

Etnobotánica de San Francisco de Opalaca, Intibucá.



El presente documento ha sido posible gracias al convenio interinstitucional UNAH – CIDO, y al proyecto de vinculación: “Rescate y conservación del patrimonio natural y cultural de la población indígena lenca, enfocado a la atención sustentable de visitantes al refugio de vida silvestre, Montaña Verde”, como resultado final de la práctica profesional supervisada del estudiante Cesar Eduardo Mejía Girón de la carrera de biología, UNAH.

Asesor de la PPS: German Geovanny Sandoval Gonzales

Coordinador de la carrera de biología: Manuel José Rey Figueroa

Edición: Cesar Mejía.

Fotografías de portada: Cesar Mejía.

Diseño: Cesar Mejía.

San Francisco de Opalaca, Intibucá 18 de agosto de 2022

Contenido

Introducción	3
Marco contextual	5
Glosario	8
Simbología	10
Listado general de plantas	11
Descripción de especies	14
Anexos	101
Bibliografía	105

Introducción

El uso de plantas para sanarse, alimentarse, construir, ornamentar u ofrendar es parte de la vida cotidiana de los pobladores de San Francisco de Opalaca, su riqueza natural y cultural ha permitido que se desarrolle una amplio saber de las plantas, el cual ha sido transmitido de manera oral y empírica, la Universidad Nacional Autónoma de Honduras propone archivar este conocimiento, para que la población local y foránea pueda tener libre acceso a él, generar interés por la investigación científica y sentar una base para futuras investigaciones.

En el marco del convenio de colaboración interinstitucional celebrado entre la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH) y el Consejo Indígena para el Desarrollo de Opalaca (CIDO), a través de la escuela de biología, como resultado principal de la práctica profesional supervisada del estudiante Cesar Mejía, se desarrolló el presente documento denominado “Etnobotánica de San Francisco de Opalaca, Intibucá” apoyando al proyecto de vinculación: “Rescate y conservación del patrimonio natural y cultural de la población indígena lenca, enfocado a la atención sustentable de visitantes al refugio de vida silvestre, Montaña Verde”.

El objetivo principal del presente documento es registrar las plantas útiles más comunes de los huertos familiares en el municipio de San Francisco de Opalaca, Intibucá y los diferentes usos que en la sociedad Lenca se han desarrollado, enfocándose principalmente en usos medicinales, comestibles y ceremoniales. Los huertos familiares son bancos de semillas naturales que proporcionan información sobre la historia natural de la región, la domesticación de plantas nativas y la adopción de plantas introducidas de otras partes del mundo.

El trabajo está compuesto por dos enfoques principales; uno botánico, que consiste en la identificación, clasificación taxonómica, y descripción morfológica general de las especies vegetales; y un enfoque cultural que se basa en la clasificación y descripción general de los principales usos antrópicos de las plantas en la cultura Lenca de San Francisco de Opalaca, Intibucá. El documento está dividido en cuatro partes principales:

1. Glosario de términos botánicos.
2. Listado de plantas incluidas en el documento.
3. Descripción de especies, es el cuerpo y parte principal del documento, donde se incluyen datos generales de cada una de las plantas, descripción botánica, usos antrópicos, fotografías y referencias.
4. Anexos.

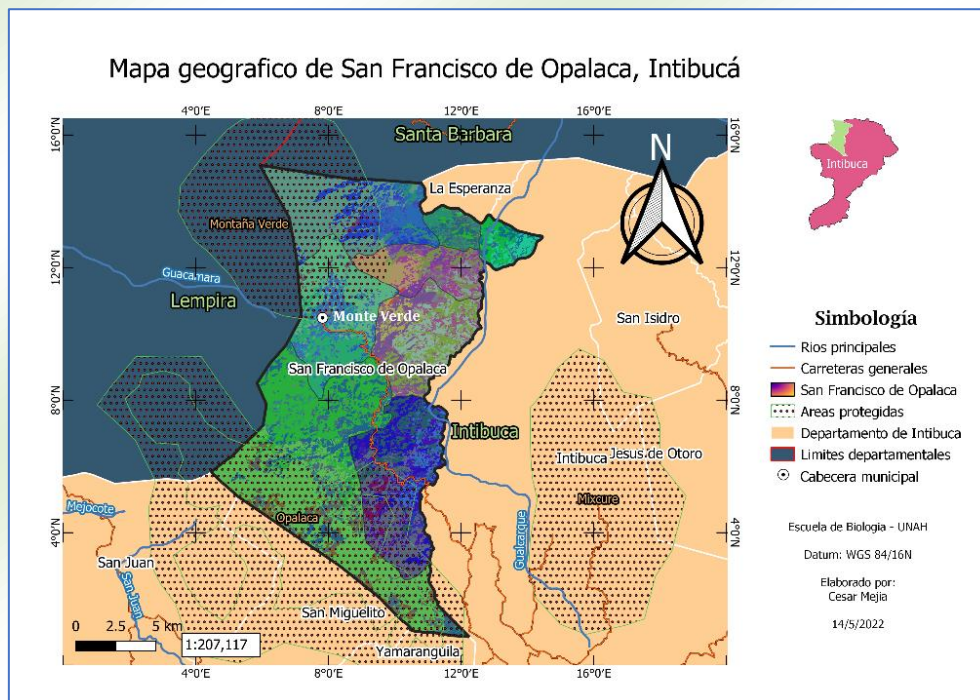
Marco contextual

El municipio de San Francisco de Opalaca se encuentra al norte del departamento de Intibucá, comparte límites territoriales con los departamentos de Lempira y Santa Barbara, fue creado en el año 1994 bajo el decreto 74-94, después de una peregrinación de la población indígena Lenca “por la vida, la justicia y la libertad”, es el municipio más reciente creación en Intibucá, su extensión territorial es de 292.40 Km cuadrados, con 10,354 habitantes con predominancia indígena Lenca, está compuesto por 33 comunidades, siendo su cabecera municipal la comunidad de Monte Verde la cual se encuentra a 1,477 msnm (Municipalidad de San Francisco de Opalaca, 2018).

San Francisco de Opalaca es declarado territorio autónomo, avalado por el convenio 169 de la organización internacional del trabajo (OIT), el cual manifiesta que los pueblos indígenas tienen el derecho a la autodeterminación (Organización internacional del trabajo(OIT), 1989), el municipio cuenta con distintas organizaciones comunitarias y formas de gobierno autónomas como La Auxiliaría de la Vara Alta, el Consejo Indígena, y el Comité custodio de títulos.

San Francisco de Opalaca posee una amplia biodiversidad, su territorio se encuentra entre dos reservas biológicas, el Refugio de Vida Silvestre Montaña Verde y la Reserva biológica Opalaca, el 57.57 % de su territorio está cubierto por bosque, principalmente bosque latifoliado húmedo (ICF, 2015). Los ríos principales que cruzan el territorio de San Francisco son el Rio Zarco, Rio Blanco, Rio El Tabor, Rio Pacayal, Rio Ojo de Agua, y el Rio Cangel, todos desembocan y forman al rio Gualcarque (Municipalidad de San Francisco de Opalaca, 2018).

La población Lenca de San Francisco de Opalaca practica un sincretismo cultural y religioso, se conservan algunas de las practicas precolombinas como la “compostura” que es una tradición ceremonial de agradecimiento y ofrenda a la “Santa Madre Tierra”.



Ubicación geográfica de San Francisco de Opalaca, Intibucá.

La principal actividad comercial y de subsistencia que se lleva a cabo en San Francisco de Opalaca es la agricultura, generalmente se realiza el sistema de milpa, donde se combina el maíz, frijol y ayote, este es un sistema de cultivo precolombino nativo de la zona mesoamericana que permite una correlación positiva entre los cultivos integrados en la parcela, también se cultivan algunas hortalizas y café, en algunas zonas se hacen productos artesanales como los canastos y alfarería.

El 25 de noviembre del 2019 se firmó un convenio por diez años, entre la Universidad Nacional Autónoma de Honduras y el Consejo Indígena Para el Desarrollo de Opalaca (CIDO), compuesto por representantes de la auxiliaría de la Vara Alta de Moisés, la Alcaldía Municipal, la Parroquia “San Francisco de Asís”, las Hermanas Educadoras de Notre Dame y el Equipo Técnico de Solidaridad al Territorio de Opalaca. El objetivo general del convenio es “Fortalecer el desarrollo local, la cultura y el medio ambiente, del municipio de San Francisco de Opalaca en el departamento de Intibucá, desde su

cosmovisión como población indígena Lenca, mediante el aporte de las instituciones y organizaciones solidarias suscriptas del presente convenio”.

A raíz del convenio firmado el municipio de San Francisco de Opalaca ha recibido estudiantes practicantes de distintas facultades de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras, incluyendo la facultad de biología, a través de la cual se desarrolla el proyecto de vinculación: “Rescate y conservación del patrimonio natural y cultural de la población indígena lenca, enfocado a la atención sustentable de visitantes al refugio de vida silvestre, Montaña Verde”, en el cual han colaborado practicantes y docentes de la carrera de biología.



Miembros de la Auxiliaría de la Vara Alta.

Fotografía: Cesar Mejía.

Glosario

Actinomorfo: Que tiene una simetría radial.

Alterna: Referido a las hojas, cuando éstas se insertan en el tallo a distintos niveles, una en cada nudo.

Aquenio: Fruto seco que contiene una sola semilla, cuya envoltura externa no está soldada a la misma.

Arborescente: Que su forma o aspecto recuerda a un árbol.

Arbusto: Planta cuyo tallo principal (leñoso) se ramifica a poca altura sobre el suelo en varios troncos delgados y aproximadamente iguales.

Acicular: Que tiene forma de aguja.

Aserrado: Hoja que tiene el margen en forma de dientes como una sierra.

Atenuado: Adelgazado o estrechado.

Baya: Frutos carnosos producidos a partir de un solo ovario, indehiscente y polispermo.

Cabezuela: Inflorescencia formada por flores sentadas sobre un receptáculo más o menos plano.

Caducifolio: Planta que pierde sus hojas cada año.

Campanulado: En forma de campana.

Capsula: Tipo de fruto seco dehiscente.

Cima: Inflorescencia en la que el extremo de la rama florífera acaba en una flor y las restantes flores proceden de ramas laterales.

Cogollo: Brote nuevo de hojas en los árboles y otras plantas.

Compuesta: Hoja con el limbo dividido en foliolos.

Copa: Parte superior de los árboles, formada por las ramas y hojas.

Cordada: En forma de corazón, acorazonada.

Corimbo: Inflorescencia racemosa en la que las flores se disponen a distinta altura a lo largo del eje.

Corteza: Parte exterior del tallo, raíz y las ramas de los árboles, arbustos y plantas leñosas, formada por varias capas de fibra vegetal dura.

Crenado: Margen de la hoja con protuberancias redondeadas.

Deciduo: Plantas que pierden sus hojas en una estación determinada del año.

Decocción: Acción de cocer en agua sustancias vegetales o animales.

Decurrente: Hoja sésil con el limbo prolongado en su base y soldado al tallo.

Decusadas: Hojas opuestas, se distribuyen en pares opuestos por nudo, vistas desde arriba forman una X.

Dehiscente: Fruto que se abre espontáneamente una vez maduro para dispersar sus semillas.

Dentada: Hoja con prominencias en el margen a modo de dientes de sierra, pero menos afilados.

Elíptica: Hoja con forma oval, teniendo la anchura máxima en el centro.

Entero: Margen de la hoja, pétalo o sépalo liso, carente de dientes, festones u otro tipo de división.

Envés: Cara inferior del limbo de la hoja de una planta.

Epífita: Cualquier planta que crece sobre otro vegetal.

Espiga: Inflorescencia en la que las flores se encuentran sentadas a lo largo del eje.

Estambres: Órgano reproductor masculino de las plantas.

Estróbilo: Infrutescencia en la que sobre un eje vertical van insertadas helicoidalmente las escamas que amparan sus semillas.

Fascículo: Haz o manojito.

Filiforme: Alargado y fino parecido a un hilo o una hebra.

Foliolo: Cada uno de los elementos individuales en los que se divide el limbo de una hoja compuesta.

Follaje: Conjunto de hojas y ramas de árboles y plantas

Fúlcrea: Raíz aérea que surge del tallo por encima del nivel del suelo y que ayuda al soporte de la planta.

Glabra: Planta o parte de una planta que carece que pelos.

Glómérulo: Inflorescencia globosa y muy contraída.

Hábito: Porte, aspecto exterior o modo de crecimiento de una planta.

Haz: Cara superior del limbo de la hoja de una planta.

Herbácea: Planta que no desarrolla tejidos leñosos.

Indehiscente: Fruto que una vez maduro no se abre espontáneamente para dispersar las semillas.

Inflorescencia: Agrupaciones de flores estructuradas de formas muy diversas.

Lanceolada: Es un tipo de hoja que tiene forma de punta de lanza. Es alargada, con el nervio central bien visible, y estrecha.

Legumbre: Fruto seco, polispermo y dehiscente por sus dos suturas.

Limbo: Parte laminar de la hoja.

Lóbulo: Cada una de las partes a manera de ondas que sobresalen de la hoja de una planta.

Mesocarpio: Capa intermedia del fruto, generalmente carnoso.

Ob lanceolada: Hoja inversamente lanceolada.

Oblonga: Que tiene forma más larga que ancha y extremos redondeados.

Obovado: Con el contorno ovado, con forma de huevo, pero con la parte más ancha en la zona apical.

Opuestas: Referido a las hojas, cuando éstas se insertan a lo largo del tallo una enfrente de otra, es decir, dos en cada nudo

Ovado: Con el contorno en forma de huevo, con la parte más ancha en la zona basal.

Palmada: Hoja compuesta en la que las hojuelas se disponen de forma parecida a la palma de una mano.

Panícula: Inflorescencia muy ramificada consistente en un racimo de racimos.

Pecíolo: Parte de la hoja que une el limbo al tallo.

Pedicelo: Soporte delgado y alargado que sostiene una sola flor o un solo fruto.

Pentagonal: Que tiene cinco ángulos.

Perenne: Planta que viven más de dos años.

Perennifolio: Planta que conserva su follaje durante todo el año.

Pinnada: Hoja que está compuesta, con hojuelas insertas a ambos lados del pecíolo y dispuestas en ángulo recto con respecto al eje central.

