



Universidad Veracruzana

Plan de Ordenamiento Sustentable en Áreas educativas de
Experimentación Agrícola de la Facultad de Ciencias Biológicas y
Agropecuarias

Huerto Universitario

Académicos responsables:

Dra. Yaqueline Antonia Gheno Heredia

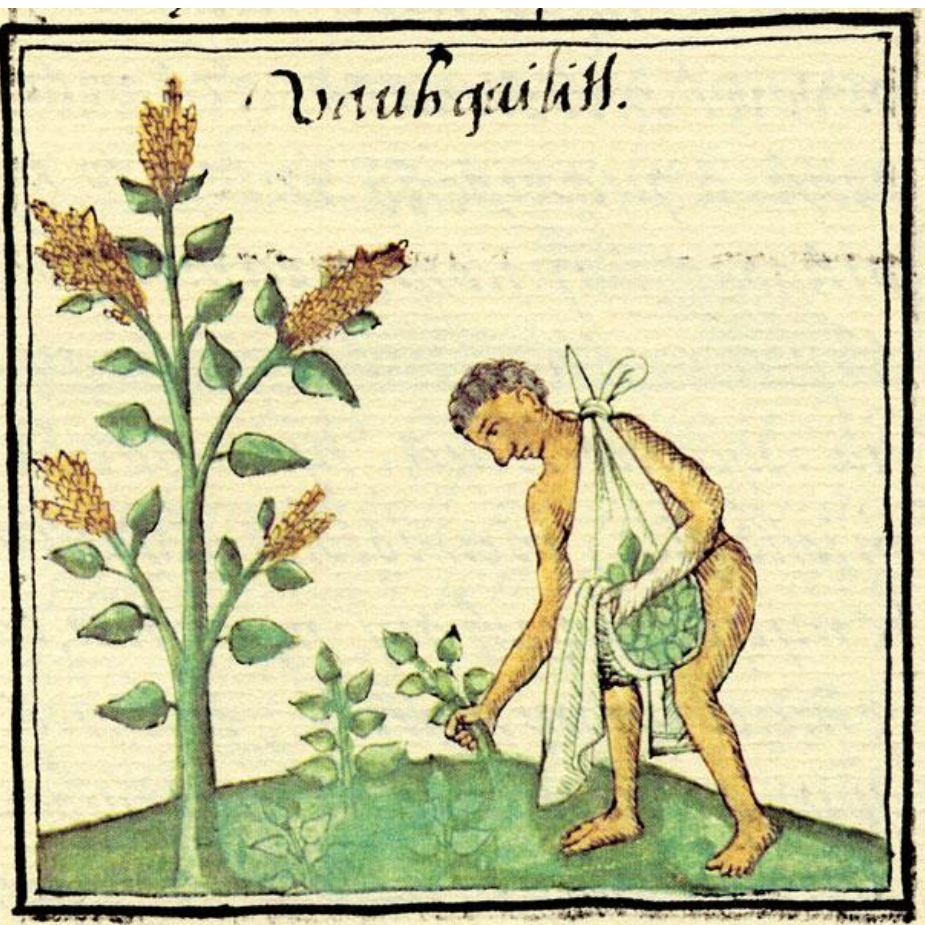
M.H.T. Miguel Merino Valdes

Estudiantes colaboradores:

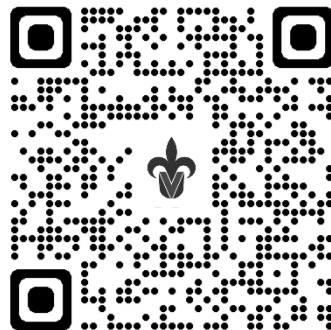
Diana Guadalupe Cancino Rojas

Enero, 2023

“Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz”



CATALOGO DE PLANTAS MEDICINALES Y POLINÍFERAS



Autores:
Diana Guadalupe Cancino Rojas
Yaqueline Antonia Gheno Heredia
Miguel Merino Valdes

Las plantas medicinales, al igual que en muchas partes de México, son un recurso de gran importancia en la zona centro del estado de Veracruz, como parte de la memoria biocultural de sus pueblos que incluye: usos gastronómicos, curativos y estéticos, los cuales son transferidos verbalmente de una generación a otra. Sin embargo, el crecimiento poblacional, la pérdida de hábitat y el desarraigo por migración son los principales problemas que enfrenta la memoria biocultural de nuestros pueblos con relación a las plantas medicinales entre otros elementos culturales.

En el presente catalogo se muestran las fichas descriptivas de 21 plantas medicinales, el cual lleva como objetivo la promoción y revaloración dichas especies.

