

Nombre
común:
Sábila

Nombre científico: *Aloe vera* (L.) Burm. f.

Familia: Asphodelaceae

Origen: Arabia y noroeste de África.

Usos culinarios: Resulta interesante, no solo por sus propiedades aglutinantes de salsas y como sustitutivo de la harina, también por sus nutrientes, los minerales que aporta y para realizar platos con el aloe vera como un ingrediente sólido más en ensalada y platos fríos, como entrante o postre acompañando algunas frutas. También se puede utilizar en platos calientes, como sopa (Roch, 2020).

Usos medicinales: Fortalece el sistema inmunológico. Además, ayuda a las afecciones en los ojos y desórdenes intestinales como el control del estreñimiento y actúa como antidisentérica, antihemorroidal, cicatrizante, laxante y coletérica. Los desórdenes intestinales son curados gracias a los metabolitos secundarios que contiene, que ayudan en el sistema gastrointestinal. Utilizada para las heridas, quemaduras y problemas de la piel, debido a su actividad contra enfermedades como dermatitis y psoriasis (Rubio, Sáenz, Osorio, 2020).