Primordio: Estado rudimentario en que se encuentra un órgano en formación.

Pubescente: Con pelos finos y cortos.

Racimo: inflorescencia en la que las flores, todas ellas pediceladas, se insertan directamente en su eje.

Raquís: en las hojas compuestas eje en el que se insertan los foliolos.

Rizoma: tipo de tallo que crece de manera subterránea y en sentido horizontal, dando lugar al surgimiento de brotes y raíces a través de sus nudos.

Roseta: Conjunto de hojas que aparecen muy juntas.

Sagitada: Hojas de plantas en forma de flecha.

Sésil: Carente de pecíolo en el caso de las hojas o de pedúnculo o pedicelo en las flores.

Simple: Referido a las hojas, aquellas que no presentan el limbo dividido en varios foliolos.

Subfrutice: Plantas que son leñosas en la base y herbáceas en la zona superior.

Subsésil: Casi sésil, es decir, con el pecíolo casi inapreciable.

Suculenta: Carnosa

Tetragonal: Que tiene cuatro ángulos.

Tomentoso: Planta u órgano que está cubierto de pelos, generalmente ramificados, cortos y dispuestos muy densamente.

Tricomias: Pelos que recubren la superficie de las hojas, tallos o raíces de una planta, sus funciones y formas son muy variadas.

Tubérculo: Parte de un tallo subterráneo o de una raíz que se desarrolla y se engruesa por acumular en sus células sustancias de reserva.

Zarcillo: estructura filiforme que permite el soporte de la planta al enrollarse sobre diversos objetos, como otras plantas próximas; pueden formarse en las hojas, ramas, etc.

Simbología

 **Nombre científico**

 **Familia**

 **Estado migratorio**

 **Estado de domesticación**

 **Usos**

Listado de especies

Nombre común	Nombre científico	Familia	Usos Etnobotánicos
Aguacate	<i>Persea americana</i> Mill.	Lauraceae	Comestible
Albahaca	<i>Ocimum campechianum</i> Mil.	Lamiaceae	Medicinal Comestible
Algaría	<i>Abelmoschus moschatus</i> Mil.	Malvaceae	Medicinal Ceremonial
Altamis	<i>Ambrosia peruviana</i> All.	Asteraceae	Medicinal
Aniz	<i>Tagetes filifolia</i> Lag.	Asteraceae	Medicinal
Apazote	<i>Chenopodium ambrosoides</i> L.	Amarathaceae	Medicinal Ceremonial
Ayote	<i>Cucurbita moschata</i>	Cucurbitaceae	Comestible
Bau	<i>Xanthosoma sagittifolium</i> (L.) Schott	Araceae	Comestible
Cacao	<i>Theobroma cacao</i>	Malvaceae	Comestible Ceremonial
Camote	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	Convolvulaceae	Comestible
Caña	<i>Saccharum officinarum</i> L.	Poaceae	Comestible
Caña de cristo	<i>Costus pictus</i> D. Don	Costaceae	Medicinal
Capuca	<i>Chamaedorea geonomiformis</i> H.Wendl.	Arecaceae	Medicinal Comestible
Capulin	<i>Trema micrantha</i>	Cannabaceae	Construcción
Chaya	<i>Cnidocolus aconitifolius</i> (Mill.) I. M. Johnst.	Equisetaceae	Medicinal Comestible
Chipilin	<i>Crotalaria longirostrata</i> Hook. & Arn.	Fabaceae	Comestible
Chiribito	<i>Calea ternifolia</i> Kunth	Asteraceae	Medicinal
Ciprés	<i>Cupressus lusitánica</i> Mill.	Cupressaceae	Medicinal
Ciruela	<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunb.) Lindl.	Rosaceae	Comestible
Cola de caballo	<i>Equisetum</i> spp.	Equisetaceae	Medicinal
Colocho	<i>Asplundia</i> spp. Harling	Cyclanthaceae	Comestible
Con	<i>Perymenium grande</i> Hemsl	Asteraceae	Construcción Usos domésticos
Cordoncillo	<i>Piper angustifolium</i>	Piperaceae	Medicinal
Culantro ancho	<i>Eryngium foetidum</i> L.	Apiaceae	Medicinal Comestible
Diente de león	<i>Sonchus oleraceus</i> (L.) L.	Asteraceae	Comestible
Durazno	<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	Rosaceae	Comestible
Eneldo	<i>Anethum graveolens</i> L.	Apiaceae	Medicinal
Esquin	<i>Liquidambar styraciflua</i>	Altingiaceae	Medicinal Ceremonial
Flor de octubre	<i>Stevia serrata</i> Cav.	Asteraceae	Medicinal
Frijol	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Fabaceae	Comestible
Frijol Chinapopo	<i>Phaseolus coccineus</i> L.	Fabaceae	Comestible
Frijolillo	<i>Cassia occidentalis</i>	Fabaceae	Comestible Medicinal
Granadilla	<i>Passiflora ligularis</i> Juss.	Passifloraceae	Comestible
Guama	<i>Inga</i> spp.	Fabaceae	Comestible
Guarumo	<i>Cecropia peltata</i> L.	Urticaceae	Medicinal

Guate	Amaranthus spp.	Amaranthaceae	Comestible
Guayaba agria	Psidium guineense L.	Myrtaceae	Medicinal
Guayaba dulce	Psidium guajaba L.	Myrtaceae	Medicinal Comestible
Guineo	Musa paradisiaca L.	Musaceae	Medicinal Comestible
Hierba buena	Mentha spicata L.	Lamiaceae	Medicinal Comestible
Hoja blanca	Buddleja americana L.	Scrophulariaceae	Medicinal
Hoja de aire	Kalanchoe spp.	Crassulaceae	Medicinal
Incienso blanco	Artemisa ludoviciana Nutt.	Asteraceae	Medicinal
Izote	Yucca guatemalensis Baker.	Asparagaceae	Medicinal Comestible
Jate	Peperomia maculosa (L.) Hook.	Piperaceae	Medicinal
Jengibre	Zingiber officinale Roscoe.	Zingiberaceae	Medicinal Comestible
Jiote	Bursera simaruba (L.) Sarg.	Burseraceae	Medicinal
Juanilama	Lippia alba (Mill.) N.E. Br. ex Britton & Wilson, P.	Verbenaceae	Medicinal
Juniapa	Piper auritum Kunth	Piperaceae	Medicinal Comestible
Limon	Citrus limon (L.) Osbeck	Rutaceae	Medicinal Comestible
Llanten	Plantago major L.	Plantaginaceae	Medicinal Comestible
Magusa	Calathea macrosepala K.Schum.	Marantaceae	Comestible
Maíz	Zea mays L.	Poaceae	Comestible
Malva	Sida rhombifolia L.	Malvaceae	Medicinal
Mango	Mangifera indica L.	Anacardiaceae	Medicinal Comestible
Mataras	Allium spp.	Liliaceae	Comestible
Matasano	Casimiroa sapota Oerst.	Rutaceae	Comestible
Mostaza	Brassica juncea (L.) Czern.	Brassicaceae	Comestible
Napoleon	Bougainvillea spp.	Nyctaginaceae	Medicinal Ceremonial
Naranja	Citrus × sinensis (L.) Osbeck	Rutaceae	Medicinal Comestible
Ocote	Pinnus spp.	Pinnaceae	Medicinal
Oregano	Lippia graveolens Kunth	Verbenaceae	Medicinal Comestible
Pacaya	Chamaedorea tepejilote Liebm.	Arecaceae	Comestible
Papa	Solanum tuberosum L.	Solanaceae	Comestible
Patate	Sechium edule (Jacq.) Sw.	Cucurbitaceae	Comestible
Piñuela	Bromelia pinguin L.	Bromeliaceae	Medicinal Comestible
Pito	Erythrina berteroana Urb.	Fabaceae	Comestible
Purusila	Baccharis trinervis Pers.	Asteraceae	Medicinal
Rabano	Raphanus sativus L.	Brassicaceae	Comestible
Remolacha	Beta vulgaris L.	Amaranthaceae	Comestible
Repollo	Brassica oleracea var. Capitata L.	Brassicaceae	Comestible
Ruda	Ruta chalepensis L.	Rutaceae	Medicinal Ceremonial
San Pedro	Lantana camara	Verbenaceae	Medicinal

Siguampero	<i>Gonolobus taylorianus</i>	Apocynaceae	Comestible
Siguapate	<i>Pluchea carolinensis</i>	Asteraceae	Medicinal
Sojuala	<i>Saurauia kegeliana</i> Schldl.	Actinidiaceae	Comestible
Sucte	<i>Persea schiedeana</i> Nees	Lauraceae	Comestible
Sucunam	<i>Vernonia patens</i> Kunth.	Asteraceae	Medicinal
Tabaco	<i>Nicotiana tabacum</i> L.	Solanaceae	Medicinal Ceremonial
Tomatillo	<i>Solanum americanum</i> Mill.	Solanaceae	Medicinal comestible
Valeriana	<i>Vetiveria zizanioides</i> Nash.	Poaceae	Medicinal
Verbena	<i>Verbena litoralis</i> Kunth	Verbenaceae	Medicinal
Xilacayote	<i>Cucurbita ficifolia</i> Bouché	Cucurbitaceae	Comestible
Yoro	<i>Neurolaena lobata</i> (L.) Cass.	Asteraceae	Medicinal
Yuca	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	Euphorbiaceae	Comestible
Zarza	<i>Mimosa albida</i> Humb. & Bonpl. ex Willd.	Fabaceae	Medicinal
Zorrillo	<i>Lepidium virginicum</i> L.	Brassicaceae	Medicinal

Aguacate

🌿 *Persea americana* Mill.

✳️ Lauraceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🍽️ Comestible, medicinal



Descripción: Árbol de 6 hasta 35 metros de altura, perenne, con copa densa redondeada o elongada, corteza gris verdosa, agrietada. Hojas alargadas, variables en forma y tamaño, pero generalmente elípticas, inflorescencias en panículas pubescentes. Flores amarillo verdoso; fruto grande en forma de pera o redondeado, color amarillo verdoso o pardo rojizo, mesocarpio carnoso y comestible.

Parte de la planta utilizada: Frutos.

Lugar de colecta: Solar de la casa, finca.

Temporada de cosecha: Agosto – noviembre.

Etnogastronomía: Forma parte de la dieta básica de los pobladores de San Francisco de Opalaca, se consume acompañando cualquiera de las comidas del día; se puede consumir fresco o cocinarlo con tomate y cebolla.

Usos etnomedicinales: El fruto pasado de maduro se coloca sobre heridas para cicatrizar.

La semilla del aguacate cocida se utiliza para dolor de dientes, se parte la semilla en cuatro pedazos y se pone a cocinar haciendo enjuagues bucales con el agua.

Se tuesta la semilla y se muele, se cuele, se mezcla con agua y se bebe para la diarrea o colera.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Persea americana* Mill. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000465160>. Consultado el: 22 de abril de 2022

TRAMIL(2022): *Persea americana*. Publicado en internet; <https://www.tramil.net/es/plant/persea-americana>. Consultado el: 17 de abril de 2022

Albahaca

🌿 *Ocimum campechianum* Mill.

✳️ Lamiaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🌿 Medicinal, comestible



Descripción: Planta herbácea de vida corta de 40 a 60 cm. de alto, tallos generalmente glabros. Hojas opuestas, elípticas, margen dentado, fuertemente aromáticas; Inflorescencia en verticilos ascendente, flores color blanco-púrpura.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar la tos, fiebre y dolor de oídos.

Forma de preparación: Para la tos se muelen las hojas crudas y se cuelean, el resultante se mezcla con agua.

Para el dolor de oídos se machacan las hojas y se mezcla con alcanfor.

Aplicación: Bebida y aplicación tópica.

Etnogastronomía: Es una planta muy utilizada para dar sabor a diferentes platillos típicos

como los tamalitos de frijoles molidos, sopas de frijoles, de gallina india y de verduras.

Fotografía: Cesar Mejia

Referencias:

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 18 Feb 2022 <https://tropicos.org/name/17602147>

WFO (2022): *Ocimum campechianum* Mill. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000253244>. Accessed on: 24 May 2022

Algaría

☞ *Abelmoschus moschatus* Mil.

✱ Malvaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🌿 Medicinal, ceremonial



Descripción: Planta herbácea generalmente erecta, pero también puede asumir un hábito rastrero, puede alcanzar hasta 1.5 metros de altura. Hojas alternas cubiertas de vellosidad, lobuladas en forma de corazón; flores solitarias y grandes, de color blanco o crema; Fruto en forma de cápsula pentagonal, estrecha y cilíndrica, pubescente, con numerosas semillas.

Parte de la planta utilizada: Hoja y semilla.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar el dolor de estómago o barriga, de cintura y dolor de cabeza.

Forma de preparación: Se muelen las semillas, se agregan cogollos de ruda y agua.

Aplicación: Vía oral.

Usos ceremoniales: Es utilizada para hacer sahumerios y tratar algunas enfermedades sobrenaturales.

Fotografía: Cesar Mejía.

Referencias bibliográficas:

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 19 Feb 2022 <https://tropicos.org/name/19601210>

WFO (2022): *Abelmoschus moschatus* Medik. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000510888>. Accessed on: 24 May 2022

Altamis

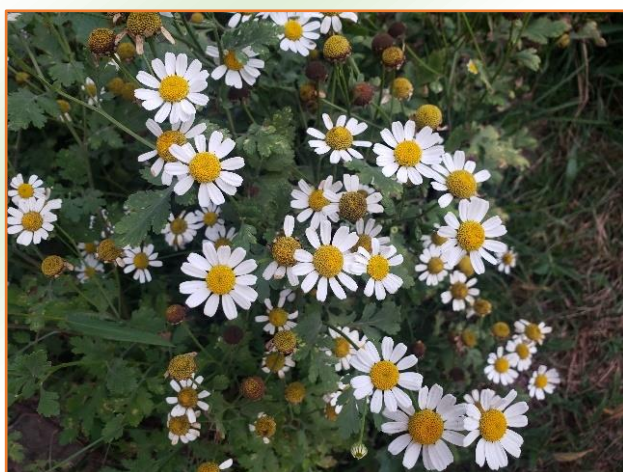
☞ *Tanacetum parthenium* (L.) Sch. Bip.

