

Nombre  
común:  
**Epazote**

**Nombre científico:** *Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin & Clemants

**Familia:** Amaranthaceae

**Origen:** Mesoamérica.

**Usos culinarios:** En México y Centroamérica se usa el epazote fresco en ensaladas, sopas, moles, quesadillas, y carnes, especialmente para realzar los alimentos a base de huitlacoche, champiñones, frijoles y chile. Combina bien con cilantro, lima, pimientos chipotle, quesos, grasa de cerdo, frijoles negros, frijoles pintos, comino, ajo, cebolla, maíz y flores de calabaza (Li, 2021).

**Usos medicinales:** Contiene vitamina A y C. También contiene gran cantidad de antioxidantes que protegen del envejecimiento celular y mantienen la piel saludable. Por su contenido de hierro y calcio, favorece la adecuada oxigenación del cuerpo. Puede disminuir los cólicos menstruales, el dolor estomacal o intestinal, calmar el nerviosismo y ansiedad excesivos. También ayuda a la eliminación de los parásitos intestinales. Se han reconocido también sus efectos como antiinflamatorio, antiespasmódico y antibacterial (Silva, 2020).

