



PLANTAS COMESTIBLES

PARTE 1





Espinaca

Spinacia oleracea

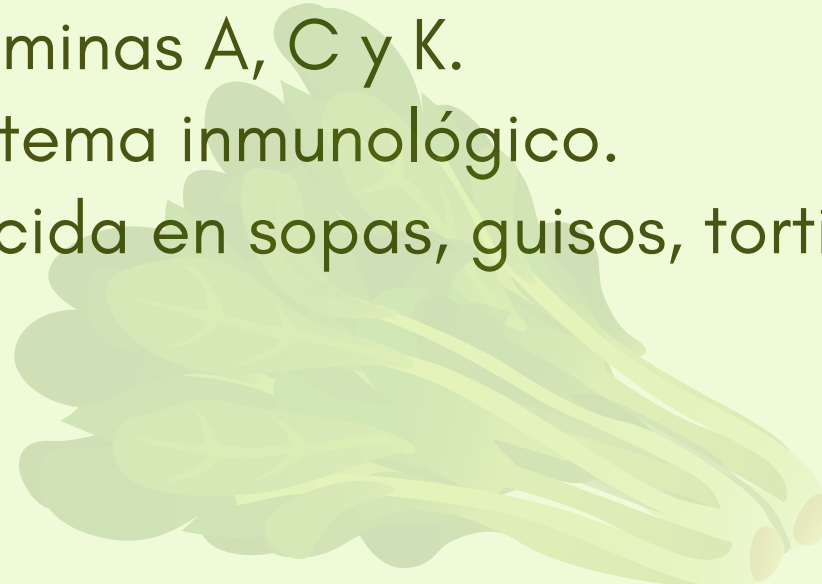
Planta anual de hojas verdes oscuras, suaves y carnosas, con un sabor ligeramente amargo. Hay variedades de hoja lisa y rizada; crece formando rosetas de hojas cerca del suelo.

Ubicación y cultivo:

- Prefiere climas frescos y templados, no tolera el calor extremo.
- Requiere suelos fértiles, ricos en materia orgánica, con buen drenaje.
- Crece bien en huertos, jardineras o macetas grandes.

Usos y beneficios:

- Rica en hierro, calcio, magnesio y vitaminas A, C y K.
- Mejora la salud ósea, circulación y sistema inmunológico.
- Se consume cruda en ensaladas o cocida en sopas, guisos, tortillas y smoothies.





Albahaca

Ocimum basilicum

Hierba aromática anual de hojas verdes brillantes y olor dulce.

Variedades: dulce, limón, morada, canela.

Planta compacta con ramas tiernas y hojas ovaladas.

Ubicación y cultivo:

- Prefiere climas cálidos y suelos bien drenados.
- Crece bien en macetas, huertos y jardines al aire libre.

Usos y beneficios:

- Condimento en pastas, salsas, ensaladas y aceites aromáticos.
- Contiene antioxidantes y aceites esenciales con propiedades digestivas y antiinflamatorias.
- Mejora el sabor de los alimentos y aporta aroma natural.



Menta

Mentha spicata

Planta aromática perenne de hojas verdes con borde dentado y sabor refrescante.

Crece rápido y puede formar matas densas; sus tallos se extienden horizontalmente.

Ubicación y cultivo:

- Prefiere climas templados y suelos húmedos, ricos en materia orgánica.
- Ideal para macetas o huertos; crece muy fácil, pero puede volverse invasiva si no se controla.

Usos y beneficios:

- Infusiones, postres, bebidas refrescantes y aderezos.
- Contiene mentol, ayuda a la digestión, alivia náuseas y problemas estomacales leves.





Perejil

Petroselinum crispum

Planta bienal, aunque se cultiva como anual, de hojas verdes pequeñas y rizadas o planas.

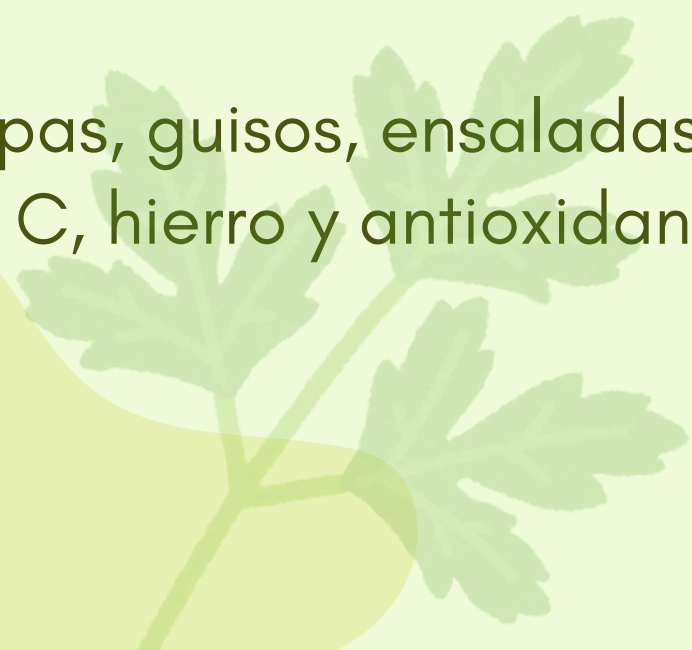
Tiene un aroma fresco característico y crece en roseta cerca del suelo.

Ubicación y cultivo:

Prefiere climas templados y suelos fértiles y húmedos.

Crece en huertos, jardineras y macetas.

Usos y beneficios:

- Condimento en sopas, guisos, ensaladas, salsas y jugos.
 - Contiene vitamina C, hierro y antioxidantes.
- 





Cilantro

Coriandrum sativum



Hierba anual con hojas verdes aromáticas y sabor fuerte y característico. Crece formando rosetas bajas y produce pequeñas flores blancas que generan semillas (coriandro).

Ubicación y cultivo :

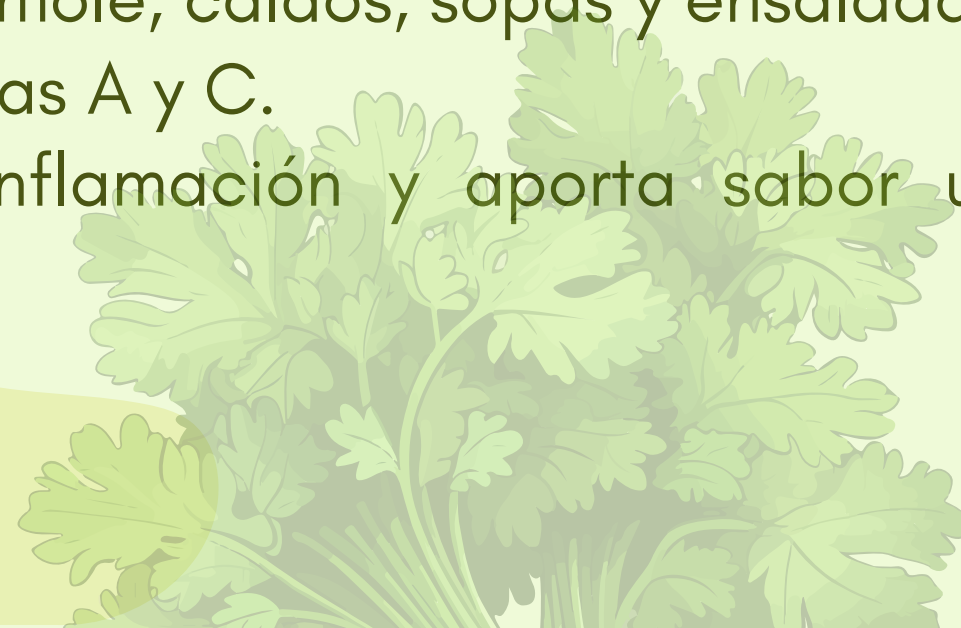
Prefiere climas templados y cálidos, con suelo fértil y bien drenado. Crece en huertos, jardineras o macetas grandes.

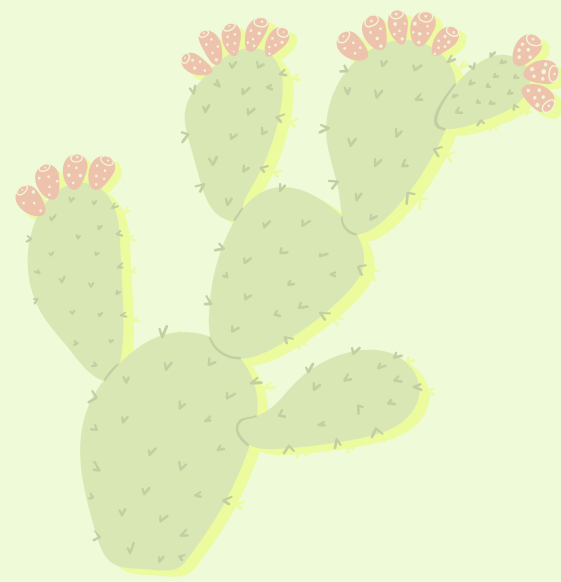
Usos y beneficios:

Se usa fresco en salsas, guacamole, caldos, sopas y ensaladas.

Rico en antioxidantes y vitaminas A y C.

Favorece digestión, reduce inflamación y aporta sabor único a la cocina mexicana e internacional.





Nopal

Opuntia ficus-indica



Cactus con pencas verdes carnosas, planas y espinosas.
Produce flores amarillas y frutos llamados tunas.

Ubicación y cultivo:

Originario de México, se adapta a climas áridos o semiáridos.
Requiere suelo arenoso y bien drenado, y exposición directa al sol.

Usos y beneficios:

Se consume asado, cocido o en ensaladas; también en jugos.

Rico en fibra, vitaminas A, C y antioxidantes.

Ayuda a regular el azúcar en sangre, mejora digestión y fortalece el sistema inmunológico.





Apio

Apium graveolens



Planta bienal cultivada como anual, con tallos largos, crujientes y verdes, hojas finamente divididas.

Forma un bulbo pequeño en la base del tallo en algunas variedades.

Ubicación y cultivo:

Prefiere climas templados, suelo fértil, húmedo y con buen drenaje.

Crece en huertos y macetas profundas.

Usos y beneficios:

Se come en sopas, ensaladas, jugos y guisos.

Rico en vitaminas A, C y K, fibra y minerales como potasio y calcio.

Favorece digestión, hidrata y es antioxidante.



Hierbabuena

Mentha pulegium

Planta perenne aromática, similar a la menta, con hojas verdes y tallos horizontales que se extienden.

Crece rápido y puede invadir áreas si no se controla.

Ubicación y cultivo:

Prefiere climas templados, suelo húmedo y fértil.

Ideal para macetas o jardines donde pueda ser contenida.

Usos y beneficios:

Se usa en infusiones, aguas frescas, postres y aderezos.

Ayuda a la digestión, calma malestares estomacales leves y refresca el aliento.





Acelga

Beta vulgaris var. cicla

Planta bienal cultivada como anual, con hojas grandes y verdes y tallos blancos, rojos o amarillos según la variedad.

Forma roseta de hojas cerca del suelo.

Ubicación y cultivo:

Prefiere climas frescos y templados, suelo fértil, profundo y húmedo.

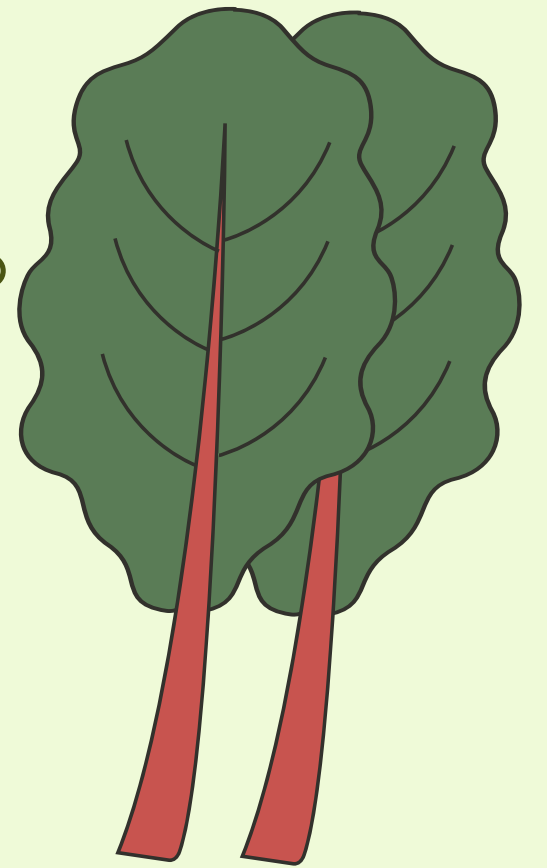
Crece en huertos y macetas grandes.

Usos y beneficios:

Se puede consumir en sopas, guisos, tortillas, capeadas y ensaladas.

Rica en vitaminas A, C y K, fibra y minerales como hierro y magnesio.

Favorece digestión, salud ósea y circulación sanguínea.



Lechuga

Lactuca sativa

Planta herbácea anual con hojas tiernas, que pueden ser lisas o rizadas. Hay una gran variedad por ejemplo: romana, iceberg y francesa.

Se adapta a climas templados y frescos, en huertos o macetas con buen drenaje.

Usos y beneficios: Base de ensaladas o jugos, es baja en calorías, rica en fibra y en vitaminas A, C y K. Ayuda a la digestión y a la hidratación.

Curiosidades:

- La lechuga es originaria de la región mediterránea.
- Hay registros históricos de que los egipcios ya la cultivaban hace más de 4,000 años.

Además de alimenticia, algunas variedades de lechuga se han usado tradicionalmente en medicina natural por sus propiedades calmantes y digestivas.



Referencias:

1. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2020). Ficha técnica de producción: Lechuga (*Lactuca sativa*). Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura>
2. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2019). Ficha técnica de producción: Espinaca (*Spinacia oleracea*). Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura>
3. Hernández, X. E., & León, J. (1992). Especies vegetales promisorias de los países del Convenio Andrés Bello: Plantas alimenticias. Bogotá: Convenio Andrés Bello.
4. Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias (INIFAP). (2018). Guía de cultivo de hortalizas en México. INIFAP. <https://www.gob.mx/inifap>
5. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2010). Producción y manejo sostenible de hortalizas. FAO. <https://www.fao.org>
6. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2018). Nopal: cultivo, producción y consumo. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura>
7. Álvarez, J., & Ramírez, M. (2015). Plantas aromáticas y medicinales: usos y cultivo. Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Recopilación: Esther Pineda García