✧ Asteraceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🌿 Medicinal



Descripción: Planta herbácea, aromática, perenne o anual, de 20 a 60 cm. de altura. Láminas de las hojas ovado-oblongas, glabras, pinnatisectas a pinnatipartidas, las hojas superiores se reducen gradualmente en tamaño. Inflorescencias en capítulos, rodeadas por brácteas color blanco, flores color amarillo.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Usos etnomedicinales: Se utiliza para tratar el dolor de estómago, vomito,

diarrea.

Forma de preparación: Decocción.

Aplicación: Vía oral.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

TRAMIL(2022): Ambrosia peruviana Willd. Published on the Internet;<https://www.tramil.net/es/plant/ambrosia-peruviana>. Accessed on: 22 May 2022

WFO (2022): Ambrosia peruviana Willd. Published on the Internet;<http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000019867>. Accessed on: 22 May 2022

Anis

☞ *Tagetes filifolia* Lag.

✧ Asteraceae

🌐 Nativa

🌿 Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Planta herbácea, olorosa, tallos glabros, simples o ramificados, entre 10 y 20 cm. de alto. Hojas generalmente opuestas muy delgadas, pinnadas; inflorescencia en forma de cabezuelas generalmente numerosas, flores blancas a amarillo pálido.

Parte de la planta utilizada: Hojas y flores.

Lugar de colecta: Orillas de los caminos.

Usos etnomedicinales: Es

utilizada para tratar el resfriado, vomito, calambres.

Forma de preparación: Decocción, generalmente se agregan otras hierbas como las hojas de zorrillo, manzanilla y eneldo.

Para los calambres se calientan las ramas de la planta en el fuego.

Modo de aplicación: Vía oral y aplicación tópica. Para los calambres se “chuponea” el área afectada con la planta caliente.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/asteraceae/tagetes-filifolia/fichas/ficha.htm>,

Heike Vibrans (ed.), 2009, Malezas de México, 18/01/2022

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 18 Jan 2022 <https://tropicos.org/name/2711482>

Apazote

☞ *Chenopodium ambrosioides* L.

✧ Amarathaceae

🌐 Nativa

🌿 Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Planta herbácea de 40 cm a 1 metro de alto, fuertemente olorosa, hojas con diferentes formas y tamaños, pero generalmente lanceoladas, glabras o pubescentes, margen generalmente entero o dentado, inflorescencia en espiga conformada por glomérulos.

Parte de la planta utilizada: Raíz y Hojas.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar dolor de estómago, vomito y fiebre causados por parásitos.

Forma de preparación: Decocción de las hojas y raíz o molido de las hojas y raíz en crudo, el resultante se mezcla con agua, generalmente se agrega la raíz de verbena, ajo y agua florida para tratar los parásitos.

Aplicación: vía oral, Se aplican 3 cucharadas para niño y media taza para adultos, también se hacen masajes en el cuerpo con la mezcla para tratar la fiebre por parásitos.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 17 Jan 2022 <https://tropicos.org/name/7200092>

<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/chenopodiaceae/chenopodium-ambrosioides/fichas/ficha.htm>, Heike Vibrans (ed.), 2009, Malezas de México, 17/01/2022

Ayote

🍃 *Cucurbita moschata* Duchesne

✳️ Cucurbitaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🍴 Comestible



Descripción: Plantas rastreras o trepadoras, densamente hispida. Hojas simples, ampliamente ovadas, lobulada, margen serrado-denticulado, posee zarcillos ramificados excepto en algunas formas cultivadas; Flores grandes solitarias, axilares, color amarillo; fruto moderado a extremadamente grande, con cáscara rígida, carnoso, muy variable en tamaño, forma, color y diseño, con numerosas semillas; semillas ovado-elípticas, comprimidas, lisas.

Parte de la planta utilizada: Fruto, brotes, flores, semillas.

Lugar de colecta: Milpa, huerto familiar.

Temporada de cosecha: Septiembre-octubre

Usos etnogastronomicos: El ayote forma parte del sistema de cultivo denominado milpa, es un alimento básico consumido frecuentemente en las familias de San Francisco de Opalaca.

- Cuando el fruto está maduro se consume cocido en agua y sal.
- Enmielado, como postre endulzado con dulce de panela.
- Se hacen empanadas de maíz con los frutos tiernos, brotes jóvenes o flores.
- Se consume en diferentes sopas.
- Las semillas tostadas se consumen con sal, también se muelen para hacer “pinol de ayote”, para acompañar el atol agrio o los frijoles.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): Cucurbita L. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-4000010008>. Accessed on: 21 Apr 2022

Bau

☞ *Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schott

✧ Araceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🍴 Comestible



Descripción: Planta herbácea, carnosa grande con tallo subterráneo o apenas sobresaliente, cilíndrico, ancho, a veces teñido de púrpura. Hojas simples, deltadas, sagitadas en la base, haz verde oscuro y glaucas o blanquecinas en el envés. Inflorescencias color blanco a rosado o amarillo pálido rodeada por una bráctea color crema.

Parte de la planta utilizada: Raíz.

Lugar de colecta: Lugares cercanos a fuentes de agua.

Temporada de cosecha: Todo el año.

Usos etnogastronomicos: El Bau o Malanga es uno de los principales tubérculos que se consumen en el municipio, acompañando cualquier comida del día.

- Se consume cocido en agua,
- En diferentes sopas, como la sopa de gallina, frijoles o de verduras.
- En tajadas cocinadas al comal o fritas.
- Atol de malanga con leche.
- Pure de malanga.

Fotografía: Cesar Mejía.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schott. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000334780>. Accessed on: 22 Apr 2022

Cacao

☞ *Theobroma cacao* L.

✱ Malvaceae

🌐 Nativa

🌱 Cultivada

🍴 Comestible, ceremonial



Descripción: Árboles perennes de hasta 12 metros de altura, corteza gruesa de color grisáceo oscuro. Hojas ovadas, glabras a escasamente pubescentes; inflorescencia pequeña y delicada, amarillenta, sobre prominencias del tronco; Fruto subabayado ovoide o elipsoidal, muy variable de tamaño, verrugoso o liso, redondeado o afinado en el ápice.

Parte de la planta que se utiliza: Semillas.

Lugar de colecta: Solar de la casa. Es cultivado principalmente las zonas bajas del municipio, cercanas al río Gualcarque.

Temporada de cosecha: Agosto.

Usos etnogastronomicos:

- Se consume el mucilago fresco que rodea las semillas.
- Se hace una bebida caliente llamada pinol, de maíz tostado junto con cacao tostado y molido.

Usos ceremoniales: En la tradición Lenca el cacao se considera una planta sagrada, se consume en el “Chilate” que es una bebida de uso ceremonial, generalmente consumida en las “Composturas”.

Observaciones: El chilate es una bebida caliente preparada con maíz, la cual se endulza con una mezcla de cacao molido y dulce de panela.

Las “Composturas” son ceremonias, que en la cosmovision Lenca se hacen en forma de afrenda.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Theobroma cacao* L. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000458440>. Accessed on: 24 May 2022

Camote

🌿 *Ipomoea batatas* (L.) Lam.

✳️ Convolvulaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🍴 Comestible



Descripción: Enredadera perenne con raíz tuberosa comestible. Tallo, algo succulento pero algunas veces delgado y herbáceo, glabro o pubescente, ramificado. Hojas de cordadas, ovadas, margen entero o dentado, glabras o raramente pubescentes. Inflorescencias cimosas con pocas flores campanuladas color lavanda a púrpura-lavanda, blancas en algunas variedades.

Parte de la planta que se utiliza: Raíz.

Lugar de colecta: Milpa, finca.

Temporada de cosecha: Todo el año.

Usos etnogastronomicos: El camote es un tubérculo bastante consumido en las comunidades de San Francisco.

- Se consume asado a las brasas o cocido en agua, para acompañar una bebida caliente como el café o pinol.
- Camote en miel, endulzado con dulce de panela.
- Mermelada, para preparar pan forrado.
- Sopas como la sopa de gallina, de frijoles o de verduras.

Observaciones: Se consumen diferentes variedades de camote como el camote blanco, amarillo y rojo, se diferencian por el color de su raíz.

Referencias bibliográficas:

TRAMIL(2022): Ipomea batatas Published on the Internet:
<https://www.tramil.net/es/plant/ipomoea-batatas> . Acceced on: 19 apr 2022

Caña

☛ *Saccharum officinarum* L.

✧ Poaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍷 Comestible



Descripción: Plantas herbáceas, altas, tallos gruesos, solidos de hasta 5 metros de alto con numerosos entrenudos alargados, cilíndricos, dulces y jugosos; hojas alargadas, lineares, aplanadas, glabras o nervio ligeramente pubescente, márgenes ásperos; inflorescencia en panícula terminal, piramidal, abierta, generalmente muy plumosa blanca a grisácea.

Parte de la planta que se utiliza: Tallo.

Lugar de colecta: finca, solar de la casa.

Temporada de cosecha: Todo el año.

Usos etnogastronomicos: Se consume en forma de dulce de panela o laja, batido, cachaza, o caldo de caña.

El dulce de panela y el caldo de caña se utilizan para endulzar diferentes bebidas o comidas dulces.

Observaciones: Algunas familias poseen su propio sistema artesanal para la extracción de caldo de caña llamado "Sangarro".

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Saccharum officinarum* L. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000896660>. Accessed on: 24 Apr 2022

Caña de cristo

☞ *Costus pictus* D. Don

✱ Costaceae

🌐 Nativa

✿ Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Hierba de hasta 4 m de alto, tallo revestido estrechamente por la base de las hojas, que se encuentran arregladas en espiral, dejando una cicatriz al tallo cuando mueren, hojas angostas elípticas, glabras a escasamente ásperas en el haz, glabras a densamente pubescentes en el envés. Inflorescencia globosa a ovoide, pétalos de amarillos a rojos, glabros; fruto en cápsula subglobosa.

Parte de la planta que se utiliza: Tallo.

Lugar de colecta: Lugares cercanos a fuentes de agua.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar la fiebre y el mal de orín.

Forma de preparación: Se machuca y se exprime, hasta extraer el líquido contenido.

Aplicación: Vía oral, Baño corporal.

Fotografía: Francisco Moron (Tramil)

Referencias bibliográficas:

TRAMIL(2022) : Costus pictus D.Don. Published on the Internet;<https://www.tramil.net/es/plant/costus-pictus>. Accessed on: 22 May 2022

WFO (2022): Costus pictus D.Don. Published on the Internet;<http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000363346>. Accessed on: 22 May 2022

Capuca

☞ *Chamaedorea geonomiformis* H.Wendl.

✧ Arecaceae

🌐 Nativa

🌿 Silvestre

🍴 Comestible, cultural.



Descripción: Tallos solitarios, hojas en corona, hojas simples, obovadas u oblanceoladas, bífidas, lustrosas, márgenes enteros o ligeramente dentados, inflorescencias interfoliares espigadas, frutos maduros, elipsoides a subglobosos, lisos, color negro.

Parte de la planta utilizada: Medula del tallo.

Lugar de colecta: Refugio de Vida Silvestre Montaña Verde.

Temporada de cosecha: Todo el año.

Etnogastronomía: Es un alimento bastante consumido en la comunidad, se le consume asada, cocinada en agua o freída, para acompañar cualquiera de las comidas del día.

Usos etnomedicinales: Se come crudo para el dolor de estómago.

Usos culturales: Los tallos de capuca son utilizados para hacer los arcos con los que antiguamente se cazaban animales silvestres.

Observaciones: se considera que el consumo de capucas aumenta el apetito.

Fotografía: Wikipedia (2019).

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Chamaedorea geonomiformis* H.Wendl. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000838175>. Accessed on: 24 May 2022

Capulín

☞ *Trema micrantha* (L.) Blume

✱ Cannabaceae

🌐 Nativa

☼ Silvestre

👉 Usos domésticos



Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Trema micrantha* (L.) Blume. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000457786>. Accessed on: 22 May 2022

Chaya

☞ *Cnidoscolus aconitifolius* (Mill.) I. M. Johnst.

✧ Equisetaceae

🌐 Nativa

🌱 Cultivada

🌿 Medicinal, comestible



Descripción: Arbusto arborescente perenne que crece hasta seis metros de altura, savia lechosa. Hojas alternadas, que caen en tiempos de mucha sequía, palmadamente lobuladas, lóbulos obovados, frecuentemente también lobulados. Flores blancas pequeñas dispuestas en racimos.

Parte de la planta utilizada: Tallo y hoja.

Lugar de colecta: Solar de la casa, huerto familiar.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar problemas de anemia.

Forma de preparación: Se machucan las hojas hasta extraer el jugo, mezclado con agua y limón.

Aplicación: Vía oral.

Etnogastronomía: Las hojas se cocinan en arroz, en sopas, de huevo o de gallina, de frijoles o de verduras.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

Ibarra J. (2003). Origen y domesticación de la chaya (*Cnidoscolus aconitifolius* Mill I. M. Johnst): La espinaca Maya. *MexicanStudies/EstudiosMexicanos*, 19(2), 287–302.

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 18 Feb 2022 <https://tropicos.org/name/12802542>

Chipilín

🌿 *Crotalaria longirostrata* Hook. & Arn.

✳️ Fabaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🍽️ Comestible



Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Crotalaria longirostrata* Hook. & Arn. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000174071>. Accessed on: 27 Apr 2022

Chiribito

☞ *Calea ternifolia* Kunth

✧ Asteraceae

🌐 Nativa

🌿 Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Planta herbácea de 1 a 1.5 metros de altura, tallos mayormente glabros en la parte inferior, café y pubescentes en la parte superior. Hojas ampliamente ovadas, márgenes serrados, escabrosas en el haz, tomentosas a glabras en el envés. Inflorescencias en capítulos fasciculados en los ápices de las ramas, flores color blanco a crema.

Parte de la planta que se utiliza: Hojas.

Lugar de colecta: Orillas de los caminos.

Usos etnomedicinales: Se utiliza para tratar el dolor de estómago, diarrea y vomito.

Forma de preparación: Decocción.

Aplicación: Vía oral

Fotografía: Cesar Mejia

Referencias bibliográficas:

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 23 May 2022 <https://tropicos.org/name/2728541>

WFO (2022): Calea ternifolia Kunth. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000049258>. Accessed on: 24 May 2022

Ciprés

🌿 **Cupressus lusitanica** Mill.

