, helados, yogures, bombones, rosas cristalizadas. Es rica en vitamina A, B y C., presenta un sabor que va



del dulce a ligeramente picante. Se usan en fresco sus pétalos para postres, helados, mermeladas, vinagre, macedonia, cremas, carne estofada y salsas. También en repostería se pueden usar sus pétalos escarchados.

<https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/guia-rapida-de-las-flores-comestibles-de-la-a-a-la-z>

<https://mejorconsalud.as.com/6-beneficios-petalos-rosa/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Rosa>

## SÁBILA

Nombre científico: *Aloe vera*, Familia: *Asphodelaceae*



### Tortitas con Flor de sábila

Ingredientes para 4 personas:

- 4 tazas de flores de sábila, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo
- 2 tomates (tomates), picados
- ½ cebolla blanca, picada
- ½ chile verde, picado
- 4 huevos
- aceite vegetal o manteca de cerdo para freír
- 6 jitomates hervidos
- ¼ de cebolla blanca, hervida
- 1 diente de ajo, hervido
- 1 taza de agua
- 1 ramillete de perejil fresco
- 1 ramillete de orégano fresco
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Elaboración:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra. Muela los tomates, cebolla, ajo y agua hasta formar una salsa. En una cacerola caliente el aceite y vierta la salsa, hierva por veinte minutos a fuego lento, añadiendo agua si fuera necesario, añada las hierbas de olor y laurel, rectifique de sal y retire del fuego.

Algunas personas cambian el agua tres veces para quitar un poco lo amargo de las flores, pero aconsejo al lector que siempre usen las que son más tiernas, pues siempre en el arte de la cocina veracruzana son las que tienen la gracia de ser suaves y menos amargas.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Aloe\\_vera](https://es.wikipedia.org/wiki/Aloe_vera)

<https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/Las%20flores%20en%20la%20cocina%20veracruzana.pdf>

<https://cookpad.com/sv/recetas/7209495-tortitas-de-flores-de-sabila-amaranto-chia-con-ajonjoli-rancheras-en-caldillo-las-correa-del-ocote>

## SIEMPRE VIVA

Nombre científico: *Limonium insigne*, Familia: Plumbaginaceae

¿Cuáles son sus bondades?

Adaptógena: Está clasificada de esta manera porque ayuda al cuerpo contra diversos factores de estrés. En lo cotidiano se puede utilizar como revitalizante porque combate la fatiga; antiestrés, antinerviosismo y antidepresivo, según diversos estudios la planta tiene acción calmante, lo cual alivia los síntomas anteriormente nombrados.



También promueve el bienestar general, tradicionalmente se consume para tratar enfermedades, desde problemas digestivos hasta desinflamante.

- Antioxidante: Sus compuestos, incluyendo la vitamina E, protegen al cuerpo del estrés oxidativo y evitan el envejecimiento prematuro de las células, básicamente ayuda a prevenir diversas enfermedades y fortalecer el sistema inmune.

- Diurética: Estudios afirman que sus poderes diuréticos y depurativos están vinculados a sus compuestos antioxidantes. También posee compuestos antiespasmódicos y un efecto cardioprotector.

- Otras virtudes: Está científicamente comprobado que la planta es buena para el sistema digestivo, respiratorio; posee virtudes antimicrobianas y antiinflamatorias; Es buena para tratar los dolores menstruales y prevenir las hemorragias.

¿Cómo consumirla? Se puede beber en forma de infusión o agregar las flores en el mate.

Modo de preparación de los té: 3 o 4 flores por taza. Verter agua hirviendo sobre las flores y dejar en infusión entre 5 a 7 minutos. Dejar enfriar tapada. El té se puede beber caliente o frío, aunque para problemas de falta de voz, ronquera, tos o dolor de garganta sea más útil, bebido bien caliente.

<https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/casa-y-jardin/siempreviva-1343196.html>

<https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/casa-y-jardin/siempreviva-1343196.html>

<https://chasdomundo.pt/es/amaranto-globoso-gomphrena-globosa>

Comunicación de Blanca Maricela Alvarenga, El Paraíso, Chalatenango, El Salvador

<https://www.lanacion.com.py/revista-vos/destacado-vos/2022/11/26/descubri-las-bondades-de-la-planta-siempreviva/>

## VERANERA

Nombre científico: *Bougainvillea glabra*, Familia: Nyctaginaceae



Además de ser una planta de ornamento, pocos saben que la bugambilia tiene diversos usos culinarios y medicinales.

**Resfriados,** El té de veranera o bugambilia, además de tener un sabor increíble, es ideal para aliviar resfriados, sobre todo en época de frío. También, ayuda a curar la indigestión. Basta con lavar las flores de la bugambilia, hervirlas en agua en una olla y dejar reposar durante 10 minutos.

**Heridas,** El agua o infusión de bugambilia ayuda a desinfectar las heridas, gracias a sus propiedades purgantes y limpiadoras. Por ello, se utiliza para limpiar cortadas y pequeñas heridas.

**Ensalada,** El sabor de la flor de bugambilia es muy sutil, por lo que también puede utilizarse como complemento en la ensalada, ya que agrega notas dulces y florales. Para ello, se debe desinfectar, quitarle las hojas y tallo, para mezclarla con los demás ingredientes. Un buen tip es agregarla justo antes de comer, para evitar esta que se marchite.

**Cocteles,** Otro de los usos de la bugambilia es la preparación de cocteles y bebidas, desde clericot hasta agua fresca o smoothies. Para ello, se prepara de la misma forma que el té, para luego incorporar a la bebida, o como ornamento en la copa o vaso.

Postres, La flor de bugambilia es ideal para preparar postres, ya que, aunque se utiliza para decorar, también se puede incorporar en la elaboración de betún y mousse, agregando un toque dulce y floral.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Bougainvillea\\_glabra](https://es.wikipedia.org/wiki/Bougainvillea_glabra) Alfredo J. Norte 2020 en, <https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>

<https://www.admagazine.com/articulos/bugambilia-usos-medicinales-y-todo-lo-que-debes-saber#:~:text=El%20sabor%20de%20la%20flor,mezclarla%20con%20los%20dem%C3%A1s%20ingredientes.>

## VERBENA

Nombre científico: *Verbena officinalis*, Familia: Verbenaceae



Propiedades y uso: La verbena y su sabor cítrico, es una planta con flores que se pueden usar en ensaladas.

Alimenticia: En ensaladas frescas y para adornar las comidas especialmente carnes, en México la usan para adornar la carne adobada de cordero.

Medicinal: La forma más popular para consumirla es en infusión, sirve para dolor de cabeza y también para malestares digestivos, así como para aliviar jaquecas, tensión nerviosa y depresión. Además, ayuda a bajar la leche materna.

<https://www.hogarmania.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/verbena-15949.html>  
<https://cookpad.com/sv/recetas/5515511-infusion-de-verbena-y-miel>

## VERDOLAGA

Nombre científico: *Portulaca oleracea* L.,  
Familia: Portulacaceae

Tanto los tallos como las hojas y flores son comestibles. Puede consumirse fresca como ensalada, o cocinada como espinaca, y debido a su calidad de mucílago, es buena para sopas y salsas. En México se cocina con carne de cerdo y salsa verde.



### Ensalada de tomate con verdolaga:

#### Ingredientes:

3 tomates amarillos en rebanadas finas  
1 taza de tomates Cherry partidos por la mitad  
1 ½ tazas de hojitas de verdolaga (las puntas)  
3 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharadas de vinagre de jerez  
1 cucharada de jugo de limón amarillo  
½ cucharada de orégano  
1 cucharada de ralladura de limón verde

#### Procedimiento:

- Mezcla el aceite de oliva con el limón amarillo, la ralladura de limón, el vinagre y el orégano. Salpimenta ligeramente al gusto.
- Agrega los tomates y las verdolagas. Mezcla cuidadosamente y acomoda en cuatro platos.
- Termina con un poco más de sal y pimienta. Sirve.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Portulaca\\_oleracea](https://es.wikipedia.org/wiki/Portulaca_oleracea)

<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/ensalada-de-jitomates-con-verdolaga/>. Jiménez A., Vela M. 2016. Plantas multifuncionales. Ecoherencia, España, 136p.

## VIOLETA

Nombre científico: *Viola odorata*, Familia: Violaceae



Se puede comer tanto la hoja como la flor. La flor de la violeta está considerada como comestible sabor suave y delicado. Según los expertos, el mejor momento para su consumo es cuando la flor es joven, se pueden consumir frescas, secas y confitadas. Se utiliza en ensaladas y como colorante natural para dar un aspecto diferente a comidas tan comunes como puede ser un puré de patatas. También es frecuente confitarlas con azúcar para recetas dulces como una tarta de violetas. La hoja es ideal para ensaladas y para dar

sabor a las sopas. Se puede también hacer Jarabe de flor violeta.

