A close-up photograph of several bright yellow flowers, likely marigolds, with green leaves in the background.

Jardín Botánico de Bogotá

José Celestino Mutis

**Catálogo de
plantas
utilizadas en
agricultura
urbana en la
ciudad de
Bogotá D.C**

Jesica Paola Guerra Castañeda

Licenciatura en biología

Universidad Distrital Francisco José
de Caldas

Correo: jpguerrac@correo.udistrital.edu.co

CONTENIDO

Introducción.....	1
Glosario.....	2
Árboles	3
Aguacate	
<i>Pesea americana</i> Mill	4
Ají	
<i>Capsicum pubescens</i> Ruiz & Pav.	5
Cerezo	
<i>Prunus serotina</i> Subsp. <i>capuli</i> (Spreng.) McVaugh	6
Durazno	
<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	7
Feijoa	
<i>Acca sellowiana</i> (O.Berg) Burret	8
Laurel	
<i>Laurus nobilis</i> L.....	9
Manzana	
<i>Malus pumila</i> Mill.	10
Papayuela	
<i>Vasconcellea pubescens</i> A.DC.....	11
Pera	
<i>Pyrus communis</i> L.	12
Sauco	

<i>Sambucus nigra</i> L.	13
Tabaco	
<i>Nicotiana tabacum</i> L.	14
 Tomate de árbol	
<i>Solanum betaceum</i> Cav.	15
 Arbustos y Subarbustos	16
 Ajenjo	
<i>Artemisia absinthium</i> L.....	17
 Amaranto	
<i>Amaranthus caudatus</i> L.....	18
 Breva	
<i>Ficus carica</i> L.....	19
 Café	
<i>Coffea arabica</i> L.	20
 Cidrón	
<i>Aloysia citriodora</i> Palau.	21
 Guaba	
<i>Phytolacca bogotensis</i> Kunth.....	22
 Lulo	
<i>Solanum quitoense</i> Lam.	23
 Mejorana	
<i>Origanum majorana</i> L.	24
 Mora	
<i>Rubus eriocarpus</i> Liebm.....	25
 Prontoalivio	
<i>Lippia alba</i> (Mill.) Britton & P.Wilson.....	26

Romero	
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.....	27
Ruda	
<i>Ruta graveolens</i> L.	28
Tomillo	
<i>Thymus vulgaris</i> L.	29
Uchuva	
<i>Phylsalis peruviana</i> L.	30
Yerbamora	
<i>Solanum nigrescens</i> M.Martens & Galeotti	31
Hierbas	32
Acelga	
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>vulgaris</i> L.	33
Ajo	
<i>Allium sativum</i> L.....	34
Albahaca Morada	
<i>Ocimum tenuiflorum</i> L.....	35
Alcachofa	
<i>Cynara cardunculus</i> L.....	36
Altamisa	
<i>Ambrosia peruviana</i> Willd.....	37
Apio	
<i>Apium graveolens</i> L.....	38
Aroma	
<i>Pelargonium graveolens</i> L'Hér.....	39

Arracacha		
<i>Arracacia xanthorrhiza</i> Bancr.	40
Borraja		
<i>Borago officinalis</i> L.	41
Brócoli		
<i>Brassica cretica</i> Lam.	42
Caléndula		
<i>Calendula officinalis</i> L.	43
Canelón		
<i>Peperomia subs pathulata</i> Yunck	44
Cebolla cabezona		
<i>Allium cepa</i> L.	45
Cebolla larga		
<i>Allium fistulosum</i> L.	46
Cebolla puerro		
<i>Allium ampeloprasum</i> L.	47
Cebollín		
<i>Allium schoenoprasum</i> L.	48
Chugua-Ulloco		
<i>Ullucus tuberosus</i> Caldas.	49
Cilantro		
<i>Coriandrum sativum</i> L.	50
Citronela		
<i>Pelargonium odoratissimum</i> (L.) L'Hér.	51
Confrey		

<i>Symphytum officinale</i> L.	52
Coliflor	
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>Botrytis</i> L.	53
Diente de león	
<i>Taraxacum campylodes</i> G.E.Haglund.	54
Esparragos	
<i>Asparagus officinalis</i> L.	55
Espinaca	
<i>Spinacia oleracea</i> L.	56
Fresa	
<i>Fragaria vesca</i> L.	57
Borraja	
<i>Bidens laevis</i> (L.) Britton et al.	58
Guascas	
<i>Galinsoga parviflora</i> Cav.	59
Haba	
<i>Vicia faba</i> L.	60
Hinojo	
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	61
Ibias	
<i>Oxalis tuberosa</i> Molina.	62
Kale	
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>Sabellica</i>	63
Lechuga	
<i>Lactuca sativa</i> L.	64
Lengua de vaca	
<i>Rumex obtusifolius</i> L....	65

Limonaria	
<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	66
Maíz	
<i>Zea mays</i> L.	67
Manzanilla matricaria	
<i>Matricaria chamomilla</i> L.....	68
Manzanilla de castilla	
<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Sch.Bip	69
Menta	
<i>Mentha pulegium</i> L.	70
Milenrama	
<i>Achillea millefolium</i> L.	71
Orégano	
<i>Origanum vulgare</i> L.	72
Ortiga	
<i>Urtica dioica</i> L.....	73
Paico	
<i>Dysphania ambrosioides</i> (L.) Mosyakin & Clemants	74
Papa	
<i>Solanum tuberosum</i> L.....	75
Pepino dulce	
<i>Solanum muricatum</i> Aiton	76
Perejil	
<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss	77
Pimentón	
<i>Capsicum annuum</i> L.	78

Poleo	
<i>Clinopodium brownei</i> (Sw.) Kuntze	79
Quinua	
<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.....	80
Rábano	
<i>Raphanus raphanistrum</i> L.....	81
Remolacha	
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>Conditiva</i> L.....	82
Repollo	
<i>Brassica oleracea</i>	83
Rúgula	
<i>Eruca vesicaria</i> (L.) Cav.	84
Ruibarbo	
<i>Rheum palmatum</i> L.	85
Sábila	
<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.f.	86
Salvia medicinal	
<i>Salvia officinalis</i> L.	87
Tallos	
<i>Brassica rapa</i> L.	88
Toronjil	
<i>Melissa officinalis</i> L.	89
Verbena	
<i>Verbena litoralis</i> Kunth	90
Yacón	
<i>Smallanthus sonchifolius</i> (Poepp.) H.Rob.	91

Yerbabuena blanca	
<i>Mentha rotundifolia</i> (L.) Huds.	92
Yerbabuena negra	
<i>Mentha arvensis</i> L.	93
Zanahoria	
<i>Daucus carota</i> L.	94
Enredaderas	
	95
Ahuyama	
<i>Cucurbita maxima</i> Duchesne.	96
Arveja	
<i>Pisum sativum</i> L.	97
Calabacín	
<i>Cucurbita pepo</i> L.	98
Calabaza	
<i>Cucurbita ficifolia</i> Bouché	99
Capuchina	
<i>Tropaeolum majus</i> L.	100
Cubio	
<i>Tropaeolum tuberosum</i> Ruiz & Pav.	101
Curuba	
<i>Passiflora mollissima</i> (Kunth) L.H.Bailey	102
Fríjol	
<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	103
Granadilla	
<i>Passiflora ligularis</i> Juss.	104

Guatila	
<i>Sechium edule</i> (Jacq.) Sw.	105
Gulupa	
<i>Passiflora edulis</i> Sims.	106
Habichuela	
<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	107
Pepino de guiso	
<i>Cyclanthera pedata</i> (L.) Schrad.	108
Tómate	
<i>Solanum lycopersicum</i> L.	109
Tómate cherry	
<i>Solanum lycopersicum</i> var. <i>Cerasiforme</i> (Dunal) D.M. Spooner, G.J. Anderson & R.K. Jansen	110
BIBLIOGRAFÍA	111

INTRODUCCIÓN

La agricultura urbana se define como el cultivo de plantas al interior de las ciudades, ésta tiene como objetivo proporcionar productos alimenticios de distintos tipos de cultivos que pueden ser: Vegetales, tubérculos, cereales, leguminosas y frutas, así como productos no alimentarios: plantas aromáticas y medicinales. La agricultura urbana es una práctica que se ha originado principalmente a partir de la migración de campesinos hacia la ciudad por diferentes motivos. Esta práctica se ha difundido ampliamente entre la población debido a la necesidad de producir alimentos sanos, mejorar la seguridad alimentaria y para el autoconsumo ^{77,78}. Así mismo la agricultura urbana integra la posibilidad de realizar cultivos recreativos y de autoconsumo en diferentes grupos socioeconómicos, de ejercicios comerciales a pequeña escala para las familias, y desarrollar actividades terapéuticas y educativas, mediante el avance agrícola en patios, terrazas, balcones, jardines escolares, hospitalares, y otros establecimientos ^{77,78, 124}.

Este catálogo es el resultado del proceso de pasantía que se realizó en la subdirección técnica operativa en el programa de agricultura urbana del Jardín Botánico José Celestino Mutis, donde se realizó una revisión bibliográfica, un registro fotográfico y una fase de campo que consistió en visitas a huertas urbanas de la ciudad de Bogotá D.C, en este documento se resalta la presencia de arvenses además de plantas que pueden llegar a tener un valor ornamental

En este catálogo se presenta información sobre los principales usos medicinales, aromáticos, condimentarios y comestibles de las especies más usadas en agricultura urbana de la ciudad de Bogotá, además de proporcionar el hábito de crecimiento, el valor nutricional que posee cada especie y los requerimientos básicos de cada planta. Esto con el fin de generar un instrumento útil para los agricultores urbanos e interesados que les permita un reconocimiento a la diversidad de usos que poseen las especies que se encuentran en las huertas urbanas.

Agradecemos a todos los agricultores urbanos por su colaboración y apoyo en el registro fotográfico de las especies que se incluyen en este catálogo.

Nota: *Los usos medicinales de las especies expuestas en este catálogo hacen parte de una revisión bibliográfica, las cuales pueden tener reacciones adversas por lo que se recomienda consultar con expertos o profesionales antes de utilizar o dosificar las plantas con fines medicinales.*

GLOSARIO

- **Ainalgésico:** Alivia o reduce el dolor.
- **Antiácido:** Que evita o neutraliza el exceso de acidez.
- **Antihelmíntico:** Sirve para tratar lombrices, helmintos y vermes.
- **Antiespasmódico:** Alivia o calma espasmos, contracciones musculares o convulsiones.
- **Antioxidante:** Sustancia que impide la formación de óxidos.
- **Antiséptico:** Sustancia que destruye o evita el desarrollo de las bacterias o gérmenes.
- **Antirreumático:** Sustancia que trata el reumatismo; inflamación, degeneración de tejidos, produciendo dolor, rigidez, y limitación.
- **Astringente:** Produce desecación y contracción de tejidos de vientre y dificulta evacuación de excrementos.
- **Carminativas:** Favorece la disminución de gases y cólicos.
- **Depurativas:** Saca o purifica los líquidos a través de la actividad renal.
- **Diurética:** Aumenta la secreción y excreción de orina.
- **Emolientes:** Abla o relaja tejido donde hay inflamación o tumor.
- **Espasmolíticos:** Calma o alivia espasmos o convulsiones.
- **Febrífugas:** Disminuye la fiebre
- **Laxativas:** Provoca defecación o eliminación de heces, evacua el colon.
- **Rubefaciente:** Causa irritación y enrojecimiento ya que aumenta flujo sanguíneo.
- **Vaso-dilatadoras:** aumenta diámetro de vaso sanguíneo, para reducir presión arterial.
- **Ulceras:** Lliga o lesión en la piel o tejido, no tiende a la cicatrización.

Tomado de: Font Quer (1998)

ÁRBOLES

Un árbol es una planta leñosa de aproximadamente 5 o más metros de altura, con un solo tallo dominante que soporta la copa. Esta parte leñosa incluye el tronco, las ramas y las raíces principales. Es una planta perenne, es decir, que vive durante varios años y que desarrolla una parte aérea parcialmente leñosa, que se puede diferenciar en varios tejidos ²⁴.



Aguacate

Persea americana Mill.
Lauraceae

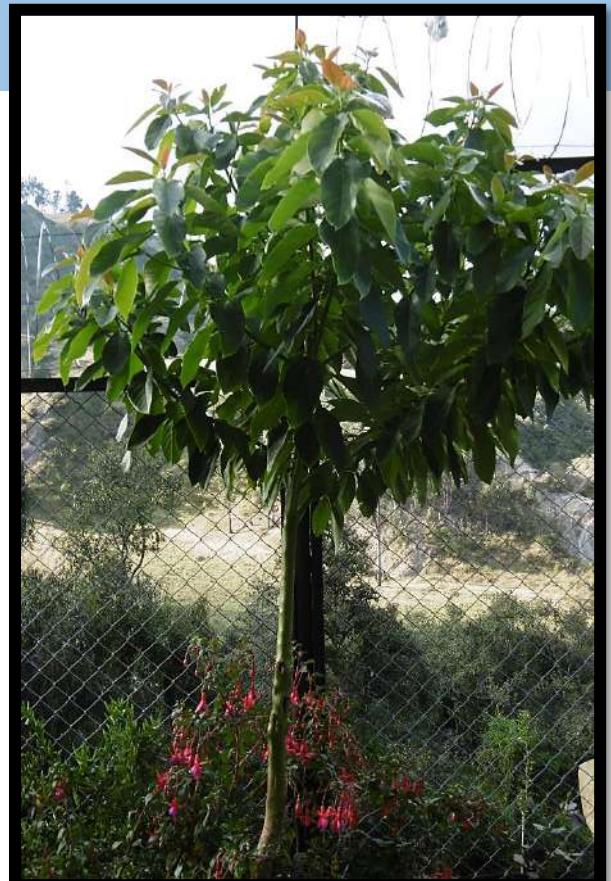
USOS

MEDICINALES: Se usa el extracto de las hojas como antihipertensivo, como astringente, carminativo, emenagogo, beneficia los niveles de colesterol ⁸⁴.

COMESTIBLES: Su fruto se consume en ensaladas, preparaciones o directamente con sal, las hojas se usan en té, en condimento para los frijoles y guisos ⁸⁴.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fibra, vitaminas de complejo B, ácidos grasos monoinsaturados de tipo omega 9 que reducen el colesterol LDL y los triglicéridos, disminuye la presión arterial, estimula la asimilación de insulina, aumenta los glóbulos blancos, previene la formación de cálculos biliares y mejora la capa protectora de las neuronas. Aporta potasio que tiene acción reguladora del equilibrio hidroelectrolítico, contribuye a la contracción muscular y a la síntesis de proteínas ^{7,3}.

El árbol alcanza los 25 m de altura. Se propaga por semillas, exige abundante luz solar, sensible a los excesos de humedad ⁸⁸.





Ají

Capsicum pubescens Ruiz & Pav.
Solanaceae

USOS

MEDICINALES: Se usa como estimulante, tónico digestivo y circulatorio. En espasmos musculares, el fruto fresco en contacto con la piel es rubefaciente, analgésico, antibacteriano y desinfectante de uso externo ¹¹⁰.

CONDIMENTARIOS: Son usados para dar un toque picante a los alimentos, salsas y aderezos ¹¹⁰.

VALOR NUTRICIONAL: El Ají contiene fibra, vitamina C y hierro que contribuye a la síntesis de hemoglobina y mioglobina ^{40,25, 7}.

El árbol alcanza los 2 m de altura. Se propaga por semillas, requiere suelos profundos, necesita abundante luz solar ^{36,25}.





Cerezo

Prunus serotina Subsp.*capuli* (Spreng.) McVaugh
Rosaceae

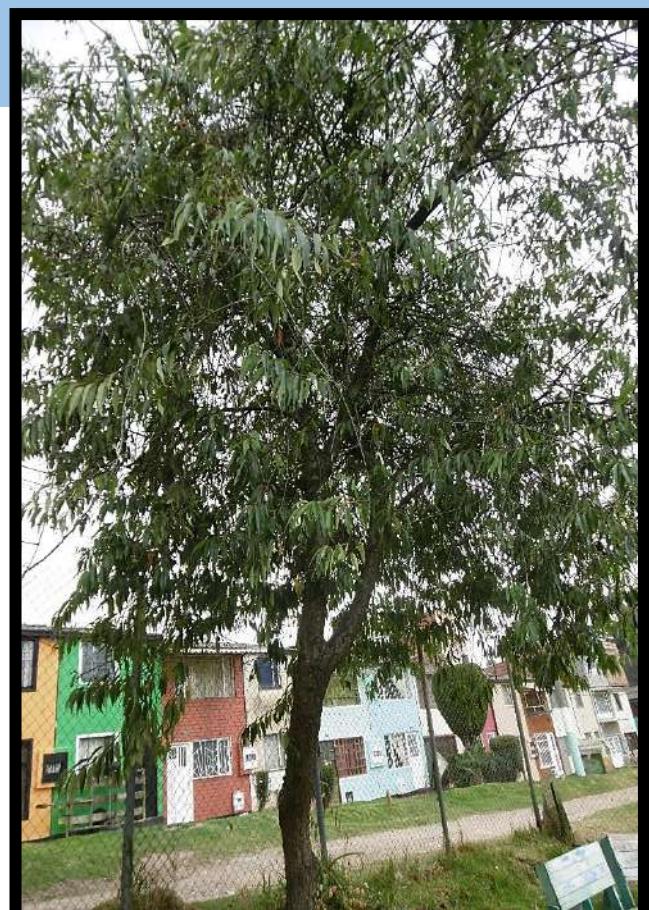
USOS

MEDICINALES: La corteza es usada contra diarreas y el flujo menstrual excesivo. La infusión de las hojas se usa por ser calmantes, expectorantes y diuréticas 68, 88.

COMESTIBLES: Los frutos frescos se comen en dulces, mermeladas, postres, conservas y jugos 68.

VALOR NUTRICIONAL: El fruto contiene 20% de azúcares y mucha pectina 68.

El árbol alcanza los 20 m de altura. Se propaga por semillas, se adapta a suelos pobres, necesita abundante exposición a la luz solar 68, 88.





Durazno

Prunus persica (L.) Batsch

Rosaceae

USOS

MEDICINALES: Se usa como diurético y sedante, usado en trastornos nerviosos y afecciones hepáticas; Las hojas se usan como emoliente, expectorante y astringente, para tratar la tos, la bronquitis y gastritis ^{84, 13.}

COMESTIBLES: Se consume directamente el fruto además se preparan compotas, mermeladas, dulces, helados y jugos ^{68.}

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fibra y vitamina A que ayuda a tener sanos los ojos y la piel, en la formación y mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos. Favorece la buena visión ^{7,30.}

El árbol alcanza los 6 m de altura. Se propaga por semillas, se adapta a gran variedad de suelos preferiblemente profundos y con buen drenaje, no resiste fríos extremos, necesita abundante exposición solar ^{74.}





Feijoa

Acca sellowiana (O.Berg) Burret
Myrtaceae

USOS

MEDICINALES: Se usa por sus propiedades digestivas y laxantes. Cicatrizante ^{84,106}.

COMESTIBLES: La fruta se consume fresca o en dulces, se preparan pasteles, mermeladas, postres y batidos. Los pétalos de las flores son comestibles en ensaladas ^{68,84}.

VALOR NUTRICIONAL: Por su alto contenido de vitamina C ayuda al sistema inmune. Por su aporte de calcio, ayuda a la coagulación de la sangre, contracción muscular, formación de huesos y dientes ^{7,69}.

El árbol alcanza los 6 m de altura. Se propaga por semillas y por esquejes, se adapta a suelos arcillosos, no le favorece el exceso de calcio, soporta temperaturas muy bajas ^{68, 84}.