✳️ Cupressaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🌿 Medicinal



Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 18 Feb 2022 <https://tropicos.org/name/9400067>

WFO (2022): Cupressus lusitanica Mill. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000630722>. Accessed on: 24 May 2022

Ciruela

🌿 *Eriobotrya japonica* (Thunb.) Lindl.

✳️ Rosaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍷 Comestible



Descripción: Árboles perennifolios de 5 a 10 metros de altura, ramas de color marrón amarillento, tomentosas. Hojas subsésiles coriáceas, obovadas a oblanceoladas, brillantes en el haz y tomentosas en el envés, margen de entero a remotamente serrado. Flores en panículas terminales grandes, blancas, fragantes, fusionadas en la parte inferior. El fruto es en pomo amarillo jugoso, pubescente.

Parte de la planta utilizada: Frutos.

Lugar de colecta: Finca.

Temporada de cosecha: Septiembre y mayo.

Usos etnogastronomicos: Se consumen los frutos frescos, o se hace una enmielada, que consiste en los frutos maduros cocinados, endulzados con dulce de panela.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Eriobotrya japonica* (Thunb.) Lindl. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000986002>. Consultado el: 27 de abril de 2022

Cola de caballo

☞ *Equisetum* spp.

✧ Equisetaceae

🌐 Nativa

🌿 Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Hierba perenne de tallo largo y flexible de hasta dos metros de altura, generalmente no ramificada con tallos acanalados, hojas diminutas unidas al tallo, estróbilos sin flores, terminados en una puntita negra.

Parte de la planta utilizada: Hojas y tallo.

Lugar de colecta: Cerca de fuentes de agua.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar el mal de orín, dolor de estómago, dolor en la cintura y dolor en los riñones.

Forma de preparación: Decocción, Para el mal de orín se cuecen 9 pedacitos en un vaso de agua.

Aplicación: Vía oral.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/equisetaceae/equisetum-hyemale/fichas/ficha.htm>, Heike Vibrans (ed.), 17 de Agosto del 2009, Malezas de México, 18/2/2020

Colocho

🍃 *Asplundia spp.*

✳️ Cyclanthaceae

🌐 Nativa

🌱 Cultivada

🍴 Comestible



Descripción: Plantas terrestre con tallo corto, lamina de las hojas generalmente más larga que ancha, bífida, segmentos enteros. Inflorescencia cilíndrica, dispersas a lo largo del pedúnculo o las superiores a veces agrupadas. Frutos en espádices, maduros connados basalmente, generalmente dehiscentes en el ápice.

Parte de la planta utilizada: Inflorescencias.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Temporada de cosecha: Mayo.

Usos etnogastronomicos: Fruto bastante consumido por los pobladores del municipio, reconocido por su característico sabor amargo. Se consume acompañando cualquiera de las comidas del día.

Se cocina hervido con agua y sal, o freído solo o con huevo.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Asplundia utilis* (Oerst.) Harling. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000638388>. Accessed on: 26 Apr 2022

Yatascan

🌿 *Perymenium grande* Hemsl

✳ Asteraceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🏠 Construcción, usos domésticos



Descripción: Arbustos o arboles de 4 hasta 20 metros de altura, tallos jóvenes estrigosos. Hojas ampliamente ovadas, haz ásperamente estrigoso, envés más suavemente estrigoso, margen entero. Inflorescencias en capítulos cimosos sobre el follaje, flores color amarillo.

Parte de la planta utilizada: Tronco y ramas.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Usos: El Yatascan o Con es una especie utilizada en diferentes actividades.

Se utiliza como postes para hacer cercos, es una fuente importante de leña para el fogón, se utiliza para construcciones domesticas en general, era utilizado para elaborar el cohiquin de las casas.

Observaciones: el cohiquin era como se le conocía a la estructura de las paredes de las casas tradicionales de las comunidades lenkas de San Francisco de Opalaca.

Bibliografía:

WFO (2022): *Perymenium grande* Hemsl. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000081604>. Accessed on: 24 May 2022

Cordoncillo

🌿 *Piper aduncum* L.

✳ Piperaceae

🌐 Nativa

🌱 Silvestre

🌿 Medicinal



Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): Piper aduncum L. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000479665>. Accessed on: 10 May 2022

Culantro de tripa

🌿 *Eryngium foetidum* L.

✳️ Apiaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🌿 Medicinal y comestible



Descripción: Plantas herbáceas de 8 a 40 cm. de altura, olorosas, tallos solitarios. Numerosas hojas basales, lanceoladas, márgenes callosos, a finamente espinoso-aserrado, hojas superiores sésiles, opuestas profundamente espinulosas. Inflorescencia en cabezuelas color verde.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Temporada de cosecha: Todo el año.

Usos etnomedicinales: Es utilizado para tratar la fiebre.

Forma de preparación: Se muele la hoja cruda, se cuele y se mezcla con agua tibia.

Aplicación: Vía oral.

Etnogastronomía: Es una planta muy utilizada para dar sabor a diferentes preparaciones culinarias, como los tamalitos de frijoles, sopa de frijoles, pastelitos de arroz.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Eryngium foetidum* L. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000677912> . Consultado el: 18 de mayo de 2022

Diente de león

☛ *Sonchus oleraceus* (L.) L.

✧ Asteraceae

🌐 Naturalizada

☛ Silvestre

☛ Comestible



Descripción: Planta herbácea, de 10 cm a 1.5 metros de altura, tallos solitarios o a veces ramificados, huecos, poseen sabia lechosa. Hojas runcinado-pinnatífidas, glabras, incisas, obovadas a oblanceoladas, márgenes espinuloso-dentado. Capitulescencias de corimbos, flores amarillas.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Milpa.

Temporada de cosecha: Mayo-junio.

Usos etnogastronomicos: Se cocinan las hojas en agua, y posteriormente se fríen solas o con huevo.

Las hojas se agregan a diferentes comidas como la sopa de frijoles, arroz o se consumen crudas en ensalada junto con las mataras, chile, tomate y limón.

Fotografía: Cesar Mejia.

Bibliografía:

WFO (2022): *Sonchus oleraceus* (L.) L. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000069236>. Accessed on: 24 May 2022

Durazno

🍃 *Prunus persica* (L.) Batsch

✳️ Rosaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍷 Comestible



Descripción: Árboles de hasta 8 metros de altura, corteza lisa, gris-café, ramitas glabras. Hojas elíptico u oblongo-lanceoladas, glabras, margen serrulado. Flores mayormente solitarias, casi sésiles, rosadas. Fruto subgloboso y tomentoso amarillento y matizado de rojo, semilla muy dura.

Parte de la planta utilizada: frutos.

Lugar de colecta: Finca, solar de la casa.

Temporada de cosecha: Mayo.

Usos etnogastronomicos: Se consumen los frutos frescos cuando están maduros.

Se hace enmielados con los frutos, cocinándolos y endulzándolos con dulce de panela.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Prunus persica* (L.) Batsch. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001005418>. Accessed on: 22 Apr 2022

Eneldo

🌿 *Anethum graveolens* L.

✳️ Apiaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🏠 Medicinal



Descripción: Planta herbácea erguida de hasta 1.7 m de alto, glabra, con aroma a anís, hojas basales ampliamente ovadas, pinnadas, con los últimos segmentos filiformes; Inflorescencias en umbelas terminales y laterales; flores numerosas de pétalos amarillos.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Usos etnobotánicos: Es utilizada para tratar la tos.

Forma de preparación: Decocción.

Aplicación: Vía oral.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

TRAMIL (2022): *Anethum graveolens* L. obtenido de internet; <https://www.tramil.net/es/plant/anethum-graveolens>. Consultado el: 28 de mayo de 2022

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 28 Mar 2022 <https://tropicos.org/name/1700006>

Malva

☞ *Sida rhombifolia* L.

✱ Malvaceae

🌐 Introducida

☙ Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Subfrutice erecto de hasta un metro de altura, tallos pubescentes con los tricomas estrellados y diminutos, hojas más o menos rómbicas, dentadas en la parte superior y atenuadas en la base. flores amarillas o blancas en las axilas de las hojas.

Parte de la planta utilizada: Hoja y raíz.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar la intoxicación por medicamentos, dolor de parto, dolor de estómago, diarrea, fiebre.

Forma de preparación: Se muele crudo y se mezcla con agua.

Aplicación: Vía oral y baño corporal.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/malvaceae/sida-rhombifolia/fichas/ficha.htm>,

Heike Vibrans (ed.), 2010, Malezas de México, 19/2/2020.

Esquin

☞ *Liquidambar styraciflua* L.

✧ Altingiaceae

🌐 Nativa

🌿 Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Árbol de hasta 50 metros de altura, corteza profunda, acanalada, color verde grisáceo, ramas jóvenes pardo-rojizas. Hojas lobuladas, lobos oblongo-triangulares, haz brillante, verde oscuro, envés glabro. Inflorescencias en panículas terminales o axilares, flores unisexuales. Frutos en cabezuelas globosas, dehiscentes, esquinadas, leñosas, morenas o negro brillantes.

Parte de la planta utilizada: Hojas, corteza.

Lugar de colecta: Bosque.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar la tos, dolor de cabeza, resfrió, heridas, infecciones.

Forma de preparación: Decocción de las hojas o corteza, agregando hojas de ocote, zorrillo e ineldo para la tos.

Aplicación: Vía oral y baño corporal.

Fotografía: Cesar Mejia.

Bibliografía:

WFO (2022): *Liquidambar styraciflua* L. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000364015>. Accessed on: 10 Apr 2022

Flor de octubre

🌿 **Stevia serrata** Cav.

✳️ Asteraceae

🌍 Nativa

🌱 Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Planta herbácea de hasta 80 cm de altura, tallo generalmente sin ramificaciones debajo de las inflorescencias, hojas alternas, lanceoladas, margen entero o aserrado, flores blancas dispuestas en cabezuelas con cinco pequeñas flores.

Parte de la planta utilizada: Hojas y tallo.

Lugar de colecta: Orillas de los caminos.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar el dolor de estómago y tos.

Forma de preparación: Se cocina medio puñado de hojas de flor de octubre en una tasa de agua, generalmente se agregan otras plantas como ajeno y altamisa.

Aplicación: Vía oral.

Fotografía: Bodo Nuñez (GBIF, 2020)

Referencias bibliográficas:

CONABIO (2022) <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/asteraceae/stevia-serrata/fichas/ficha.htm#8.%20Enlaces%20en%20internet>, Heike Vibrans (ed.), 2009, Malezas de Mexico, 18/01/2022.

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 18 Jan 2022 <https://tropicos.org/name/2716397>

[Stevia serrata Cav.](#) observed in Mexico by Bodo Nuñez Oberg (licensed under <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

Frijol

☛ *Phaseolus vulgaris* L.

✧ Fabaceae

🌐 Nativa

🌱 Cultivada

🍴 Comestible



Descripción: Planta herbácea trepadora de hasta 40 cm de altura las arbustivas y de hasta 3 metros de largo las enredaderas, hojas alternas, compuestas, con tres hojitas ovadas a rómbicas, en la base de cada foliolo se encuentra un par de diminutas estipulas. Inflorescencias ubicadas en las axilas de las hojas, pocas flores dispuestas sobre pedúnculos más cortos que las hojas, flor rosa-púrpura a casi blanca, de 5 pétalos desiguales. Frutos lineares en legumbres, ligeramente curvadas, dehiscentes. Semillas blancas, marrones, rojas, negras o jaspeadas.

Parte de la planta utilizada: Frutos y semillas.

Lugar de colecta: Milpa o frijolar.

Temporada de cosecha: Junio y octubre.

Etnogastronomía: Los frijoles son un componente básico en la dieta diaria de los pobladores de San Francisco de Opalaca, se

consumen en la mayoría de comidas en diferentes preparaciones.

- Sopa de frijoles molidos: se cocinan los frijoles, luego se muelen y se cuelan, el resultante se cocina con verduras y condimentos.
- Yegueres: Tamalitos de maíz con frijoles cocidos, enteros, se agregan diferentes hierbas como la hierba buena, se cubren con la tuza del maíz.
- Ticucos: Tamalitos de maíz con frijoles enteros.

Observaciones: Se cultivan diferentes variedades de frijoles como el talete rojo y negro, milpero, frijol mantequilla.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/fabaceae/phaseolus-vulgaris/fichas/ficha.htm>, Heike Vibrans (ed.), 2009, Malezas de México, 23 de abril del 2022.

Frijol Chinapopo

☛ *Phaseolus coccineus* L.

✧ Fabaceae

🌐 Nativa

🌱 Cultivada y silvestre

🍴 Comestible



Descripción: Planta herbácea trepadora o postrada, perennes, tallos varios, estriados, pubescentes. Hojas pinnadas trifolioladas, folíolos ampliamente ovados, el par lateral fuertemente oblicuo, margen entero. Inflorescencias en racimos, varias flores en la parte superior del raquis, Cáliz ampliamente campanulado, glabro o escasamente piloso, flores generalmente escarlata, ocasionalmente blanca o jaspeada (roja y blanca). Frutos en legumbres alargadas, dehiscentes, curvadas, dehiscentes. Semillas blancas, cremas, moradas, negras.

Lugar de colecta: Finca.

Temporada de cosecha: Enero – febrero.

Parte de la planta que se consume: Semillas.

Usos etnogastronomicos: Son consumidos en diferentes preparaciones culinarias como: tamales de

frijoles, ticucos, sopa de frijoles.

Fotografía: Angelica Bosmediano (Flickr, 2018).

Referencias:

WFO (2022): *Phaseolus coccineus* L. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000183242> . Consultado el: 22 de abril de 2022

FLICKR (2022) *Phaseolus coccineus* L. Publicado en Internet; <https://www.flickr.com/photos/154043720@N05/46154837811/in/photostream/> . Consultado el: 22 de abril de 2022

Frijolillo

☞ *Senna septentrionalis* (Viv.) H.S. Irwin & Barneby

✧ Fabaceae

🌐 Nativa

🌿 Silvestre

🍽 Comestible, medicinal



Descripción: Planta herbácea, rastrera o bejuco trepador. Hojas compuestas, foliolos ovados o lanceolados, margen entero o ligeramente lobulado. Inflorescencias en racimos axilares, flores campanuladas, color amarillo.

Parte de la planta utilizada: Fruto y semillas.

Lugar de colecta: Solar de la casa, finca.

Temporada de cosecha: Todo el año.

Usos etnogastronomicos: Los frutos tiernos se consumen en sopas.