Nombre
común:
**Lengua de
suegra**

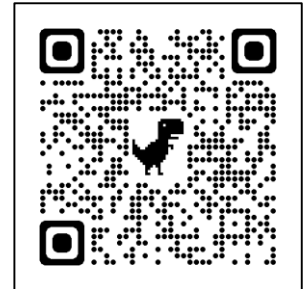
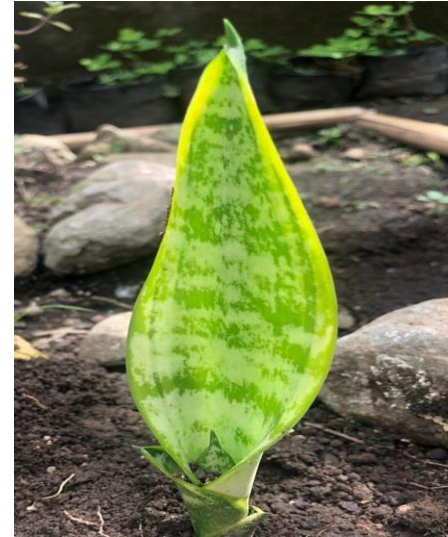
Nombre científico: *Sansevieria trifasciata* Prain

Familia: Asparagaceae

Origen: Oeste de África tropical hasta Nigeria y al este de República Democrática del Congo.

Usos medicinales: Tiene la principal característica de purificar el aire dentro de la casa debido a que sus hojas absorben las toxinas, ayuda a cicatrizar heridas, disminuye el dolor de cabeza y migraña, reduce los niveles de azúcar en la sangre, alivia los padecimientos de riñón, combate inflamación de las vías respiratorias, previene el cáncer y tiene propiedades laxantes (Nateras, 2022).

Tenerla en el hogar previene el síndrome del edificio enfermo, que es el conjunto de molestias provocadas por la mala ventilación, el cual puede generar síntomas como náuseas, migrañas y mareos, pues genera una alta cantidad de oxígeno en el ambiente (Figueroa, 2021).



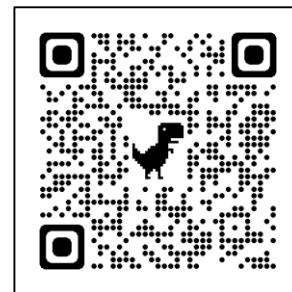
Nombre
común:
**Salvia rosa
o mirto
chico**

Nombre científico: *Salvia microphylla*

Familia: Lamiaceae

Origen: Suroeste de Arizona y de las montañas del este, oeste y sur de México.

Usos medicinales: El empleo primordial de esta planta es como somnífero en la zona centro del país, en los estados de Morelos, Puebla, Veracruz y Estado de México. En cambio sólo en Puebla se hace referencia del uso medicinal para el tratamiento de problemas de la mujer como cólicos premenstruales, hemorragia vaginal, para limpiar a las mujeres de parto reciente y sólo en el Estado de México es mencionada para enfriamientos después del parto. Se dice qué, es útil en problemas dérmicos como granos, salpullido, sarampión y escarlatina con fiebre, usando para la cura de estas dos últimas el cocimiento de hojas de tisimbaregne junto con rambaregne y bombaregne, aplicado en baños dos veces al día. Sirve en trastornos digestivos como "bilis", diarrea, disentería, empacho, infecciones estomacales, inflamación del estómago y vómito (BDMTM, 2009).



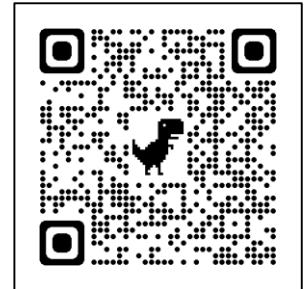
Nombre
común:
Cordoncillo

Nombre científico: *Salvia leucantha* Cav.

Familia: Lamiaceae

Origen: México.

Usos medicinales: Posee propiedades medicinales como antibacteriano, antiespasmódico, antisudoral, emenagogo, diurético, sedante y tocolítico. La ingesta del cocimiento de la planta tiene la capacidad de aliviar diferentes afecciones intestinales, del sistema renal y sistema nervioso. Además, actúa como regulador del ciclo menstrual y la menopausia, controla los espasmos uterinos y el exceso de sudoración o hiperhidrosis. Por lo regular, la infusión se elabora con una ramita por un litro de agua hervida y se consume una tasa tres veces al día. De manera tópica, el cocimiento de mayor concentración se emplea para curar infecciones vaginales, gingivitis o estomatitis. La misma infusión, diluida en medio litro de agua fresca se puede utilizar para realizar lavados o gargarismo en caso de infecciones externas (Vázquez, 2019).