Laurel

Laurus nobilis L.
Lauraceae

USOS

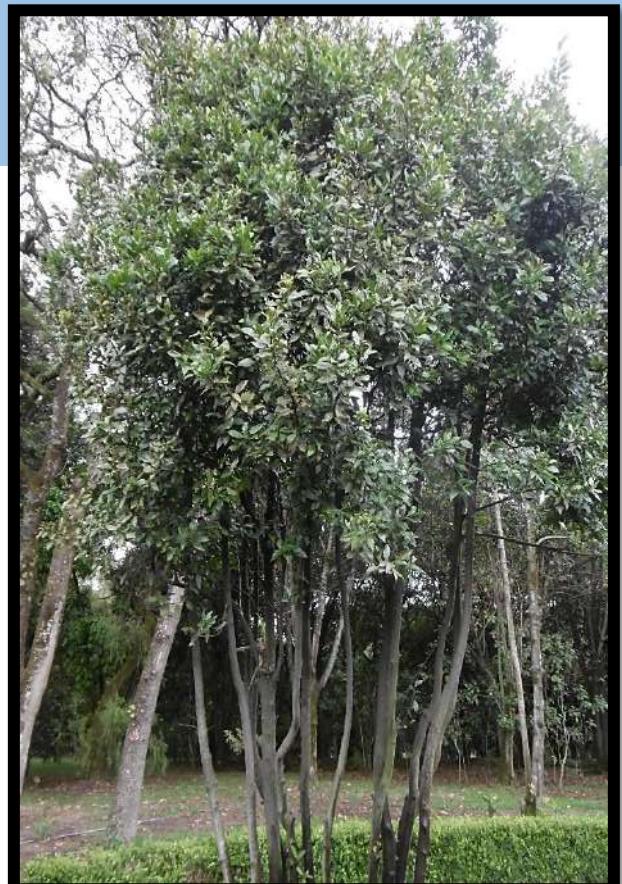
MEDICINALES: Carminativo, las hojas se usan como antiséptico, para tratar la gripe y bronquitis. Usado como tónico estomacal y problemas digestivos, estimulante del apetito y la secreción digestiva ^{40, 84}.

AROMÁTICOS: Su aceite esencial se usa para cosméticos y como saborizante de los alimentos ⁸⁴.

CONDIMENTARIOS: Las hojas se usan para aromatizar las carnes, también como condimento en sopas y guisos ^{40, 84}.

VALOR NUTRICIONAL: El laurel aporta calcio, fibra, hierro, vitamina c y potasio ^{7, 52}.

El árbol alcanza los 12 m de altura. Se propaga por esquejes, se adapta a todo tipo de suelo, sensible al exceso de humedad ²¹.





Manzana

Malus pumila Mill.
Rosaceae

USOS

MEDICINALES: Antihelmíntico. Presentan un ligero efecto laxante, se usan sus frutos en trozos para el insomnio ^{20, 45}.

COMESTIBLES: Los frutos se comen crudos, en jugos, mermeladas, dulces y en pastelería ⁸⁹.

VALOR NUTRICIONAL: Por su contenido de fibra contribuye a regular el estreñimiento. Contiene flavonoides que tiene propiedades antioxidantes, modula la función inmunitaria, tiene propiedades antidiabéticas (limita la absorción de glucosa). Contiene vitamina C ^{44, 90}.

El árbol alcanza los 10 m de altura. Se propaga por esquejes, se adapta en suelos franco-arcillosos, poco susceptible a altos niveles de humedad ⁸⁹.





Papayuela

Vasconcellea pubescens A.DC.
Caricaceae

USOS

MEDICINALES: Es usada para aliviar la tos y otras enfermedades de los bronquios, se usan sus hojas para tratar la amigdalitis. Como tratamiento de diabetes, enfermedades hepáticas. Su fruto se usa para la pesadez estomacal y el estreñimiento ^{84,25}.

COMESTIBLES: Se consume directamente el fruto, se hacen jugos, cremas, mermeladas y un dulce tradicional de la ciudad de Bogotá ⁸⁴.

VALOR NUTRICIONAL: Es rica en vitamina C, E y B, lo que favorece el sistema inmune y actúa como antioxidante. Contiene calcio que ayuda a la contracción muscular y formación de huesos y dientes ^{7, 11}.

El árbol alcanza los 7 m de altura. Se propaga por semillas, prefiere suelos franco-limosos, bien drenados y sueltos, sensible a heladas ²⁵.





Pera

Pyrus communis L.
Rosaceae

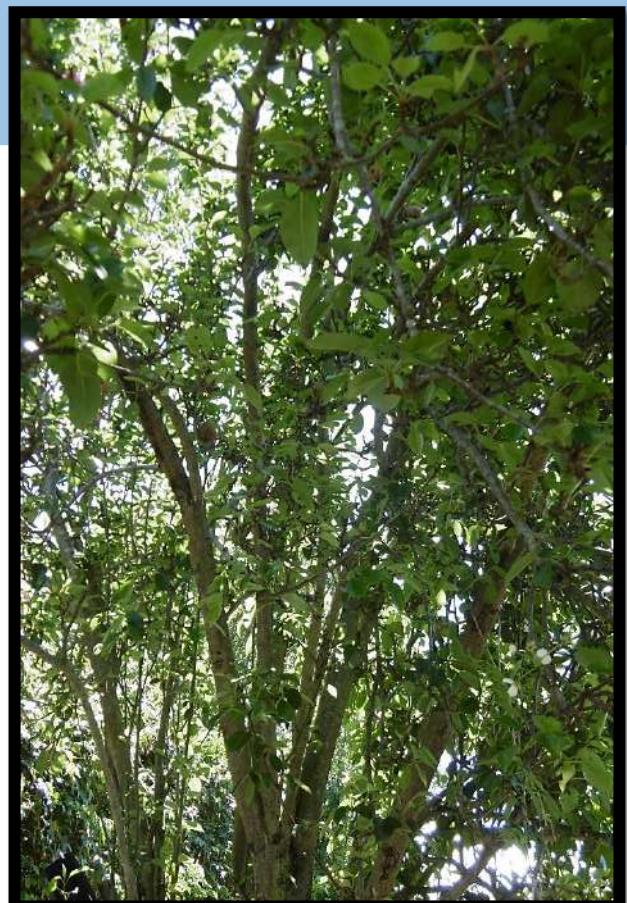
USOS

MEDICINALES: Astringente. Las hojas y los frutos se usan para tratar enfermedades renales, de la próstata y circulatorias ^{84, 31}.

COMESTIBLES: Se consume directamente el fruto, se hacen jugos, compotas, mermeladas y conservas ^{84, 3}.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fibra insoluble que contribuye al estreñimiento. Por su aporte de potasio, contribuye a la contracción muscular y a la síntesis de proteínas. Contiene vitamina C que tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Por su contenido de fitoestrógenos, tiene acción estrogénica ^{7, 56}.

El árbol alcanza los 20 m de altura. Se propaga por esquejes, prefiere suelos limosos y profundos, resistente a temperaturas bajas ⁹⁵.





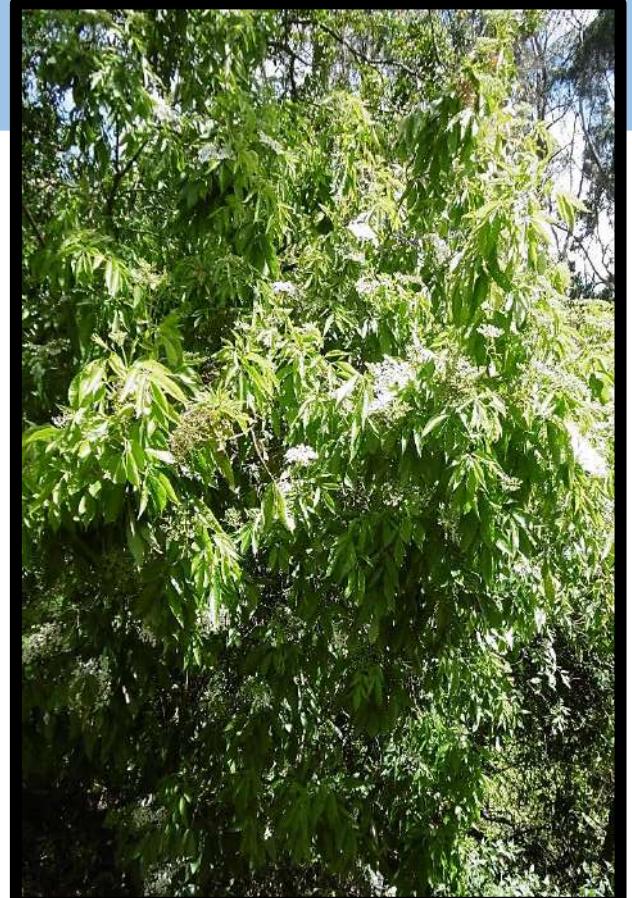
Saúco

Sambucus nigra L.
Adoxaceae

USOS

MEDICINALES: Diurético y purgante. Se usa como desinflamante de las encías, para el dolor de estómago, se usan sus hojas para calmar la tos; la infusión de sus flores y hojas se utiliza contra el asma y la laringitis. Laxante, expectorante y sudorífico ^{39, 84.}

El árbol alcanza los 6 m de altura. Se propaga por estaca, necesita suelos profundos, soporta suelos arcillosos, requiere mucha luz y riego abundante ^{88.}





Tabaco

Nicotiana tabacum L.
Solanaceae

USOS

MEDICINALES: Las hojas son usadas como relajante, para problemas digestivos y el dolor de estómago. Tiene propiedades anti-espasmódicas, diuréticas, expectorantes. Usada para tratar náuseas en remedios homeopáticos ^{7, 142}.

El árbol alcanza los 3 m de altura. Se propaga por semilla, se adapta a todo tipo de suelos pero prefiere suelos franco- arcilloso o arenoso-arcilloso, requiere suelos bien drenados y profundos ¹⁴³.





Tomate de árbol

Solanum betaceum Cav.
Solanaceae

USOS

MEDICINALES: Se usa en afecciones de garganta y gripe. El fruto o las hojas se aplican en forma tópica contra la inflamación de amígdalas o anginas. Se emplean las hojas como tratamiento para las heridas, dolores musculares y afecciones del hígado. Controla el colesterol ⁸⁵.

COMESTIBLES: Se come cocido en sopas, encurtidos, salsas y ensaladas. Como fruta se consume en dulces, helados, tortas, mermeladas, conservas y jugos ⁶⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene Vitamina A, vitamina C y vitamina E que favorece el sistema inmune y la visión, además funciona como antioxidante. Aporta vitamina B6 que ayuda al metabolismo de proteínas y mantiene los niveles de glucosa en sangre ^{7, 118}.



El tomate de árbol se puede encontrar en tres variedades: el más habitual de color rojo, el amarillo y el naranja. El árbol alcanza los 3 m de altura. Se propaga por semilla y por esquejes, prefiere suelos franco-arenosos y franco arcillosos, bien drenados y ligeramente profundos ⁸⁵.

ARBUSTOS

Los arbustos son plantas perennes, leñosas, de menos de 5 metros de altura aproximadamente, se caracterizan porque su ramificación inicia prácticamente en la base del cuello del tallo y el diámetro de la base del tallo permanece por debajo de los 10 cm de grosor. Cuando es de talla pequeña se denomina subarbusto ^{9,92}.

SUBARBUSTO



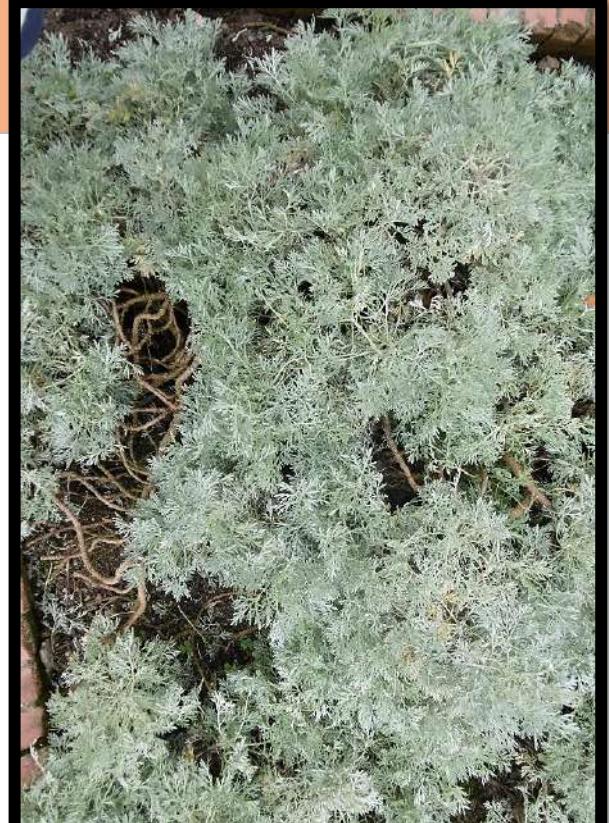
Ajenjo

Artemisia absinthium L.
Compositae

USOS

MEDICINALES: Antiséptico y antidiarreico. Usado para la insuficiencia hepática y como tónico gástrico, estimula el apetito, alivia cólicos menstruales, para el resfriado común y debilidad general. Abortivo ^{6,74}.

Puede alcanzar hasta 1 m de altura. Se propaga por semillas y esquejes, se adapta a cualquier tipo de suelo, no requiere muchos cuidados ¹¹⁴.





Amaranto

Amaranthus caudatus L.

Amaranthaceae

USOS

MEDICINALES: Las hojas son usadas para prevenir la inflamación de encías y garganta. Antiemenagogo, astringente y antidiarreico ^{104, 25.}

COMESTIBLES: Se aprovechan las hojas como verduras, el grano o semilla se consume como cereales, para la preparación de bebidas refrescantes y comidas como sopas, pastas y guisos ^{25, 100.}

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fosforo y magnesio. Por su contenido de fibra contribuye a regular el estreñimiento y disminuye el colesterol en sangre. Contiene vitamina E y B que funcionan como antioxidante. Su contenido de proteína y de aminoácidos esenciales como la lisina y niacina, participan en la producción de hormonas, anticuerpos y enzimas ^{7, 89.}



Puede alcanzar hasta 3 m de altura. Se propaga por semillas, prefiere suelos frances y arenosos, con buen drenaje, tolera periodos de sequía ^{25.}



Breva

Ficus carica L.
Moraceae

USOS

MEDICINALES: Cicatrizante. En infusión es usado como calmante, laxante y para problemas respiratorios. En quemaduras, baja la tensión, mejora en tratamiento contra la diabetes. La fruta ayuda en enfermedades poliquísticas y fibroquísticas ^{117,82}.

COMESTIBLES: Al madurar se consume como fruta fresca, verde se utiliza en dulces, conservas y jaleas ¹¹⁷.

VALOR NUTRICIONAL: Por su contenido de fibra contribuye a regular el estreñimiento y disminuye el colesterol en sangre. Contiene potasio lo cual contribuye a la contracción muscular y a la síntesis de proteínas ^{7,51}.

Puede alcanzar 5 m de altura. Se propaga por estacas, necesita suelos profundos con buen drenaje, requiere abundante luz solar, tolera períodos de sequía ⁸⁸.





Café

Coffea arabica L.
Rubiaceae

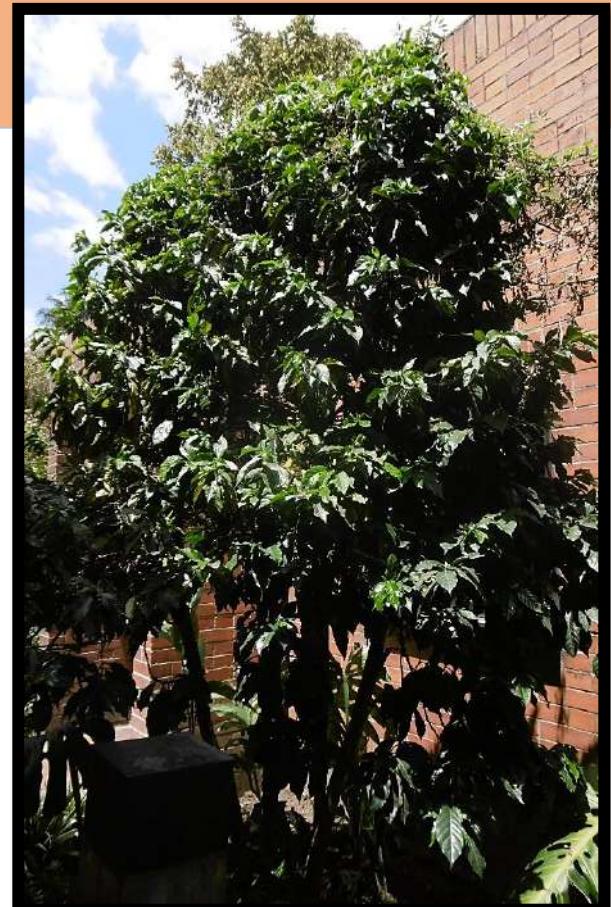
USOS

MEDICINALES: Activa el sistema nervioso. Se usa como diurético, tónico, vasodilatador, digestivo, antidiarreico, astringente, tónico de las encías. Se usa para estimular la circulación, la decocción de las hojas se usa como vulnerario y antiasmático ³⁶.

COMESTIBLES: Se usa para preparar bebidas con el grano tostado que compone su semilla; se utiliza como ingrediente en la repostería ⁸⁴.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene ácidos clorogénicos, polifenoles y cafeína que tiene función como antioxidante. Por su contenido de potasio, contribuye a la contracción muscular y a la síntesis de proteínas. Contiene magnesio que ayudan en el metabolismo del azúcar en sangre y relajante del músculo liso ^{7,103}.

Puede alcanzar 5 m de altura. Se propaga por semillas, los suelos con cenizas volcánicas benefician la calidad del grano, requiere de lugares sombríos ⁸⁸.





Cidrón

Aloysia citriodora Palau.
Verbenaceae

USOS

MEDICINALES: Se utiliza como tónico nervioso, cardíaco y digestivo, expectorante, para aliviar el dolor de estómago y vómitos. Antiespasmódico y antiasmático. Se usan compresas de las hojas para aliviar el dolor de muela ^{36, 104.}

AROMÁTICOS: Al frotar las hojas desprende un delicado olor a limón que genera un ambiente fresco a su alrededor ^{67.}

CONDIMENTARIOS: Se usa para condimentar pescados y aves. Para dar sabor a pudines ^{36.}

Puede alcanzar hasta 2 m de altura. Se propaga por esquejes, necesita suelos arenosos con poco abono ^{36.}





Guaba

Phytolacca bogotensis Kunth.
Phytolaccaceae

USOS

MEDICINALES: Es antinflamatorio, antiséptico y cicatrizante, el polvo de la raíz se usa externamente para curar heridas y afecciones cutáneas usada como purgante, toxica en grandes cantidades. Para la vena varice, las heridas y fracturas se usan sus hojas, el jugo de sus frutos es laxante ^{36,70.}

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fibra dietética, contribuye a regular el estreñimiento y disminuye el colesterol en sangre además de ácido oléico y linoléico, vitaminas hidrosolubles, principalmente vitamina B1 y B2 ^{7, 72.}

Puede alcanzar hasta 1,5 m de altura. Se propaga por semillas, prefiere lugares con sombra ^{36.}





Lulo

Solanum quitoense Lam.
Solanaceae

USOS

MEDICINALES: Usada para regular la tensión ²⁵.

COMESTIBLES: Con la fruta fresca se puede preparar néctar, dulces, mermeladas y yogurt, sorbetes y jugos

^{93.}

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fósforo que tiene acción sobre el mantenimiento del pH y la transferencia de energía. Por su contenido de vitamina C y vitamina A, tiene función antioxidante, contribuye en el sistema inmune, a la visión, a la síntesis de colágeno y de neurotransmisores ⁷.

Puede alcanzar hasta 3 m de altura. Se propaga por semillas y por estaca, necesita suelos bien drenados y ricos en materia orgánica. Tiene producción durante todo el año ⁶⁸.





Mejorana

Origanum majorana L.
Lamiaceae

USOS

MEDICINALES: Tónico estomacal y diurética, carminativo y antiespasmódico. Sudorífica y emenagoga, levemente sedante, favorece la digestión y los cólicos menstruales ⁴⁰.

AROMÁTICOS: Se usa su aceite esencial en perfumería ⁸.

CONDIMENTARIOS: Se usa para sazonar diferentes carnes ⁸.

Alcanza los 60 cm de altura. Se propaga por semillas, se adapta a todo tipo de suelos bien drenados y requiere buena exposición solar ¹¹⁹.





Mora

Rubus eriocarpus Liebm.
Rosaceae

USOS

MEDICINALES: Usada como expectorante y para la tos. Para la diarrea, las hemorroides, las inflamaciones de la garganta y fortalecer las encías ^{82,40}.