Antiguamente las semillas se tostaban y molían para hacer una bebida caliente que se tomaba como actualmente se toma el café.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Senna septentrionalis* (Viv.) H.S. Irwin & Barneby. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000163813>. Consultado el: 10 de abril de 2022

Granadilla de monte

🌿 *Passiflora edulis* Sims

✳️ Passifloraceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🍽️ Comestible



Descripción: Bejucos herbáceos, leñosos en la base, de hasta 6 metros de largo, posee zarcillos. Hojas trilobuladas, glabras, margen glandular-aserrado. Flores solitarias, blancas con azul-morado. Frutos globosos a ovoides purpura en su madurez.

Parte de la planta utilizada: Fruto maduro.

Lugar de colecta: Finca.

Temporada de cosecha: Junio – Julio.

Usos etnogastronomicos: Con los frutos maduros se hace una bebida fermentada llamada “chicha”.

Se consume como refresco hecho con las frutas maduras.

Fotografía: Cesar Mejia

Referencias:

WFO (2022): *Passiflora edulis* Sims . Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000479905> . Consultado el: 25 de mayo de 2022

Guama

🌿 *Inga spp.*

✳️ Fabaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🍴 Comestible



Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Inga* Mill. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-4000019086>. Accessed on: 17 Aug 2022

Descripción: Arbustos o árboles, ramitas sin espinas, hojas paripinnadamente compuestas. Inflorescencias usualmente axilares, umbeladas a capituladas o espigadas a racemosas. Flores blancas amarillentas o verdoso amarillento, actinomorfas. Frutos pardos indehiscentes, lineares aplanados o sub cilíndricos. Semillas pocas a numerosas, color negro, oblongas con una sarcotesta blanca, carnosa, jugosa, dulce.

Parte de la planta utilizada: Fruto maduro, semillas.

Lugar de colecta: Finca.

Temporada de cosecha: Febrero – marzo.

Usos etnogastronomicos: Se consumen los frutos frescos, específicamente la capa dulce que recubre las semillas.

Antiguamente las semillas se cocinaban junto con el maíz para hacer tortillas.

Guarumo

☞ *Cecropia peltata* L.

✱ Urticaceae

🌐 Nativa

🌿 Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Árboles de 5 a 12 (hasta 25) metros de altura, ramas y haz de las hojas con pelos ásperos y rígidos, curvados; hojas lobadas, lóbulos generalmente obtusos a redondeados en el ápice. Inflorescencias generalmente en pares, cubierta por una hoja modificada color purpúrea, verdosa o blanquecina.

Parte de la planta utilizada: Corteza y primordios florales.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar el asma, dolor de cabeza, tos, diarrea, malestar estomacal, alergia, labores de parto.

Forma de preparación: Decocción, se cocina la corteza del árbol en agua hirviendo.

Para el parto se agregan puntas(primordios) de guarumo, raíz de limón, raíz de colcho y pimienta gorda, cuando empiezan los dolores.

Aplicación: Vía oral.

Usos culturales: Con la madera del guarumo se hace el tambor ceremonial utilizado en la Auxiliaría de la Vara Alta.

Otros usos: En algunas comunidades los troncos se utilizan como cañería para transportar agua.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Cecropia peltata* L. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000592298>. Accessed on: 07 May 2022

Guatemala

🌿 *Amaranthus spp.*

✳️ Amaranthaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada y silvestre

🍽️ Comestible



Descripción: Plantas herbáceas glabras o pubescentes, tallos erectos ascendentes, generalmente ramificados, sin espinas nodales (excepto *A. hybridus*). Hojas alternas pecioladas, rómbico-ovadas, márgenes generalmente enteros, ligeramente ondulados. Inflorescencias en dicasios compuestos terminales y/o axilares o exclusivamente terminales. El fruto es una cápsula seca, indehiscente o dehiscente.

Parte de la planta que se consume: Hojas jóvenes.

Lugar de colecta: Milpa.

Temporada de cosecha: Todo el año.

Usos etnogastronomicos: Se consumen cocinadas en agua, fritas solas o con huevo.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Amaranthus* L. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-4000001466> . Consultado el: 22 de abril de 2022

Guayaba agria

🌿 *Psidium guineense* L.

✳️ Myrtaceae

🌍 Nativa

🌱 Silvestre

🍴 Comestible y medicinal



Descripción: Arbusto o árbol pequeño de hasta 6 m de altura, corteza lisa, escamosa, de color gris pálido a gris oscuro, brotes e inflorescencias pubescentes. Hojas simples, opuestas, elípticas a obovadas; flores axilares, solitarias o en grupos de tres, fragantes, el fruto es una baya globular de 2 a 3.5 cm de diámetro, amarillo pálido al madurar, con pulpa blanca y amarilla con numerosas semillas.

Parte de la planta utilizada: Cogollos (brotes jóvenes).

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Temporada de cosecha: Todo el año.

Usos etnomedicinales: Intoxicación por medicamentos farmacéuticos.

Forma de preparación: Decocción de las hojas en agua, generalmente se agregan también hojas de guayaba dulce.

Aplicación: Vía oral.

Usos etnogastronomicos: Se consume el fruto maduro, fresco.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Psidium guineense* Sw. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000284428>. Accessed on: 07 May 2022

Guayaba dulce

🌿 *Psidium guajaba* L.

✳️ Myrtaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada y silvestre

🍽️ Comestible y medicinal



Descripción: Árbol o arbusto perennifolio o caducifolio de 3 a 10 metros de altura, copa irregular, tallo generalmente torcido y muy ramificado, hojas decusadas simples, verde brillante o verde parduscas, margen entero; flores solitarias axilares blancas, frutos en forma de baya de hasta 8 cm de diámetro, carnosas de color crema amarillento a rosado, de olor fragante y sabor agridulce, cascara exterior fino de color amarilla o verde.

Parte de la planta utilizada: Cogollos (brotes jóvenes)

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Temporada de cosecha: Septiembre.

Usos etnomedicinales: Intoxicación por medicamentos.

Forma de preparación: Decocción de las hojas en agua, normalmente se agregan hojas de guayaba agria.

Aplicación: Vía oral.

Usos etnogastronomicos: Se consumen las frutas, maduras, frescas.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

TRAMIL (2022): *Psidium guajaba* publicado en internet; <https://www.tramil.net/es/plant/psidium-guajava>. Consultado el: 14 de mayo del 2022

Guineo

🍌 *Musa paradisiaca* L.

✳ Musaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍽 Comestible y medicinal



Descripción: Plantas herbáceas perennes, generalmente de gran tamaño, tallo subterráneo rizomatoso, del que parten sus grandes hojas, cuyas vainas están dispuestas en espiral, fuertemente apretadas formando un falso tallo. Hojas grandes, simples, enteras, normalmente con pecíolo. Inflorescencias en espiga, Frutos en forma de bayas.

Parte de la planta utilizada: Pseudo tallo, frutos.

Lugar de colecta: Finca.

Temporada de cosecha: todo el año.

Usos etnomedicinales: Es utilizado para tratar la fiebre.

Forma de preparación: Se exprime la penca o pseudo tallo y se extrae la savia.

Aplicación: Baño corporal.

Usos etnogastronomicos: El fruto verde se consume en diferentes sopas, como la sopa de frijoles o de gallina.

El fruto maduro se consume fresco, se utiliza para hacer pan de guineo y fritas de guineo.

Usos culturales: De las hojas se hacen los yaguales.

Observaciones: El yegual es un utensilio fabricado para llevar carga, se coloca sobre la cabeza.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): Musa × paradisiaca L. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000474656>. Accessed on: 07 May 2022

Hierba buena

🌿 *Mentha spicata* L.

✳️ Lamiaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍃 Comestible y medicinal



Descripción: Planta Herbácea, aromática, 40 a 130 cm. de alto, tallos erectos glabros o subglabros, hojas sésiles o subsésiles lanceoladas, margen irregularmente aserrado, inflorescencias en espigas grandes terminales, flores glabras, campanuladas, color púrpura.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar el vómito, dolor de estómago, diarrea.

Preparación: Decocción.

Aplicación: vía oral.

Usos etnogastronomicos: Se consume agregado como condimento en diferentes sopas, como la sopa de frijoles, sopa de gallina, tamalitos de frijoles molidos.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

TRAMIL (2022); *Mentha spicata* L. obtenido de internet; <https://www.tramil.net/es/plant/mentha-spp>. Consultado el: 25 de marzo del 2022

WFO (2022); *Mentha spicata* L. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000241390> . Consultado el: 21 de abril de 2022

Hoja blanca

☞ *Buddleja americana* L.

✧ Scrophulariaceae

🌐 Nativa

🌱 Cultivada

🌿 Medicinal



Descripción: planta arbustiva de 2 a 5 metros de altura, los nuevos crecimientos poseen un tomento de tricomas color blanco grisáceo. Hojas opuestas, variables en forma, pero generalmente lanceoladas, subglabras en el haz y tomentosas en el envés. Inflorescencias cimosas, flores color amarillo, externamente estrelladas.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Huerto familiar, finca.

Usos etnomedicinales: Se utiliza para tratar el dolor de estómago, vomito, dolor en el cuerpo, calentura, inflamaciones, aire.

Preparación: Decocción.

Aplicación: vía oral, aplicación tópica.

Observaciones: Aire o torbellino se interpreta como mareos en el cuerpo.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Buddleja americana* L. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000573910>. Accessed on: 03 Apr 2022

Hoja de aire

☞ *Kalanchoe pinnata* (Lam.) Pers.

✧ Crassulaceae

🌐 Introducida

🌿 Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Planta herbácea, erecta, de hasta 1 metro de alto, glabra, tallos verdes poco ramificados. Hojas opuestas, simples o compuestas pinnadas, láminas de las hojas ovadas o triangulares, márgenes crenados. Inflorescencia en tirsos, abiertos grandes, flores péndulas acampanuladas, infladas, verde rojizo.

Parte utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar la fiebre y mareos.

Preparación: Decocción.

Aplicación: Tópica, se “chuponea” con las hojas calientes el área afectada.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Kalanchoe pinnata* (Lam.) Pers. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000357656>. Accessed on: 12 May 2022

Incienso blanco

🌿 *Artemisia ludoviciana* Nutt.

✳ Asteraceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🌿 Medicinal



Descripción: Planta perenne, aromática, de 20 a 80 cm. de alto, tallos simples o muy ramificados, pubescentes. Hojas lineares a anchamente elípticas, enteras o lobuladas, tomentosas, uniformemente gris verdosas, verdes o blancas. Inflorescencias en cabezuelas, flores amarillas.

Parte de la planta utilizada: Hojas

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Usos etnomedicinales: Dolor de estómago, tos.

Preparación: Decocción.

Aplicación: Vía oral.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Artemisia ludoviciana* (Besser) Torr. & A.Gray. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000073765>. Accessed on: 19 Jul 2022

Izote

🌿 *Yucca guatemalensis* Baker.

✳️ Asparagaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🍴 Comestible y medicinal



Descripción: Planta arborescente de hasta 10 metros de alto, usualmente con varios tallos, cada uno con una roseta de hojas, tronco y tallos abultados en la base, corteza gris y ligeramente agrietada. Hojas lineares, muy largas delgadas y puntiagudas, rígidas, planas o ligeramente cóncavas; Inflorescencias una panícula erecta sobrepasando a las hojas, flores blancas en racimos.

Parte de la planta utilizada: Flores, primordios florales y cogollos de hojas jóvenes.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Temporada de cosecha: Mayo.

Usos etnomedicinales: Insomnio, dolor de oídos, dolor de cintura en mujeres embarazadas.

Forma de preparación: Decocción.

Aplicación: Vía oral y aplicación tópica, para el dolor de oídos.

Usos etnogastronomicos: Las flores se cocinan en agua, y se consumen solas o freídas con huevo, los botones florales se agregan al arroz o a las sopas.

Referencias bibliográficas:

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 16 Feb 2022 <https://tropicos.org/name/18404221>

Jate

🌿 *Peperomia maculosa* (L.) Hook.

✳️ Piperaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada y silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: planta herbácea epífita, raptante a menudo erectas, suculenta. Hojas alternas elíptico-ovadas o ampliamente ovadas, uniformes en forma y tamaño a lo largo de los ejes, ligeramente pubescentes en el haz, nervadura impresa en el haz, el nervio principal elevado en el envés. Inflorescencia compuesta, espigas en pares o solitarias, erectas, verdes; flores densamente agrupadas en el raquis.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Huerto familiar, solar de la casa.

Usos etnobotánicos: se usa para tratar el resfriado, tos, calentura.

Preparación: Se muele la hoja, el resultante se cuele y se mezcla con agua.

Aplicación: Vía oral y baños corporales.

Fotografía: O.M. Montiel (Tropicos, 2018)

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Peperomia maculosa* (L.) Hook. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000477199>. Accessed on: 21 Apr 2022

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 18 Jul 2022 <https://tropicos.org/name/25001084>

Jengibre

🌿 *Zingiber officinale* Roscoe.

✳️ Zingiberaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍽️ Comestible y medicinal



Descripción: Planta herbácea de hasta 2 metros de altura, rizomas amarillentos por dentro, engrosados, carnosos, fuertemente aromáticos; hojas lineares, glabras, peciolo ausente; inflorescencia en un racimo basal, brácteas color verde con márgenes rojizos, flores amarillo verdosas.

Parte de la planta utilizada: Rizoma.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar la tos.

Preparación: Decocción, se machacan los rizomas y se cocinan en agua.

Aplicación: Vía oral.

Etnogastronomía: Se consume en frijoles molidos, pan o galletas.

Fotografía: TRAMIL, 2017.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Zingiber officinale* Roscoe. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000617397>. Consultado el: 07 de mayo de 2022

TRAMIL (2017): *Zingiber officinale* Roscoe. Publicado en Internet; <https://www.tramil.net/es/plant/zingiber-officinale>. Consultado el: 16 de marzo de 2022

Jiote

🌿 **Bursera simaruba** (L.) Sarg.

✳️ Burseraceae

🌍 Nativa

🌿 Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Árbol resinoso, caducifolio de 5 a 20 m (hasta 35 m) de altura, Copa irregular y dispersa (follaje ralo), Tronco con una ligera y característica torcedura en forma de "S" en su parte media o superior, Corteza lisa, rojiza y se despega en jirones. Hojas compuestas, alternas, lanceoladas. Flores verde amarillentas o blancas. Fruto en una capsula dehiscente.