Nombre
común:
**Lavanda o
alhucema
rizada**

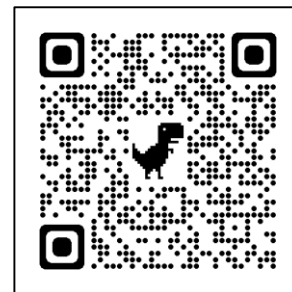
Nombre científico: *Lavandula dentata* L.

Familia: Lamiaceae

Origen: Región mediterránea occidental, específicamente de las islas Canarias, Madeira y del sureste de Asia.

Usos culinarios: Es empleada como hierba culinaria para dar sabor y color al azúcar glass utilizado para la elaboración de merengues, glaseados o helados. De igual forma es empleado como ingrediente para aromatizar mermeladas, postres, galletas, pasteles y vinagre (Vázquez, 2020).

Usos medicinales: Acción antiinflamatoria, astringente y antioxidante. De hecho, su principal efecto es proteger las células del organismo contra la acción de ciertos radicales libre que provocan patologías degenerativas como cáncer o alzhéimer. Entre otros componentes se encuentran cumarinas y ácidos butírico, caproico, cumárico, isobutírico, rosmarínico y ursólico. Estos actúan como antisépticos, antiespasmódicos, tranquilizantes o tónicos, además de permitir calmar trastornos estomacales, sinusitis y bronquitis. Su consumo previene el insomnio (Vázquez, 2020).



Nombre
común:
Orégano

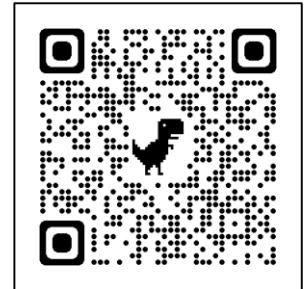
Nombre científico: *Origanum vulgare* L.

Familia: Lamiaceae

Origen: Región mediterránea de Europa y Asia.

Usos culinarios: Se emplea para condimentar pizzas, y toda clase de preparaciones como salsas, adobos o marinados. Encaja a la perfección en ensaladas, aderezando quesos o junto a distintas carnes. También se emplea para elaborar infusiones. Al paladar, ofrece una personalidad única y puede ser fuerte, algo picante y muy aromático y fresco (Aymerich, 2021).

Usos medicinales: Se le atribuyen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y digestivas. Se ha utilizado como remedio medicinal para combatir dolores gastrointestinales, menstruales, de oído, de los bronquios, musculares, de muelas y de cabeza. Asimismo, está recomendado para combatir el colesterol, abrir el apetito, aliviar alergias, fatiga, trastornos urinarios, del corazón y del sistema respiratorio y enfermedades de la piel como el acné y la caspa (Baticón, 2022).



Nombre
común:
**Hierba
buena**

Nombre científico: *Mentha spicata* L.

Familia: Lamiaceae

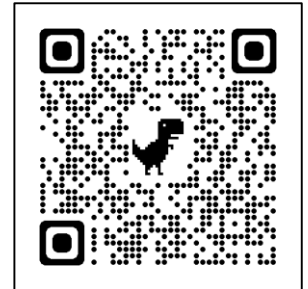
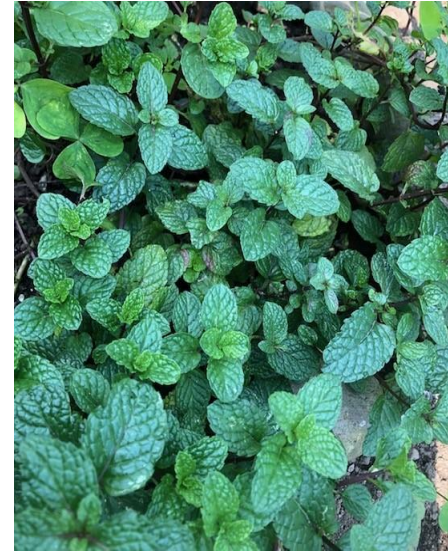
Origen: Europa, África y Asia.

Usos culinarios: Se emplea en la cocina en sopas, guisos, postres, bebidas con o sin alcohol y como decoración de infinidad de platillos (Melara, 2021).

Usos medicinales: Para la digestión, contra el crecimiento irregular de pelo, para el mal aliento (Melara, 2021).

Es utilizada ampliamente en el tratamiento de diversos padecimientos como náuseas, vómito y desordenes gastrointestinales (Kumar, Mishra, Malik y Satya, 2011).

Es usada, en general, para el tratamiento de trastornos digestivos. Además, de curar el dolor de estómago, ayuda a la digestión como la refieren en Puebla. Para curar el empacho, para despegar la placenta, para los dientes flojos, como diaforética y contra las lombrices (BDMTM, 2009).