COMESTIBLES: El fruto se usa para la elaboración de conservas, dulces, helados, refrescos, jugos y en pulpa ⁹⁹.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fósforo que tiene acción sobre el mantenimiento del pH y la transferencia de energía. Por su aporte de calcio, ayuda a la contracción muscular y formación de huesos y dientes. Aporta vitamina C que tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores ^{7, 47}.

Alcanza 1,5 m de altura. Se propaga por semillas y por estaca, prefiere suelos frances bien drenados ¹⁴.





Prontoalivio

Lippia alba (Mill.) Britton & P.Wilson
Verbenaceae

USOS

MEDICINALES: Se emplean infusiones de las hojas y la flor como sedantes, digestiva, antidiarreica, dolores en general, antigripal, alivia cólicos y diferentes molestias estomacales, antisépticos ^{70, 73, 2}.

AROMÁTICOS: Usados en jabones y artículos de limpieza ²⁷.

Alcanza 2 m de altura. Se propaga por estaca, prefiere suelos arcillosos y limosos, bien drenados. Requiere lugares con alta intensidad lumínica ¹⁴.





Romero

Rosmarinus officinalis L.
Lamiaceae

USOS

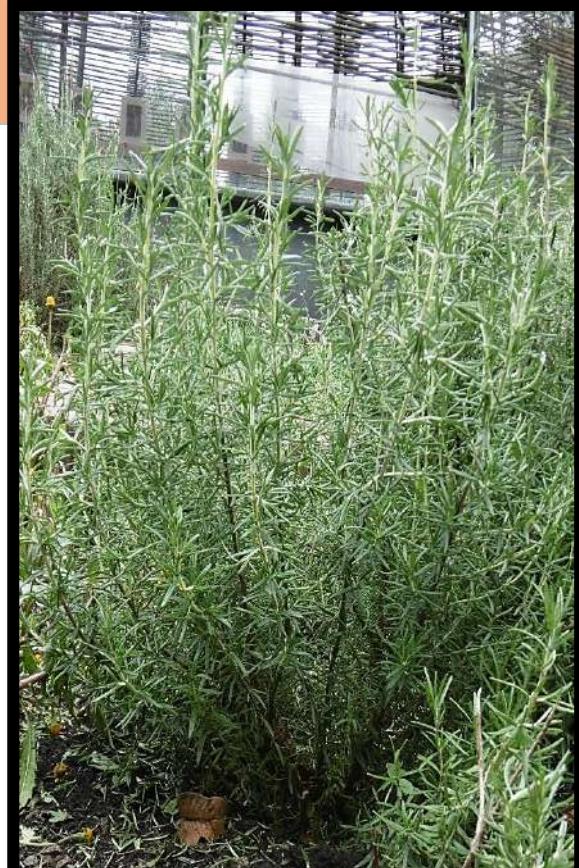
MEDICINALES: Estimulante, antiespasmódico, levemente diurético, se emplea para combatir los dolores articulares, dolores de cabeza y la caída del cabello. Ayuda a la cicatrización y tratamiento de heridas. Trastornos del tracto gastrointestinal ^{82, 40, 2.}

AROMÁTICOS: Se utilizan sus aceites esenciales como relajante muscular ⁴⁰

CONDIMENTARIAS: Se usa como especia para sazonar carnes, sopas y guisos ^{99.}

VALOR NUTRICIONAL: Contiene hierro que contribuye a la síntesis de hemoglobina y mioglobina y al funcionamiento del sistema nervioso. Aporta vitamina B6 ayuda al metabolismo de proteínas y mantiene los niveles de glucosa en sangre ^{7, 62.}

Alcanza 2 m de altura. Se propaga por esquejes, se adapta a todo tipo de suelo ^{20.}





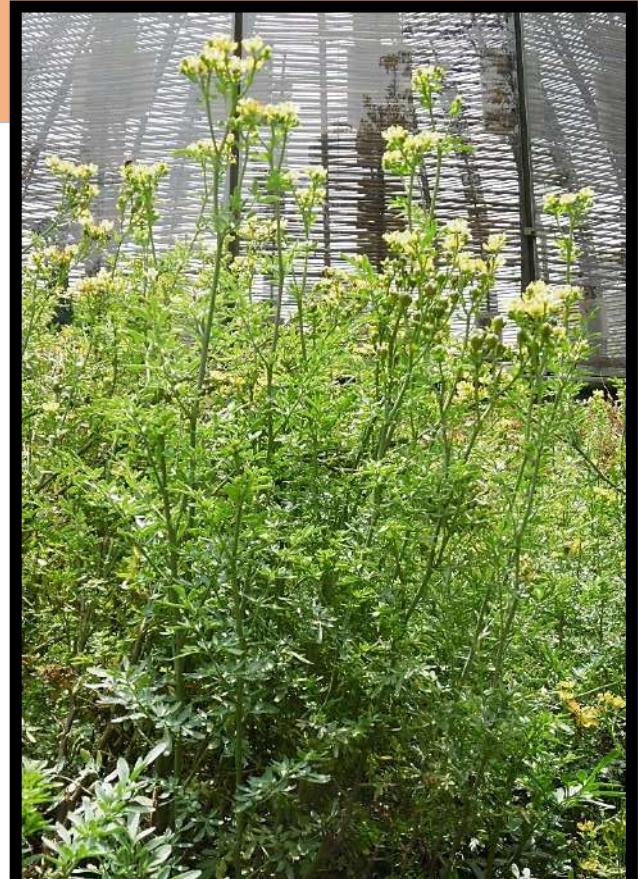
Ruda

Ruta graveolens L.
Rutaceae

USO

MEDICINALES: Las hojas, los tallos y la flor son antisépticos, antiespasmódicos, sudoríficas, antiparasitaria, vaso protectora y rubefacientes. Externamente, la ruda se usa para tratar el reumatismo, calambres, golpes y la vista cansada. Se usa para aliviar cólicos menstruales, molestias digestivas, para dolores de cabeza y para eliminar lombrices. En altas dosis puede ser tóxica, provocar aborto y lesiones al contacto con la piel ⁹⁴.

Alcanza 2 m de altura. Se propaga por semilla o por esqueje, se adapta a todo tipo de suelo pero que estén bien drenados. Requiere lugares con alta intensidad lumínica ⁹⁴.





Tomillo

Thymus vulgaris L.
Lamiaceae

USOS

MEDICINALES: Antiséptico y antiespasmódico, expectorante, eficaz contra la tos, bronquitis, alivia las inflamaciones bucofaríngeas, se usa para la diarrea, vómito y la gastritis. Estimulante de la circulación capilar 40,86.

AROMÁTICOS: Se usa su aceite esencial como aromatizante 86.

CONDIMENTARIOS: Se usa como especia para adobar carnes y guisos. Para aromatizar cocidos 34.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene hierro que contribuye a la síntesis de hemoglobina y mioglobina y al funcionamiento del sistema nervioso. Rico en ácido oléico y linoléico 7, 64.



Alcanza los 50 cm de altura. Se propaga por semilla o por esqueje, se adapta a todo tipo de suelo pero prefiere suelos arcillosos con buen drenaje, resiste períodos de sequía y heladas 39, 146.



Uchuva

Physalis peruviana L.
Solanaceae

USOS

MEDICINALES: Diurética, ayuda en la purificación de la sangre, tonifica el nervio óptico y alivia afecciones buco – faríngeas. Elimina amebas, sus hojas se usan en casos de enfermedades de los riñones, delirio, vértigo y parálisis facial ^{39,78}.

COMESTIBLES: Se consume directamente el fruto o en ensaladas. Se preparan mermeladas, yogurt, batidos, dulces y jaleas ⁷⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Por su aporte de zinc contribuye a la regulación de la expresión genética. Contiene fósforo, hierro, potasio y vitamina E la cual tiene función antioxidante ^{7, 10}.

Alcanza los 2 m de altura. Se propaga por semilla. Requieren suelos arcillo- arenosos con buen drenaje. Necesita abundante luz solar ^{25, 88}.





Yerbamora

Solanum nigrescens M.Martens & Galeotti

Solanaceae

USOS

MEDICINALES: Analgésico, depurativa, cicatrizante, actúa en el dolor de estómago, la artritis y contusiones. Las ramas se usan de forma externa en baños para tratar afecciones de la piel como inflamaciones, heridas, llagas, brotes, acné y granos. Se usa en tratamientos para el asma, la presión alta y gastritis 40,25.

Alcanza 1.5 m de altura. Se propaga por semilla, crece generalmente a los bordes de las carreteras y caminos 25.



HIERBAS

Son plantas que poseen un cuerpo blando y tallos flexibles (no leñosos), se caracterizan por ser plantas pequeñas que pueden crecer unos pocos centímetros del suelo o llegar a alcanzar algunos metros de altura. La mayoría crecen rápidamente y generalmente tienen una corta vida ¹².



Acelga

Beta vulgaris var. Vulgaris L.
Amaranthaceae

USOS

MEDICINALES: Las hojas suelen aplicarse exteriormente para curar llagas de poca malignidad, emoliente, levemente laxante ⁷⁸.

COMESTIBLES: Se consumen en ensaladas, cremas, tortas y sopas ⁷⁸

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fibra que contribuye a regular el estreñimiento y disminuye el colesterol en sangre. Contiene vitamina C que tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Por su contenido de vitamina A, contribuye a la visión y el sistema inmune. Aporta hierro que contribuye a la síntesis de hemoglobina y mioglobina y al funcionamiento del sistema nervioso ^{7, 41.}

La cosecha se realiza cuando la hoja alcanza aproximadamente 25 cm de largo. Se propaga por semilla, se adapta a cualquier tipo de suelo pero prefiere suelos arcillosos. Requiere humedad regular, no soporta las sequías ^{78, 107.}





Ajo

Allium sativum L.
Amaryllidaceae

USOS

MEDICINALES: Antiséptico, diurético, con propiedades depurativas. Expectorante, desinfectante y descongestionante. Se usa como antibiótico natural, digestivo, para la tensión alta. Es útil en problemas circulatorios y en alteraciones del azúcar, el colesterol, los triglicéridos y el ácido úrico ^{39, 78}.

CONDIMENTARIOS: Se usa para sazonar carnes y pescados. También se usa en todo tipo de guisos, salsas, encurtidos y sopas ³⁴.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fósforo, yodo que contribuye a la acción de la hormona tiroidea. Por su contenido de vitamina C, tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Aporta vitamina B6 que ayuda al metabolismo de proteínas y mantiene los niveles de glucosa en sangre ^{7, 42}.

Alcanza los 50 cm de largo. Se propaga por los pequeños bulbos del ajo, prefiere suelos que no sean muy pesados ni muy húmedos, es resistente al frío ^{78, 107}.





Albahaca Morada

Ocimum tenuiflorum L.
Lamiaceae

USOS

MEDICINALES: La decocción se usa para bajar la azúcar y como estimulante de las defensas, se emplea en bronquitis, asma, en procesos inflamatorios, diurético y para bajar la fiebre, en infusión se usa para dolores de cabeza y estomacales, antiflatulento ^{104, 2}.

AROMÁTICOS: Se emplea para aromatizar cosméticos y en perfumería ⁷⁸.

CONDIMENTARIAS: Se usa en especial para salsas o en los platos que contienen tomate ⁷⁹.

COMESTIBLES: Se consume fresca en ensaladas de hortalizas y para acompañar las pastas como los espaguetis ⁷⁹.

Se puede encontrar la variedad de albahaca verde. Alcanza los 90 cm de largo. Se propaga por esquejes o por semillas, requiere suelos arenos-arcillosos, con buen drenaje y ligeramente secos. Sensible a las heladas ^{78, 79}.





Alcachofa

Cynara cardunculus L.
Compositae

USOS

MEDICINALES: Diurética, antidiabético y antiasmático. Las hojas se utilizan en cocimiento para problemas digestivos y del hígado; normaliza el exceso de colesterol y triglicéridos en la sangre ^{36, 4.}

COMESTIBLES: Las partes carnosas (escamas) son usadas para preparar ensaladas y pasteles ^{24.}

VALOR NUTRICIONAL: Aporta vitamina B6 que ayuda al metabolismo de proteínas y mantiene los niveles de glucosa en sangre. Por su contenido de potasio, contribuye a la contracción muscular y a la síntesis de proteínas. Contiene hierro que contribuye a la síntesis de hemoglobina y mioglobina y al funcionamiento del sistema nervioso. Contiene vitamina C que tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores ^{7, 78.}

Alcanza los 1.4 m de altura. Se propaga por esquejes, se adapta a suelos arcillosos, sensible a el exceso de humedad. Requiere alta intensidad lumínica ^{107.}





Altamisa

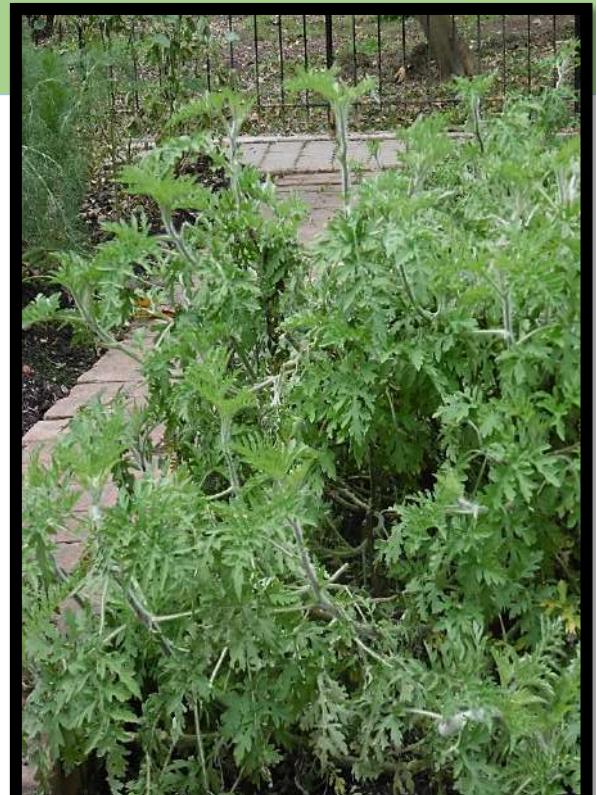
Ambrosia peruviana Willd.
Compositae

USOS

MEDICINALES: Se usa para controlar Fiebres, dolor de estómago, cólicos y dolor general. La infusión de sus hojas sirve para tratar dolores reumáticos, calambres, dolor de cabeza y desmayos ^{122, 70, 26.}

CONDIMENTARIOS: Se usa para condimentar carnes grasas ^{39.}

Alcanza los 70 cm de altura. Se propaga por semillas y esquejes ^{39.}





Apio

Apium graveolens L.
Apiaceae

USOS

MEDICINALES: Diurético, ayuda a la digestión, activa el metabolismo, se recomienda contra el reumatismo, se usa para enfermedades de los riñones hígado y vejiga

40, 78, 18.

CONDIMENTARIOS: Por su aroma puede acompañar carnes y pescados 78.

COMESTIBLES: Se puede comer crudo o cocido, con sus tallos se preparan sopas y ensaladas. También se pueden preparar salsas 78.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene flavonoides y vitamina C que contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Aporta vitamina E que tiene función antioxidante. Por su aporte de calcio y potasio, ayuda a la contracción muscular, a la síntesis de proteínas, a la formación de huesos y dientes^{7, 43}.



Alcanza 1 m de altura. Se propaga por semillas, prefiere suelos frances y franco-limosos, que sean profundos, con buen drenaje, que no sean excesivamente húmedos. Requiere de luz directa 78.



Aroma

Pelargonium graveolens L'Hér.
Geraniaceae

USOS

MEDICINALES: Es astringente, antiséptico y diurético. Sus propiedades antimicrobiales funcionan en enjuagues bucales, para dolor de garganta e infecciones orales. Además se usa en tratamientos de la piel y alivia quemaduras ^{71,32}.

AROMÁTICOS: Se usa para aromatizar los alimentos, sobre todo pasteles y tartas ⁷¹.

Alcanza 1,20 m de altura. Se propaga por esquejes, no es exigente a ningún tipo de suelo ¹¹³.





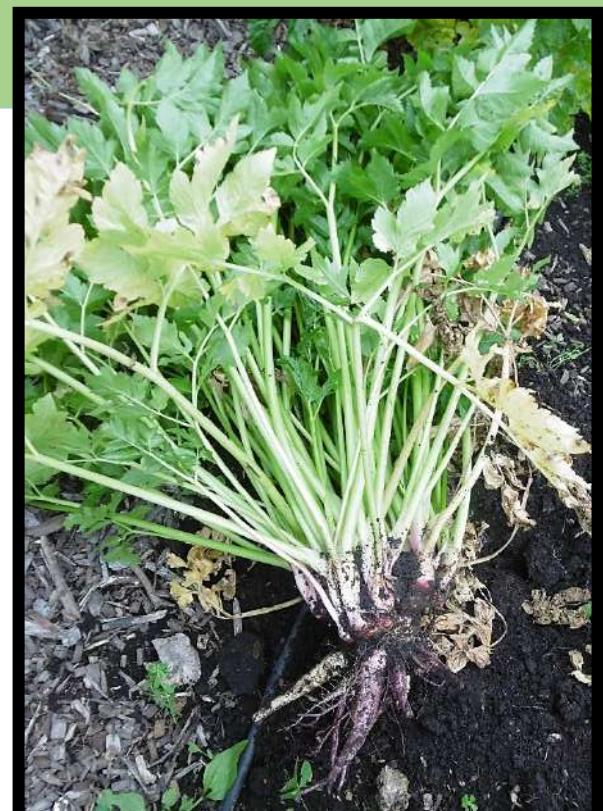
Arracacha

Arracacia xanthorrhiza Bancr.
Apiaceae

USOS

COMESTIBLES: Se consume cocida como papa y picada en ensaladas frías, en sopas o guisados, en tortas o como frituras ⁸⁰.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene vitamina C y vitamina A que contribuye a la visión y el sistema inmune. Aporta calcio que ayuda a la contracción muscular y formación de huesos y dientes. Contiene fósforo que tiene acción sobre el mantenimiento del pH y la transferencia de energía ^{7, 76}.



Alcanza 1,20 m de altura. Se propaga por esquejes, necesita suelos arenosos, profundos y bien drenados. No soporta heladas ⁸⁰.



Borracha

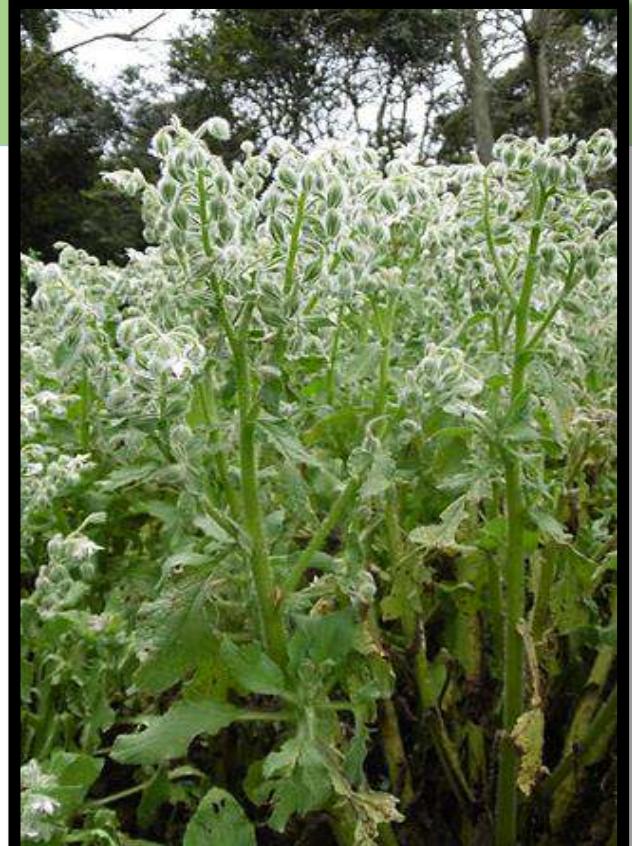
Borago officinalis L.
Boraginaceae

USOS

MEDICINALES: Se usa como depurativo, emoliente, diurético, laxante, sudorífero, expectorante y antipirético. Se utiliza como calmante del sistema nervioso, antiinflamatorio de las vías urinarias, para curar enfermedades de las vías respiratorias y afecciones de los bronquios ³⁶.