Parte de la planta utilizada: Corteza.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar la fiebre, dolor de huesos, erupciones en la piel, hemorragias de parto, envenenamiento.

Forma de preparación: Decocción.

Modo de aplicación: Vía oral y Baño corporal.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Bursera simaruba* Sarg. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000576316>. Accessed on: 19 Jul 2022

Juanilama

☞ *Lippia alba* (Mill.) N.E. Br. ex Britton & Wilson, P.

✿ Verbenaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🌿 Medicinal



Descripción: Arbustos o subarbustos de 0.5 a 2 metros de alto, aromáticos, ramas largas, densamente pubescentes. Hojas opuestas algunas veces ternadas elípticas o lanceoladas, haz suave con pubescencia, envés suave densamente tomentoso. Inflorescencias en espigas axilares, una o dos espigas por axila, flores color morado pálido, amarillo en el interior. Frutos cilíndricos.

Parte utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar la calentura, gripe, tos, dolor de garganta.

Preparación: Decocción.

Aplicación: Vía oral.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

TRAMIL (2017): *Lippia alba* (Mill.) N.E.Br. ex Britton & P.Wilson. publicado en internet: <https://www.tramil.net/es/plant/lippia-alba> Consultado el: 25 de abril del 2022

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 28 Mar 2022 <https://tropicos.org/name/33700792>

WFO (2022): *Lippia alba* (Mill.) N.E.Br. ex Britton & P.Wilson. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000228665>. Accessed on: 03 Apr 2022

Juniapa

🌿 *Piper auritum* Kunth

✳️ Verbenaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada y silvestre

🍃 Comestible y medicinal



Descripción: Arbustos o árboles pequeños de 1.5 a 5 metros de altura, aromáticos, tallos verdes. Hojas ovadas, oblongas o elípticas, asimétricas, base profundamente cordada, pubescentes en ambos lados, principalmente a lo largo del nervio principal, nervadura levemente elevada en ambas superficies. Inflorescencia en espigas cremosas o en color amarillo cuando se seca, fruto pequeño poco visible.

Parte de la planta utilizada: Hojas y tallo.

Lugar de colecta: Finca, solar de la casa.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar calambres.

Preparación: Se calienta la hoja en el comal del fogón.

Aplicación: Tópica, se coloca la hoja caliente en el área afectada.

Etnogastronomía: Cuando la planta esta tierna, los pitones se consumen freídos, asados, o agregados en los frijoles. Los tallos se consumen crudos cuando están tiernos.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): Piper auritum Kunth. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000479549>. Consultado el: 27 de abril de 202

Limón

🍃 *Citrus limon* (L.) Osbeck

✳ Rutaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍷 Comestible y medicinal



Descripción: Arbusto o árbol de hasta 6 metros de altura, con numerosas espinas axilares. Hojas lustrosas, elípticas a ovadas, márgenes crenulados. Flores solitarias con pétalos blancos. Fruto oblongo o redondeado con pezón terminal, cáscara bastante gruesa y de color amarillo pálido cuando está maduro; pulpa abundante y fuertemente ácida.

Parte de la planta utilizada: Hojas y frutos.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Temporada de cosecha: Junio-Julio.

Usos etnomedicinales: Utilizada para tratar la fiebre, dolor de garganta.

Preparación: Decocción, para el dolor de garganta se cocina el limón agregando cebolla

Para la fiebre se exprime el limón, agregando alcohol, zabila y ruda.

Aplicación: Vía oral y baño corporal para tratar la fiebre.

Fotografía: Cesar Mejia.

Bibliografía:

WFO (2022): Citrus limon (L.) Osbeck . Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001133139> . Consultado el: 25 de abril de 2022

Llantén

🌿 *Plantago major* L.

✳️ Plantaginaceae

🌐 Introducida

🌱 Silvestre

🍽️ Comestible y medicinal



Descripción: Planta herbácea erecta que puede alcanzar hasta los 65 cm. de altura. Hojas alternas todas basales, pubescentes a subglabras, ampliamente ovadas a ampliamente elípticas, dispuestas en rosetas, peciolo acanalado verdoso. Inflorescencia en forma de espiga linear y cilíndrica por lo común con flores densamente apretadas.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar el dolor de estómago, infecciones por parásitos y lavar heridas.

Preparación: Decocción, se hierven dos hojas en una tasa de agua, se agrega ajo para tratar los parásitos.

Aplicación: vía oral.

Etnogastronomía: Las hojas tiernas se sancochan o se fríen o se agregan a las sopas.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 22 Mar 2022 <https://tropicos.org>

<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/plantaginaceae/plantago-major/fichas/ficha.htm>, Heike Vibrans (ed.), 2009, Malezas de México, 22/03/2022.

Márquez, A. C.; F. Lara O.; B. Esquivel R. y R. Mata E. 1999. Plantas medicinales de México II. Composición, usos y actividad biológica. Universidad Nacional Autónoma de México. México, D. F.

Magusa

☞ *Calathea macrosepala* K.Schum.

✧ Marantaceae

🌐 Nativa

🌱 Cultivada

🍴 Comestible



Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

WFO (2022): *Calathea macrosepala* K.Schum. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000342977>. Accessed on: 26 Apr 2022

Maíz

🌿 *Zea mays* L.

✳️ Poaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🍷 Comestible, ceremonial



Descripción: Planta herbácea de 1 - 4 metros de altura, tallos con raíces fúlcreas. Hojas lineares, aplanadas, glabras o pubescentes de 1 metro o más, acuminadas, márgenes ásperos, nervadura central gruesa. Inflorescencias unisexuales, la masculina en una panícula terminal y la femenina en forma de mazorca cilíndrica, axilar, solitaria (1 por rama lateral).

Parte de la planta que se consume: Semillas.

Lugar de colecta: Milpa.

Temporada de cosecha: mayo y septiembre.

Usos etnogastronomicos: El maíz forma parte de la dieta básica de los pobladores de San Francisco, se consume en la mayoría de sus comidas en forma de tamales, ticucos, tortillas, quesadillas, empanadas, atolillo de maíz verde, atol dulce, montucas, tamalitos, chilate, chicha, atol agrio.

Usos ceremoniales: La chicha es una bebida fermentada a base de maíz que se consume en eventos ceremoniales.

El chilate es una bebida a base de maíz que se consume en las ceremonias de composturas.

Observaciones: Se encuentran diferentes variedades de maíz como el maíz blanco, maíz amarillo, maíz negro o zapalote.

El choro del maíz o "Mamoga" (*Ustilago maydis*) es un hongo que aparece en las primeras etapas de maduración de la mazorca de maíz, se consume asado, se agrega limón y se acompaña con cualquiera de las comidas del día.

Fotografía: Cesar Mejía.

Referencias:

WFO (2022): *Zea mays* L. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000907754>. Consultado el: 22 de abril de 2022

Mango

🌿 *Mangifera indica* L.

✳️ Anacardiaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍽️ Comestible y medicinal



Descripción: Árbol de 10 a 15 metros de altura, copa densa, redondeada, corteza grisácea a café negruzca, resinosa. Hojas alternas, agrandadas en los extremos de las ramas, lanceoladas. Inflorescencias terminales o a veces en las axilas de las hojas superiores, flores verdosas o amarillentas fragantes. Fruto variable de forma y tamaño, globoso a oblongo ovoide, a veces lateralmente comprimido, mesocarpio carnoso amarillento, comestible.

Partes de la planta utilizada: Fruto, hoja y corteza.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar la intoxicación estomacal por exceso de medicamentos.

Forma de preparación: Decocción, se agrega poca agua poca cantidad de corteza, generalmente se agregan otras cortezas como el nance silvestre.

Aplicación: Vía oral.

Etnogastronomía: Los frutos maduros se consumen frescos, o se hacen preparaciones como el atol de mango.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 07 Jan 2022 <https://tropicos.org/name/1300071>

WFO (2022): *Mangifera indica* L. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000371248>. Accessed on: 21 May 2022

Mataras

🌿 *Allium spp.*

✳️ Liliaceae

🌐 Naturalizada

🌱 Cultivada

🍴 Comestible



Descripción: Plantas herbáceas, con bulbos subterráneos, simples o compuestos, tunicados, las túnicas externas membranáceas. Hojas aplanadas o cilíndricas solidas o huecas con olor a ajo o cebolla. Inflorescencia en umbela multiflora terminal, flores actinomorfas color lila o blanco.

Parte de la planta utilizada: Hojas y bulbos.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Temporada de cosecha: Meses lluviosos.

Usos etnogastronomicos: Es una planta bastante utilizada en las comunidades para condimentar o dar sabor a las comidas, se le consume fresca o cocinada en diferentes preparaciones como ser los tamalitos de frijoles, sopas, se les cocina freídas con

huevo o para acompañar las comidas en forma de ensalada.

Fotografía: Steven Turner (Tropicos, 2016)

Bibliografía:

WFO (2022): Allium L. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-4000001260>. Accessed on: 22 Apr 2022

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 20 Mar 2022 <http://www.tropicos.org/Image/100536734>

Matasano

🌿 *Casimiroa sapota* Oerst.

✳ Rutaceae

🌍 Nativa

🌱 Silvestre y cultivado

🍽 Comestible



Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): Casimiroa sapota Oerst. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000589014>. Consultado el: 27 de abril de 2022

CONABIO (2022) Casimiroa sapota Oerst. Publicado en Internet; <http://bdi.conabio.gob.mx/fotoweb/archives/5023Plantas/Plantas/2161%20Casimiroa%20sapota.jpg.info>. Consultado el: 27 de abril de 2022

Sojuala

☞ *Saurauia kegeliana* Schlttdl.

✧ Actinidiaceae

🌐 Nativa

🌿 Silvestre

🍷 Comestible



Descripción: Arbustos y árboles pequeños (a veces grandes), ramitas generalmente pubescentes. Hojas en general agrupadas en el extremo de las ramas, elípticas o elíptico-oblongas, margen generalmente serrado, lamina foliar tomentosa o no. Numerosos nervios laterales divergiendo paralelos en el nervio central. Inflorescencias en panículas, compuestas de cimas terminales, solitarias o fasciculadas, generalmente blancas. Fruto una baya dehiscente, verde cuando madura, glabra o pubescente, con numerosas semillas embebidas en la pulpa mucilaginosa.

Parte de la planta utilizada: Frutos

Lugar de colecta: Solar de la casa, montaña.

Temporada de cosecha: Mayo-junio.

Usos etnogastronomicos: Los frutos maduros se consumen frescos.

Observaciones: Existen diferentes variedades de mocoso en la zona, varían en tamaño y forma de los frutos.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Saurauia* Willd. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-4000034168> . Consultado el: 27 de abril de 2022

Mostaza

🌿 *Brassica juncea* (L.) Czern.

✳️ Brassicaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍴 Comestible



Descripción: Planta herbácea glabra o algo pubescente, erecta, moderadamente ramificada, de 30 a 130 cm. de altura. Hojas inferiores con peciolo largos, irregularmente dentadas, hojas superiores con o sin peciolo, alternas, oblongo-elípticas, lanceoladas o lineales mucho más pequeñas. Inflorescencia en racimos, flores amarillas.

Parte de la planta utilizada: Hoja.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Temporada de cosecha: Abril.

Etnogastronomía: Se consume sudada o freída con huevo, también se agrega a diferentes sopas.

Usos etnomedicinales: la semilla molida es utilizada para tratar problemas estomacales como el empacho.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

CONABIO (2022): *Brassica juncea* (L.) Czern. Publicado en internet; <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/brassicaceae/brassica-juncea/fichas/ficha.htm>.

Consultado el: 4 de abril de 2022

Piñuela

🌿 **Bromelia pinguin** L.

✳️ Bromeliaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🍴 Comestible y medicinal



Descripción: Planta herbácea, tallo de hasta 60 cm. de alto blanco farinoso. Hojas en forma de rosetas, espinosas, lineares, ligeramente pubescentes a densamente pubescentes. Inflorescencia en racimo compuesto con el tallo de color blanco. Su fruto consiste en una baya de forma ovoide, amarilla terminada en un pico.

Parte de la planta que se consume: Frutos y tallo.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Temporada de cosecha: Fruto en junio, tallo en abril.

Usos etnogastronomicos: Los tallos se cocinan en agua y se fríen con huevo; los frutos maduros que consumen frescos.

Usos etnomedicinales: Las hojas jóvenes se cocinan para tratar el estrés.

Otros usos: Es utilizada como cerca viva.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 31 Jan 2022 <https://tropicos.org/name/4300903>

WFO (2022): Bromelia pinguin L. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000341926>. Accessed on: 21 Jul 2022

Napoleón

🌿 *Bougainvillea spp.*

✳️ Nyctaginaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🌿 Medicinal y ornamental



Descripción: Arbusto trepador perennifolio y espinoso, ramas vigorosas que pueden alcanzar hasta 8 metros de altura. Hojas alternas, limbo ovado a elíptico lanceolado. Inflorescencias axilares en cimas de tres flores, cada flor sostenida por una bráctea ovada a menudo de colores brillantes.

Parte de la planta utilizada utilizada: Brácteas.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

para tratar la tos.

Preparación: Decocción, con cogollos de guarumo y manzanilla.

Aplicación: vía oral.

Usos ornamentales: Es una planta utilizada para decorar altares en la mayoría de ceremonias, religiosas y espirituales, culturales.

Fotografía: Cesar Mejia

Referencias:

WFO (2022): *Bougainvillea Comm.* ex Juss. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-4000005125>. Accessed on: 12 Jun 2022

Naranja

☞ *Citrus × sinensis* (L.) Osbeck

✧ Rutaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍷 Comestible y medicinal



Descripción: Árbol de tamaño mediano de hasta 6 metros de altura, copa redonda; ramas con espinas delgadas, flexibles, ocasionalmente ausentes. Hojas ampliamente elípticas, márgenes crenulados. Flores solitarias o en racimos cortos, blancas, aromáticas. Fruto globoso u oval, con 10 a 13 segmentos, pulpa amarillenta, agridulce, comestible.

Parte de la planta que se utiliza: Frutos.

Lugar de colecta: Finca.

Temporada de cosecha: Agosto – octubre.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar los resfriados.

Usos etnogastronomicos: Se utiliza la pulpa de la fruta para elaborar refrescos, también se consume la fruta directamente.

Fotografía: Lionel Germonsén (TRAMIL, 2017).