**Usos medicinales:** Se utiliza en afecciones respiratorias (resfriado, gripe, bronquitis, faringitis, asma, etc.), Afecciones del aparato digestivo (gastritis, úlcera gastroduodenal, etc.), En dosis elevadas es emético y discretamente laxante.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Viola\\_odorata](https://es.wikipedia.org/wiki/Viola_odorata)

[https://plantas.facilísimo.com/mejores-flores-para-el-uso-gastronomico-y-recetas-para-disfrutar-de-ellas\\_1955316.html](https://plantas.facilísimo.com/mejores-flores-para-el-uso-gastronomico-y-recetas-para-disfrutar-de-ellas_1955316.html)

<https://www.gourmet4life.com/violet-flower-syrup-recipe-1327872>

### 3. Plantas que se aprovecha principalmente las hojas

Las hojas comestibles son básicas en la dieta alimenticia, pero en El Salvador son pocas hojas de plantas que se consumen. En esta sección de nuevo se invita a investigar un poco más sobre los beneficios y formas de preparación, pero lo más importante es que se animen a preparar y probar diferentes recetas.

#### ALBAHACA

Nombre científico: *Ocimum basilicum* L. Familia: Lamiaceae

Las hojas y flores se usan en las sopas, como planta medicinal para fortalecer sistema inmunológico.

se puede consumir fresca o seca para aderezar tanto ensaladas, sopas de verduras, salsas para acompañar platos de pasta la famosa salsa italiana de pesto la lleva como ingrediente principal, como guisos de todo tipo de carnes.

Entre las elaboraciones culinarias más características en las que interviene la albahaca como ingrediente figuran parmigiana di melanzane (berenjenas a la parmesana), patatas cajún, pasta (o pizza) con tomate y albahaca, pollo a la vietnamita, humita chilena de choclo o curry thai, así como todas aquellas recetas en las que interviene la salsa pesto, originaria de Liguria, cuyo ingrediente fundamental es esta hierba aromática. En el Reino Unido la albahaca interviene en la mezcla tradicional para elaborar salchichas.



[https://es.wikipedia.org/wiki/Ocimum\\_basilicum](https://es.wikipedia.org/wiki/Ocimum_basilicum)

## ALCAPATE

Nombre científico: *Eryngium foetidum* L. Familia: Apiaceae



Usos culinarios: Las hojas se utilizan para sopas, condimento de comidas y ensaladas. También se usa en los guisos (para tamales, carnes, pollo, etc.), en el arroz verde y arroz con pollo.

Otros usos: La decocción de las hojas, administrada oralmente, tiene efectos antiinflamatorios.

En forma de té, se utilizan contra vómitos, diarrea, gripe, fiebre, estreñimiento y diabetes, mientras que la decocción de la raíz se usa para las hemorragias uterinas. En Jamaica, esta planta se usa contra las convulsiones en los niños.

En Costa Rica, la infusión de las hojas se utiliza como laxante en infantes. En personas mayores, la infusión de la raíz y las hojas se emplea como sedante nervioso y esta última contra el cólico hepático. Esta especie, rica en hierro, caroteno, riboflavina y calcio, se ha considerado afrodisíaca y abortiva.

[https://www.academia.edu/5891130/Plantas\\_Comestibles\\_de\\_Centroame\\_rica](https://www.academia.edu/5891130/Plantas_Comestibles_de_Centroame_rica)

## ARÚGULA O RÚCULA



Nombre científico: *Eruca vesicaria*,  
Familia: Brassicaceae

Las hojas se usan en ensaladas y otros preparados

## ASHENTÉ (EN CHIAPAS, MEXICO)

Nombre científico: *Witheringia meiantha* A.T.  
Familia: Solanaceae

Se consumen cocidas. Se reporta que hay en El Salvador, pero no es muy conocida y no se encontró el nombre común. Hierba o arbusto que alcanza entre 0.4 y 4(-5) m de alto. Se distribuye del sur de México a Panamá. En Costa Rica en bosque húmedo, muy húmedo, pluvial, nuboso y de roble, elevaciones entre (0-)550 y 2300(-2500) m, en ambas vertientes (1).



[https://ecosdelbosque.com/plantas/witheringia-meiantha#:~:text=Hierba%20o%20arbusto%20que%20alcanza,en%20ambas%20vertientes%20\(1\).](https://ecosdelbosque.com/plantas/witheringia-meiantha#:~:text=Hierba%20o%20arbusto%20que%20alcanza,en%20ambas%20vertientes%20(1).)

PLANTAS COMESTIBLES NO CONVENCIONALES EN CHIAPAS, MÉXICO.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2009/spn092g.pdf>

## BIJAO

Nombre científico: *Calathea lutea*, Familia: Marantaceae

Las hojas se utilizan para envolver tamales, queso, preparar pescados, servir la yuca, pero además se pueden hacer infusiones para mejorar la salud.

El cocimiento de los rizomas y del tallo es un gran diurético y depurativo. La raíz se toma en cocimiento, es empleado como antídoto contra la mordedura de serpientes.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Calathea\\_lutea](https://es.wikipedia.org/wiki/Calathea_lutea)

<https://iquitostravelguide.com/la-hoja-de-bijao-el-secreto-de-la-gastronomia-de-la-selva-peruana/>



## BLEDO / AMARANTO (QUELITES)

Nombre científico: *Amaranthus retroflexus* L. Familia: Amaranthaceae



Hojas hervidas, al vapor, fritas, caldos

Se cultiva como hortaliza. El sabor de las hojas tiene reminiscencia al del tomate verde. Las hojas se pueden consumir crudas, hervidas o sofritas, como si fueran espinacas.

El bledo se consume en muchos lugares del mundo como una verdura más. Se puede hacer tortilla de huevos y bledo, o guisarla con arroz y legumbres, en crema o croquetas de bledo.

Se usa en el estado indio de Kerala para preparar un plato popular conocido como thoran, combinando las hojas finamente cortadas con coco rallado, chiles, ajo, cúrcuma y otros ingredientes.

Por otro lado, una manera de neutralizar los oxalatos presentes en el bledo es ingerirla junto al queso.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Amaranthus\\_retroflexus](https://es.wikipedia.org/wiki/Amaranthus_retroflexus)

<https://www.lifeder.com/bledo/>

## CANELA

Nombre científico: *Cinnamomum zeylanicum* B., Familia: Lauraceae



En Chiapas, Mexico se usan la hojas y ramas para preparar diferentes adobos de los platillos como el Cochito <https://elgourmet.com/recetas/cochito-por-blanca-lidia-sanchez-chiapas/>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Cinnamomum\\_verum](https://es.wikipedia.org/wiki/Cinnamomum_verum)

PLANTAS COMESTIBLES NO CONVENCIONALES EN CHIAPAS, MÉXICO.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2009/spn092g.pdf>

## CHANCHITO O TUNQUITO

Nombre Científico: *Rytidostylis gracilis*, Familia: Cucurbitaceae.

Lira y Caballero (2002) reportan que esta especie conocida como chayotillo en Chiapas, Oaxaca y Guerrero en México, es utilizada en alimentación humana, consumiéndose como verdura los tallos tiernos, incluyendo las hojas.



Mientras que en Centro América se comen los tallos y frutos tiernos cocidos a manera de hortaliza (Williams, 1981).

En El Salvador se consumen los frutos al natural o en ensaladas o para hacer pupusas denominadas de cochinilla (Chízmar, 2009). En Guatemala, la etnia Quiché consume las hojas y guías cocidas en caldo y fritas con frijol (Gisbert, Jiménez, & Sanchis, 1999). La composición nutricional fue estudiada por Campos (2003) tanto en forma cruda como después de prepararse en caldo.

<https://digi.usac.edu.gt/edigi/pdf/plantameso.pdf>

## CHAYA

Nombre científico: *Cnidoscolus aconitifolius*, Familia: Euphorbiaceae

Se recomienda que para su preparación "la chaya no debe cocerse en envases de aluminio y menos dejarse reposar en ellos, puesto que su jugo ataca al aluminio dando como resultado una sustancia tóxica que puede ser perjudicial. Se recomienda hervirla en recipientes de aluminio, de preferencia en barro, peltre o vidrio.

Las hojas de chaya requieren cocción en agua hirviendo por 15 a 20 minutos para eliminar compuestos tóxicos llamados glucósidos cianogénicos; éstos no quedan en el agua, ni en las hojas, ya que el ácido cianhídrico tóxico que produce se pierde en el vapor".