COMESTIBLES: Se usan sus hojas frescas como verduras o se mezclan en ensaladas para dar mejor sabor ^{40, 71.}

Se puede encontrar la variedad con flor morada. Alcanza 1 m de altura. Se propaga por semillas, se adapta a cualquier tipo de suelo pero prefiere suelos arenosos con buen drenaje, sensible a inundaciones. Requiere mucha luz solar ^{39.}





Brócoli

Brassica cretica Lam.
Brassicaceae

USOS

MEDICINALES: Se usa como expectorante, antinflamatorio, antianémico, antidiabético, antibacteriano, antirreumático, cicatrizante, diurético, para tratar erupciones y enfermedades de la piel ³⁶.

COMESTIBLES: Se consumen las inflorescencias frescas crudas o cocidas en ensaladas, sopas, tortas o encurtidos ⁷⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fosforo y vitamina C que tiene función antioxidante, contribuye al sistema immune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Contiene potasio que contribuye a la contracción muscular y a la síntesis de proteínas. Aporta folatos y hierro que actúa en el metabolismo de proteínas, contribuye a la síntesis de hemoglobina y mioglobina ^{7, 44}.

Alcanza los 60 cm de altura. Se propaga por semillas, se adapta a varios tipos de suelo pero deben ser profundos con buen drenaje. Requiere poca exposición solar. No soporta periodos largos de sequía ⁷⁸.





Caléndula

Calendula officinalis L.

Compositae

USOS

MEDICINALES: Antinflamatorio, antihemorrágico, antiséptico, antiespasmódico, sudorífico, astringente para heridas, espasmolítico, estimulante de la actividad hepática y digestiva. Las hojas y los tallos se usan en cataplasma para combatir infecciones cutáneas, cicatrizante. La infusión de las flores alivia dolores menstruales e inflamaciones en el esófago ³⁶.

Alcanza los 60 cm de altura. Se propaga por semillas, se adapta a varios tipos de suelo pero prefiere suelos arenosos con buen drenaje. Requiere poca exposición solar. Es resistente a heladas y sequías ⁷⁸.





Canelón

Peperomia subspathulata Yunck
Piperaceae

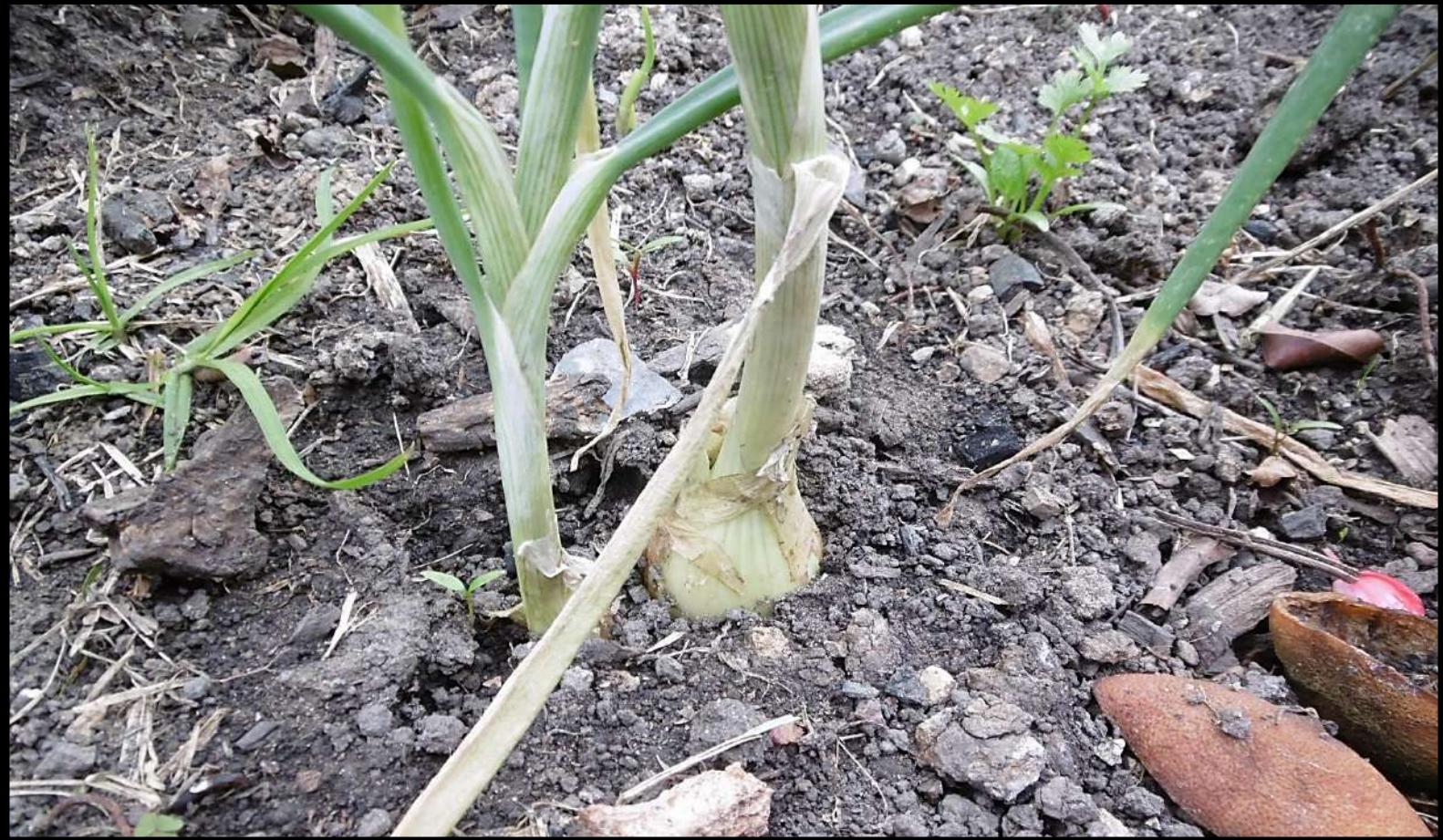
USOS

MEDICINALES: Es utilizada bajar la fiebre y tratar el dolor de cabeza, de estómago, de muela, infecciones urinarias, ansiedad, golpes y quemaduras ^{37,110}.

AROMÁTICOS: Aporta un sabor a anís en diferentes bebidas, se usa en infusión con agua de panela ⁸⁴.

Alcanza los 50 cm de altura. Se propaga por esqueje. Sensible a heladas ⁸⁷.





Cebolla

Cabezona

Allium cepa L.
Amaryllidaceae

USOS

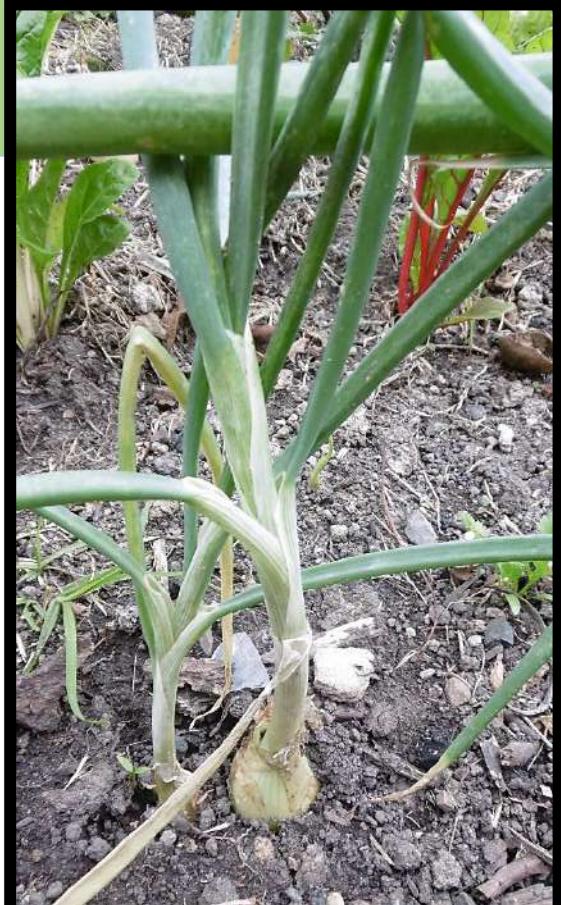
MEDICINALES: Antiséptico. Se usa para tratar el asma, diabetes, hipertensión, reumatismo, tuberculosis, favorece la digestión. Ligeramente laxante y diurética. Expectorante. Estimulante de cicatrización ^{40,34}.

CONDIMENTARIOS: Como condimento en todo tipo de carnes y pescados ^{104,40}.

COMESTIBLES: Se come cruda en ensaladas o cocidas en guisos o encebollados, como bases de algunas salsas ^{104,40, 18}.

VALOR NUTRICIONAL: Aporta calcio que ayuda a la contracción muscular, contiene fibra, vitamina C que contribuye a síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Por su contenido de potasio, contribuye a la contracción muscular y a la síntesis de proteínas ^{7, 46}.

Alcanza los 40 cm de altura. Se propaga por semillas. Prefiere suelos sueltos y húmedos. Necesita exposición solar directa ^{78,39}.





Cebolla Larga

Allium fistulosum L.
Amaryllidaceae

USOS

MEDICINALES: Sirve para aliviar la amigdalitis, se aplica sobre la piel en caso de quemaduras suaves ³⁷.

CONDIMENTARIOS: Se usa fresca como condimentos en sopas, para preparar guisos, salsas y productos de salsamentaría ⁷⁴.

VALOR NUTRICIONAL: Aporta calcio y potasio que ayuda a la contracción muscular y a la síntesis de proteínas, contiene fibra y vitamina C que contribuye a síntesis de colágeno y de neurotransmisores^{44, 75}.

Alcanza los 60 cm de altura aproximadamente. Se propaga por semillas o generalmente por hijuelos. Requiere suelos sueltos y profundos ⁵⁶,





Cebolla Puerro

Allium ampeloprasum
Amaryllidaceae

USOS

CONDIMENTARIOS: Se usa fresca como condimento en sopas y para dar sabor a diferentes carnes ⁷⁸.

Alcanza los 60 cm de altura aproximadamente. Se propaga por semillas o generalmente por hijuelos. Requiere suelos sueltos y profundos ⁷⁸.





Cebollín

Allium schoenoprasum L.
Amaryllidaceae

USOS

CONDIMENTARIOS: Se usan sus hojas como condimentos en diferentes comidas y complemento en ensaladas ^{104,40}.

VALOR NUTRICIONAL: Aporta calcio que ayuda a la contracción muscular, contiene fibra, vitamina C que contribuye a síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Por su contenido de potasio, contribuye a la contracción muscular y a la síntesis de proteínas ^{7, 1}.

Alcanza los 30 cm de altura aproximadamente. Se propaga por semillas o generalmente por hijuelos. Se adapta a todo tipo de suelo pero prefiere suelos franco arenosos con buen drenaje. Requiere exposición solar de forma directa ⁷⁸,





Chugua

Ullucus tuberosus Caldas.
Basellaceae

USOS

MEDICINALES: Se usa como laxante, para desinflamar, para el dolor de estómago y para facilitar el parto ^{25, 78.}

COMESTIBLES: El tubérculo se consume en sopas, secos y ensaladas, ya sea cocidas o crudas. Las hojas ocasionalmente se usan en ensaladas ^{78.}

VALOR NUTRICIONAL: Por su contenido de potasio, contribuye a la contracción muscular y a la síntesis de proteínas. Contiene magnesio que ayudan en el metabolismo del azúcar en sangre. Aporta zinc que contribuye a la regulación de la expresión genética ^{7, 25.}

Alcanza los 40 cm de altura aproximadamente. Se propaga por esquejes. Se adapta a todo tipo de suelo con buen drenaje. Requiere exposición solar de forma directa ^{78, 25,}





Cilantro

Coriandrum sativum L.
Apiaceae

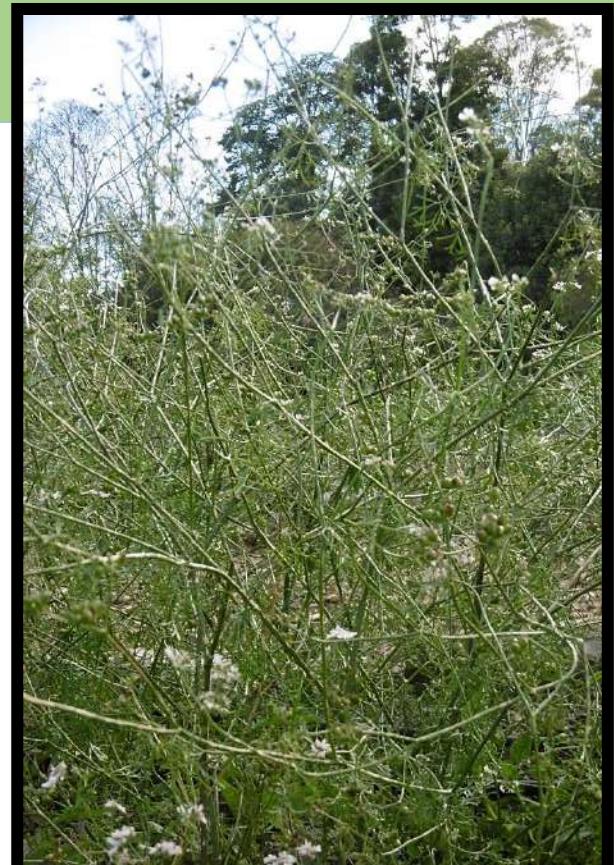
USOS

MEDICINALES: Las semillas son estimulantes y digestivas, en infusión se usan para estimular el sueño y para el dolor de cabeza, antinflamatorio ^{110,39.}

AROMÁTICOS: Se usan las semillas maduras como aromatizantes ^{39.}

CONDIMENTARIOS: Sus hojas sirven para adobar sopas, guisos, encurtidos y ensaladas ^{39.}

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fibra, Calcio y Vitamina C. Por su contenido de vitamina A y carotenoides, contribuye a la visión, al sistema inmune y tiene actividad antioxidante ^{7, 28.}



Alcanza los 60 cm de altura. Se propaga por semillas. Se desarrolla en suelos con buen drenaje y ricos en materia orgánica ^{78,25,}



Citronela

Pelargonium odoratissimum (L.) L'Hér.
Geraniaceae

USOS

MEDICINALES: Antiséptica, astringente y tónica. Se utiliza para tratar la debilidad, la gastroenteritis y hemorragias internas. Alivia problemas de piel y lesiones

7.

Alcanza 1,20 m de altura. Se propaga por esquejes, no es exigente a ningún tipo de suelo ¹¹³.





Confrey

Symphytum officinale L.
Boraginaceae

USOS

MEDICINALES: Se usa externamente para contusiones, dolores articulares y reumáticos, en enfermedades del tracto digestivo. Antinflamatoria Sus hojas tienen propiedades astringentes, emolientes y expectorantes ^{122, 97, 4.}

Alcanza 60 cm de altura. Se propaga por semillas o por esquejes, no es exigente a ningún tipo de suelo ^{75.}





Coliflor

Brassica oleracea var. Botrytis L.
Brassicaceae

USOS

MEDICINALES: Diurética Y depurativas ³⁹.

COMESTIBLES: Las inflorescencias se comen crudas o cocidas en sopas, guisos, tortas y encurtidos ⁷⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Por su contenido de fibra contribuye a regular el estreñimiento y disminuye el colesterol en sangre. Aporta folatos que actúan en el metabolismo de proteínas y contribuye a la prevención de la anemia ^{7, 97}.

Alcanza 60 cm de altura. Se propaga por semillas. Requiere suelos ricos en materia orgánica, que retengan la humedad y con buen drenaje. No resisten periodos de sequía ⁵⁶.





Diente de león

Taraxacum campylodes G.E.Haglund
Compositae

USOS

MEDICINALES: Astringente, diurético, antibiótico, se usa para la limpieza del hígado y del organismo en general, para dolores biliares, y del riñón, laxante, presión alta, gota y acné ^{122, 67, 39.}

COMESTIBLES: Se usan sus hojas en ensaladas ^{39.}

VALOR NUTRICIONAL: La flor contiene calcio, magnesio, fósforo y hierro, aporta vitaminas A, B1, B2, B6 ^{123.}

Alcanza los 20 cm de altura. Se propaga por semillas. Se adapta a cualquier tipo de suelo. Necesitan bastante luz solar ^{78, 88.}





Espárragos

Asparagus officinalis L.
Asparagaceae

USOS

MEDICINALES: Diurético y laxante, alivia el reumatismo, estimula el riñón ^{86,108}.

COMESTIBLES: Se comen cocidos y sazonados, en ensaladas o en sopas ⁸⁶.

VALOR NUTRICIONAL: Aporta vitamina E que tiene función antioxidante. Por su contenido de fibra contribuye a regular el estreñimiento y disminuye el colesterol en sangre. Por su contenido en flavonoides, tiene propiedades antioxidantes, modula la función inmunitaria, tiene propiedades antidiabéticas. Contiene vitamina C que tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores ^{7, 47}.

Puede llegar a alcanzar 1.5 m de altura. Se propaga por semillas. Prefiere suelos profundos, ligeros y frescos, ¹⁰⁷.





Espinaca

Spinacia oleracea L.
Amaranthaceae

USOS

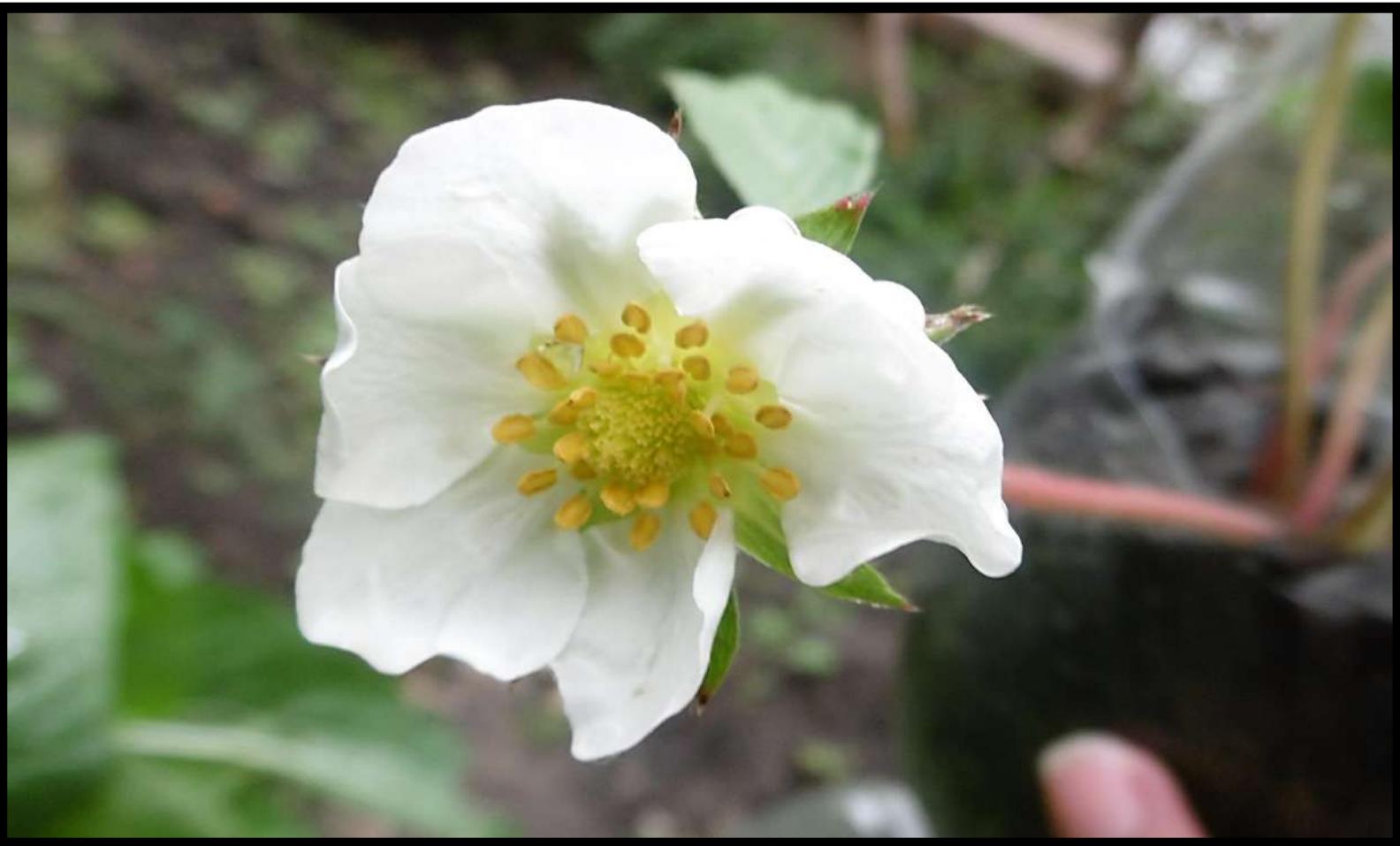
MEDICINALES: Facilita la digestión, ayuda en afecciones de la retina y a dar fuerza a los músculos ^{78, 108}.