Referencias:

TRAMIL (2017): Citrus sinensis(L.) Osbeck obtenido de internet; <https://www.tramil.net/es/plant/citrus-sinensis>. Consultado el: 14 de abril del 2022

Orégano

🌿 *Lippia graveolens* Kunth

✳️ Verbenaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🍃 Comestible y medicinal



Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

TRAMIL (2022): Lippia graveolens Obtenido de internet; <https://www.tramil.net/es/plant/lippia-graveolens>. Consultado el: 12 de mayo del 2022

Pacaya

🌿 *Chamaedorea tepejilote* Liebm.

✳️ Arecaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🍽️ Comestible y medicinal



sola o con huevo y agregada en las sopas.

Usos ceremoniales: Es bastante utilizada para decorar altares en diferentes ceremonias, como las composturas y diferentes actividades religiosas.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Chamaedorea tepejilote* Liebm. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000839378>. Accessed on: 22 Apr 2022

Papa

☞ *Solanum tuberosum* L.

✧ Solanaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍴 Comestible y medicinal



Descripción: Planta herbácea, erecta de hasta 1 metro de alto, estoloníferas y con tubérculos globosos. Hojas solitarias mayormente imparipinnadas, foliolos ovados o elípticos. Inflorescencia en panículas terminales con muchas flores, color blanco, rosado, azul o purpurea.

Parte de la planta que se utiliza: Tubérculos.

Lugar de colecta: Sembradío.

Temporada de cosecha: Todo el año.

Usos etnogastronomicos: Se consumen cocidas en agua, y se agregan en diferentes preparaciones culinarias como las enchiladas, pastelitos de papa, tacos de papa con pollo, pure de papa, atol de papa, ensalada de papa.

Vino de papa, bebida fermentada hecha a partir de los tubérculos de la papa.

Usos etnomedicinales: El tubérculo es utilizado para cicatrizar heridas.

Fotografía: Cesar Mejia.

Bibliografía:

WFO (2022): *Solanum tuberosum* L. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001031908>. Accessed on: 27 Apr 2022

Pataste

🌿 *Sechium edule* (Jacq.) Sw.

✳️ Cucurbitaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🍽️ Comestible



Descripción: Plantas trepadoras, robustas, escasamente pubescentes a casi glabras, posee zarcillos glabros. Hojas amplias a muy ampliamente ovadas o pentagonales, profundamente cordadas, márgenes enteros a remotamente denticulados. Inflorescencias racemosas, las flores generalmente en agrupaciones fasciculares distribuidas a intervalos a lo largo del raquis. Fruto carnoso, globoso o en forma de pera, sin espinas o variadamente espinoso, color verde a blanco.

Parte de la planta que se utiliza: Frutos, raíz y brotes.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Temporada de cosecha: mayo y septiembre.

Etnogastronomía: Los frutos se consumen en diferentes preparaciones como las chancletas, diferentes sopas, arroz, freído con huevo o cocinado

en agua.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Sechium edule* (Jacq.) Sw. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000441843>. Accessed on: 12 April 2022

Ocote

🌿 *Pinus spp.*

✳️ Pinnaceae

🌍 Nativa

🌿 Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Árboles grandes, resinosos, tallo ramificado, ramas verticiladas regularmente. Follaje formado de fascículos de hojas angostas, aciculares, escamosas. Conos masculinos agrupados alrededor de los tallos jóvenes; conos femeninos maduros leñosos con brácteas fusionadas, porción expuesta de la escama engrosada.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Bosque.

Usos etnobotánicos: Utilizada para tratar resfriados, intoxicación, diarrea.

Forma de preparación: Decocción, generalmente se agregan hojas de ciprés y esquin.

Aplicación: Vía oral.

Fotografía: Cesar Mejia.

Bibliografía:

WFO (2022): Pinus L. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-4000029794>. Accessed on: 04 Apr 2022

Pito

🌿 *Erythrina berteroana* Urb.

✳️ Fabaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada y silvestre

🍴 Comestible



Descripción: Árboles de hasta 10 metros de alto, ramas lustrosas, lisas con espinas ocasionales. Hojas compuestas trifoliadas, folíolos ovados, márgenes vagamente irregulares. Inflorescencias erectas rojas, tubular o tubularmente campanulado, levemente dentado, glabro o diminutamente pubescente, estandarte en forma de machete o sable. Fruto en legumbres profundamente contraídas entre las semillas, verdes cuando frescas, negruzcas y subleñosas al secarse. Semillas rojas con una línea negra.

Parte de la planta utilizada: Flores.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Temporada de cosecha: abril – julio

Usos etnogastronomicos: Se consume frito con huevo o en sopa de frijoles.

Usos etnomedicinales: La decocción de las flores se utiliza para tratar problemas de anemia.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Erythrina berteroana* Urb. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000180543>. Consultado el: 24 de abril de 202

Purusila

☝ *Baccharis trinervis* Pers.

✱ Asteraceae

🌐 Nativa

🌿 Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Planta arbustiva, tallo cilíndrico estriado de pubescente a ligeramente pubescente. Hojas alternas, simples, elípticas, margen entero, con tres nervios prominentes paralelos. Inflorescencia distribuida en panículas, flores numerosas agrupadas en cabezuelas, color blanco. Frutos secos en aquenios ovoides.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Orillas de los caminos.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar el mal de orín y calentura.

Forma de preparación: Molida en crudo o decocción con otras plantas como sucunam y limon.

Aplicación: Vía oral, baño corporal.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Baccharis trinervis* Pers. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000047402>. Accessed on: 21 Jul 2022

Rábano

🌿 *Raphanus sativus* L.

✳️ Brassicaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍴 Comestible



Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Raphanus sativus* L. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000402430> . Consultado el: 25 de abril de 2022

Remolacha

🌿 *Beta vulgaris* L.

✳️ Amaranthaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍴 Comestible



Descripción: Planta herbácea con raíz succulenta de color rojo púrpura. Hojas oblongas, verdes, rojas o púrpuras formando una roseta sobre el suelo con venas fuertemente sobresalientes en la parte inferior, margen entero u ondulado, peciolo largos; inflorescencias en cimas de 1 a 8 flores ininterrumpidas hacia la base; frutos en aquenios.

Parte de la planta utilizada: Raíz.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Temporada de cosecha: Todo el año.

Usos etnogastronomicos: Se le cocina en agua y se consume sola o con mantequilla.

Fotografía: Antropocene, 2019.

Referencias:

TRAMIL (2019): *Beta vulgaris* L. Obtenido de internet; <https://www.tramil.net/es/plant/beta-vulgaris>. Consultado el: 3 de mayo del 2022

Antropocene (2019): *Beta vulgaris* L. Obtenido de internet; <https://antropocene.it/es/2019/01/19/beta-vulgaris/>. Consultado el: 3 de mayo del 2022

Repollo

🌿 *Brassica oleracea var. Capitata* L.

✳️ Brassicaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍴 Comestible



Descripción: Planta herbácea perenne cultivada como anual, base del tallo reducida, no carnosa, cónica. Hojas caulinares basales e inferiores verdes, numerosas, fuertemente superpuestas en una cabeza compacta, globosa, oblonga y cerrada. Flores amarillas.

Parte de la planta que se utiliza: Hojas.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Temporada de cosecha: Todo el año.

Usos etnogastronomicos: Es consumido

sudado, en sopas o crudo en ensaladas.

Fotografía: Plants of Hawaii, 2007.

Bibliografía:

WFO (2022): Brassica oleracea var. capitata L. _ Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000571369> . Consultado el: 25 de abril de 2022

<http://www.starrenvironmental.com/images/search/?q=Brassica+oleracea+var.+capitata>

Ruda

☞ *Ruta chalepensis* L.

✧ Rutaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🌿 Espiritual, medicinal



Descripción: Planta arbustiva, aromática, de 70 a 100 cm de altura, hojas alternas de color verde glauco, un poco suculentas, lineares o angostamente oblanceolados, bi o tripinnadas. Inflorescencia en cimas paniculares terminales, con pequeñas flores actinomorfas de cuatro o cinco pétalos color amarillo; el fruto es una capsula de cinco lóbulos.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Usos etnobotánicos: Se utiliza para tratar la tos, rasquiña, dolor de cabeza, dolor de muelas. Aire.

Preparación: Molido en crudo y mezclado con agua tibia.

Aplicación: Vía oral y baño corporal.

Usos ceremoniales: Es utilizada para tratar diferentes enfermedades sobrenaturales.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

Missouri botanical garden (4 de abril de 2022) Obtenido de internet: <http://www.missouribotanicalgarden.org/PlantFinder/PlantFinderDetails.aspx?kempercode=b714>

San pedro

☞ *Lantana camara* L.

✿ Verbenaceae

🌐 Nativa

🌱 Cultivada y silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Arbustos erectos de hasta 3 metros de alto, aromáticos, ramitas pubescentes, las jóvenes con espinas gruesas y recurvadas. Hojas opuestas, ovadas o lanceoladas, cartaceas, asperas, asperas, margen crenado. Inflorescencias en capítulos terminales, flores amarillas o anaranjadas.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Usos etnobotánicos: Se utiliza para tratar inflamaciones.

Preparación: Decocción.

Aplicación: Vía oral y aplicación tópica, "chuponeado" en el area afectada.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Lantana camara* L. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000223016>. Consultado el: 02 de junio de 2022

Siguampero

🌿 *Gonolobus taylorianus* W.D. Stevens & Montiel

✳️ Apocynaceae

🌍 Nativa

🌱 Silvestre

🍽️ Comestible



Descripción: Planta herbácea o levemente leñosa. Hojas con láminas elípticas u ovadas, glabras a dispersamente pubescentes. Inflorescencias en racimos, glabras o con disperso indumento mixto, corola purpura, pardo o verde. Frutos en folículos lisos a irregularmente alados, glabros, esponjosos, moteados de verde y blanco.

Parte de la planta que se utiliza: Fruto.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Temporada de cosecha: Todo el año.

Usos etnogastronomicos: Es consumido asado a las brazas o cocinado en agua.

Fotografía: FLAAR mesoamerica, 2020

Referencias:

WFO (2022): *Gonolobus taylorianus* W.D.Stevens & Montiel. Published on the Internet;<http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000707048>. Accessed on: 23 May 2022

<https://www.maya-ethnobotany.org/edible-nut-fruit-seed-treemayan-agriculture-diet-nutrition-health/gonobolus-species-cuchamper-cuchampera.php>

Siguapate

☞ *Pluchea carolinensis* (Jacq.) G. Don

✧ Asteraceae

🌍 Nativa

🌿 Silvestre

🌿 Medicinal y cultivada



Descripción: Arbusto aromático de hasta 3 metros de altura, tallos por lo general tomentosos. Hojas elípticas ovadas u oblongas, margen entero a levemente dentado, tomentosas en el envés. Inflorescencias en panículas corimbosas, flores color rosadas o purpúreas.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar inflamaciones.

Forma de preparación: Decocción.

Aplicación: Tópica, “chuponeado” con las hojas calientes en el área afectada.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Pluchea carolinensis* (Jacq.) G. Don. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000072311>. Accessed on: 21 Jul 2022

Sucte

☞ *Persea schiedeana* Nees

✧ Lauraceae

🌐 Nativa

🌱 Cultivado y silvestre

🍽 Comestible



Fotografía: Cesar Mejia

Referencias:

WFO (2022): *Persea schiedeana* Nees. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000465851>. Consultado el: 27 de abril de 2022

Descripción: Árbol de 20 a 50 metros de altura; ramitas marrón tomentosas o ligeramente pubescentes. Hojas alternas, irregularmente elípticas y frecuentemente agrupadas al final de las ramitas. Inflorescencia de numerosas panículas subterminales subsésiles, flores amarillas verdoso pálido, volviéndose carmesi en la base, rosa con la edad. Fruto similar al aguacate, obvoide, al principio muy pubescente, luego se vuelve glabrescente y rugoso.

Parte de la planta utilizada: Frutos.

Lugar de colecta: Finca.

Temporada de cosecha: Julio-agosto.

Etnogastronomía: Es un fruto muy consumido en las comunidades de San Francisco de Opalaca. Se consume crudo con limón y sal, para acompañar cualquiera de las comidas del día.

Sucunam

🌿 *Vernonia patens* Kunth.

✳️ Asteraceae

🌍 Nativa

🌱 Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Arbustos a árboles pequeños de 1 a 7 metros de altura, erectos, libremente ramificados, ramas tomentosas a glabras, hojas elípticas a ovadas, márgenes enteros a remotamente dentados, capitulescencias en panículas muy ramificadas o corimbos terminales, glabras y con olor dulce, blancas a rosado claras o lilas.

Parte utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar la diarrea, sangrado de nariz, fiebre.

Preparación: Decocción o machacada.

Aplicación: vía oral y aplicación tópica para el sangrado de nariz.

Fotografía: Cesar Mejía.

Referencias:

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 20 Apr 2022 <http://www.tropicos.org/Name/2701555>

WFO (2022): Vernonanthura patens (Kunth) H.Rob. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000123976>. Accessed on: 20 Apr 2022

Tabaco

☛ *Nicotiana tabacum* L.

✱ Solanaceae

🌐 Nativa

🌱 Cultivada

🌿 Medicinal



Descripción: Hierbas robustas y erectas de hasta 3 metros de alto, pubescentes. Hojas simples ovadas, decurrentes, margen entero. Inflorescencia en panículas terminales, flores ligeramente zigomorfas, acampanuladas, pubescentes, blancas, rosadas o rojas.

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar inflamaciones corporales.

Forma de preparación: Se machuca la hoja y se coloca en una venda.

Aplicación: Tópica, directamente en el área del cuerpo afectada.

Fotografía: Cesar Mejia.

Bibliografía:

WFO (2022): *Nicotiana tabacum* L. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001023987> . Consultado el: 07 de mayo de 2022

Tomatillo

☛ *Solanum americanum* Mill.

✿ Solanaceae

🌍 Nativa

☛ Silvestre

☛ Comestible, medicinal



Descripción: Planta herbácea perenne o de vida corta, de hasta 1 metro de alto, tallo ramificado ligeramente pubescentes con tricomas simples, recurvados. Hojas solitarias o en pares desiguales, ovadas a lanceoladas, inflorescencias laterales en racimos hasta con 10 flores moradas o blancas. Fruto globoso negro en su madurez.

Parte de la planta utilizada: Hojas y frutos.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar la calentura, dolor en la cabeza, amígdalas hinchadas.