Nombre
común:
**Zacate
limón**

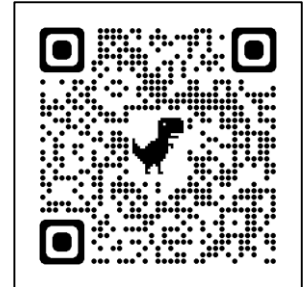
Nombre científico: *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.

Familia: Poaceae

Origen: La India y Sri Lanka.

Usos culinarios: Con su sabor cítrico pero a la vez un poco picante, se debe usar en pequeñas cantidades y principalmente se añade en platos de cocina tailandesa y vietnamita para aderezar sopas, guisos, ensaladas, salsas y marinados. Pero también es común verlo asociado en la cocina oriental con el jengibre, el ajo, cilantro y añadido a pescados y mariscos, proporcionando frescor a sus platos y sabores sutiles (Clemente, 2012).

Usos medicinales: Es muy adecuada para todas aquellas personas que padecen migraña con frecuencia. Es considerada un desintoxicante natural. El extracto de hoja de zacate de limón disminuye los niveles de glucosa en la sangre, convirtiéndose así en un gran aliado contra la diabetes. Esta bebida también promueve la digestión. Como consecuencia, su consumo favorece el tratamiento de diversos problemas digestivos como la acidez estomacal, la distensión abdominal, los vómitos o el estreñimiento (Mollejo, 2021).



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).



Nombre
común:
**Hierba
santa**

Nombre científico: *Piper auritum* Kunth

Familia: Piperaceae

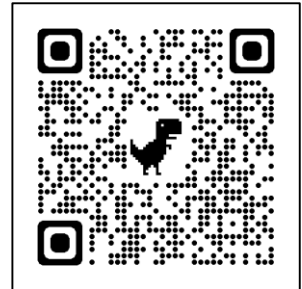
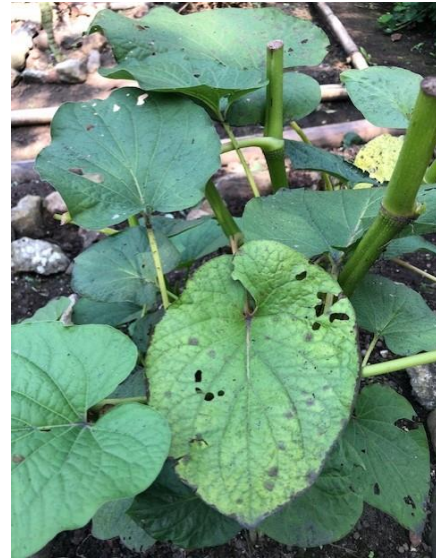
Origen: México y Centroamérica.

Usos culinarios: Sus hojas son utilizadas para preparar adobos, salsas, moles y acompañar ciertos platillos cárnicos como tamales, pescados y aves, entre otros (CIAD, 2022).

Usos medicinales: En trastornos del aparato digestivo, como dolor de estómago o espasmo, falta de apetito y estreñimiento. En la herbolaria mexicana su uso se ha indicado en patologías como asma, laringitis y reumatismo. Otros usos documentados han sido para tratar las mordeduras de víboras, inflamación, dolores musculares, cólicos y quemaduras (CIAD, 2022).

Ayuda a disminuir la fiebre e inflamación de los riñones, diarreas. Asimismo, contribuye al combate del nerviosismo e insomnio, gracias a los sedantes que tiene (SADER, 2016).

Mantiene los niveles de glucosa en la sangre, aporta vitamina c y previene enfermedades respiratorias como asma, reumatismo o irritación ocular (Flores, 2019).



Nombre
común:
Epazote

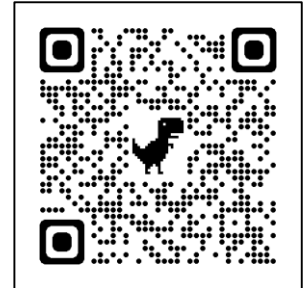
Nombre científico: *Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin & Clemants

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).



Nombre
común:
Tomillo

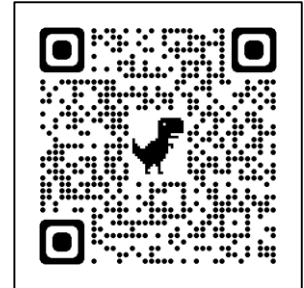
Nombre científico: *Thymus vulgaris* L.

Familia: Lamiaceae

Origen: Costa Mediterránea de España.

Usos culinarios: Es una importante especie de uso culinario utilizada para sazonar y preservar alimentos. Se emplea como aderezante culinario y también forma parte de algunos licores a base de hierbas (MINSAL, 2009).