Para aprovechar la mayor parte de la vitamina "C" es mejor consumir la hoja y el agua de la cocción, pero si se va a consumir solamente la hoja, es mejor cocinarla con sal y poca agua para evitar pérdida de la vitamina. La dosis recomendada de chaya. La dosis recomendada de consumo es de 2 a 6 hojas por día. Es muy importante que esté cocida o suavizada con agua, ya que cruda puede ser tóxica, solo se recomienda consumirla cruda con frutos ácidos como guayaba, limón, lima, entre otros.

En la sección de Documentos de la página web de FUNDESYRAM, [fundesyram.info](http://fundesyram.info), puede encontrar y descargar gratis el documento "La Chaya, revisión de literatura" donde encontrara diferentes recetas para prepararla para consumo y como medicina.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Cnidoscolus\\_aconitifolius](https://es.wikipedia.org/wiki/Cnidoscolus_aconitifolius)

[fundesyram.info](http://fundesyram.info), La Chaya

## CHIPILÍN



Nombre científico: *Crotalaria longirostrata*,  
Familia: Fabaceae

Se consumen las hojas en diferentes  
preparados

## CULANTRILLO O MASTUERCE

Nombre científico: *Tinantia erecta*, Familia: Commelinaceae

En el departamento de Chimaltenango, Guatemala se consumen las hojas tiernas preparándolas en tamalitos de masa de maíz.

El procedimiento es similar al que se desarrolla con los tamalitos de chipilín. En este mismo departamento las hojas tiernas se cuecen y se preparan con semilla de pepitoria a manera de iguaxte o alhuaste.



En el departamento de Alta Verapaz las hojas se comen en caldo, el cual puede incluir carne de res, tomate, cebolla, ajo, sal o huevos. Así mismo, las hojas se pueden cocer, drenar el agua de cocimiento y las hojas freírse en manteca o aceite, agregándole tomate y cebolla (Booth, Bressani, & Johns, 1992).

<https://digi.usac.edu.gt/edigi/pdf/plantasmeso.pdf>

## DALIA

Nombre científico: *Dahlia imperialis*, Familia: Asteraceae

En el área Ketchi de Guatemala se consumen las hojas tiernas, se cocen, se drena el agua en exceso antes de consumirse. Se pueden freír con manteca o con aceite (Booth et al., 1992).

Se puede condimentar con semilla de pepita y chile. También se puede comer cocido con frijoles y en huevo (Chízmar, 2009).



<https://digi.usac.edu.gt/edigi/pdf/plantasmeso.pdf>

## GINGER

Nombre científico: *Alpinia purpurata* ( Vieill)

K.S. Familia: Zingiberaceae

Sus hojas se usan para envolver tamales y otros alimentos, y como sazón a las comidas.

El tallo contribuye a favorecer una mejor digestión, porque favorece la secreción de jugos gástricos, mejora los síntomas del reflujo gastroesofágico y elimina la pesantez posterior a una comida copiosa.

PLANTAS COMESTIBLES NO CONVENCIONALES  
EN CHIAPAS, MÉXICO.



<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2009/spn092g.pdf>

<https://vendeplantas.com/jengibre-rojo-para-que-sirve/>

## GÜISQUIL O GUIZAYOTE (BROTOS TALLITOS)

Nombre científico: *Sechium edule*, Familia: Cucurbitaceae

Se consumen los brotes, tallitos o quelites en diferentes formas de preparación como tortas, sopas, con huevo, sofritos, ensaladas entre otros.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Sechium\\_edule](https://es.wikipedia.org/wiki/Sechium_edule)

Imagen de Susan Slater - Trabajo propio, CC BY-SA 4.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=46475622>



## GÜISTOMATE

Nombre científico: *Solanum wendlandii*, Familia: Solanaceae

Los brotes tiernos, previa remoción de espinas, se utilizan en caldo y también se pueden comer solo cocidos acompañados de tomate y consomé (Campos, 2003; Gisbert et al., 1999). Gentry y Standley (1974) reportan que algunas veces se comen los frutos maduros.

<https://digi.usac.edu.gt/edigi/pdf/plantasmeso.pdf>

[https://www.uv.mx/iib/files/2018/05/LCR\\_Tesis\\_Solanaceae.pdf](https://www.uv.mx/iib/files/2018/05/LCR_Tesis_Solanaceae.pdf)



## HIERBA MORA

Nombre científico: *Solanum americanum*, Familia: Solanaceae



En Guatemala se acostumbra a hacer sopa o caldo de esta hierba o también guisos, evitando siempre los frutos negros, se hierve en agua y se le agrega tomate y cebolla como condimento, se salpimenta y se sirve caliente.

Es posible que al igual que con el Loroco (*Fernaldia pandurata*), las personas de Mesoamérica tengan una tolerancia a las toxinas de estas plantas al tenerlas en su dieta desde épocas remotas. Respecto a esta última hipótesis, hay que recordar que la cocción,

cual sea, destruye parcialmente la solanina. En El Salvador igual se consume en sopas, y para el relleno de las pupusas.

No olvidar que las investigaciones indican la presencia de tóxicos glicoalcaloides y hay advertencias para tener cuidado en el uso de *Solanum americanum* como medicina a base de hierbas o como alimentos. Probablemente a algunas personas les puede caer mal.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Solanum\\_americanum](https://es.wikipedia.org/wiki/Solanum_americanum)

## ICACO MONTÉS

Nombre científico: *Gaultheria odorata*, Familia: Ericaceae



Se usan como sazonador de carnes en Chiapas, Mexico.

<https://manolonajera.com/tag/ajalte/>

PLANTAS COMESTIBLES NO CONVENCIONALES EN CHIAPAS, MÉXICO.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2009/spn092g.pdf>

## LAURELILLO

Nombre científico: *Litsea glaucescens*, Familia Lauraceae

El principal uso medicinal que se le da al laurel es para aliviar el dolor de estómago.

En Chiapas se recomienda tomarlo en forma de té y en Oaxaca la infusión de las hojas diluida en licor de caña.

Para la tos grave y la tos ferina se recomienda tomarlo como té, que se puede combinar con ruda (*Ruta graveolens*), cinco negritos (*Lantana camara*), sauco (*Sambucus mexicana*), hinojo y clavo. Las hojas también se usan para condimentar los alimentos.



[https://es.wikipedia.org/wiki/Litsea\\_glaucescens](https://es.wikipedia.org/wiki/Litsea_glaucescens)

## LECHUGUILLA DE CONEJO, CERRAJILLA, CERRAJA

Nombre científico: *Sonchus oleraceus* L., Familia: Compositae

Pöll (1983) menciona que se puede utilizar en alimentación humana, las plantas tiernas se



comen crudas en ensalada, las hojas más grandes se cuecen y se comen como verdura, recomienda eliminar la primera agua de cocción. Simopoulos (2004) reporta que en Creta esta especie se utiliza en alimentación humana en forma de ensalada, previa cocción, cocinada con aceite de oliva, en forma de pastel vegetal y cruda en ensalada.

Debido al alto potencial alimenticio que representa, se han desarrollado diversos estudios que muestran su alto contenido nutricional.

En los mercados del altiplano central de Guatemala se encuentra a la venta principalmente para la alimentación de gallinas y conejos.

<https://digi.usac.edu.gt/edigi/pdf/plantasmeso.pdf>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Sonchus\\_oleraceus](https://es.wikipedia.org/wiki/Sonchus_oleraceus)

## MÁCARE, OLLA NUEVA, CUNDE AMOR

Nombre científico: *Galinsoga parviflora*, Familia: Compositae

En algunos lugares crece como maleza.

Las hojas tiernas se utilizan en alimentación ya sea preparadas en caldo con verduras, con chirmol de tomate, con huevo y en una comida especial propia del municipio de Rabinal, Baja Verapaz, denominada revolcado.

De acuerdo con Solórzano (1988) la forma de preparar el revolcado es la siguiente: se escogen las hojas tiernas incluyendo también las flores, se lavan y se cosen junto con el tomate durante 20 minutos; por aparte, se tuesta en el comal semilla de ayote y el chile serrano, moliéndose ambos en una piedra de moler junto con el tomate que se cocinó con las hojas y flores de mácare.



A las hojas cocidas se le elimina el exceso de agua y se mezcla con el material molido, se agrega sal al gusto. El tiempo promedio para su preparación es de 1 hora con 45 minutos. Los materiales necesarios para una libra de hoja de mácare son 3.5 onzas de semilla de ayote, 9 tomates pequeños, 10 chiles y 1.5 cucharaditas de sal.