Forma de preparación: Decocción.

Aplicación: Vía oral.

Etnogastronomía: Las hojas tiernas se cocinan, se consumen solas o se agregan a diferentes sopas.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias bibliográficas:

TRAMIL(28 de mar. de 22) obtenido de: <https://www.tramil.net/es/plant/solanum-americanum>

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 28 Mar 2022 <https://tropicos.org/name/29600095>

CONABIO (3 de abril de 2022) Obtenido de: [Solanium americanum - ficha informativa \(conabio.gob.mx\)](http://www.conabio.gob.mx)

WFO (2022): Solanium americanum Mill. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001025878>. Accessed on: 20 Apr 2022

Valeriana

☞ *Vetiveria zizanioides* Nash.

✧ Poaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🌿 Medicinal



Descripción: Hierba perenne de hasta 1.5 metros de altura, tallos altos, hojas largas y rígidas, glabras, ásperas en el margen, inflorescencia en panículas alargado-piramidales de hasta 30 cm, racimos individuales, espiguillas purpúreas.

Parte de la planta utilizada: Hojas y raíz.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Usos etnobotánicos: Es utilizada para tratar la presión alta, insomnio, entumecimiento del cuerpo, neumonía, estrés, depresión.

Preparación: Decocción.

Aplicación: Vía oral.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

TRAMIL (2022): *Vetiveria zizanioides* Nash. Obtenido de internet; <https://www.tramil.net/es/plant/chrysopogon-zizanioides>. Consultado el: 19 de abril del 2022

Verbena

🌿 *Verbena litoralis* Kunth

✳️ Verbenaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🌿 Medicinal



Descripción: Hierba perenne de hasta 2 m de altura, profusamente ramificada. Hojas opuestas con peciolo cortos, oblanceoladas, márgenes aserrados. Inflorescencia aparentemente en panículas, las flores color azul, lilas, púrpura o blancas densas agrupadas casi siempre en la parte superior de las espigas.

Parte utilizada: Hojas o raíz.

Lugar de colecta: Solar de la casa.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para tratar el dolor de estómago, parásitos.

Preparación: Decocción, generalmente se agrega la raíz de epazote.

Aplicación: vía oral.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

TRAMIL (2022): *Verbena litoralis* Kunth obtenido de internet; <https://www.tramil.net/es/plant/verbena-litoralis>. Consultado el: 24 de mayo del 2022

Xilacayote

🍃 *Cucurbita ficifolia* Bouché

✳️ Cucurbitaceae

🌍 Nativa

🌱 Cultivada

🍴 Comestible



Descripción: Plantas herbáceas rastreras a trepadoras, partes vegetativas principalmente tallos, peciolo, zarcillos y hojas en la superficie abaxial suavemente puberulentas, con algunos aguijones cortos y punzantes, tallos vigorosos, ligeramente anguloso-sulcados. Flores campanuladas amarillo-anaranjada. Frutos con tamaño y forma variable, principalmente ovado elípticos u obovoide, cascara rígida, verde claro u oscura, blanca o crema; pulpa blanca granuloso-fibrosa de

sabor dulce.

Parte de la planta utilizada: Frutos.

Lugar de colecta: Huerto familiar.

Temporada de cosecha: febrero-mayo.

Etnogastronomía: Generalmente se consume en preparaciones dulces como en empanadas, mermelada con leche, canela y conserva.

Se hace la bebida fermentada llamada "Chicha".

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Cucurbita ficifolia* Bouché. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000629069>. Accessed on: 27 Apr 2022

<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/cucurbitaceae/cucurbita-ficifolia/fichas/ficha.htm>, Heike Vibrans (ed.), 2009, Malezas de México, 16 de mayo del 2022

Yoro

🌿 **Neurolaena lobata** (L.) Cass.

✳️ Asteraceae

🌍 Nativa

🌿 Silvestre

🌿 Medicinal



Fotografía: Cesar Mejia.

Bibliografía:

TRAMIL (2022): Neurolaena lobata (L.) Cass. Obtenido de internet; <https://www.tramil.net/es/plant/neurolaena-lobata>. Consultado el: 17 de mayo del 2022

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 21 May 2022 <https://tropicos.org/name/2710787>

Descripción: Planta herbácea de hasta 4 m de altura, hojas simples, alternas, enteras o trilobuladas, ovadas a oblongo-lanceoladas, haz verde y áspero, envés verde claro, margen dentado, hoja con sabor amargo. Inflorescencias en racimos, flores en capítulos color amarillo

Parte de la planta utilizada: Hojas.

Lugar de colecta: Finca, bosque.

Usos etnomedicinales: Se utiliza para tratar el dolor de cabeza, dolor de estómago, inflamación, tos.

Forma de preparación: Decocción, se cocinan 2 o 4 cogollos de las hojas en una o dos tazas de agua.

Aplicación: Bebida, una sola toma para los parásitos o dolor de estómago.

Yuca

🌿 ***Manihot esculenta*** Crantz

✳️ Euphorbiaceae

🌐 Introducida

🌱 Cultivada

🍴 Comestible



Descripción: Hierba o subfrútice de 1 a 3 m de altura, con raíces tuberosas grandes, comestibles. Hojas alternas, glabras, palmadas, lobadas, lóbulos lineares a elípticos, pubescentes, especialmente a lo largo de los nervios. Inflorescencias en panículas terminales; fruto en cápsula dehiscente de 1.5 cm, subglobosa, rugosa, ligeramente alada.

Parte de la planta utilizada: Raíz, brotes jóvenes.

Lugar de colecta: Solar de la casa, o huerto familiar.

Temporada de cosecha: todo el año.

Etnogastronomía: Es uno de los tubérculos más consumidos en las comunidades, se hacen diferentes preparaciones como el atol de yuca, tortillas de yuca con maíz, pan de yuca; Se agrega a diferentes sopas y se cocina en agua o se consume frita.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

TRAMIL (2022): *Manihot esculenta* Crantz. obtenido de internet; <https://www.tramil.net/es/plant/manihot-esculenta>. Consultado el: 28 de abril de 2022

WFO (2022): *Manihot esculenta* Crantz. Publicado en Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000235507> . Consultado el: 21 de abril de 2022

Zarza

☞ *Mimosa albida* Humb. & Bonpl. ex Willd.

✧ Fabaceae

🌐 Nativa

🌿 Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Arbusto de 3 m alto, a veces postrado, tallos pubescentes con abundantes espinas encorvadas. Hojas pecioladas, en pares, sensibles al tacto. Flores en cabezuelas con numerosos estambres de color rosado, lila o blanquecinos. El fruto es una legumbre de 1-3 cm de largo.

Parte de la planta utilizada: Hoja, pitones tiernos.

Lugar de colecta: Orillas de los caminos.

Usos etnomedicinales: Es utilizada para curar heridas, dolor de oídos

Forma de preparación: Se tuestan las hojas y se cuelan, también se pueden agregar hojas de apazote tostadas y molidas.

Aplicación: Se aplica directamente las hojas molidas sobre la herida limpia.

Para el dolor de oídos se calientan los pitones con mentolina y se ponen en el oído.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

WFO (2022): *Mimosa albida* Humb. & Bonpl. ex Willd. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000184226>. Accessed on: 21 May 2022

Zorrillo

🌿 **Lepidium virginicum L.**

✳️ Brassicaceae

🌍 Nativa

🌱 Silvestre

🌿 Medicinal



Descripción: Planta herbácea por lo común de 20-30 cm, hojas alternas, las basales formando inicialmente una roseta (comúnmente ausentes en ejemplares en fruto), inflorescencia en forma de racimo, flores color blanco, numerosos frutos en forma de pequeños discos aplanados.

Parte de la planta utilizada: Hojas y frutos.

Lugar de colecta: Orillas de los caminos.

Usos etnomedicinales: Se utiliza para tratar la tos, Asma.

Forma de preparación: Decocción: se hierven las hojas o frutos (pequeños discos aplanados) junto con manzanilla.

Aplicación: Vía oral.

Fotografía: Cesar Mejia.

Referencias:

<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/brassicaceae/lepidium-virginicum/fichas/ficha.htm>, Heike Vibrans (ed.), 2009, Malezas de México, 19/01/2022

TRAMIL (2022): *Lepidium virginicum* L. Obtenido de internet; <https://www.tramil.net/es/plant/lepidium-virginicum>. Consultado el: 18 de abril de 2022

Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 19 Mar 2022 <https://tropicos.org/name/4100546>

Anexos

Informantes de diferentes comunidades de San Francisco de Opalaca.

Nombre	Comunidad
Aciano Rodriguez	El Venado
Albertina Vasques	Monte Verde
Alejandro Perez	Monte Verde
Cristina Rodriguez	Monte Verde
Damasio Gutierrez	Monte Verde
Electeria vasques	Monte Verde
Eleuteria Perez	Monte Verde
Emelinda Vasques	Monte Verde
Emilio manueles	Agua Caliente
Genaro Gomez	San Pedrito
Geronimo Rodriguez	Monte Verde
Gonzalo Cortes Lopez	El Pinal
Hilaria Lemuz Vasquez	Monte Verde
Isadro Vasques Lemus	Monte Verde
Jose Isidro Rodriguez	Crucitas
Jose Santos Manueles	Santa Fe
Maria Francisca Bautista	Monte Verde
Maria Ilaria Lemuz	Monte Verde
Maria Inocente Reyes	Monte Verde
Maria Irene Lorenzo	Santa Maria
Maria Joaquina Vasques	La union
Maria Lina Gutierrez	Monte Verde
Maria Lourdes Rodriguez	Monte Verde
Maria Pastora Perez	La union
Maria Paulina Vasques	Monte Verde
Maria Rosa Gomez	Ojo de Agua
Maria Rufina gutierrez	Monte Verde
Mateo Lorenzo Sanchez	Monte Verde
Ovidio Vasques Gutierres	Monte Verde
Pedrina Manueles perez	Monte Verde
Pedrina Rodriguez	Monte Verde
Petronila Sanchez	Monte Verde
Rigoberto Sanchez	Monte Verde
Santos Rodriguez	Monte Verde
Valbina Gomez	Monte Verde



Integrantes de la Auxiliaría de la Vara Alta y practicantes de la UNAH.



Entrevista con Hilaria Lemuz en la comunidad de Monte Verde, San Francisco de Opalaca, Intibucá.



Proceso de reconocimiento y colecta de especies vegetales en huertos de San Francisco de Opalaca.



Preparación de altar para ceremonia de novenario, comunidad de Monte Verde.



Chilate, bebida ceremonial preparada con maíz y cacao.

Bibliografía

- Alexiades, M. (9 de septiembre de 1995). Apuntes hacia una metodología para la investigación etnobotánica [conferencia magistral]. *Research Gate*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/319554546_Apuntes_hacia_una_metodologia_para_la_investigacion_etnobotanica_conferencia_magistral
- Bautista, J., Oyuela, W., García, A., & Linares, J. (2019). Medicina tradicional Lenca: enfoque antropológico, botánico y farmacológico. *Revista UNAH-Sociedad*, 66-77.
- Grijalva, A. (2006). *Flora Útil Etnobotánica de Nicaragua*. Managua, Nicaragua: MARENA.
- Hernandez, D. (2017). *Linea base de flora y fauna del refugio de vida silvestre Montaña Verde*. Instituto Nacional de Conservación y Desarrollo Forestal, Areas protegidas y vida Silvestre., La esperanza, Intibucá.
- House, P. (2007). *Etnobotanica Maya, Parque arqueologico Copan Ruinas*. Copan, Honduras.
- ICF. (2015). *Atlas municipal forestal y de cobertura de la tierra, municipio de San Francisco de Opalaca, Intibucá*. Comayaguela, M.D.C.
- Intituto Nacional de Conservación Forestal. (N.D.). *Diagnostico Opalaca*. N.D.: N.D.
- Lagos-White, S., Sanabria, O., Chacon, P., & García, R. (2011). *Manual de Herramientas Etnobotánicas relativas a la Conservación y el Uso Sostenible de los Recursos Vegetales*. Santiago, Chile: Red Latinoamericana de Botánica (RLB).
- Missouri Botanical Garden . (24 de Junio de 2022). *Tropicos* . Obtenido de Tropicos : <https://www.tropicos.org/home>
- Municipalidad de San Francisco de Opalaca. (2018). *Plan de desarrollo municipal San Francisco de Opalaca*. San Francisco de Opalaca, Intibucá.
- Organizacion internacional del trabajo(OIT). (1989). *Convenio (N. 169) sobre pueblos indígenas y tribales en países independientes*. .
- Ouellet, S. (2016). *Plantas alimenticias nativas de San Rafael La Independencia*. San Rafael La Independencia.
- Programa de investigación aplicada a la medicina popular del Caribe. (28 de marzo de 2022). *TRAMIL*. Obtenido de <https://www.tramil.net/es>
- Rivera, R., & Flores, J. (Diciembre de 2016). Sistematización del conocimiento etnobotánico del uso de la biodiversidad vegetal, en el cantón Las Pilas, municipio de San Ignacio, Chalatenango. *Sistematización del conocimiento etnobotánico del uso de la biodiversidad vegetal, en el cantón Las Pilas, municipio de San Ignacio, Chalatenango*. San Salvador, San Salvador, El Salvador.
- Tramil . (24 de Marzo de 2022). Obtenido de <https://www.tramil.net/es/plant/zingiber-officinale>
- UNAH-CIDO. (25 de Nobiembre de 2019). Convenio de colaboracion y coordinacion interinstitucional . *Convenio de colaboracion y coordinacion interinstitucional entre la Universidad Nacional Autonoma de Honduras y el Consejo Indigena para el Desarrollo*

de Opalaca. Ciudad Universitaria, Tegucigalpa M.D.C., Francisco Morazan , Honduras

Valle, E., Meza, D., Tabora, J., Elvir, M., Muñóz, D., Castellanos, H., . . . Herrera-Paz, E. (2018). Aportes al inventario y caracterización de las plantas medicinales del pueblo originario Lenca de Intibucá, Honduras. *Cuadernos de Antropología*, 1-19.

Vibrans, H. (17 de Octubre de 2021). *Malezas de Mexico* . Obtenido de Malezas de Mexico : <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/2inicio/home-malezas-mexico.htm>

World Flora Online. (14 de abril de 2022). WFO. Obtenido de WFO: <http://www.worldfloraonline.org/>