Usos medicinales: La infusión de las partes aéreas de esta planta se emplea para tratar malestares digestivos (cólicos, diarrea, dispepsia, flatulencia, parásitos, vómitos), respiratorios (amigdalitis, laringitis, bronquitis, catarro, tos, resfrío); por vía tópica una infusión más concentrada se utiliza para lavar heridas y ayudar a su cicatrización, tratar eczemas, psoriasis, hacer enjuagues contra la gingivitis, el mal aliento, y en forma de compresas para calmar dolores reumáticos (MINSAL, 2009).



Nombre
común:
Menta

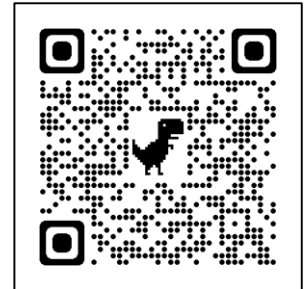
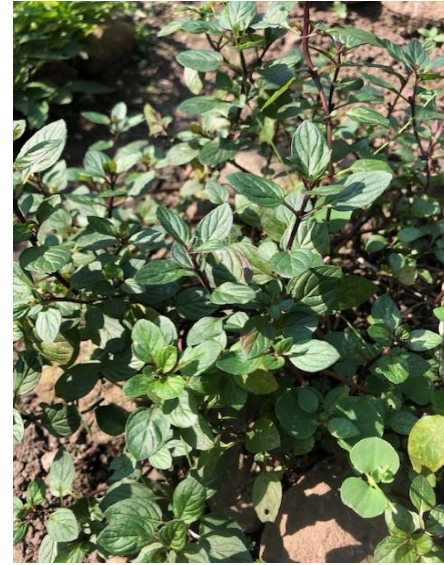
Nombre científico: *Mentha × piperita* L.

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).



Nombre
común:
Albahaca

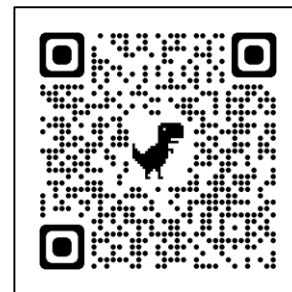
Nombre científico: *Ocimum basilicum* L.

Familia: Lamiaceae

Origen: África, Asia e Islas del Pacífico.

Usos culinarios: Las hojas se pueden combinar con una variedad de otras hierbas como el ajo, y distintas más, y se pueden usar en sopas, guisos, rellenos y arroces así como con pescados, pollo, verduras y carnes. También pueden ser un ingrediente clave en quesos, vinagres, aceites, jaleas, té, bebidas y licores, y las semillas se pueden usar en bebidas (HSA, 2010).

Usos medicinales: Se utiliza en procesos inflamatorios como inflamación vaginal, de matriz, de anginas, inflamaciones intestinales y estomacales. También en enfermedades respiratorias como bronconeumonía, catarro, irritación pulmonar y de garganta, pulmonía, sofocación de pecho y tos. Se emplea además en infecciones bucales y de la piel, afecciones de la vejiga, de los riñones y del cuero cabelludo, para granos, clavillos de la piel y caída del cabello contra áscaris y picadura de alacrán, várices y corazón (BDMTM, 2009).



Nombre
común:
Vaporub

Nombre científico: *Plectranthus cylindraceus* Hochst. Ex Benth

Familia: Lamiaceae

Origen: Kenia, Madagascar, Sudáfrica.

Usos medicinales: Las propiedades que posee esta planta son antiinflamatorias, antidiabéticas, descongestionantes y ansiolíticas. Para combatir irritación de garganta, tos seca o síntomas de resfriado: Las vaporizaciones se preparan cortando una rama de la planta, se hierve en un litro de agua y el vapor se debe dirigir hacia la boca y la nariz para absorberse lo más caliente posible. Para combatir el asma y la sinusitis: Se deben colocar ocho hojas en alcohol etílico y dejar reposar en un recipiente de vidrio durante una semana en un lugar fresco y seco para, posteriormente, frotar en el pecho por la noche y así dormir. Para limpieza del oído: Se deben machacar hojas de la planta y mezclar con aceite de oliva, poner dos gotas en el oído, colocar algodón para que no se salga el líquido y dejar reposar por algunos minutos y luego retirar los algodones (Lima, 2018).



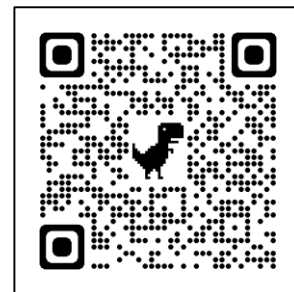
Nombre
común:
**Maguey
morado**

Nombre científico: *Tradescantia spathacea* Sw.

Familia: Commelinaceae

Origen: México y Centroamérica.