COMESTIBLES: Se consumen sus hojas crudas en ensaladas y sándwich. Cocidas en sopas, guisos o aderezos de carnes y pescados ⁷⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Aporta hierro que contribuye a la síntesis de hemoglobina y mioglobina. Contiene fibra y vitamina C que tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Además contiene folatos que actúa en el metabolismo de proteínas y contribuye a la prevención de la anemia ^{7, 48}.

Alcanza 20 cm de altura. Se propaga por semillas. Prefiere suelos profundos, sueltos y frescos ⁷⁸.





Fresa

Fragaria vesca L.
Rosaceae



Guaca

Acmella oppositifolia (L.) Britton et al.
Compositae

USOS

MEDICINALES: Se usa en afecciones hepáticas y biliares. Alivia ulceras bucales y como hipoglicemante. Se usa en caso de afecciones cutáneas ^{90.}





Guascas

Galinsoga parviflora Cav.
Compositae

USOS

COMESTIBLES: Se usan para preparar sopas, salsas, aderezos o ensaladas ^{78, 25.}

Alcanza 50 cm de altura. Se propaga por semilla o por esqueje. Se adaptan a todo tipo de suelo. Requiere exposición directa a la luz solar ^{78, 25.}





Haba

Vicia faba L.
Leguminosae

USOS

MEDICINALES: Diurética ^{86.}

COMESTIBLES: Se consume el grano principalmente en estado verde en sopas, guisos y ensaladas. En puré, estofados y tortillas ^{86, 78.}

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fibra y hierro. Por su contenido de vitamina C, tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Por su contenido de fósforo tiene acción sobre el mantenimiento del pH y la transferencia de energía ^{7, 50.}

Alcanza 1.5 m de altura. Se propaga por semilla. Se adaptan a todo tipo de suelo pero prefiere suelos franco-arenosos, profundos y frescos. Soporta periodos de sequía ^{78, 39.}





Hinojo

Foeniculum vulgare Mill.
Apiaceae

USOS

MEDICINALES: Expectorante suave, antiespasmódico, antinflamatorio, diurético, estimulante de la circulación y de las funciones digestivas, antiflatulento, para la bronquitis, para aliviar cólicos e inflamaciones en los ojos 36, 99, 86,

AROMÁTICOS: Su aceite esencial tiene un aroma parecido al anís por lo que se usa en implementos de aseo bucal 32.

CONDIMENTARIOS: Se usa la semilla para condimentar carnes, pescados y mariscos 71.

Alcanza 2 m de altura. Se propaga por semilla. Se adaptan a todo tipo de suelo pero prefiere suelos profundos, ricos en nutrientes 75, 39.





Ibias

Oxalis tuberosa Molina.
Oxalidaceae

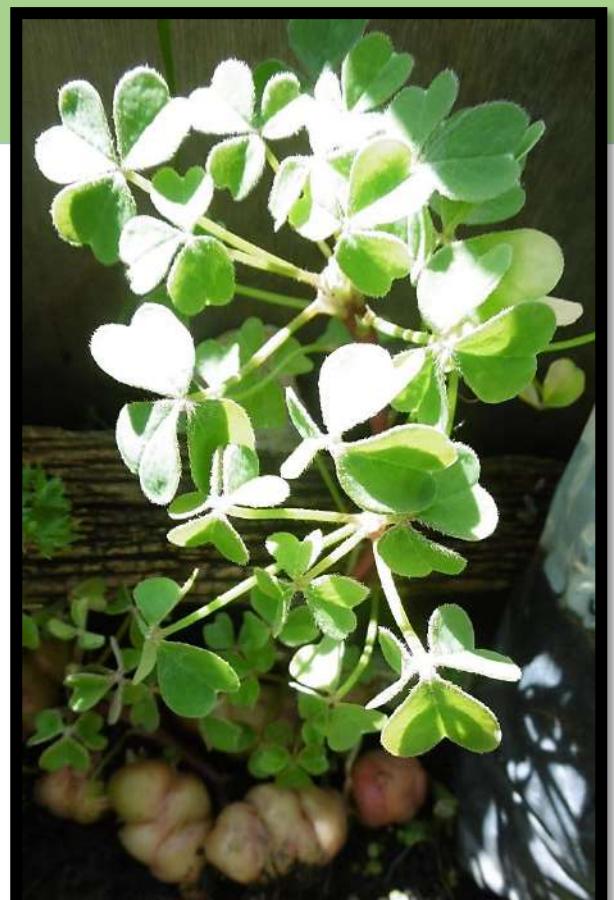
USOS

MEDICINALES: Se usan en afecciones renales. Las hojas y los tallos son diuréticos 25,

COMESTIBLES: Se usan para preparar sopas y guisos, cocinados al vapor, horneados como papas o servidos como dulce 25.

VALOR NUTRICIONAL: Aporta calcio y hierro que contribuye a la síntesis de hemoglobina y mioglobina y al funcionamiento del sistema nervioso. Contiene fósforo que tiene acción sobre el mantenimiento del pH y la transferencia de energía y potasio que contribuye a la contracción muscular y a la síntesis de proteínas 7, 25.

Alcanza 80 cm de altura. Se propaga por semilla o por esqueje. Requiere gran cantidad de luz 75, 39.





Kale

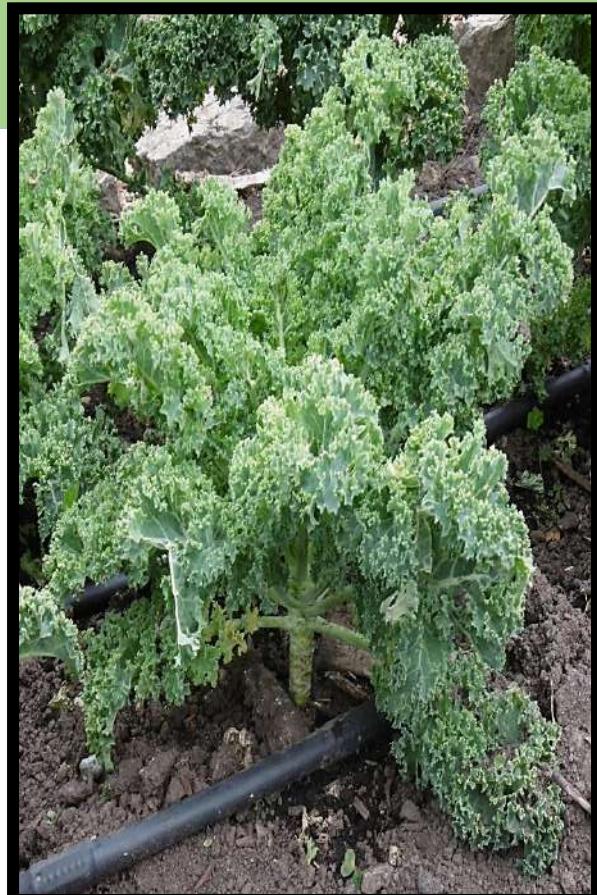
Brassica oleracea var. sabellica
Brassicaceae

USOS

MEDICINALES: Se utiliza como expectorante, antinflamatorio, antidiabético, antibacteriano, antirreumático, cicatrizante, diurético. Para aliviar trastornos pulmonares y migrañas. Las hojas se usan para reducir inflamaciones causadas por heridas y alteraciones en la piel (principalmente el acné) ³⁶.

COMESTIBLES: Sus hojas se consumen como verdura ^{111.}

VALOR NUTRICIONAL: Contiene vitamina C y potasio que contribuye a la contracción muscular y a la síntesis de proteínas. Por su contenido de fibra contribuye a regular el estreñimiento y disminuye el colesterol en sangre. Por su aporte de folatos actúa en el metabolismo de proteínas y contribuye a la prevención de la anemia ^{7,} ^{61.}



Se pueden encontrar dos variedades. Alcanza los 80 cm de altura. Se propaga por semillas, se adapta a varios tipos de suelo pero deben ser profundos con buen drenaje. Requiere poca exposición solar. No soporta periodos largos de sequía ^{78.}



Lechuga

Lactuca sativa L.
Compositae

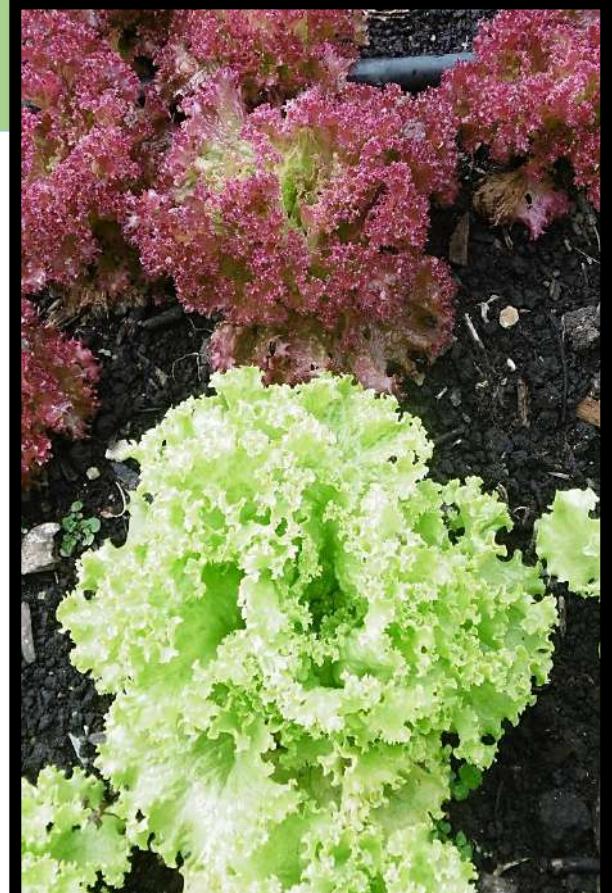
USOS

MEDICINALES: Tiene propiedades tónicas y laxantes. Recomendada para los diabéticos 86.

COMESTIBLES: Se consumen las hojas en ensaladas y cremas 86,78.

VALOR NUTRICIONAL: Por su contenido de vitamina C, tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Contiene vitamina A que contribuye a la visión y el sistema inmune. Aporta vitamina E que tiene función antioxidante 44, 53.

Se pueden encontrar alrededor de cuatro variedades. Alcanza los 70 cm de altura. Se propaga por semillas, prefiere suelos ligeros, con alto contenido de materia orgánica, que retengan la humedad pero con buen drenaje 78.





Lengua de vaca

Rumex obtusifolius L.
Polygonaceae

USOS

MEDICINALES: La cocción de la raíz se usa como laxante, usada para limpiar el hígado y combatir inflamaciones de del intestino y los riñones ³⁹.

Alcanza a medir 18 cm de longitud. Se propaga por semillas, se adapta a cualquier tipo de suelo ³⁹.





Limonaria

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf
Poaceae

USOS

MEDICINALES: Laxante, la infusión del rizoma se usa como sudorífico. La infusión de las hojas se usa como estomáquico, digestivo, antiflatulento, estimulante, antiséptico, hipotensor, broncolítico, para aliviar gripes, amigdalitis, nervios asma y reumatismos ^{36, 70.}

AROMÁTICA: Sus hojas se usan para hacer aceites esenciales y té ^{176.}

CONDIMENTARIA: Se usa en sopas y en curries ^{67.}

Alcanza a medir 1 m de altura. Se propaga por semillas o por hijuelos, se adapta a cualquier tipo de suelo pero deben ser bien drenados. Requiere plena exposición a la luz solar ^{116.}





Maíz

Zea mays L.
Poaceae

USOS

MEDICINALES: Las barbas del maíz tienen virtudes diuréticas, antidiarreico, para tratar inflamaciones y edemas ^{40,99}.

COMESTIBLES: Se consume en mazamorras, sopas, tortas, cremas, salsas blancas, como hortalizas ⁸⁶.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fibra que contribuye a regular el estreñimiento y la diarrea, disminuye el colesterol en sangre. Por su contenido de vitamina A, contribuye a la visión y el sistema inmune. Contiene proteína, no tiene gluten, pero es deficitaria en lisina y triptófano ^{7, 54}.

Alcanza 4 m de altura. Se propaga por semillas. Requiere suelos húmedos con buen drenaje. Necesita exposición directa a la luz solar ³⁹.





Manzanilla

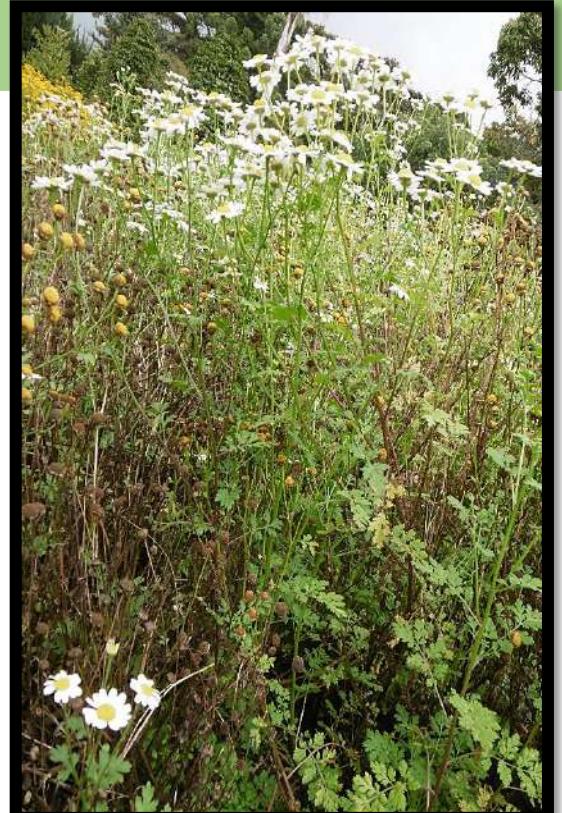
Matricaria

Matricaria chamomilla L.
Compositae

USOS

MEDICINALES: Antinflamatorio, antiespasmódico, estimulante y vaso diladora. Es usada para el dolor de estómago, purgante, depurativo y relajante. Sirve para la migraña, reumatismo y artritis ^{122, 35}

Alcanza hasta 90 cm de altura. Se propaga por semillas. Es poco exigente prefiere suelos arenosos. Necesita exposición directa a la luz solar ¹⁰.





Manzanilla

Dulce

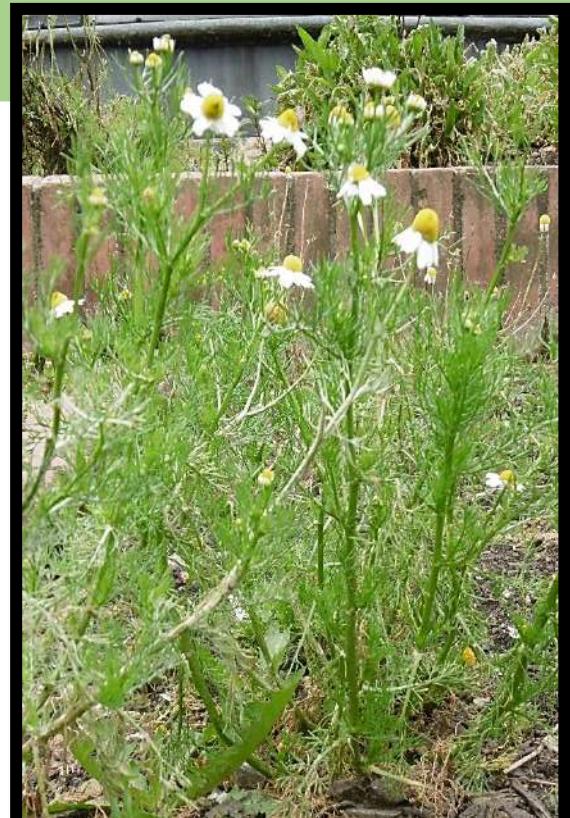
Tanacetum parthenium (L.) Sch.Bip.
Compositae

USOS

MEDICINALES: Antiespasmódico y antinflamatorio. Afecciones hepáticas. Alivia el dolor de estómago y dolores articulares, tranquilizante, para la tensión, reduce las reacciones alérgicas y cicatrices en la piel, baja la fiebre ^{82,67, 78.}

AROMÁTICOS: Se usa su aceite esencial para la elaboración de productos cosméticos ^{86.}

Alcanza hasta 45 cm de altura. Se propaga por semillas. Prefiere suelos calizos. Necesita exposición directa a la luz solar ^{39.}





Menta

Mentha pulegium L.
Lamiaceae

USOS

MEDICINALES: Antiséptico y antiespasmódico. Se usa como un tónico estomacal, digestivo y carminativo, alivia los cólicos menstruales y las flatulencias ^{40,78}.

AROMÁTICOS: Se obtienen aceites esenciales, principalmente el mentol, para enmascarar olores y sabores poco agradables ⁷⁸.

CONDIMENTARIOS: Se usa como aromatizante y saborizante en pasteles y postres ³⁹.

COMESTIBLES: Se usan sus hojas en bebidas y en aderezos de comidas ⁷⁸.

Alcanza hasta 45 cm de altura. Se propaga por semillas o por rizoma. Prefiere suelos ligeros, arenos-arcillosos o frances ⁷⁸.





Milenrama

Achillea millefolium L.

Compositae

USOS

MEDICINALES: Estimulante, antiespasmódica y antihemorroidal, actúa contra las gastritis agudas y crónicas, favorece la cicatrización, para tratar gripas, fiebre y diabetes. Astringente y vaso-dilatador 122, 40.

Alcanza hasta 80 cm de altura. Se propaga por semillas. No es exigente en suelo pero preferible que sea arenoso, con buen drenaje. Resistente a heladas 75.





Orégano

Origanum vulgare L.
Lamiaceae

USOS

MEDICINALES: Las hojas y los tallos en flor son fuertemente antisépticos, antiespasmódicos, expectorantes y estimulantes estomacales. Externamente, el orégano se usa para tratar la bronquitis, el asma, la artritis y el dolor muscular ¹¹⁵.

AROMÁTICOS: Su aceite esencial se usa en jabones y perfumería ¹¹⁵.

CONDIMENTARIOS: Es usado como condimento en la preparación de carnes, sopas y ensaladas ⁷⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Aporta calcio y hierro que contribuye a la síntesis de hemoglobina y mioglobina y al funcionamiento del sistema nervioso. Además contiene un aceite esencial, el timol, por lo cual facilita la digestión de las comidas ricas en grasa y tiene acción sobre el sistema respiratorio ^{7, 55}.

Se puede encontrar la variedad de hoja grande. Alcanza hasta 30 cm de altura. Se propaga por semillas o por esquejes. No es exigente en suelo pero preferible que sean franco-arenosos, con buen drenaje. Resistente a heladas ⁷⁸.





Ortiga

Urtica dioica L.
Urticaceae

USOS

MEDICINALES: Laxante y expectorante. Antinflamatorio. Alivia el reumatismo. Diuretico, cicatrizante, astringente, vasodilatadora y estimulante de linfocitos en humanos ⁹⁰.

Se pueden encontrar dos variedades de ortiga. Alcanza hasta 80 cm de altura. Se propaga por semillas, esqueje o estolón. Se adapta a cualquier tipo de suelo ⁷⁸.





