

# Plantas silvestres para Abejas silvestres

Una de las [acciones de conservación](#) más eficaces para ayudar a las abejas es **plantar flores silvestres**. Estas les darán alimento en forma de polen y néctar. Balcones, terrazas y jardines son espacios fáciles de llenar de plantas, así como patios de colegio, lindes de campos de cultivo o descampados abandonados. Además de beneficiar a los polinizadores, las plantas capturan carbono, mejoran la calidad del suelo y aportan sombra, contribuyendo así a la regulación del clima. Pero...

## ¿Qué plantas puedo usar?

Una respuesta típica es que las aromáticas como el romero o la lavanda son muy atractivas para los polinizadores, y es cierto. Pero con más de 1100 especies de abejas silvestres en la Península Ibérica, la respuesta es mucho más compleja.

Lo ideal es usar plantas que sean:

- **Nativas:** son las plantas a las que nuestras abejas están acostumbradas, y están adaptadas a nuestras condiciones climáticas. Además, evitamos que especies exóticas se expandan donde no las queremos.
- **Diversas:** cada polinizador tiene sus preferencias, por lo que, para ayudar a una gran variedad de especies, necesitamos una gran variedad de plantas. Cuantas más especies uses, mejor, y procura que tengan flores de distintos tamaños, formas y colores.
- **Complementarias:** desde enero hasta diciembre hay polinizadores activos, así que elegir plantas con floraciones escalonadas es ideal para que haya recursos a lo largo de toda la temporada. Como esta explicación sigue siendo algo ambigua para saber qué plantar exactamente, desde Abejas Silvestres hemos elaborado una lista con casi 200 especies para elegir.

Como esta explicación sigue siendo muy ambigua a la hora de decir qué puedo plantar para ayudar a los polinizadores, desde Abejas Silvestres hemos elaborado una lista con casi 200 especies para elegir.

## **¿Cómo elijo un buen conjunto de plantas?**

Para crear un espacio atractivo para polinizadores, empieza por elegir plantas que se adapten a tu entorno. Ten en cuenta el tipo de vegetación (árboles, arbustos o herbáceas) y el espacio disponible: si puedes combinar los tres tipos, conseguirás una estructura más diversa y estable. A continuación, elige 2–3 especies por cada estación (primavera, verano y otoño), de modo que siempre haya flores disponibles. También es importante pensar en los distintos grupos de polinizadores (abejas, sírfidos, mariposas y escarabajos), ya que cada uno tiene preferencias diferentes en cuanto a forma, color y accesibilidad de las flores. Y recuerda: estas son solo algunas sugerencias. Hay muchas otras plantas útiles y atractivas para polinizadores. Si tienes alguna especie favorita que te gustaría que incluyéramos en la guía, [escríbenos](#) y la añadiremos.

**Crédito:** Esto ha sido posible gracias a Curro Molina, Julia G. de Aledo, Nerea Montes Pérez, María José Navarro-Ramos, Yaiza Sauquillo, Álvaro Pérez, Yaiza Sauquillo, Ignasi Bartomeus.

**Diseño de fichas y maquetación:** Julia G. de Aledo.

**Mapa de distribución** de la especie obtenido de la fuente AFLIBER (Ramos-Gutiérrez et al., 2021)

**Portada, iconos y logo:** Nerea Montes Pérez.

**Foto de la portada:** Curro Molina.