Usos medicinales: Se ocupa como antiséptico y como antiinflamatorio, para tratar el cáncer, la gangrena y para lavar heridas. Para tratar el asma y la tos se bebe el jugo de las hojas mezclado con miel y limón. Este preparado también se usa cuando hay infecciones y dolores intestinales, aunque también se puede ocupar el té preparado con las hojas, el cual también es usado para el dolor de riñón, y dosificado durante un mes, sirve para aliviar la inflamación interna causada por golpes. Para el dolor de cabeza, se aplican las hojas soasadas en la cabeza untadas con Vaporub®, y se sujetan con un pañuelo. Se usa para curar llagas y heridas, lavándolas con la cocción de las hojas tres veces al día o hasta que sane la zona afectada. Para la gripe la infusión se hace con maguey morado, cebollín y hierbabuena (BDMTM, 2009).



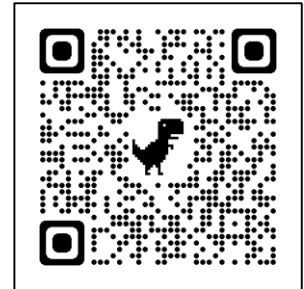
Nombre
común:
Muicle

Nombre científico: *Justicia spicigera* Schlect.

Familia: Acanthaceae

Origen: México y Centro América.

Usos medicinales: En problemas de la sangre en general, ya sea para purificarla, desintoxicarla, componerla, aumentarla o clarificarla. Esta indicada para la presión arterial. Se ingiere para malestares relacionados con el aparato digestivo, como dolor de estómago, diarrea y disentería. Para curar el empacho los mixes, zapotecos y totonacos suelen utilizar el muicle. Para padecimientos femeninos como cólicos o dolores menstruales con las ramas tiernas se prepara una bebida a manera de té que se toma varias veces al día. Se usa también en algunos padecimientos respiratorios como tos, bronquitis y constipación. Se utiliza como desinfectante en enfermedades de la piel. Se indica su uso para casos de alferecía, en toda clase de baños, incluso de recién nacido, calentamiento de cabeza, dolor de riñón, mal de orín, anemia, como desinflamante y estimulante, contra los mareos y para dormir (BDMTM, 2009).



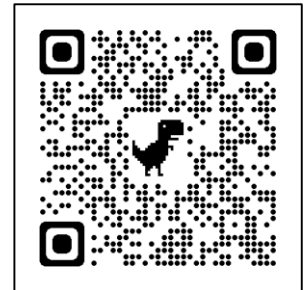
Nombre
común:
Estafiate

Nombre científico: *Artemisia ludoviciana* Nutt

Familia: Asteraceae

Origen: Estados Unidos; de América, México y Guatemala.

Usos medicinales: Eficaz para el tratamiento del dolor de estómago, llámense retortijones, cólicos estomacales o intestinales, dolor e inflamación en la boca del estómago. Se emplea frecuentemente en el caso de diarreas, cuando hay parásitos intestinales y empacho. Además, se recurre al estafiate como aperitivo, contra el vómito, infecciones del estómago o intestinales y disentería, entre otros padecimientos. Asimismo, se emplea en padecimientos respiratorios como anginas, bronquitis, catarros, resfríos, tos y otros. Sirve para tratar en estérico, estreñimiento, en gastritis, gastroenteritis, indigestión, para la vesícula, esterilidad femenina, parto, en heridas, para granos, circulación de la sangre, corazón, hemorroides, riñones, diabetes, aire en la vista, dolor de oído, nervios o nerviosismo, como antiespasmódico; en ataques, dolor de cabeza, mareos, quemada (BDMTM, 2009).



Nombre
común:
**Orégano
orejón**

Nombre científico: *Plectranthus amboinicus*

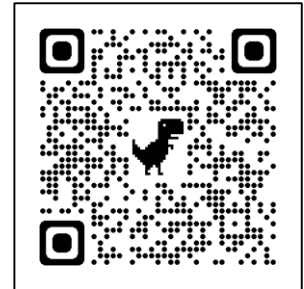
Familia: Lamiaceae

Origen: Europa Mediterráneo.

Usos culinarios: En gastronomía, sirve como excelente condimento para cocinar carnes (Gaspard, 2022).

Usos medicinales: Sus propiedades son diversas y se le atribuyen efectos antioxidantes, diuréticos, analgésicos, antiinflamatorios, antiespasmódicos, antisépticos y sedantes. La tradición popular cuenta que disuelve cálculos renales o vesiculares. Al aplicarlo externamente actúa como analgésico y cicatrizante. Para la otitis, dolor de garganta y tos (Gaspard, 2022).