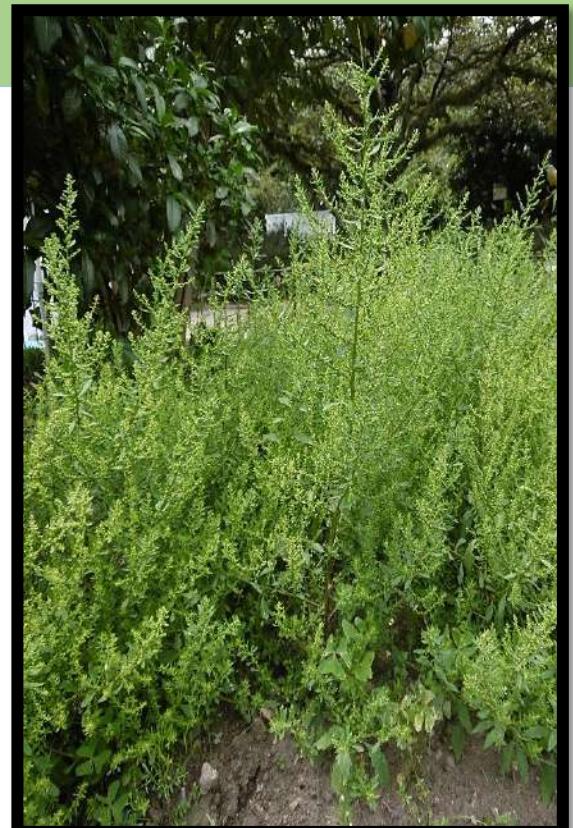
Paico

Chenopodium acerifolium (L.) Mosyakin & Clemants
Amaranthaceae

USOS

MEDICINALES: Se usa como antiparasitario, purgante, en contusiones y fracturas, antinflamatorio, antiespasmódico ^{40, 78}.

Alcanza hasta 80 cm de altura. Se propaga por semillas,. Se adapta a cualquier tipo de suelo ³⁹.





Papa

Solanum tuberosum L.
Solanaceae

USOS

MEDICINALES: Antinflamatorio, antiácido, alivia las quemaduras, emoliente ⁴⁰.

COMESTIBLES: Se usa el tubérculo en sopas, se prepara papas asadas, fritas, en ensaladas y en puré ⁷⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Por su contenido de vitamina C, tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Por su contenido de fósforo tiene acción sobre el mantenimiento del pH y la transferencia de energía ^{7, 76}.

Se puede encontrar alrededor de 8 variedades de papa. Se propaga por semillas o generalmente por el tubérculo (vegetativamente). Prefiere suelos sueltos, no gredosos, con alta retención de agua y buen drenaje. No soporta sequías ⁷⁸.





Pepino dulce

Solanum muricatum Aiton.
Solanaceae

USOS

MEDICINALES: Se usa el fruto como diurético y las hojas se le atribuyen propiedades febríferas ²⁵.

COMESTIBLES: Se consume la fruta fresca, se preparan ensaladas, sopas, salsas, algunos postres, helados y mermeladas ²⁵.

Alcanza hasta 1.5 m de altura. Se propaga por semillas. Requiere suelos sueltos y con buen drenaje. Sensible a las heladas ²⁵.





Perejil

Petroselinum crispum (Mill.) Fuss
Apiaceae

USOS

MEDICINALES: Antibiótico natural, antiséptico, diurético, digestivo, expectorante, tranquilizante y estimulante de la menstruación. Alivia el reumatismo, los cálculos e infecciones de los riñones. Facilita la cicatrización ^{39, 78}.

CONDIMENTARIOS: Se usa para condimentar salsas, carnes y sopas ⁷⁸.

COMESTIBLES: Se usa en ensaladas ³⁹.

VALOR NUTRICIONAL: Por su contenido de vitamina C, tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Contiene miristicina, por lo cual actúa como estimulante de la menstruación y tiene acción vasodilatadora ^{7, 57}.

Se puede encontrar perejil liso y perejil crespo. Alcanza hasta 20 cm de altura. Se propaga por semilla. Prefiere suelos profundos y con buen drenaje. Prefiere lugares frescos ⁷⁸.





Pimentón

Capsicum annuum L.
Solanaceae

USOS

MEDICINALES: Activa la circulación de la sangre, es estimulante y digestivo. Laxante, desinfectante, antibacteriano, relajante de los espasmos musculares ^{36, 40}.

CONDIMENTARIOS: Es usado como adobo en diferentes embutidos, en carne de cerdo o en algunos jamones. Se usa para dar sabor a ensaladas, guisos y en algunas ocasiones al arroz ⁴⁰.

VALOR NUTRICIONAL: Aporta capsaicina, contiene vitamina A y carotenoides, contribuye a la visión, al sistema inmune y tiene actividad antioxidante ^{7, 58}.

Alcanza hasta 50 cm de altura. Se propaga por semilla. Se adapta a cualquier tipo de suelo ¹⁰⁷.





Poleo

Clinopodium brownei (Sw.) Kuntze
Lamiaceae

USOS

MEDICINALES: Ayuda a la digestión pesada y a los movimientos peristálticos del intestino. Regula la menstruación, estimula los músculos uterinos, antiabortiva ⁴⁰.





Quinua

Chenopodium quinoa Wild.
Amaranthaceae

USOS

MEDICINALES: Se usa en torceduras, fracturas y luxaciones en forma de cataplasmas. También se usa como diurético y calmante para cólicos. Tiene efecto levemente laxante 40, 25.

COMESTIBLES: El grano es sometido a cocción para la elaboración de sopas, acompañante de arroz, ensaladas o como plato principal. Como harina se preparan galletas, panes y coladas 40.

VALOR NUTRICIONAL: Considerado un súper alimento, por su alto aporte de proteína y contener todos los aminoácidos esenciales. Aporta calcio que ayuda a la contracción muscular y formación de huesos y dientes. Contiene que fósforo tiene acción sobre el mantenimiento del pH y la transferencia de energía. Además aporta hierro que contribuye a la síntesis de hemoglobina y mioglobina y al funcionamiento del sistema nervioso 7, 29.



Alcanza hasta 2 m de altura. Se propaga por semilla. Necesita suelos profundos con buena retención de agua 107.



Rábano

Raphanus raphanistrum L.
Brassicaceae

USOS

MEDICINALES: Diurético, se usa en enfermedades biliares, favorece la cicatrización, controla la diarrea y previene la formación de cálculos renales ^{40, 102.}

COMESTIBLES: Se usa para comer fresco en ensaladas, encurtidos y en platos orientales ^{102.}

VALOR NUTRICIONAL: Contiene compuestos azufrados que le confieren acción antioxidante. Además contiene vitamina C, B₁, B₂, hierro, fosforo, potasio y sodio ^{7, 59, 102.}

Se pueden encontrar alrededor de cuatro variedades de rabanos. Alcanza hasta 1 m de altura. Se propaga por semilla. Prefiere suelos franco-arcillosos, franco-limosos o franco-arenosos, con buen drenaje ^{78.}





Remolacha

Beta vulgaris subsp. vulgaris
Amaranthaceae

USOS

MEDICINALES: Antianémica. Ayuda al tránsito intestinal, laxante, reduce el nivel de colesterol, tónico estomacal, estimula los jugos gástricos ^{40, 108}.

COMESTIBLES: Se usa fresco para consumir en ensaladas o en jugos ¹⁰⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fibra que contribuye a regular el estreñimiento. Por su contenido de potasio, contribuye a la contracción muscular y a la síntesis de proteínas. Contiene vitamina C que tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores ^{7,60}.

Alcanza hasta 50 cm de altura. Se propaga por semilla. Prefiere suelos sueltos, con buena retención de humedad y un buen drenaje interno ⁷⁸.





Repollo

Brassica oleracea var .capitata
Brassicaceae

USOS

MEDICINALES: Diurético y antidiarreico. Se usa en el tratamiento de ulceras gástricas y duodenales. Externamente se usa como cicatrizante y para tratar dolores reumáticos, contusiones y heridas ⁹⁰.

COMESTIBLES: Se consume crudo en ensaladas, en guisos o como repollo agrio o deshidratado ⁷⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene potasio que contribuye a la contracción muscular y a la síntesis de proteínas. Aporta folatos que actúan en el metabolismo de proteínas y contribuye a la prevención de la anemia. Por su contenido de vitamina C, tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores ^{7, 61}.

Se pueden encontrar alrededor de tres variedades de repollo. Alcanza hasta 30 cm de altura. Se propaga por semilla. Se adapta a varios tipos de suelo pero prefiere suelos alcalinos, con alta retención de humedad ⁷⁸.





Rúgula

Eruca vesicaria (L.) Cav.
Brassicaceae

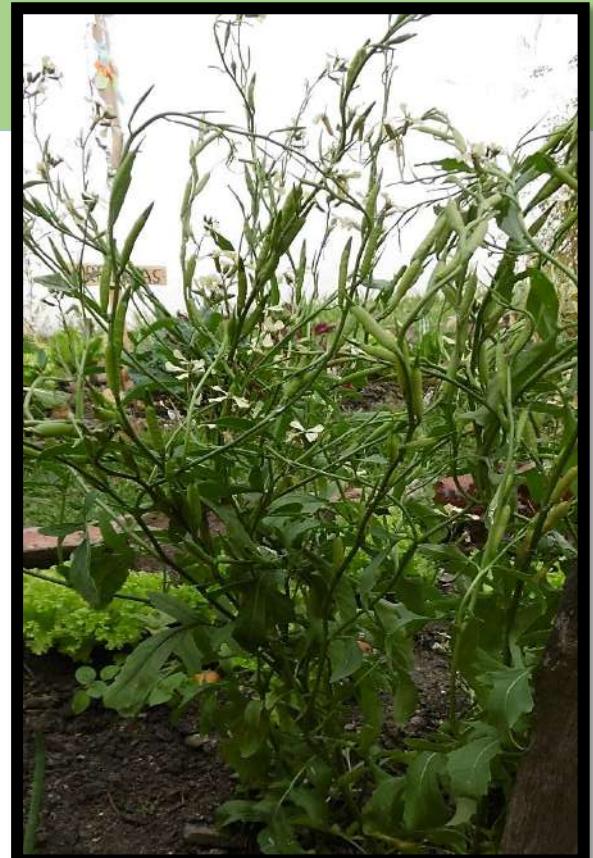
USOS

MEDICINALES: Estimulante, diurética, rubefaciente ⁴⁰.

COMESTIBLES: Se usan sus hojas en ensaladas o cocidas como las espinacas ²⁰.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fibra que contribuye a regular el estreñimiento y disminuye el colesterol en sangre. Por su contenido de vitamina A, vitamina C y carotenoides, contribuye a la visión, al sistema inmune y tiene actividad antioxidante. Aporta hierro que contribuye a la síntesis de hemoglobina y mioglobina y al funcionamiento del sistema nervioso ^{7, 23}.

Alcanza hasta 60 cm de altura. Se propaga por semilla. Se adapta a varios tipos de suelo pero prefiere suelos alcalinos. Resiste heladas ²⁰.





Ruibarbo

Rheum palmatum L.
Polygonaceae

USOS

MEDICINALES: Se emplea como laxante y en afecciones urinarias. La raíz es anti-séptica, antiespasmódica, astringente, diurética ^{122, 90.}

COMESTIBLES: Los peciolos carnosos se usan para preparar dulces y mermeladas ^{120.}

Las hojas son altamente tóxicas. Alcanza hasta 2 m de altura. Se propaga por semilla ^{120.}





Sábila

Aloe vera (L.) Burm.f.
Xanthorrhoeaceae

USOS

MEDICINALES: Cicatrizante, expectorante, para tratar quemaduras y problemas respiratorios, tos, colesterol, tensión, depurador de la sangre, purgante, dolor de estómago, para tratar el estreñimiento ³⁷.

Alcanza hasta 1 m de altura. Se propaga por hijuelos. Se adapta a varios tipos de suelo pero deben tener buen drenaje. No soporta bajas temperaturas ⁸¹.





Salvia medicinal

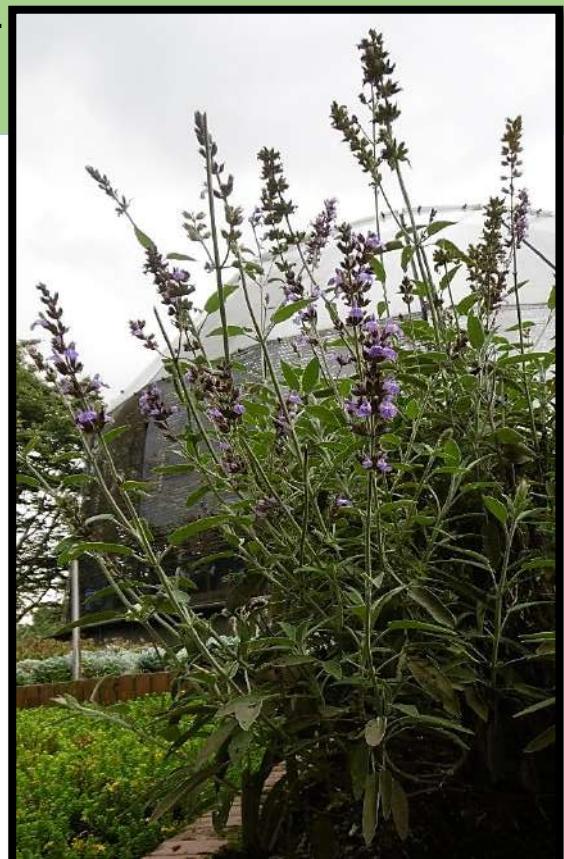
Salvia officinalis L.
Lamiaceae

USOS

MEDICINALES: Estimulante y tónica, diurética, antiespasmódica, antiséptica, antisudorales, hipoglucemiente, activa las funciones circulatorias y cutáneas, facilita la digestión ⁴⁰.

CONDIMENTARIOS: Por su sabor picante se usa para sazonar carnes principalmente de cerdo y aves ⁷¹.

Alcanza hasta 3 m de altura. Se propaga por esquejes. Se adapta a varios tipos de suelo pero prefiere suelos alcalinos con buen drenaje. No soporta bajas temperaturas ^{75..}





Tallos

Brassica rapa L.
Brassicaceae

USOS

COMESTIBLES: Las hojas se consumen en forma de ensaladas, cocidas o en sopas ^{78.}

Alcanza hasta 70 cm de altura. Se propaga por semillas. Se adapta a varios tipos de suelos que sean compactos con alta retención de humedad. Requiere exposición directa a la luz solar. Resiste heladas y altas temperaturas ^{78.}





Toronjil

Melissa officinalis L.
Lamiaceae

USOS

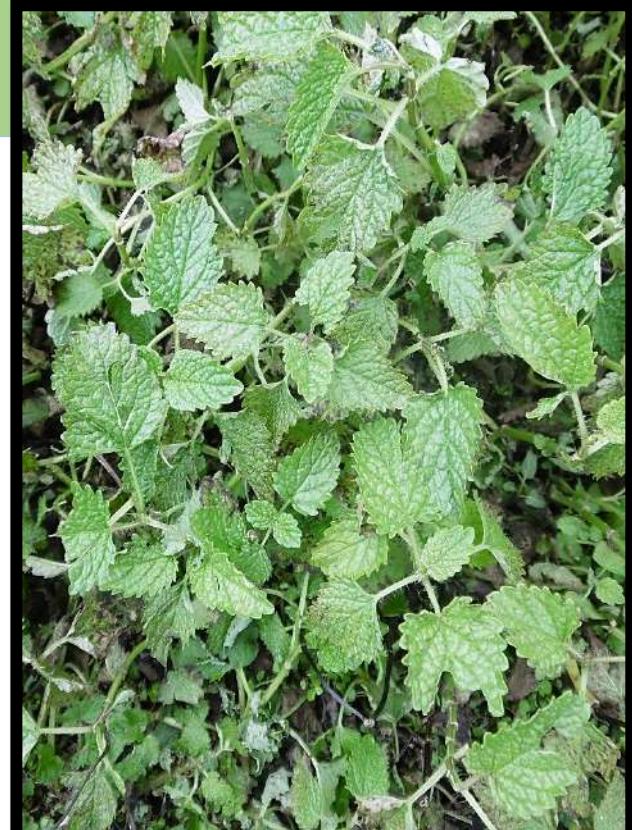
MEDICINALES: Antiespasmódica, estimulante, ligeramente sedante, calma los nervios, facilita la digestión, alivia el dolor de cabeza y el resfriado ^{40, 119}.

AROMÁTICOS: Se usa para preparar agua aromática y su esencia es usada en perfumería y cosméticos ¹¹⁹.

CONDIMENTARIOS: Se usan para dar sabor a pescados, carnes blancas y sopas ¹¹⁹.

COMESTIBLES: Sus hojas frescas se usan en ensaladas, salsas, rellenos y postres ¹¹⁹.

Alcanza hasta 15 cm de altura. Se propaga por semillas o por esqueje. Prefiere suelos fracos, profundos con buen drenaje. Prefiere lugares con sombra ⁷⁸.





Verbena

Verbena litoralis Kunth
Verbenaceae

USOS

MEDICINALES: Anti-inflamatoria y diurética. Se usa en caso de dermatitis, erupción cutánea y desordenes menstruales. Para tratar el reumatismo, bronquitis, trastornos estomacales y hepáticos. La infusión ayuda a aliviar fiebre, dolor de cabeza, migraña y tensión nerviosa

39, 90.

Alcanza hasta 1 m de altura. Se propaga por semillas o por los rizomas 39.





Yacón

Smallanthus sonchifolius (Poepp.) H.Rob.
Compositae

USOS

MEDICINALES: Sus tubérculos son usados como antioxidantes, antidiabético, antimicrobiano, antiinflamatorios. Tiene propiedades hepáticas, laxativas, digestivas y reduce el apetito ¹²².





Yerbabuena Blanca

Mentha rotundifolia (L.) Huds.
Lamiaceae

USOS

MEDICINALES: Antiséptica, alivia cólicos, dolor de estómago y de muela, para diarreas ⁴⁰.

AROMÁTICOS: Es usada para preparar agua aromática, es utilizada en la industria de perfumería y cosméticos ⁷⁸.

Alcanza hasta 50 cm de altura. Se propaga por estolones. Prefiere suelos arcillosos y arenos-arcillosos con alta retención de humedad ⁷⁸.





Yerbabuena Negra

Mentha arvensis L.

Lamiaceae

USOS

MEDICINALES: Estimulante digestivo, para dolor de estómago, diurético, analgésico, tos y fiebre. Espasmolítico, combate la contracción muscular ^{40, 33}.

AROMÁTICOS: Sus aceites esenciales son usados como relajantes sobre la piel ³³.

CONDIMENTARIOS: Usada para aumentar o mantener el sabor de los alimentos ³³.

Alcanza hasta 50 cm de altura. Se propaga por estolones. Prefiere suelos arcillosos y arenos-arcillosos con alta retención de humedad ⁵⁶.





Zanahoria

Daucus carota L.
Apiaceae

USOS

MEDICINALES: Diurética y antiinflamatoria. La zanahoria se usa en afecciones de la retina y de los ojos en general, en los trastornos de la piel, en la gastritis, en el exceso de acidez y en la colitis ^{110, 108}.

COMESTIBLES: Se consume la raíz de la planta en ensaladas, licuada en jugos o cocidas en diversas recetas como tortas, harinas, cremas y compotas ⁷⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Por su contenido de fibra contribuye a regular el estreñimiento y disminuye el colesterol en sangre. Contiene vitamina A y carotenoides que contribuye a la visión, al sistema inmune y tiene actividad antioxidante ^{7, 65}.

Alcanza hasta 30 cm de altura. Se propaga por semilla. Prefiere suelos sueltos y profundos con buen drenaje y alta retención de humedad, no tolera suelos ácidos. Soporta heladas ligeras ⁷⁸.



ENREDADERAS

Las enredaderas, trepadoras y rastreras son arbustos de tallos débiles que han adoptado el hábito de desarrollarse sobre alguna forma de apoyo natural o artificial. Las enredaderas se adhieren a sus soportes enlazándose en la superficie con sus tallos. La mayoría de estas plantas son capaces de producir raíces adventicias sobre sus tallos, lo que les permite fijarse en paredes, ramas o rocas. Por otro lado cuentan con zarcillos que son peciolos modificados, prolongaciones en el tallo que se adhieren de forma consistente a las superficies 5, 19.



Ahuyama

Cucurbita maxima Duchesne.
Cucurbitaceae

USOS

MEDICINALES: Diurética y laxante. Mejora la visión y la hipertensión arterial, favorece la digestión, emoliente, neutraliza la acidez estomacal ¹⁰¹.