<https://digi.usac.edu.gt/edigi/pdf/plantasmeso.pdf>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Galinsoga\\_parviflora](https://es.wikipedia.org/wiki/Galinsoga_parviflora)

## MATALI

Nombre científico: Tradescantia zebrina, Familia: Commelinaceae



En el sureste de México, en los estados de Tabasco y Chiapas, se prepara una bebida refrescante cociendo las hojas de esta planta, el cocimiento resultante se cuela para retirar las hojas y al agua se le agrega jugo de limón y azúcar, se toma fría.

Se le atribuyen propiedades desinflamatorias, diuréticas y desintoxicantes del riñón, así también se utiliza como cura contra la disentería, y la fertilidad femenina (ayuda a ovular).

La planta contiene diferentes metabolitos secundarios, los cuales son los responsables de sus propiedades curativas, dentro de los cuales se encuentran los taninos, saponidas, flavonoides y esteroides.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Tradescantia\\_zebrina](https://es.wikipedia.org/wiki/Tradescantia_zebrina)

## MALVILLA, MALVAISCUS, VIOLETA DE MONTE

Nombre científico: Anoda cristata, Familia: Malvaceae

Se consumen las hojas tiernas solas o juntamente con hojas de otras especies. Las hojas tiernas y brotes se separan de las ramas, se lavan y se ponen a hervir agregándosele un carbonato natural.

Esta mezcla es hervida, se mezcla continuamente hasta que las hojas se ponen suaves; luego se le agrega sal al gusto. Se mezcla con hongos, calabazas, frijoles o carne, o bien consumidos independientemente. Se puede condimentar con jugo de limón y chile (Rendón et al., 2000).



<https://digi.usac.edu.gt/edigi/pdf/plantasmeso.pdf>

## MARAVILLA

Nombre científico: *Mirabilis jalapa*, Familia: Nyctaginaceae

Las hojas se pueden comer cocidas en guisos, tortillas y más.

Las hojas se utilizan para reducir la inflamación. Una decocción de ellos (maceración e hirviendo) se utiliza para tratar los abscesos. El jugo de la hoja puede ser utilizado para tratar heridas.

Las flores se utilizan en el colorante de alimentos. La planta tiene potencial para la biorremediación de suelos contaminados con concentraciones moderadas de metales pesados como el cadmio.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Mirabilis\\_jalapa](https://es.wikipedia.org/wiki/Mirabilis_jalapa)



## MORINGA

Nombre científico: *Moringa oleifera*, Familia: Moringaceae



Las hojas pueden usarse para hacer jugos y tienen un gusto suavemente picante (una mezcla entre berro y rabanito). Se hacen sopas y tortitas

Además, da fruto en forma de vainas que, estando verdes, se pueden cocer y tienen gusto parecido a las judías o chauchas, cuando están maduras

se hierven con un poco de sal, se abren y se extraen las semillas ya listas para consumir, de sabor parecido al garbanzo y también se pueden tostar. Sin embargo, su sabor amargo puede permanecer tiempo después del consumo.

Las raíces son comestibles, parecen zanahorias, pero de gusto picante.

Las flores, semilla, hojas son altamente nutritivas y medicinales

[https://es.wikipedia.org/wiki/Moringa\\_oleifera](https://es.wikipedia.org/wiki/Moringa_oleifera)

## Mostaza, Mostaza blanca

Nombre científico: *Brassica campestris*, Familia: Crucifera



Las hojas tiernas se utilizan en alimentación humana. Se preparan en forma de sopa, en pulique (caldo de Guatemala) o bien frita con huevo.

<https://digi.usac.edu.gt/edigi/pdf/plantasmeso.pdf>

## MOZOTE, ACEITILLA

Nombre científico: *Bidens pilosa*,  
Familia: Compositae

A pesar de que esta especie es identificada como una maleza, es reconocido que la misma puede ser importante como fuente alimenticia, principalmente en aquellas áreas en las que se desarrolla agricultura tradicional



(Azudia, 1984). En este sentido, en algunas localidades del altiplano central y occidental de Guatemala se consumen las hojas tiernas después de un proceso de cocimiento. En esta misma área se consume la hierba seca (*Bidens aurea*) que a veces es confundida con *Bidens pilosa*.

<https://digi.usac.edu.gt/edigi/pdf/plantasmeso.pdf>

## NOPAL

Nombre científico: *Nopalea karwinskiana* (Salm-Dick) K Schum. Familia: Cactaceae



Cladodios o orejas, se consumen crudas en jugos, asadas, cocidas como en ensaladas, revueltas con huevos, y sopas, azadas para las parrilladas de carne.

El nopalito es bajo en carbohidratos y puede ayudar en el tratamiento de la diabetes.

En México, los cladodios jóvenes de la planta se consumen como verdura (nopales) y el fruto

como tal (tuna). En Marruecos y la zona mediterránea donde se cultivan son muy apreciados y se aprovechan tanto el fruto (higo chumbo) como el cactus en sí, este último para forraje.

En zonas áridas y semiáridas se usan para forraje y como fuente de agua para el ganado.

Ensalada de nopal.

Ingredientes para 4 raciones:

4 o 5 piezas de nopal limpias. 4 tomates pera. Media cebolla tierna. 2 aguacates medianos. 100-125 gramos de queso feta. 2 limones. Aceite de oliva virgen. Sal y pimienta. Unas hojitas frescas de perejil, cilantro o menta.

Elaboración de la ensalada de nopal. Para preparar la ensalada será necesario seguir los siguientes pasos.

\*Para empezar, cortamos el nopal en tiras finas. Ponemos una olla grande con agua a hervir.

\*A continuación, cocemos el nopal hasta que esté tierno. Colamos y reservamos para que se enfríe.

\*Después lavamos y cortamos los tomates peras en dados. Asimismo, lavamos y cortamos la cebolla tierna en dados pequeños. Si encontramos muy fuerte su sabor la podemos dejar macerando en agua y vinagre una hora antes de preparar el plato.

\*Luego, pelamos el aguacate y le retiramos el hueso. Lo cortamos y rociamos con el zumo de uno de los limones. Así evitamos que se ponga negro mientras acabamos de preparar la ensalada.

\*Cortamos el queso.

\*En seguida, añadimos todos los ingredientes en un bol de ensalada.

\*Aliñamos con el aceite de oliva y el zumo del segundo limón. Salpimentamos al gusto y decoramos con las hojas frescas.

<https://mejorconsalud.as.com/refreshante-ensalada-de-nopal-para-el-verano/>

PLANTAS COMESTIBLES NO CONVENCIONALES EN CHIAPAS, MÉXICO.

<http://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2009/spn092g.pdf>



## ORÉGANON

Nombre científico: *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng. Familia: Lamiales



Hojas se usan para condimentar carnes, sopas, como infusión refrescante o bebidas medicinales

Las infusiones las han usado, por ejemplo, para aliviar los ataques de epilepsia, insomnio, como desinfectante, antimicótico y estimulante muscular.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Plectranthus\\_amboinicus](https://es.wikipedia.org/wiki/Plectranthus_amboinicus)

## PAPA

Nombre científico: *Solanum tuberosum*, Familia: Solanaceae

El consumo de las hojas de papas no lo recomiendan por ser tóxicas, pero en Chiapas, México las consumen hervidas o acitronada con aceite y huevos. En otros lugares reportan que las hojas de la planta son utilizadas como antiespasmódico y en aplicaciones locales para las hemorroides.



[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832010000300001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832010000300001)

<https://www.growertoday.com/es/potato-leaves/>

PLANTAS COMESTIBLES NO CONVENCIONALES EN CHIAPAS, MÉXICO.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2009/spn092g.pdf>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Solanum\\_tuberosum](https://es.wikipedia.org/wiki/Solanum_tuberosum)

## PLÁTANO Y GUINEO

Nombre científico: *Musa paradisiaca*, Familia: Musaceae



Te sugerimos que conozcas la revisión de literatura que ha realizado FUNDESYRAM denominada “Recetario para el consumo de cascaras, flores, tallos y hojas de plátano y guineo” y publicado en forma gratis en [www.fundesyram.info](http://www.fundesyram.info) para que conozcas diferentes recetas para prepararlas.

## PAPELILLO

Nombre científico: *Liabum sublobatum*, Familia: Compositae

Otros en [https://es.wikipedia.org/wiki/Sinclairia\\_sublobata](https://es.wikipedia.org/wiki/Sinclairia_sublobata), la reportan como Sinclairia sublobata, Familia: Asteraceae

En El Salvador es llamado papelillo y se usa como ingrediente culinario, especialmente como relleno para las pupusas, el «plato nacional salvadoreño».

Asimismo, se pican con tomate, cebolla, sal y queso, y también se mezclan con mantequilla o margarina. Se consumen tanto las hojas como las plántulas y brotes tiernos, y se suelen encontrar a la venta en los mercados locales.

<https://digi.usac.edu.gt/edigi/pdf/plantasmeso.pdf>



## PDP O PATA DE PALOMA

Nombre científico: *Rivina humilis* L., Familia: Phitolacaceae



Las hojas son muy usadas en Chiapas, México y aquí en El Salvador comienza a conocerse especialmente en el occidente y promocionada por FUNDESYRAM.

Se pueden consumir las hojas crudas o cocidas de diferentes maneras como con huevo, sofritas, en empanadas, pupusas, sopas, ensaladas entre otras.

PLANTAS COMESTIBLES NO CONVENCIONALES EN CHIAPAS, MÉXICO.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2009/spn092g.pdf>

## SANTA MARÍA O HIERBA SANTA

Nombre científico: *Piper auritrum* Kunt, Familia: Piperaceae



Hojas Te, en sopas, pescado, tamales

Es un alimento desde tiempos ancestrales en San Pedro Puxtla, Ahuachapán, se comían los tallos crudos solo con sal o así nomás y las hojas sirven para envolver pescado y asarlo en las cenizas caliente después que han echado las tortillas, al pescado le da un gran olor y sabor a pimienta.

En Oaxaca, México la llaman hierba santa y también es consumida en salsas y tamales además de las propiedades que posee en la prevención y tratamiento de enfermedades respiratorias entre otras. Además, las hojas son medicinales sirven para las picaduras de insectos y el mal de orín

[https://es.wikipedia.org/wiki/Piper\\_auritum](https://es.wikipedia.org/wiki/Piper_auritum)

[www.fundesyram.info](http://www.fundesyram.info)

## SÁBILA

Nombre científico: *Aloe vera*, Familia: Asphodelaceae

Hojas (gel) se consume en refrescos, jugos, y en diferentes preparados como jarabes, pomadas medicinales.



## VERDOLAGA

Nombre científico: *Portulaca oleracea* L., Faimilia: Portulacaceae

Pueden comerse las hojas como verdura —suponiendo que se obtenga de una fuente que esté libre de venenos, herbicidas o fumigación general. Tiene un sabor ligeramente ácido y salado, y se consume mucho en gran parte de Europa, Asia y México.



Tanto los tallos como las hojas y flores son comestibles. Puede consumirse fresca como ensalada, o cocinada como espinaca, y debido a su calidad de mucílago, es buena para sopas y salsas. En México se cocina con carne de puerco y salsa verde. Los aborígenes australianos usan las semillas para preparar su pan tradicional.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Portulaca\\_oleracea](https://es.wikipedia.org/wiki/Portulaca_oleracea)

## YUCA

Nombre científico: *Manihot esculenta*, Familia: Euphorbiaceae



De acuerdo con el Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera, las hojas de yuca se han utilizado para nutrir poblaciones con déficit alimentario debido a su alto contenido en proteínas, vitaminas y minerales.

¿Cómo consumirla? Un artículo del Poder del Consumir destaca que es importante consumirla cocida en abundante agua y en pequeños cubos y nunca cruda, debido a que contiene cianuro de hidrógeno que disminuye o se elimina con la cocción. Se pueden hacer también en torta de hojas de yuca o las costillas de cerdo al horno con hojas de yuca.

<https://www.mundosano.com/alimentacion/Yuca-y-sus-hojas-que-beneficios-brindan-a-la-salud-20201009-0005.html>

<https://www.agronet.gov.co/Noticias/Paginas/Hojas-de-yuca,-tan-nutritivas-como-la-soya.aspx>

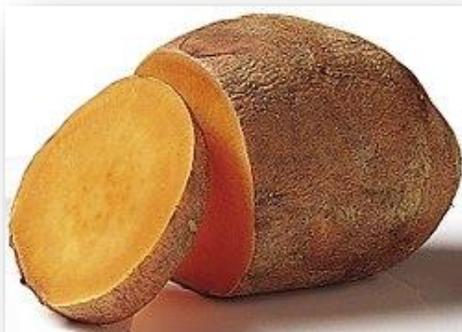
[https://es.wikipedia.org/wiki/Manihot\\_esculenta](https://es.wikipedia.org/wiki/Manihot_esculenta)

## 4. Plantas que se aprovecha principalmente las raíces o tubérculos

Las raíces y tubérculos que no se aprovechan como alimentos en El Salvador tienen la característica que son bien nutritivos, y que vale la pena explorar su preparación y degustación.

### CAMOTE

Nombre científico: Ipomoea batatas, Familia: Convolvulaceae



Sus raíces tuberosas, gruesas y alargadas, son comestibles y por ello se ha extendido su cultivo por las zonas tropicales y subtropicales del mundo. Se puede consumir principalmente en la elaboración de postres o mieles (en El Salvador) como: helados, pasteles, gelatinas, flanes y pudines en Mexico.

Varios autores han reportado que el camote brinda aportes nutricionales y ha sido utilizado como cardioprotector, hepatoprotector, anti cáncerígeno, anti obesogénico, anti envejecimiento, antidiabético y anti ulcerogénico.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Ipomoea\\_batatas](https://es.wikipedia.org/wiki/Ipomoea_batatas)

<https://www.redalyc.org/journal/813/81357541001/html/#:~:text=Varios%20autores%20han%20reportado%20que,anti%20diab%C3%A9tico%20y%20anti%20ulcerog%C3%A9nico.&text=El%20cuerpo%20humano%20necesita%20cantidades%20relativamente%20peque%C3%B1as%20de%20vitaminas.>

<https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/camote-una-especie-de-papa-dulce#:~:text=Dentro%20de%20la%20gastronom%C3%ADa%20mexicana,%2C%20gelatinas%2C%20flanes%20y%20pudines.>

## CHUFLE

Nombre científico: *Calathea macrosepala*, Familia: Marantaceae



Las raíces tuberosas secas contienen 13 a 15 % de almidón y 6,6 % de proteínas.

Se consumen cocidas 15 a 20 minutos y mantienen una textura crujiente, incluso después de largo tiempo de cocinadas.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Calathea\\_macrosepala](https://es.wikipedia.org/wiki/Calathea_macrosepala)

## GUISQUIL

Nombre científico: *Sechium edule*, Familia: Cucurbitaceae

La raíz o tubérculo, llamado huarás, chayotextle o ichintal, también es comestible y presentan semejanza con las papas. Tiene una apariencia tosca y suave sabor.

En México y en particular en el estado de Michoacán, se hacen muchos guizados con esta raíz. En Colombia, en general se usa como cualquier tubérculo reemplazando a la papa, en algunas partes no es usado como comestible para humanos, pero sí para los animales domésticos como ganado o cerdos. Algunas de las preparaciones incluyen pastas, sopas (sancocho), tortas, verdura en acompañamientos y jugos.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Sechium\\_edule#:~:text=El%20nombre%20que%20se%20da,llamado%20h%C3%BCisayote%20adem%C3%A1s%20de%20huisquil.](https://es.wikipedia.org/wiki/Sechium_edule#:~:text=El%20nombre%20que%20se%20da,llamado%20h%C3%BCisayote%20adem%C3%A1s%20de%20huisquil.)



## MALANGA

Nombre científico: *Colocasia esculenta*, Familia: Araceae

Como en casi todas las verduras, las hojas son ricas en vitaminas y minerales y fuente de fibra dietética. En su forma cruda, la planta es tóxica debido a la presencia de oxalato de calcio y la presencia de rafidios en las células vegetales con forma de aguja.

El cormo se suele consumir cocido generalmente como hortaliza, ya sea como acompañamiento de platos de carne, pollo o pescado o bien formando parte del popular sancocho (principalmente en Venezuela, Colombia y Panamá). En Costa Rica se utiliza mayoritariamente en su zona caribeña. En Corea el cormo se pela y los retoños de las hojas se sofríen.



[https://es.wikipedia.org/wiki/Colocasia\\_esculenta](https://es.wikipedia.org/wiki/Colocasia_esculenta)

<http://www.cooltropicalplants.com/Colocasia-esculenta.html>

## MALANGA MORADA O NEGRA

Nombre científico: *Xanthosoma violaceum* Schott, Familia Araceae

Se usa como verdura, cocidos en sopas, fritas,

Esta planta también tiene propiedades medicinales; Los glucósidos de flavona (fitoquímicos) tienen propiedades antioxidantes y un efecto eliminador de radicales.



[https://plants.jstor.org/stable/10.5555/al.ap.upwta.1\\_454](https://plants.jstor.org/stable/10.5555/al.ap.upwta.1_454)

<https://tropilab.com/bluetaro.html>

<https://tropilab.com/bluetaro.html>

## ÑAME

Nombre científico: *Dioscorea alata*, Familia: Dioscoreaceae



Se consume en sopas, fritas, hervido en salmuera entre otras.

En Filipinas, es cocinado con azúcar e ingerido como un postre dulce o mermelada llamada ube halaya que tiene un brillante color violeta. El Ube es también un ingrediente en el postre frutado halo halo de color purpúreo o violeta. En Maharashtra, se consume como chips fritos.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Dioscorea\\_alata](https://es.wikipedia.org/wiki/Dioscorea_alata)

<https://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/F01-0658tiquisque.pdf>

## PAPA DEL AIRE

Nombre científico: *Dioscorea bulbifera* L. Familia: Dioscoreaceae

“Para Silverio Morales (Nahuizalco, El Salvador) representa su pan de cada día. A Silverio este fruto lo ha acompañado desde su niño, cuando su padre le enseñó a cultivarla y le aseguró que este alimento le serviría para toda su vida.

Lo peculiar de este vegetal, a diferencia de la papa que conocemos, es que crece en el aire.





Papas fritas u horneadas, tortillas o sopa, son parte de los platos que se elaboran con este vegetal. Foto EDH/ Marcela Moreno”

<https://historico.elsalvador.com/historico/672636/la-papa-de-aire-un-alimento-ancestral-que-pocos-conocen-en-el-salvador.html>

En Chiapas, México, lo consumen hervidos con sal o en sopas con otras verduras y carnes.

Como remedio popular es usado para tratar la conjuntivitis, la diarrea y la disentería

[https://en.wikipedia.org/wiki/Dioscorea\\_bulbifera](https://en.wikipedia.org/wiki/Dioscorea_bulbifera)

PLANTAS COMESTIBLES NO CONVENCIONALES EN CHIAPAS, MÉXICO.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2009/spn092g.pdf>

## QUEQUEISQUE O TIQUISQUE

Nombre científico: *Xanthosoma sagittifolium*, Familia: Araceae

Producen raíces tuberosas, ricas en almidón y que contienen entre 1 y 8,8% de proteína.

En algunas partes se utilizan en sopas, guisos, asados, fritos, purés, refrescos, bebidas, dulces, panes utilizando la harina, en pastelerías, galletas.



Las hojas jóvenes pueden ser comidas como verduras o en sopas, también tiene uso industrial, los cormos se utilizan tanto para consumo humano o animal.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Xanthosoma\\_sagittifolium](https://es.wikipedia.org/wiki/Xanthosoma_sagittifolium)

<https://es.wikipedia.org/wiki/Xanthosoma>

<https://www.costafresh.co.cr/productos/tiquisque/>

## SAGÚ

Nombre científico: *Maranta arundinacea*  
L., Familia: Marantaceae

En Cuba recomiendan su forma de recolección es, extraer los rizomas después de la floración y antes del comienzo de la etapa de crecimiento activo en primavera (octubre-marzo). Lavar inmediatamente antes de secar. En caso de utilizar calor artificial no exceder los 60 °C. La harina se usa en dieta humana en la forma de bizcochos, puddings, mermeladas y tortas, y también con bovril, leche, para espesar salsas, atoles, sopas; es un alimento fácilmente digerible para niños y personas con restricciones dietéticas



Propiedades medicinales reconocidas son digestivo y antidiarreico

<https://www.directoriocubano.info/plantas-medicinales/sagu-beneficios-usos-y-sus-propiedades/>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Maranta\\_arundinacea](https://es.wikipedia.org/wiki/Maranta_arundinacea)

## 5. Plantas que se aprovecha principalmente los granos o semillas

En El Salvador para la alimentación se depende de muy pocos granos o semillas, pero se cuenta con muchas ya sea nativas o introducidas que se consumen en algunos lugares dentro o fuera del país, como una muestra de los recursos con los que contamos se dan a conocer algunos de ellos.

### ACEITUNO

Nombre científico: *Simaruoba glauca* DG. Familia: Simaroubaceae



Árbol común en El Salvador, lo más común en las generaciones de los 70 es la elaboración de jabones, pero industrialmente de las semillas se extrae aceite comestible que se exporta.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Simarouba\\_amara](https://es.wikipedia.org/wiki/Simarouba_amara)

VILLACORTA HERNÁNDEZ, D. 2001. Vegetación Arbórea y Arbustiva de la Ribera de la Laguna El Jocotal, Departamento de San Miguel, El Salvador. UES, Ciudad Universitaria, El Salvador. 2015 pág. <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/8876/1/19200792.pdf>

## CASTAÑO

Nombre científico: *Sterculia apetala* (Jacq.) H. Karst., Familia: Malvaceae



Se aprovechan las semillas crudas, cocidas o tostadas, de la harina se elabora un nutritivo atole.

Las flores, de suave olor parecido al del saúco, se usan como expectorantes.

Las hojas tiernas son usadas como envoltura para la cocción de pasteles o tamales en algunas regiones del Caribe Colombiano, debido a su escasez ya son poco utilizadas.

Cómo cultivo local, algunas personas comen los frutos secos de esta especie; las semillas tostadas o hervidas son comestibles y tienen un sabor parecido al maní, también se les dan a los animales como forraje y en algunas zonas se prepara un jugo con las semillas molidas.

Según algunas investigaciones previas la ingesta de las semillas podría reducir niveles de peso, grasa abdominal, colesterol, triglicéridos y presión arterial. Sin embargo, estudios recientes realizados en animales arrojan la posibilidad de ocasionar alteraciones de tipo ansiolítico y conductual. Según estudios en animales los compuestos de las semillas probablemente puedan retardar el crecimiento de mamíferos y tener efectos carcinogénicos.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Sterculia\\_apetala](https://es.wikipedia.org/wiki/Sterculia_apetala)

Usos medicinales- Las hojas se utilizan como expectorante, antitusivo, astringente, antidiarreico, antipirético y antirreumático. La corteza es astringente, para las inflamaciones de la faringe y para reforzar los dientes.

Alimentación. Las castañas son un alimento muy energético que contiene un 40% de hidratos de carbono. También poseen proteínas, lípidos, sales minerales y vitaminas A, B y C. La cultura popular de cada región ha ideado diferentes maneras de prepararlas, como por ejemplo las castañas confitadas. Se pueden comer crudas, asadas, cocidas o secas.

Efectos adversos y / o tóxicos. Según Galeno: «las castañas dan al cuerpo más nutrientes que cualquier otro fruto salvaje, pero engendran ventosidades, hinchan y restringe el vientre, se digieren con dificultad, provocan apetito venéreo y, en cantidad, producen dolor de cabeza. Las castañas verdes dañan los pulmones « <https://arbolesfrutales.org/castano-todo-lo-que-debes-saber/>

## CANAVALIA

Nombre científico: *Canavalia ensiformis*,  
Familia: Fabaceae

Los antinutrientes (abajo descritos) en las semillas de *Canavalia ensiformis* las hacen no aptas para alimento humano sin tratamiento. La mayoría de las leguminosas se hacen más digeribles al remojarlas durante un día y luego cocerlas de una a tres horas. Las prácticas de tratamiento largo como éstas son usuales en Mozambique. Sin embargo, *Canavalia ensiformis* contiene algunos antinutrientes que se eliminan solamente cuando las semillas germinan. Otros antinutrientes, que se reducen en algo durante la cocción, se reducen aún más por la germinación.



El proceso de germinación no es difícil, pero demanda alguna planificación. *Canavalia ensiformis* puede germinarse de la siguiente manera:

1. Remoje los granos durante un día,
2. Escúrralos y lávelos. Continúe lavándolos en la mañana y en la noche hasta que hayan germinado y los brotes tengan una pulgada de largo (esto suele tomar de dos a cuatro días).

*Después de 24 horas de remojo. Note el tamaño aumentado de las semillas. Poco después de haber tomado esta fotografía, se escurrió y lavó las semillas, luego se mantuvieron*



*húmedas, pero no sumergidas en la olla (con la tapa puesta) 48 horas adicionales. Durante esas 48 horas, las semillas se lavaron y enjuagaron al menos dos veces al día, para mantenerlas húmedas.*

3. Finalmente, retire la envoltura seminal la germinación hace que sea mucho más fácil descascarar el grano y ponga a cocer las semillas durante 90 minutos.



*Semillas germinadas que fueron hervidas durante 90 minutos, con el agua de la cocción descartada. Varios miembros del personal de ECHO las probaron, y dijeron que los granos llenaban y sabían bien.*

Hasta donde sabemos, no se ha informado de ningún efecto adverso después de comer semillas de *Canavalia ensiformis* tratadas con este método. No conocemos informes científicos sobre los niveles de antinutrientes en semillas de *Canavalia*

ensiformis que han sido tratadas con el método RAMA-BC; sin embargo, el documento escrito por Zachary Hall como autor hace referencia a numerosas publicaciones que respaldan la efectividad de las distintas partes del proceso.

Berkelaar, D. 2019. Germinación para eliminar las toxinas de la judía sable (*Canavalia ensiformis*). *ECHO Notas de Desarrollo* n.º 143

<https://www.echocommunity.org/es/resources/fa9ad234-b4e8-4b96-89fe-20a08dcca81c>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Canavalia>

## CHAN

Nombre científico: *Hyptis suaveolens* (L.) Poit., Familia: Lamiaceae



Es muy común también su preparación como refresco, dejando remojar las semillas por dos horas y luego refrigerando la mezcla, algunas personas agregan limón u otro cítrico para lograr un mejor sabor.

Como medicinal se menciona que ayuda regenerar tejidos.

Algunos estudios lograron determinar que funciona como insecticida, tomando sus hojas secas y sus

semillas para hacerlas un polvo y esparcirlas entre los granos que se desean conservar.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Hyptis\\_suaveolens](https://es.wikipedia.org/wiki/Hyptis_suaveolens)

## CONACASTE NEGRO

Nombre científico: *Enterolobium cyclocarpum* (Jacq) Griseb., Familia: Fabaceae (leguminosa)



La composición de aminoácidos de la semilla es comparable a la de algunas harinas como la de trigo. La almendra posee diecisiete aminoácidos. Las semillas se comen tostadas y son tan alimenticias como los frijoles. Ricas en proteínas (32 a 41 %). Contienen hierro, calcio, fósforo y 234 mg de ácido ascórbico.

En algunos sitios se consumen las semillas en salsas y sopas y como sustituto de café. En Colombia,

sobre todo en la costa Atlántica, se hacen dulces con la semilla especialmente en la época de Semana Santa. SEMILLAS.

El fruto lo come el ganado.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Enterolobium\\_cyclocarpum](https://es.wikipedia.org/wiki/Enterolobium_cyclocarpum)

VILLACORTA HERNÁNDEZ, D. 2001. Vegetación Arbórea y Arbustiva de la Ribera de la Laguna El Jocotal, Departamento de San Miguel, El Salvador. UES, Ciudad Universitaria, El Salvador. 2015 pág. <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/8876/1/19200792.pdf>

## COPINOL, CEBO DE BURRO

Nombre científico: *Hymenaea courbaril* L., Familia: Fabaceae (Caesalpinioideae)

El árbol produce una goma pegajosa naranja, resinosa, llamada anime, del latín medieval amineus (blanco). La producción de la goma de mascar puede ser fomentada por heridas producidas en la corteza, y la resina se recogerá entre las principales raíces. [https://es.wikipedia.org/wiki/Hymenaea\\_courbaril](https://es.wikipedia.org/wiki/Hymenaea_courbaril)

“La pulpa que rodea a las semillas es dulce y se come cruda cuando está fresca. Esta pulpa harinosa se transforma en un polvo fino amarillo de olor poco atrayente. Con este polvo amarillo se prepara un atol, que se elabora mezclando una porción de este con agua o leche, cuya cantidad dependerá del número de personas que vayan a consumir el atol.



Luego se pone a hervir esta mezcla, agregándole azúcar al gusto y canela, hasta que adquiera una consistencia blanda. El polvito amarillo también se usa para dar sabor a las bebidas, agregándoles una pequeña porción. Este polvo amarillo también se deja fermentar por varios días y se le agrega azúcar al gusto para obtener una bebida fermentada parecida a la cerveza.”

[https://www.academia.edu/5891130/Plantas Comestibles de Centroame rica](https://www.academia.edu/5891130/Plantas_Comestibles_de_Centroame_rica)

## FRIJOL ARROZ

Nombre científico: *Vigna umbellata* (Trunb) Ohwi, Familia: Fabaceae. Aunque algunos la clasifican como *Phaseolus calcaratus*



Es una leguminosa perenne fijadora de nitrógeno, a menudo cultivada en forma anual. Dependiendo de la variedad, *V. umbellata* se presenta en forma de enredadera, arbusto o semierecto, alcanzando alturas de 30-200 cm. Al igual que otras legumbres, *V. umbellata* tiene un alto contenido de proteínas, y las semillas contienen factores antinutritivos que requieren una ebullición adecuada para reducirse.

Es una importante fuente alimentaria para muchas partes de la India y el sudeste asiático. Las hojas, las flores, los brotes tiernos, las vainas inmaduras y las semillas son comestibles y se utilizan en varias preparaciones, de manera similar a otras

legumbres. Los brotes y las vainas tiernas suelen hervirse o consumirse crudos. Las semillas secas se hierven y se comen en sopas, con arroz, o como sustituto del arroz, o molidas en harina. Un cultivo polivalente.

Es también una especie forrajera viable (suministrada como forraje fresco o seco) y un cultivo de cobertura de abono verde.

<https://www.echocommunity.org/es/resources/8e4abb77-c12a-43b7-aeaa-58d646092f6c#:~:text=Vigna%20umbellata%20es%20una%20leguminosa,menudo%20cultiva da%20en%20forma%20anual.>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Vigna>

<https://www.etsy.com/mx/listing/1408121312/semen-de-frijol-de-arroz-seco-phaseoli>

## FRIJOL CHILIPUCA

Nombre científico: *Phaseolus lunatus*, Familia: Leguminosa (o Fabaceae)



Valor nutricional por cada 100 g. Energía 115 kcal 482 kJ. Carbohidratos, 20.88 g. • Azúcares, 2.9 g. • Fibra alimentaria, 7 g. Grasas, 0.38 g. Proteínas, 7.8 g.

Para consumir los granos frescos o secos, se preparan en forma similar al frijol común.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Phaseolus\\_lunatus](https://es.wikipedia.org/wiki/Phaseolus_lunatus)

## FRIJOL CHINOPOPOS

Nombre científico: *Phaseolus coccineus*,  
Familia: Fabaceae

Se siembra y consume en el norte del departamento de Morazán, El Salvador, también en Intibuca, Honduras en la zona de los Lencas.

Se prepara en forma similar a los frijoles comunes.



Su raíz es conocida como cimate (nahuatlismo de címatl) y es empleada como condimento en la cocina mexicana.

<https://www.facebook.com/turismodealturahh/photos/a.298460830817168/575286886467893/?type=3>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Phaseolus\\_coccineus](https://es.wikipedia.org/wiki/Phaseolus_coccineus)

## FRIJOL VIGNA

Nombre científico: *Vigna Unguiculata* (L) Walp, Familia: Fabaceae



Poseen un alto contenido en proteínas y fibra, siendo así mismo una fuente excelente de minerales, como el potasio, hierro, selenio, molibdeno y ácido fólico. Se aprovechan las vaina como ejotes, los granos fresco y secos en sopas, pero en general, la preparación queda a imaginación y arte de quienes elaboran los alimentos. Se conocen muchas variedades desde matochos hasta enredaderas.

En agricultura también se usa como abono verde o cultivo de cobertura.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Vigna\\_unguiculata](https://es.wikipedia.org/wiki/Vigna_unguiculata)

<https://www.facebook.com/somosraicessv/photos/a.113065340152861/204843374308390/?type=3>

## GANDUL

Nombre científico: *Cajanus cajan* L., Familia: Fabaceae



Sus semillas son utilizadas en la alimentación humana y como forraje para la alimentación animal. Contienen entre 10 y 17 % de proteína.

Es un grano muy utilizado en la culinaria del Caribe en países como Colombia, particularmente en la Región Caribe (donde se elaboran sopas con carne de vacuno salada, cerdo ahumado, bocachico y en la preparación de dulces en la época de Semana Santa), Cuba, Panamá, Puerto Rico, República Dominicana y Venezuela.

En Puerto Rico y El Salvador se prepara arroz con gandules; en República Dominicana, moro de guandules; y en Panamá, arroz con guandú, donde se prepara con coco, y es un plato nacional.

En algunas partes de El Salvador se mezcla un 20% a los frijoles comunes y se consumen en sopas o preparados de los frijoles ya cocidos

En la medicina tradicional sus hojas se cuecen para baños que alivian la gripe.

En agricultura se usa como barreras vivas y sus hojas como mejorador del suelo o abonos verdes. En raciones para alimentos concentrados para aves se usa porción entre el 10-al 20% de los granos tostados y molidos.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Cajanus\\_cajan](https://es.wikipedia.org/wiki/Cajanus_cajan)

## LEUCAENA O GUAJE DE CASTILLA

Nombre científico: *Leucaena leucocephala* (Lam) Dewit, Familia: Fabaceae



En Chiapas, México las semillas se consumen con chile, y las flores en salsas, Los guajes se han consumido en México desde tiempos prehispánicos ya sea cocidos o crudos.