Es antibacteriano. Se puede utilizar para tratar trastornos gastrointestinales, dolores menstruales, dolor de oído, bronquitis, dolores musculares, dolor de muelas, alergias, fatiga, dolor de cabeza y trastornos de las vías urinarias. También puede aplicarse por vía tópica para ayudar a tratar una serie de enfermedades de la piel, como el acné y la caspa (Romero , 2005).



Nombre
común:
**Hierba
maestra o
ajenjo**

Nombre científico: *Artemisia absinthium* L.

Familia: Asteraceae

Origen: Europa occidental y del norte de África.

Usos culinarios: En general, los principales componentes de la planta (cuyo olor es muy aromático y su sabor extremadamente amargo) se disuelven en agua y alcohol. En la cocina, y gracias a sus propiedades digestivas, es perfecto para sazonar comidas pesadas o carnes grasas tales como ganso, jabalí y cordero. Eso sí, en cantidades pequeñas, por su alto contenido en sustancias amargas (Pepper, 2021).

Usos medicinales: El dolor de estómago es para lo que con mayor frecuencia se utiliza esta planta. Se emplea para afecciones biliares, se dice que se tiene bilis cuando falta el apetito, hay sabor amargo en la boca, dolor de cabeza, debilidad y el carácter se torna irritable. Se usa en caso de enfermedades culturales, como "mal aire". Se dice que es útil para el catarro constipado, los riñones, nervios, apéndice, diarrea, regla, flatulencia, cólico, corajes, contra amibas y otros parásitos (BDMTM, 2009).



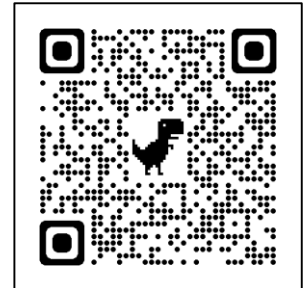
Nombre
común:
**Cebolla
xonacatl**

Nombre científico: *Allium schoenoprasum* L.

Familia: Amaryllidaceae

Origen: Asia central, América del norte y norte de Europa.

Usos medicinales: Se emplea contra el dolor de oído, el líquido resultante del bulbo mastrujado o las hojas soasadas y exprimidas, se aplica en el oído. En Quintana Roo se utiliza como remedio para el acecido; se soasa el bulbo y su jugo se unta en el pecho del enfermo, de preferencia por la noche; otra forma de preparación es cocer el bulbo con un poco de comino y mezclarlo con sebo de venado o res, formando una pasta que se aplica en el pecho del enfermo y se cubre (BDMTM, 2009).



Nombre
común:
Jamaica

Nombre científico: *Hibiscus sabdariffa*

Familia: Malvaceae

Origen: África tropical.

Usos culinarios: De sabor ligeramente ácido, se emplea para aguas saborizadas e infusiones. En preparaciones dulces, sirve para elaborar postres, mermeladas, ates, jarabes, gelatinas y licores, mientras que en recetas saladas es un complemento de ensaladas y de guisos, se usa como snack o, en algunas partes de Latinoamérica, como México, es un ingrediente para preparar tacos (Flores, s.f.).

Usos medicinales: En Chiapas, usan la Jamaica para aliviar el dolor de estómago, así como la mala digestión ocasionada porque cayó mal la comida o por comer demasiado, además se usa para ayudar a expulsar los aires que se originan también por comer demasiado. Además, la utilizan para controlar las fiebres por catarro, ya que hace sudar y orinar. En Jalisco la ocupan para los riñones (BDMTM, 2009).



Alonso, I. D. (8 de enero de 2023). Webconsultas. Recuperado de <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/otros-usos-y-contraindicaciones-de-la-menta-10111>

Aymerich, P. (22 de junio de 2021). Bon Vivreur. Recuperado de <https://www.bonviveur.es/gastroteca/oregano-el-condimento-mas-usado-en-la-gastronomia-mediterranea>

Baticon, S. (16 de febrero de 2022). Hola.com. Recuperado de <https://www.hola.com/cocina/noticiaslibros/galeria/20220216204656/oregano-recetas-propiedades/1/>

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. (2009). Atlas de las Plantas de la Medicina Tradicional Mexicana. Recuperado de <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/apmtm/terminos-entrada.php?opcion=nb&letra=t>

Chacón, J.Y. (18 de diciembre de 2020). Recuperado de <https://www.lifeder.com/lavandula-dentata/>.