COMESTIBLES: Se preparan postres, cremas, tortas, ensaladas y sopas ¹⁰¹.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene vitamina E, vitamina C tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Potasio, calcio, fibra y Beta-caroteno la cual favorece la visión ¹⁰¹.

Puede llegar a extenderse hasta 10 m. Se propaga por semilla. Prefiere suelos livianos con buen drenaje ¹⁷.





Arveja

Pisum sativum L.
Leguminosae

USOS

MEDICINALES: Se usa contra las afecciones cardiacas, en trastornos del sistema nervioso. Recomendado para las personas que padecen diabetes ¹⁰⁸.

COMESTIBLES: Los granos tiernos inmaduros cocidos se usan en guisos o ensaladas. Las arvejas se procesan y se obtienen harinas o un producto enlatado ⁷⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Por su contenido de fibra contribuye a regular el estreñimiento, contiene fósforo que tiene acción sobre el mantenimiento del pH y la transferencia de energía. Aporta calcio que ayuda a la contracción muscular y formación de huesos y dientes. Contiene vitamina C y vitamina A que contribuye a la visión y el sistema inmune ¹⁰⁸.





Calabacín

Cucurbita pepo L.
Cucurbitaceae

USOS

MEDICINALES: Se usa en afecciones cardiovasculares, emoliente, ligeramente diurético, se usa en gastritis y en el colon irritable ¹⁰⁸.

COMESTIBLES: Se consume el fruto completo crudo o cocinado, en ensaladas, sopas, al vapor o en estofado junto a otras verduras ⁷⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene tiamina que contribuye al metabolismo de carbohidratos y proteínas. Aporta fibra que contribuye a regular el estreñimiento y disminuye el colesterol en sangre. Contiene vitamina C que tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores ^{7, 45}.

Se pueden encontrar alrededor de cuatro variedades de calabacín siendo el verde y el amarillo los más comunes. Se propaga por semilla. Prefiere suelos húmedos, profundos y con buen drenaje. Requiere exposición directa a la luz solar ⁷⁸.





Calabaza

Cucurbita ficifolia Bouché
Cucurbitaceae

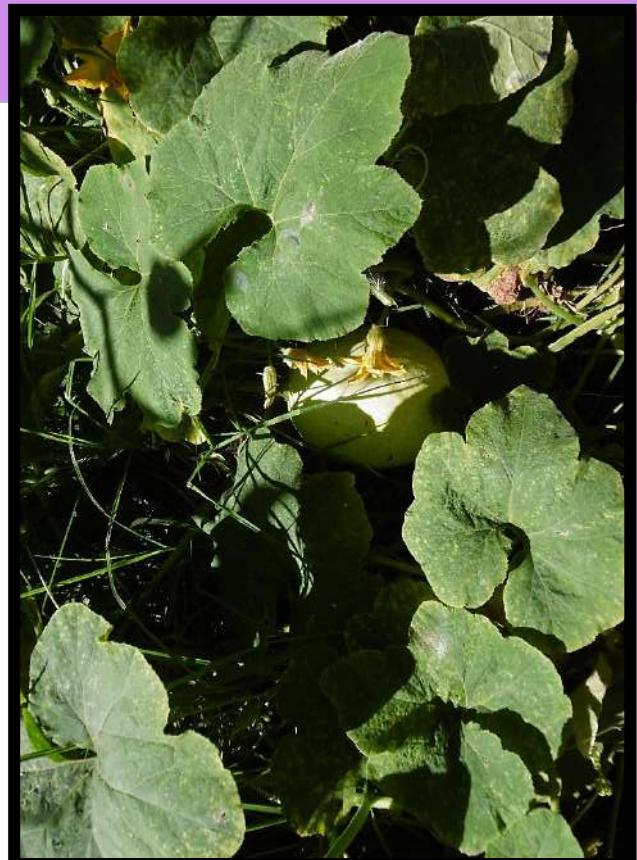
USOS

MEDICINALES: Se usa por sus propiedades hipotensoras, diurética y laxante. Para afecciones del estómago y los riñones ¹⁰⁸.

COMESTIBLES: Se prepara en sopas, guisada, en tortas o en forma de puré ¹⁰⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene tiamina que contribuye al metabolismo de carbohidratos y proteínas. Aporta fibra que contribuye a regular el estreñimiento y disminuye el colesterol en sangre. Contiene vitamina C que tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores ^{7, 45}.

Puede llegar a extenderse hasta 10 m. Se propaga por semilla. Prefiere suelos livianos con buen drenaje ¹⁷.





Capuchina

Tropaeolum majus L.

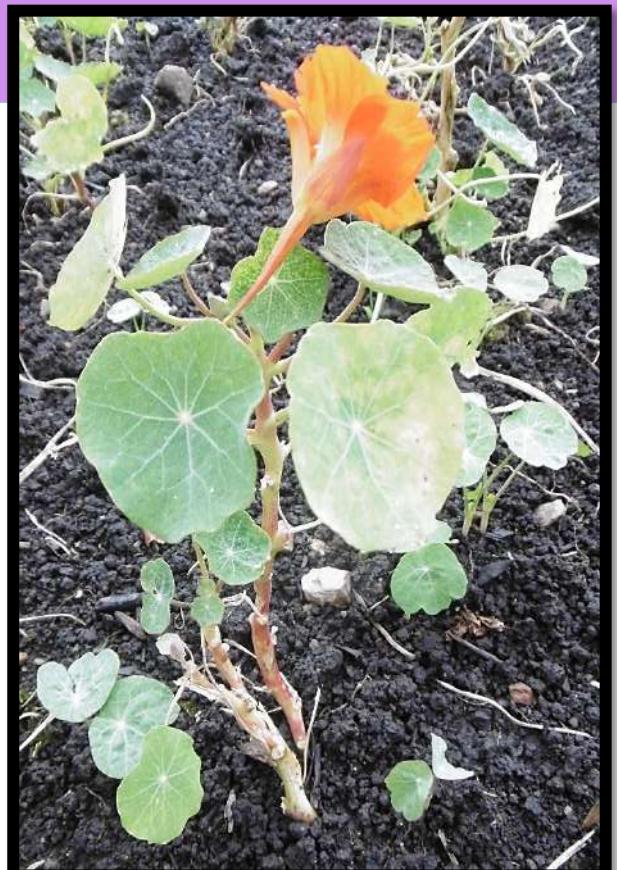
Tropaeolaceae

USOS

MEDICINALES: Ayuda al insomnio, expectorante, alivia el resfriado, la bronquitis y la tos, previene la caída del cabello, usada en infecciones urinarias ⁴⁰.

COMESTIBLES: Se consumen las hojas frescas en ensaladas ⁴⁰.

Se propaga por secciones del tallo, es de crecimiento rápido, requiere abundante luz solar ⁸⁸.





Cubios

Tropaeolum tuberosum Ruiz & Pav.
Tropaeolaceae

USOS

MEDICINALES: Diurética, usada en afecciones del hígado y del riñón, es considerada antibiótico natural ⁷⁸.

COMESTIBLES: Se consume fresco en ensaladas, en estofados, horneados o con huevos y cebolla, se consumen como dulce ²⁵.

VALOR NUTRICIONAL: Aporta calcio que ayuda a la contracción muscular y formación de huesos y dientes. Por su contenido de fósforo tiene acción sobre el mantenimiento del pH y la transferencia de energía ²⁵.

Se propaga por semillas, se adaptan a cualquier tipo de suelo, así estos sean pobres en nutrientes, requiere abundante luz solar. Resistente a las sequías ⁷⁸.





Curuba

Passiflora mollissima (Kunth) L.H.Bailey
Passifloraceae

USOS

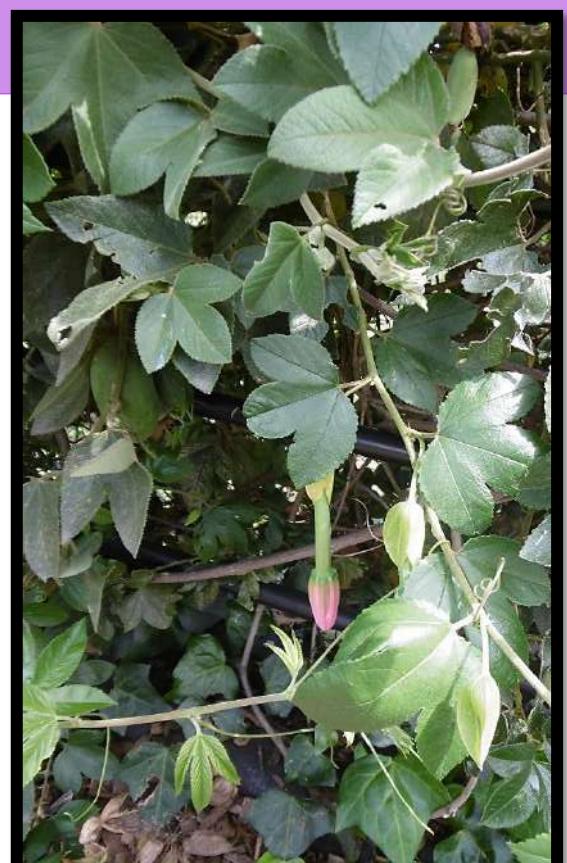
MEDICINALES: La curuba se usa en ulceras y gastritis, alivia los reflujos por ser un tónico muscular ¹¹⁷.

COMESTIBLES: La fruta es usada para preparar jugos en leche o agua, sorbetes, gelatinas, postres y helados

²⁵.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene vitamina B5 y vitamina A y vitamina C que tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores ²⁵.

Se pueden encontrar alrededor de cuatro especies diferentes de curuba. Se propaga por semillas o por estaca, prefieren suelos frances con buen drenaje ⁹⁸.





Frijol

Phaseolus vulgaris L.
Leguminosae

USOS

MEDICINALES: Diurética y antidiabética. Se usa en hidropesía y el reumatismo ⁴⁰.

COMESTIBLES: Se consumen en sopas, guisos o ensaladas. Los frijoles se procesan y se obtienen producto enlatados o congelados ⁷⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene fibra que contribuye a regular el estreñimiento y disminuye el colesterol en sangre. Aporta calcio que ayuda a la contracción muscular y formación de huesos y dientes. Aporta hierro y Zinc que contribuye a la regulación de la expresión genética. Por su contenido de fósforo y vitamina C, tiene función antioxidante ¹⁶.

Se pueden encontrar alrededor de cuatro variedades de frijol en Colombia. Se propaga por semillas. Prefieren suelos frances, sueltos y permeables. Es poco resistente a las heladas, no soporta encharcamientos ⁷⁸.





Granadilla

Passiflora ligularis Juss.
Passifloraceae

USOS

MEDICINALES: Tiene una leve acción laxante. Actúa en estados de nerviosismo y ansiedad ¹⁰⁸.

COMESTIBLES: La fruta se come cruda, en jugos y sorbetes, en helados o postres ¹⁰⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Aporta calcio que ayuda a la contracción muscular y formación de huesos. Contiene hierro y fósforo que tiene acción sobre el mantenimiento del pH y la transferencia de energía ¹⁰⁸.

Se propaga por semillas. Es una especie de crecimiento rápido, requiere sombra ⁸⁸.





Guatila

Sechium edule (Jacq.) Sw.
Passifloraceae

USOS

MEDICINALES: La infusión de las hojas se usan para disolver cálculos renales y para tratamiento de la hipertensión. La fruta alivia la retención de orina y el ardor al orinas ¹⁵.

COMESTIBLES: Se consume hervido con sal, en dulce, en guisos o sopas, se come en frío o asado, se asemeja a las papas. ¹⁵.

Se propaga por semillas. Los suelos deben tener buena disposición de materia orgánica ¹⁵.





Gulupa

Passiflora edulis Juss.
Passifloraceae

USOS

MEDICINALES: Levemente laxante, combate el ácido úrico, en afecciones de vejiga, próstata, hígado y vías urinarias. Baja la tensión ¹⁶.

COMESTIBLES: Se consume como fruta fresca o en jugos, batidos, dulces y helados ¹⁶.

Se propaga por semillas o por esquejes. Es una especie de crecimiento rápido, requiere sombra ⁸⁸.





Habichuela

Phaseolus vulgaris L.
Leguminosae

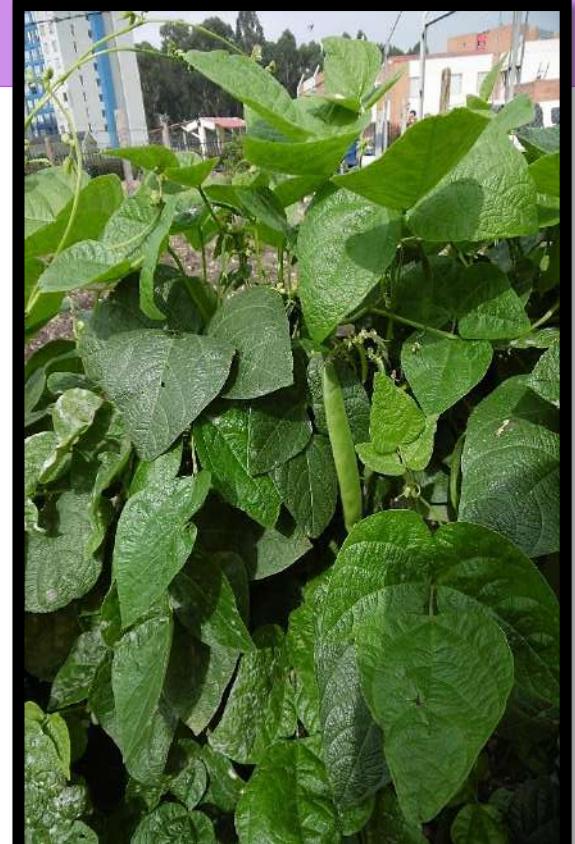
USOS

MEDICINALES: Diurética, antidiabética, des-inflamatoria. Se usa en el reumatismo, la artritis y el asma ⁴⁰.

COMESTIBLES: Se consumen en sopas, guisos o ensaladas. Las habichuelas se procesan y se obtienen producto enlatados o congelados ⁷⁸.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene vitamina C, Vitamina A que contribuye a la visión, tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Además contiene beta-caroteno y contiene riboflavina que ayuda a generar energía ^{7, 96}.

Se propaga por semillas. Prefieren suelos fracos, sueltos y permeables. Es poco resistente a las heladas, no soporta encharcamientos ⁷⁸.





Pepino de guiso

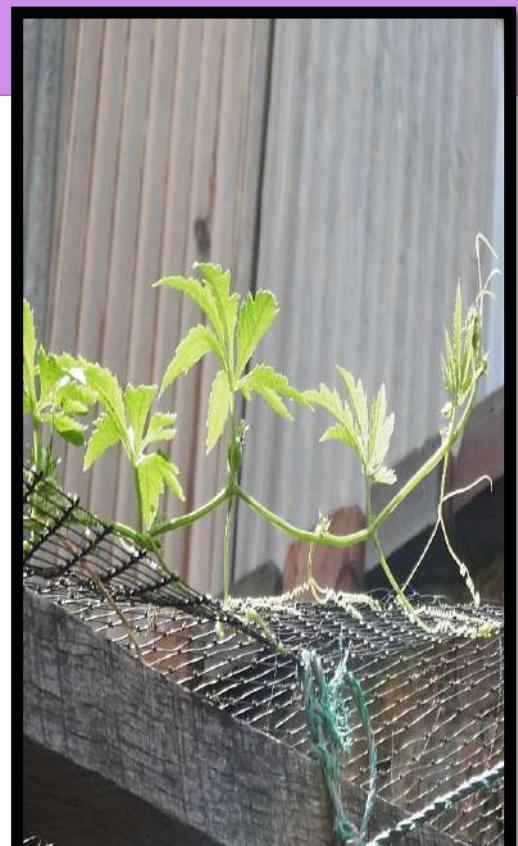
Cyclanthera pedata (L.) Schrad.
Cucurbitaceae

USOS

MEDICINALES: Se usa para el dolor de oídos, inflamación del hígado, diabetes, hipertensión, otitis, amigdalitis y para limpiar los dientes. El té de las semillas se usa para controlar la presión alta ¹¹².

COMESTIBLES: Su fruto se consume relleno con carne y otros vegetales, se consume en ensaladas o cocido como verdura ¹¹².

VALOR NUTRICIONAL: Aporta calcio, fosforo, hierro y fibra que contribuye a regular el estreñimiento y disminuye el colesterol en sangre. Además contiene vitamina C que tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores ³⁸.





Tomate

Solanum lycopersicum L.
Solanaceae

USOS

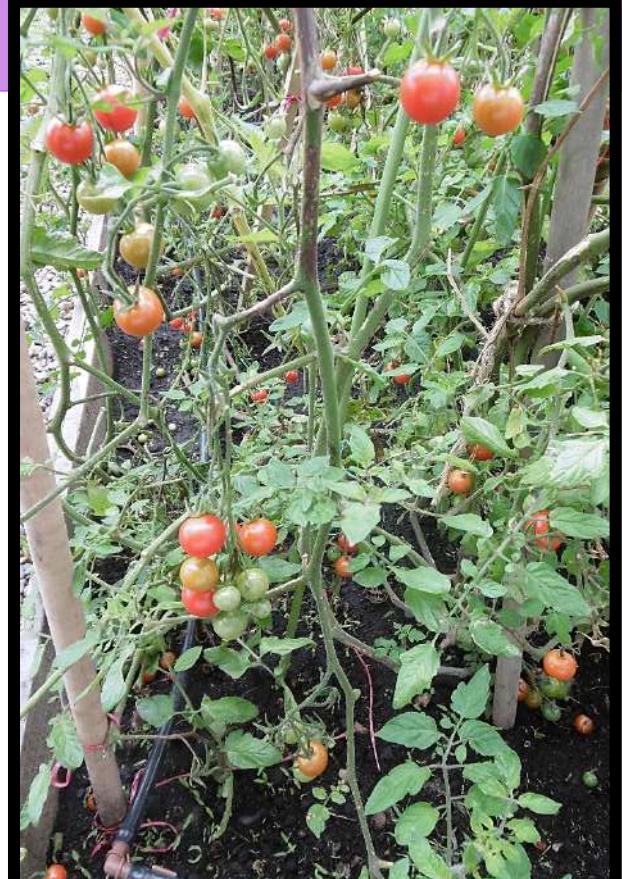
MEDICINALES: Antiséptico, estimula el apetito, se usa en afecciones prostáticas, depurativo 40, 108.

CONDIMENTARIOS: Se usa para sazonar carnes 20.

COMESTIBLES: Se consume en ensaladas, guisos y se preparan diferentes salsas 40, 108.

VALOR NUTRICIONAL: Contiene vitamina C que tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Por su aporte de carotenoides, contribuye a la visión, al sistema inmune y tiene actividad antioxidante 7, 63.

Se propaga por semillas. Prefieren suelos sueltos, ricos en materia orgánica con buen drenaje. Sensible a las heladas 78.





Tomate Cherry

Solanum lycopersicum var. Cerasiforme (Dunal) D.M. Spooner, G.J. Anderson & R.K. Jansen
Solanaceae

USOS

MEDICINALES: Antiséptico, estimula el apetito, se usa en afecciones prostáticas, depurativo ^{40, 108.}

COMESTIBLES: Se consume en ensaladas y guisos ^{40, 108.}

VALOR NUTRICIONAL: Contiene vitamina C que tiene función antioxidante, contribuye al sistema inmune, síntesis de colágeno y de neurotransmisores. Por su aporte de carotenoides, contribuye a la visión, al sistema inmune y tiene actividad antioxidante ^{7, 63.}

Se propaga por semillas. Prefieren suelos sueltos, ricos en materia orgánica con buen drenaje. Sensible a las heladas ^{78.}



BIBLIOGRAFÍA

- 1 A. D. (2011). *Ficha técnica cebolla larga*. Obtenido de <https://www.cebollalarga.com/ficha-tecnica>
- 2 Agencia Nacional de referencia regional Dirección de medicamentos y productos Biológicos. (2015). *listado de plantas medicinales aceptadas con fines terapéuticos*. Obtenido de <https://www.invima.gov.co/images/pdf/salas-especializadas/productos-naturales/2015/ListadodePlantasdiciembre2015publicar.pdf>
- 3 Aguacate, C. n. (2018). Obtenido de: <http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/aguacate.pdf>
- 4 AKERRETA, S., CALVO, M. I., & CAVERO, R. Y. (2015). *Sabiduría popular y plantas curativas*. Ediciones i.
- 5 Alonso, F. (2003). *El jardín fácil*. Madrid: SELECTOR.
- 6 Alvarez, J. (2008). *Plantas de monte, usos medicinales*. MAXTOR.
- 7 Arango, M., & Ujueta, N. (2018). *Valor nutricional, Estudiantes Universidad Javeriana*. Bogotá.
- 8 Arbelaez, E. (1996). *Plantas útiles de Colombia*. Medellín: Víctor Hugo.
- 9 Argel M, P. J., & Maass, B. L. (1994). *Evaluación y adaptación de leguminosas arbustivas en suelos ácidos infértilles de América tropical*.
- 10 Aristizábal, Ana M. (2013). *Uchuva (Physalis peruviana L): estudio de su potencial aplicación en el desarrollo de alimentos con características funcionales*. Corporación Universitaria Lasallista. Recuperado de http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/1044/1/Uchuva_estudio_potencial_aplicacion_desarrollo_alimentos_funcionales.pdf
- 11 ASOHOFRUCOL. (2015). *Frutas y Hortalizas*. Obtenido de <http://www.asohofrucol.com.co/archivos/Revista/Revista42.pdf>
- 12 Audesirk, T., Audesirk, G., & Byers, B. E. (2003). *Biología: La vida en la Tierra*. Pearson educación.
- 13 Baíza Avelar, V. H. (2004). *Guía técnica del cultivo del melocotón*. IICA, San Salvador (El Salvador) Ministerio de Agricultura y Ganadería, San Salvador (El Salvador).
- 14 Baraona Cockrell, M., & Sancho, E. (1992). *Fruticultura especial 2, Fascículo 6: Manzana, melocotón, fresa y mora*. Universidad Estatal a Distancia, San José (Costa Rica).
- 15 Barrera, N. (s.f.). *La cidra papa, chayote o guatila: Una especie que debemos rescatar para el mundo*. Obtenido de Universidad Nacional de Colombia: <http://bibliotecadigital.agronet.gov.co/bitstream/11348/4077/1/Informaci%C3%B3n%20general%20de%20cultivo%20de%20la%20cidra%2C%20guayote%20o%20guatila.pdf>
- 16 Bernal Estrada, J. A., Velez, T., Londoño, B., & Hincapie Zapata, M. (1999). *Frutales de clima cálido*. CORPOICA.
- 17 Bolaños, A. (1998). *Introducción a la Olericultura*. Costa Rica: EUNED.
- 18 Boutelou, C., & Dávila, A. (1813). *Tratado de la Huerta ó método de cultivar toda clase de hortalizas*. Madrid: En la Imprenta de Dávila.
- 19 Buczacki, S. (1994). *Plantas trepadoras*. Madrid: AKAL.
- 20 Buczacki, S. (1996). *Hierbas del jardín*. Madrid: Tursen S.A.

- 21 Buczacki, S. (1997). *El cuidado de las plantas de Jardín*. Madrid: AKAL.
- 22 Burri, A., & Piarpuezán Caicedo, O. (2013). *Evaluación agronómica de tres densidades de siembra en el cultivo de tomillo Thymus vulgaris, mediante la aplicación de tres fertilizantes orgánicos, con fines de exportación, en la parroquia de Yaruqui, provincia de Pichincha* (Bachelor's thesis, Universidad Estatal de Bolívar. Facultad de Ciencias Agropecuarias. Escuela de Ingeniería Agronómica).
- 23 Caracterización nutricional y agronómica, análisis de la actividad biológica y selección de crucíferas para uso alimentario. Obtenido de: <https://helvia.uco.es/handle/10396/5535>
- 24 Cárdenas Toribio, K. R. (2016). *Estudio químico-bromatológico, compuestos bioactivos, y evaluación de la capacidad antioxidante de Cynara scolymus "alcachofa" procedente de Huaral*.UNMSM.
- 25 Cardozo, R., Córdoba, S., González, J., Guzmán, J., Lancheros, H., Mesa, L., & Zúñiga, P. (2009). Especies útiles en la Región Andina de Colombia. *Tomo I. Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis*, Bogotá.
- 26 Carhuapoma, M. A. R. I. O., & Angulo, P. E. D. R. O. (1999). Plantas medicinales en atención primaria de salud, agroindustria, fitoquímica y ecoturismo: perspectivas de desarrollo en la región Los Libertadores Wari; curso regional. In *Curso Regional sobre Plantas Medicinales en Atención Primaria de Salud, Agroindustria, Fitoquímica y Ecoturismo: Perspectivas de Desarrollo en la Región Los Libertadores Wari19-21 Feb 1998Ayacucho (Perú)* (No. IICA PM-A3/PE 99-003). IICA, Lima (Perú) GTZ, Lima (Perú).
- 27 Castañeda, M. I., Muñoz, A., Martínez, J. R., & Stanschenko, E. E. (2007). Estudio de la composición química y la actividad biológica de los aceites esenciales de diez plantas aromáticas colombianas. *Scientia et technica*, 1(33).
- 28 Cilantro. Recuperado de
<http://rfhresourceguide.org/Content/cmsDocuments/CILANTRO%20Spanish%20FINAL.pdf>
- 29 Componente nutricional de diferentes variedades de quinua de la región andina. Recuperado de http://www.unilibre.edu.co/revistaavances/avances-5/r5_art10.pdf
- 30 Composición del durazno., C. n. (2018). Obtenido de <https://ncstepstohealth.ces.ncsu.edu/wp-content/uploads/2017/02/NC-HOTM-Peach-Spanish.pdf?fwd=no>
- 31 Cristóbal, L. M. (2004). *Usos tradicionales de los árboles en el occidente de Asturias* (Vol. 20). Editorial CSIC-CSIC Press.
- 32 Damian, P., & Damian, K. (1997). *Aromaterapia: El olor y la psique: Utilización de los aceites esenciales para el bienestar físico y emocional*. Inner Traditions/Bear & Co.
- 33 De Morais, S. M., Cavalcanti, E. S., Costa, S. M., & Aguiar, L. A. (2009). Ação antioxidante de chás e condimentos de grande consumo no Brasil. *Brazilian Journal of Pharmacognosy*, 19(1B), 315-320.
- 34 De Santayana, M. P. (2008). *Estudios etnobotánicos en Campoo (Cantabria): conocimiento y uso tradicional de plantas* (Vol. 33). Editorial CSIC-CSIC Press.
- 35 De Santayana, M. P., & Morales, R. (2006). Manzanillas ibéricas: historia y usos tradicionales. *Revista de fitoterapia*, 6(2), 143-153.
- 36 Fonnegra, F. G. (2007). *Plantas medicinales aprobadas en Colombia*. Universidad de Antioquia
- 37 Fajardo Ramos, L. M., & Navarro Carrascal, R. F. (2017). *Caracterización del aceite esencial de la especie Peperomia subspathulata (Piperaceae) y evaluación de su capacidad como agente antimicrobiano* (Bachelor's thesis).
- 38 Figueroa, C., & Sheylam, M. (2013). Efecto de la caigua (*Cyclanthera pedata*) en personas con diabetes tipo 2 del exfundo Santa Rosa de Lurín, 2012.

- 39 Flores, G., Nuñez, O., Nuñez, M., Ramírez, L., Ramírez, M., & Zusunaga, J. (2010). 100 plantas útiles del páramo Rabanal: Guía para comunidades rurales. Bogotá: *Instituto Alexander von Humboldt-CAR-Corpoboyacá-Corpochivor*.
- 40 Font Quer, P. (1988). Plantas medicinales, el Dioscórides renovado. 11.ª edición. *Editorial Labor. Barcelona.*
- 41 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Acelga. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/acelga.pdf>
- 42 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Ajo. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/ajo.pdf>
- 43 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Apio. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/apio.pdf>
- 44 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Brócoli. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/brecol.pdf>
- 45 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Calabaza. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/calabaza.pdf>
- 46 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Cebolla. Recuperado de
[http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/cebolla.pdf \(Ronquillo, 1851\)](http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/cebolla.pdf (Ronquillo, 1851))
- 47 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Espárragos. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/esparagos.pdf>
- 48 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Espinaca. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/espinacas.pdf>
- 49 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Fresa. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/fresa.pdf>
- 50 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Habas. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/haba.pdf>
- 51 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Higo. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/higo.pdf>
- 52 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Laurel. Obtenido de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/laurel.pdf>
- 53 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Lechuga. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/lechuga.pdf>
- 54 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Maiz. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/maizmazorca.pdf>
- 55 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Orégano. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/oregano.pdf>
- 56 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Pera. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/pera.pdf>
- 57 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Perejil. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/perejil.pdf>
- 58 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Pimentón. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/pimenton.pdf>

- 59 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Rábano. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/rabano.pdf>
- 60 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Remolacha. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/remolacha.pdf>
- 61 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Repollo. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/repollo.pdf>
- 62 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Romero. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/romero.pdf>.
- 63 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Tomate. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/tomate.pdf>
- 64 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Tomillo. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/tomillo.pdf>
- 65 Fundación Española de la Nutrición. (s.f). Zanahoria. Recuperado de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/zanahoria.pdf>
- 66 Fundación Española de la Nutrición. (s.f.). Manzana. Obtenido de
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/manzana.pdf>
- 67 García Crespo, M. E., Uribe Zabala, C. R., & Vanegas Franco, S. A. (2014). Plantas aromáticas que vivifican mi ser, la yerbabuena, limoncillo, cidrón, orégano y manzanilla.
- 68 Geilfus, F. (1994). *El árbol al servicio del agricultor: Guía de especies* (Vol. 2). Bib. Orton IICA/CATIE.
- 69 Godínez, J., Montaño, L. & Pérez, P. (2018) El consumo de feijoa sellowiana reduce los niveles de glucosa en sangre. *Espacio I+D Innovación más Desarrollo*, 7(17) 22-29. Recuperado de:
http://www.espacioimasd.unach.mx/articulos/vol.7/num17/pdf/02_Feijoa.pdf
- 70 GONZÁLEZ, T., & YAMITH, J. (2006). Uso tradicional de plantas medicinales en la vereda San Isidro, municipio de San José de Pare-Boyacá: un estudio preliminar usando técnicas cuantitativas. *Acta Biológica Colombiana*, 11(2).
- 71 Green, A. (2007). *El Libro de las especias: hierbas aromáticas y especias*. Ediciones Robinbook.
- 72 Gutierrez, (2012). Estudio investigativo de la guava y sus propuestas gastronómicas (Mutis, 2007). Recuperado de http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11671/1/48062_1.pdf
- 73 Henao, S. C., Martínez, J. D., Pacheco, N. L., & Camilo Marín, J. (2011). Actividad bactericida de extractos acuosos de Lippia alba (Mill.) NE Brown contra Helicobacter pylori. *Revista Colombiana de Gastroenterología*, 26(2).
- 74 Hoogesteger, C. (1994). *Uso de plantas medicinales*. Editorial Pax México.
- 75 Hudak, R. (2009). *Hierbas aromáticas para el jardín y la cocina*. HISPANO EUROPEA.
- 76 ICBF. (2015). Tabla de composición de alimentos.
- 77 Jardín Botánico de Medellín. (2018). *Educación y Cultura*. Obtenido de Agricultura Urbana:
<https://www.botanicomedellin.org/servicios/educacion-y-cultura/>
- 78 Jardín Botánico de Bogotá. (2008). *Agricultura Urbana*. Obtenido de Fichas Técnicas:
<http://www.jbb.gov.co/index.php/agricultura-urbana>

- 79 Jauregui Velazco, P. N., Medina, M., & Crisbel, C. (2015). Efecto hepatoprotector del extracto acuoso de ocimum basilicum l. albahaca morada en rattus novergicus variedad sprague dawley ratas intoxicados con tetracloruro de carbono. Arequipa 2014.
- 80 Jiménez, F. (2005). Características nutricionales de la arracacha (Arracacia xanthorrhiza) y sus perspectivas en la alimentación. *Red Peruana de Alimentación y Nutrición (r-PAN)*.
- 81 Jiménez, L., López, M., & Moreno, A. (2012). *Aloe vera (Sábila): cultivo y utilización*. España: Mundi-prensa.
- 82 Lagos-López, M. I. (2007). Estudios etnobotánicos de especies vegetales con propiedades medicinales en seis municipios de Boyacá, Colombia. *Actualidades Biológicas*, 29(86), 87-96.
- 83
- 84 Lara, G. E. (2015). *FORTALECIMIENTO DEL COMPONENTE FORESTAL EN EL PROYECTO DE AGRICULTURA URBANA DEL JARDÍN BOTÁNICO JOSÉ CELESTINO MUTIS DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ: Fichas de usos de las especies forestales comestibles para agricultura urbana de Bogotá*. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- 85 León, J., Viteri, P., & Cevallos, G. (2004). *Manual del cultivo del tomate de árbol*. Quito, Ecuador: INIAP.
- 86 Lifchitz, A. (2012). *Plantas medicinales*. Editorial Kier.
- 87 Mahecha, G. (s.f.). *Plantas de los jardines de Bogotá: Guía ilustrada*. Obtenido de oab2.ambientebogota.gov.co/apc-aa-files/.../plantas_de_los_jardines_de_bogota.pdf
- 88 Mahecha, G., A. Ovalle, D. Camelo, A. Rozo & D. Barrero. 2004. Vegetación del Territorio CAR, 450 especies de sus llanuras y montañas. Corporación Autónoma Regional de Cundinamarca CAR. Bogotá, Colombia.
- 89 Mapez, 2015. Amaranto. Recuperado de https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/66_3/PDF/Amaranto.pdf
- 90 Ministerio de la Protección Social. 2008. El Vademécum Colombiano de Plantas Medicinales. Departamento de Farmacia de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional de Colombia. Disponible en: http://www.minsalud.gov.co/_layouts/15/osssearchresults.aspx?k=vademecum+de+plantas+medicinales&cs=este+sitio&u=http://www.minsalud.gov.co
- 91 Morera, F. (1983). *El cultivo del Tabaco 2*. San José, Costa Rica: EUNED.
- 92 Munguía, S. S., & Ripa, J. T. (2009). *Historia de las plantas en el mundo antiguo*. Editorial CSIC-CSIC Press.fr
- 93 Mutis, J. B. (2007). *Las maticas de mi huerta*. Bogotá: Jardín Botánico de Bogotá Jose Celestino Mutis y Secretaria de Ambiente.
- 94 Naveda González, G. F. (2010). *Establecimiento de un proceso de obtención de extracto de ruda (Ruda Graveolens), con alto contenido de polifenoles* (Bachelor's thesis, QUITO/EPN/2010).
- 95 Naventa, H. V. (2018). *OBTENCIÓN DE PLANTAS INJERTADAS DE MANZANO (Malus domestica B.) Y PERO (Pyrus communis L.), BAJO INFLUENCIA DE CÁMARA DE FORZADURA*. Arequipa.
- 96 North Carolina Department of Agriculture and Consumer Services Food and Drug Protection Division. Habichuela. Recuperado de <http://www.ncagr.gov/fooddrug/espanol/documents/Habichuelas.pdf>
- 97 Nossa González, D. L., Pérez, T., Verónica, Y., Núñez, R., & Elías, W. (2016). Determinación del contenido de polifenoles y actividad antioxidante de los extractos polares de comfrey (*Symphytum officinale* L.). *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 21(2), 125-132.
- 98 Ocampo, G. (2014). El cultivo de curuba larga (*Passiflora mollissima*) en el departamento de Antioquia y su manejo agronómico en la vereda Yarumal del municipio de Sonón. UNAD.

- 99 Olaya, M. (2017). *Catálogo fotográfico de especies de flora apícola en los departamentos de Cauca, Huila y Bolívar*. Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt.
- 100 Oller, J. L. T. (2001). *Guía para el cultivo y aprovechamiento del coime o amaranto "Amaranthus caudatus" Linneo* (No. 86). Convenio Andrés Bello.
- 101 Pineda Criollo, D. M. (2013). *"Usos Alternativos Gastronómicos Del Zapallo En La Elaboración De Sopas Y Cremas* (Bachelor's thesis).
- 102 Pinzón Ramírez, H., & Isshiki, M. (2001). *El cultivo de algunas hortalizas promisorias en Colombia* (No. Doc. 19451) CO-BAC, Bogotá).
- 103 Ramirez, (2011). El café en el consumo humano. Recuperado de
<http://www.infocafes.com/descargas/biblioteca/116.pdf>
- 104 Ramírez-Aza, M. (2005). Manual el milagro de las plantas, aplicaciones medicinales y orofaríngeas. *Fundación Hogares Juveniles Campesinos. Taller San Pablo. Bogotá, Colombia*.
- 105 Rivera, S. P. G., Cardozo, R., & García, V. (2004). Desarrollo agrotecnológico de *Lippia alba* (Miller) NE Brown ex Britton & Wilson. *Revista Guillermo de Ockham*, 2(1).
- 106 Robledo, J. D. (2004). *Descubre los frutos exóticos*. CAPITEL EDITORES.
- 107 Rodríguez, C., & Lozano, S. (2014). *Siembra y trasplante de cultivos hortícolas y flor cortada*. España: Elarning.
- 108 Roger, J. D. P. (2003). *Salud por los alimentos*. Editorial Safeliz.
- 109 Ronquillo, J. (1851). *Diccionario de materia mercantil, industrial y agrícola*. Barcelona.
- 110 Rueda, M. G., & Torres, M. T. (2017). Etnobotanica y usos de las plantas de la comunidad rural de Sogamoso, Boyacá, Colombia. *RIAA*, 8(2), 187-206
- 111 Sánchez-Monge y Parellada, E. (1981). *Diccionario de plantas agrícolas*. Ministerio de agricultura. Servicio de publicaciones agrarias.
- 112 Santiváñez Acosta, R., & Cabrera Meléndez, J. (2013). Catálogo florístico de plantas medicinales peruanas. Lima: CENSI
- 113 Silva, R., & Borgheresi, E. (1985). *Jardinería Básica 1*. Chile: Andres Bello.
- 114 Solé, J. (2013). *El huerto ecológico*. Barcelona: NED.
- 115 Solís Campoverde, P. N. (2012). *Evaluación de la Actividad Antimicrobiana de los Aceites Esenciales de Orégano (*Origanum vulgare* L.) y Tomillo (*Thymus vulgaris* L.) como Potenciales Bioconservadores en Carne de Pollo*. (Bachelor's thesis).
- 116 Soto Ortiz, R., Vega Marrero, G., & Tamajón Navarro, A. L. (2002). Instructivo técnico del cultivo de *Cymbopogon citratus* (DC) Stapf (caña santa). *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 7(2), 0-0.
- 117 Tamayo, A., Bernal, J., Hincapie, M., & Londoño, M. (2001). *Frutales de clima frío moderado*. Río Negro, Antioquia: Corpoica.
- 118 Trujillo. (2006). *Gerencia regional de recursos naturales y gestión del medio ambiente*. Obtenido de Tomate de árbol:
<http://www.regionlalibertad.gob.pe/web/opciones/pdfs/Manual%20de%20Tomate%20de%20%C3%A1rbol.pdf>
- 119 Ubillos, M. Á. M. (2009). *Plantas aromáticas gastronómicas*. Mundi-Prensa Libros.

- 120 *Un mundo ecosostenible*. (18 de 11 de 2018). Obtenido de Rheum palmatum:
<https://antropocene.it/es/2018/11/21/rheum-palmatum/>
- 121 Virgili, G. (2017). *Guía medicinal y espiritual de plantas tropicales*:. República Dominicana: Angels fortune.
- 122 Zuluaga, V. (2018). *Catálogo área herbal Jardín Botánico de Bogotá*. Bogotá.
- 123 Lara-Cortés, E., Osorio-Díaz, P., Jiménez-Aparicio, A., & Bautista-Baños, S. (2013). Contenido nutricional, propiedades funcionales y conservación de flores comestibles: Revisión. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 63(3), 197-208.
- 124 Moreno, F. O. (2007). Agricultura Urbana: Nuevas Estrategias de Integración Social y Recuperación Ambiental en la Ciudad. *Revista Electrónica DU&P. Diseño Urbano y Paisaje Volumen IV N°11*.