Las hojas y semillas contienen un aminoácido (mimosina) cuya ingesta en grandes cantidades puede producir daños en los mamíferos no rumiantes y aves de corral (bocio, debilidad, pérdida de peso, aborto, caída de pelo en caballos, mulas y burros).

[https://es.wikipedia.org/wiki/Leucaena\\_leucocephala](https://es.wikipedia.org/wiki/Leucaena_leucocephala)

PLANTAS COMESTIBLES NO CONVENCIONALES EN CHIAPAS, MÉXICO.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2009/spn092g.pdf>

## MORINGA, TEVERINTE

Nombre científico: *Moringa oleifera*. Lam, Familia: Moringaceae



Además, da fruto en forma de vainas que, estando verdes, se pueden cocer y tienen gusto parecido a las judías o chauchas, cuando están maduras se hierven con un poco de sal, se abren y se extraen las semillas ya listas para consumir, de sabor parecido al garbanzo y también se pueden tostar.

Sin embargo, su sabor amargo puede permanecer tiempo después del consumo.

VILLACORTA HERNÁNDEZ, D. 2001. Vegetación Arbórea y Arbustiva de la Ribera de la Laguna El Jocotal, Departamento de San Miguel, El Salvador. UES, Ciudad Universitaria, El Salvador. 2015 pág. <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/8876/1/19200792.pdf>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Moringa\\_oleifera](https://es.wikipedia.org/wiki/Moringa_oleifera)

## MORRO / CUTUCO

Nombre científico: *Crescentia alata*, Familia: Bignoniaceae

En El Salvador lo más popular es la semilla procesada de la cual se hace la bebida denominada horchata de morro. Pero por su alto contenido en proteína y la ausencia de efectos tóxicos, la harina de semillas de morro se puede consumir en fórmulas de alto contenido proteínico, explica el estudio Evaluación nutricional del aceite y de la torta de la semilla de jícara o morro.



La harina preparada con la semilla contiene 54% de proteína. En sus contenidos de aminoácidos es deficiente en lisina y metionina, pero es rica en triptófano. Este último es de 147 mg, comparado con 103 mg para el huevo y 86 mg para la soya. La semilla contiene 31% de aceite, cuya calidad es similar al de oliva. Este es de apariencia agradable, está exento de factores tóxicos y su digestibilidad es de casi cien por cien.

Con la pulpa se prepara una especie de jarabe para aliviar afecciones respiratorias y también es utilizado como ungüento tópico para heridas y golpes. Con las semillas se elabora una bebida parecida al chocolate para uso medicinal. La pulpa también se utiliza para alimentar ganado vacuno o equino.

Las hojas se usan en infusiones, a las que se les atribuye propiedades terapéuticas. Las cáscaras se emplean como artesanías o recipientes.

<https://www.americaeconomia.com/el-morro-planta-mesoamericana-con-propiedades-nutricionales>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Crescentia\\_alata](https://es.wikipedia.org/wiki/Crescentia_alata)

## MONGOLLANO

Nombre científico: *Pithecellobium dulce* (Roxb) Benth. Familia: Fabaceae



En las regiones de México donde este árbol crece es común el encontrar sus frutos a la venta en los mercados de los pueblos y ciudades, sus frutos son carnosos, usualmente se consumen crudos.

La pulpa agridulce alrededor de la semilla puede ser comida o preparada en bebida.

Las raíces, hojas y semillas contienen Propiedades medicinales.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Pithecellobium\\_dulce](https://es.wikipedia.org/wiki/Pithecellobium_dulce)

VILLACORTA HERNÁNDEZ, D. 2001. Vegetación Arbórea y Arbustiva de la Ribera de la Laguna El Jocotal, Departamento de San Miguel, El Salvador. UES, Ciudad Universitaria, El Salvador. 2015 pág. <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/8876/1/19200792.pdf>

## OJUSHTE

Nombre científico: *Brosimum alicastrum* Sw. Familia: Moraceae



La semilla de ojushte después de quitarle la cáscara verdosa queda con dos capas finas de color gris o amarillo que con el sol brillan como piedras de diamantes. “Con estas semillas nosotros encontramos oro.

A nosotras nos ha cambiado la vida y también a las personas que la consumen debido a las propiedades nutricionales que tiene”, entona Morales, quien no para de revolver las semillas tibias por los rayos del

sol, que han mutado su color a un café claro, que tiene asoleando en unas zarandas en los patios del beneficio de la cooperativa ATAISI del Cantón San Isidro. Para despojar las capas finas que envuelven las dos tapas negras que forman el corazón del ojushte se debe revolver en las zarandas durante un período de 20 a 30 días.

Cada vez que se mueve la semilla el pellejo se desprende poco a poco del corazón y se cuelga en los agujeros de la zaranda. A la hora de tostarla primero clasifican la semilla según el tamaño para que el tostado artesanal que le dan sea parejo. Se puede tostar en comales de barro o en hornos artesanales de leña.

Ana la tuesta en comales para que quede con el punto perfecto. El comal se calienta rápido con las llamas amarillentas que producen las rajadas de leña que se convierten poco a poco en ceniza. El rostro de Ana se ha pintado con un tono rojizo a causa del calor que producen las llamaradas que se levantan en los extremos de la hornilla de tierra. Después de tostar la semilla

la mujer procede a molerla.” <https://www.laprensagrafica.com/revistas/Ojushte-comida-ancestral-20150809-0058.html>

Tostadas o cocidas tienen un sabor parecido a las castañas. Molidas sirven para hacer una harina negra con la que se hace pan o tortillas galletas, sopas, tortitas, café y harina para panqueques y atol. Pueden prepararse pasteles de diversos sabores, flanes, helados, pizzas, manjares y platos típicos. Todas ricas en triptófano, un aminoácido esencial deficitario en dietas basadas en el maíz.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Brosimum\\_alicastrum](https://es.wikipedia.org/wiki/Brosimum_alicastrum)

## OKRA

Nombre científico: *Abelmoschus esculentus* (L), Familia: Malvaceae



Las semillas maduras, tostadas, pueden utilizarse para preparar un sucedáneo del café, como se hace en Nicoya.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Abelmoschus\\_esculentus](https://es.wikipedia.org/wiki/Abelmoschus_esculentus)

## PATERNA

Nombre científico: *Inga paterno*  
Harms Familia: Fabaceae

Para comer las paternas es necesario abrir la vaina que tiene varias semillas blancas dentro. La parte blanca es lo comestible, aunque también se puede aprovechar las semillas de paterna verde que quedan finalmente.

Estas semillas verdes son cocidas en una olla con agua y se dejan hervir. Cuando están frías se acompañan con sal, limón y alguashte e incluso chile, sin duda son muy deliciosas.

Fuente: Paternas (Fruta de El Salvador)

<https://www.elsalvadormipais.com/paternas-fruta>

<https://www.elsalvadormipais.com/paternas-fruta>

<https://www.fiaes.org.sv/blog/especies-parque-cuscatlan-3/post/paterna-80#:~:text=Inga%20paterno%20Harms&text=Descripci%C3%B3n%20general%20de%20la%20especie,tronco%20recto%20y%20copa%20extendida.>



## TEMPISQUE

Nombre científico: *Mastichodendron capiri* (A.D.C.), Familia: Sapotaceae



Para la elaboración de la harina de tempisque se estableció un procedimiento a seguir, estandarizando de esta manera el procesamiento de la semilla.

Se elaboró un producto de consumo bastante común en la población salvadoreña. Una tortilla, con una formulación de harina de tempisque en combinación de harina de maíz. Evaluando posteriormente mediante un análisis sensorial la medición de la aceptabilidad o rechazo del producto final, siendo la muestra mejor evaluada en cuanto a textura y sabor la combinación de 75% maíz y 25% tempisque.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Sideroxylon\\_capiri](https://es.wikipedia.org/wiki/Sideroxylon_capiri)

VILLACORTA HERNÁNDEZ, D. 2001. Vegetación Arbórea y Arbustiva de la Ribera de la Laguna El Jocotal, Departamento de San Miguel, El Salvador. UES, Ciudad Universitaria, El Salvador. 2015

<https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/8876/1/19200792.pdf>

<https://www.rarepalmseeds.com/es/sideroxylon-capiri-es>



**FUNDESYRAM**  
32 AÑOS



YouTube



Tik Tok



[www.fundesyram.info](http://www.fundesyram.info)