

Nombre  
común:  
**Menta**

**Nombre científico:** *Mentha × piperita* L.

**Familia:** Lamiaceae

**Origen:** Mediterráneo y Europa.

**Usos culinarios:** Es uno de los principales condimentos para la elaboración de numerosos platos tanto dulces como salados, sobre todo en aquellos que conllevan una digestión más lenta o pesada como son las legumbres o los que poseen un alto contenido calórico (Alonso, 2023).

**Usos medicinales:** Aunque son múltiples y variados los usos medicinales que se le atribuyen, la mayoría de ellos están destinados a resolver desórdenes de tipo digestivo como: acidez estomacal o agruras, bilis, coraje, estreñimiento, infección intestinal, gastritis y mal de estómago, por mencionar algunos. Es utilizada como remedio contra las lombrices o parásitos intestinales. Sirve también contra el vómito, para aliviar el cólico menstrual y para la pulmonía. Otros padecimientos en los que se usa son el dolor de cabeza, dolor de aire, cólicos, amibiasis, ascariasis y picadura de alacrán (BDMTM, 2009).