Chacón, J.Y. (18 de diciembre de 2020). Lifeder. Recuperado de <https://www.lifeder.com/salvia-leucantha/>

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD). (25 de marzo de 2022). Gob.mx. Recuperado de <https://www.ciad.mx/beneficios-hierba-santa/>

Clemente, E. (24 de mayo de 2012). Directo al paladar. Recuperado de <https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/que-es-el-lemon-grass>

Referencias bibliográficas

Figueroa, F. (26 de diciembre de 2021). Panorama. Recuperado de <https://www.panoramaweb.com.mx/estilo-de-vida/2021/12/26/plantas-medicinales-cuales-son-los-beneficios-en-la-salud-de-la-sansevieria-lengua-de-suegra-7615.html>

Flores, L. (25 de febrero de 2019). Food & Wine. Recuperado de <https://foodandwineespanol.com/conoce-los-usos-y-beneficios-de-la-hoja-santa/>

Flores, R. (s.f.). The gourmet journal. Recuperado de <https://www.thegourmetjournal.com/a-fondo/flor-de-jamaica-una-especie-comestible/>

Fuentes, T. (1 de diciembre de 2016). ecoherbes. Recuperado de <https://www.ecoherbes.com/es/infusion-del-mes-salvia-officinalis/>

Gaspard, S. (3 de octubre de 2022). bienmesabe. Recuperado de <https://elestimulo.com/bienmesabe/el-mejunje/2022-10-03/oregano-orejon/>

Kumar P, Mishra S, Malik A y Satya S. 2011. "Insecticidal properties of Mentha species: a review. Ind. Crops Prod. 34(1):802–817.

Li, G. (10 de agosto de 2021). Cocina y come. Recuperado de <https://www.cocinaycome.com/epazote-usos-en-la-cocina-y-propiedades/>

Lima, J. (18 de junio de 2018). El sol de Tlaxcala. Recuperado de <https://www.elsoldetlaxcala.com.mx/local/usan-planta-vaporub-contrasasma-y-sinusitis-1771742.html>

Referencias bibliográficas

Melara, J. (12 de abril de 2021). Cocina fácil. Recuperado de <https://www.cocinafacil.com.mx/tips-de-cocina/como-utilizar-la-hierbabuena/>

Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). MHT. Medicamentos Herbarios Tradicionales. 103 especies vegetales (monografía en Internet). 2009. Recuperado de <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/02/Libro-MHT-2010.pdf>

Mollejo, V. (30 de septiembre de 2021). Alimento+. Recuperado de https://www.alimento.elconfidencial.com/gastronomia-y-cocina/2021-09-30/hierba-limon-propiedades-cocina_1686478/

Nateras, K. (22 de septiembre de 2022). AD. Recuperado de <https://www.admagazine.com/articulos/lengua-de-suegra-cuidados-uso-medicinal-que-cura-y-como-consumirla>

Ordiz, C. (30 de septiembre de 2015). G de gastronomía. Recuperado de <https://gdegastromonia.es/huertos-urbanos/salvia-cultivo-hierbas-aromaticas/>

Roch, R. (3 de octubre de 2020). 65ymas.com. Recuperado de https://www.65ymas.com/alimentacion/se-puede-cocinar-con-aloe-vera_19857_102.html

Romero, S. (22 de diciembre de 2022). Muy interesante. Recuperado de <https://www.muyinteresante.es/salud/367.html#:~:text=El%20or%C3%A9gano%20se%20puede%20utilizar,tragastornos%20de%20las%20v%C3%ADas%20urinarias.>

Referencias bibliográficas

Rubio Tinajero, S., Sáenz Pérez, C. A., y Osorio Hernández, E. (15 de enero de 2020). Ciencia UANL. Recuperado de <https://cienciauanl.uanl.mx/?p=9681>

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER). (31 de mayo de 2016). Gob.mx. Recuperado de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/hoja-santa-secreto-de-sabor-y-salud>

Silva, I. (7 de agosto de 2022). Sumédico. Recuperado de <https://www.sumedico.com/nutricion/los-sorprendentes-beneficios-del-epazote-para-la-salud/325910>

Spices, S. P. (15 de junio de 2021). Sally Pepper. Recuperado de <https://sallypepperspices.com/2021/06/15/especia-del-mes-ajenjo/>

The Herb Society of America, 2010. Basil: An Herb Society of America Guide. Fecha de consulta 20/Ene/2010. Recuperado de <http://www.herbsociety.org/basil/bcraft.php>

Vergara, F. (11 de agosto de 2020). AD. Recuperado de <https://www.admagazine.com/editors-pick/beneficios-medicinales-de-la-planta-medicinal-salvia-20200811-7254-articulos>

Referencias bibliográficas

Nombre
común:
Salvia

Nombre científico: *Salvia farinácea* Benth

Familia: Lamiaceae

Origen: Región mediterránea.

Usos culinarios:

Usos medicinales:



Nombre
común:
Insulina

Nombre científico:

Familia:

Origen:

Usos culinarios:

Usos medicinales:



Nombre
común:

Nombre científico:

Familia:

Origen:

Usos culinarios:

Usos medicinales:



Nombre
común:

Nombre científico:

Familia:

Origen:

Usos culinarios:

Usos medicinales:

