

CAPÍTULO 3.
Aromas, sabores, salud y memoria
de las plantas del territorio

En este apartado se presenta una descripción botánica sencilla de las principales plantas cultivadas y utilizadas en el Resguardo Colonial Cañamomo Lomapieta. Además de sus características, se mencionan sus usos más comunes. Este es el resultado del trabajo realizado junto a los grupos de mujeres, los sabedores tradicionales y los custodios de semillas. Este ejercicio busca reconocer el valor cultural, alimenticio y medicinal de cada especie, al tiempo que promueve su conservación en el territorio.

Albahaca blanca (*Ocimum basilicum*)



Figura 6. Planta de albahaca blanca presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Planta herbácea anual que puede alcanzar hasta 50 centímetros de altura y es reconocida por su intenso aroma (figura 6). Tiene tallos delgados con hojas verdes que son muy aromáticas, ovaladas y de bordes lisos o poco dentados. Sus flores son blancas y pequeñas, están agrupadas en espigas, y atraen a los polinizadores (López Blanco, 2021; Hernández Navarrete, 2024).

Se emplea en infusiones para tratar la anemia, purificar la sangre y aliviar dolores de cabeza, muela e irritación ocular. Se utiliza en baños y riegos para atraer buenas energías, y en compresas para desinflamar picaduras. En gastronomía, aromatiza adobos, carnes y otros alimentos. Además de prepararse como infusión relajante, posee propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, y se considera una planta protectora en el territorio.



Ajenjo (*Artemisia absinthium*)



Figura 7. Planta de ajenjo presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Es una planta perenne que puede crecer hasta un metro. Tiene tallos ramificados con una fina vello-sidad blanquecina. Sus hojas son grandes, de color verde grisáceo por arriba y de un tono cercano al blanco por debajo (figura 7). Las flores son pequeñas, amarillas y se agrupan en cabezuelas redondas (Goud et al., 2015; Szopa et al., 2020).

En la medicina tradicional se emplea en infusión, especialmente en ayunas, como purgante y para la limpieza del hígado. Su sabor amargo la hace común en baños de purificación y armonización energética si se combina con plantas dulces. Se utiliza también para aliviar el vértigo, tratar la gripe y favorecer el sueño. De forma tópica, se aplica en emplastos sobre el abdomen para el control de lombrices intestinales. En el territorio, se valora tanto por sus propiedades medicinales como por su capacidad aromática y repelente de insectos.



Ajo (*Allium sativum*)



Figura 8. Planta de ajo presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Planta perenne de bulbo, el cual está formado por varios dientes cubiertos por túnicas delgadas. Tiene hojas largas y verdes, y un tallo floral alto que termina en una esfera de flores blancas o rosadas (figura 8). Se distingue por su aroma intenso y sabor fuerte (Shang et al., 2019; Tudú et al., 2022).

Se utiliza como condimento por su sabor y aroma característicos. Está presente en una amplia variedad de preparaciones culinarias. En la medicina popular se emplea en infusiones o macerados para aliviar resfriados, afecciones respiratorias y como apoyo en el control de la presión arterial y el colesterol. Además, por sus compuestos sulfurados, se considera un antibiótico y antiparasitario natural. En la huerta, el ajo también se aprovecha como biopreparado para el control de plagas y enfermedades si se aplican sus extractos sobre las plantas.



Altamisa (*Ambrosia peruviana*)



Figura 9. Planta de altamisa presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales

Planta perenne que mide entre uno y dos metros de altura. Tiene tallos rectos y hojas profundamente divididas de color verde intenso. Sus flores, pequeñas y amarillentas, se agrupan en espigas delgadas (figura 9). Se caracteriza por su aroma fuerte y su sabor amargo (Rojas-Sandoval, 2016).

Es utilizada principalmente en baños esotéricos para armonizar y en baños tradicionales para aliviar el “frío” en mujeres embarazadas, así como para mitigar cólicos menstruales. Posee propiedades antiparasitarias y se emplea en infusiones bajo dosis controladas para evitar intoxicaciones. Con ella se preparan tinturas y pomadas para aliviar dolores articulares. Para la elaboración de las últimas, la planta se utiliza molida o tamizada. Su savia se aprovecha para estimular el crecimiento del cabello si se aplica al champú o en tónicos.



Caléndula (*Calendula officinalis*)



Figura 10. Planta de caléndula presente en el territorio.

Fotos: Laura Cañas.

Planta herbácea anual o bianual que puede alcanzar hasta 80 centímetros de altura. Presenta tallos erectos y ramificados. La característica más distintiva son sus flores, ya que tienen un intenso color amarillo o naranja (figura 10). Florece durante gran parte del año (Muñoz Centeno, 2004; Vella et al., 2024).

Se emplea por sus propiedades desinflamatorias y cicatrizantes. Se presenta en infusión o baños para aliviar cólicos menstruales, lavar heridas, tratar alergias cutáneas y prevenir infecciones vaginales. También, se utiliza en cremas para la piel con el fin de prevenir la pañalitis y la seborrea del cuero cabelludo. Además, se usa como apoyo en el tratamiento de la gastritis.



Cidra (*Sechium edule*)



Figura 11. Planta de cidra presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Planta trepadora perenne de tallos largos con zarcillos, hojas grandes en forma de corazón y textura rugosa. Tiene flores pequeñas, blancas o verdosas, y sus frutos son verdes de formas variables (alargados, redondos o piramidales), con piel lisa o espinosa (figura 11). Su pulpa es jugosa, contiene una sola semilla comestible y desarrolla raíces engrosadas que almacenan alimento.

Esta planta se utiliza para regular la presión arterial si se toma el agua resultante al hervir el fruto. El fruto al perforarse y secarse se emplea como remedio tradicional para la amigdalitis. En la cocina se usa para dar sabor a frijoles, sancochos y otras preparaciones, así como en la elaboración de tortas, arequipe, postres y limonadas.



Cidrón (*Aloysia citriodora*)



Figura 12. Planta de cidrón presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Arbusto caducifolio que puede alcanzar hasta 3 metros de altura. Sus tallos son leñosos y ramificados. Sus hojas son verdes brillantes, están dispuestas en grupos de tres o cuatro y desprenden un intenso aroma a limón al ser frotadas (figura 12). Las flores, pequeñas y de color blanco o lila pálido, se agrupan en espigas terminales, lo que le da un aspecto distintivo (Afrasiabian et al., 2018; Bahramsoltani et al., 2018).

Es muy apreciada por su intenso aroma a limón. Sus hojas se utilizan en infusiones gracias a sus propiedades digestivas, relajantes y para aliviar cólicos o malestares estomacales. También, se emplea como tranquilizante suave, pues ayuda a calmar los nervios y con el insomnio. En la cocina se usa para aromatizar postres, bebidas y platos tradicionales. Su aceite esencial tiene aplicaciones para la elaboración de repelentes caseros.



Cilantro (*Coriandrum sativum*)



Figura 13. Planta de cilantro presente en el territorio.

Fotos: Laura Cañas.

Planta herbácea anual que crece entre 40 y 60 centímetros de altura. Sus tallos son delgados y erguidos. Sus hojas inferiores son anchas y lobuladas, mientras que las superiores son más finas y están divididas. Sus flores son pequeñas y de color blanco o rosa pálido, y se encuentran agrupadas (figura 13). Su fruto es pequeño, redondeado y muy aromático (Mahleyuddin et al., 2022; Saharia, 2024).

El cilantro común se utiliza en infusión para aliviar el insomnio y, mezclado con cilantro cimarrón, se utiliza para fortalecer las defensas de los niños. En la gastronomía es ampliamente usado en la preparación de diversos alimentos. También, se emplea de forma tradicional para tinturar el cabello y cubrir las canas.



Cilantro cimarrón (*Eryngium foetidum*)



Figura 14. Planta de cilantro cimarrón presente en el territorio. Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Planta herbácea perenne que puede crecer entre 30 y 60 centímetros de alto. Sus hojas son largas y delgadas con bordes dentados y algo espinosos, y crecen en forma de roseta (figura 14). Sus flores son muy pequeñas y verdes, tienen puntas espinosas. Se diferencia del cilantro común porque tiene un olor mucho más fuerte y penetrante (Silalahi, 2021).

Se utiliza con frecuencia en la preparación de sopas, guisos y salsas, pues aporta un aroma fuerte y característico. También, tiene usos medicinales tradicionales, de tipo antiinflamatorio, digestivo y antibacteriano.



Citronela (*Cymbopogon nardus*)

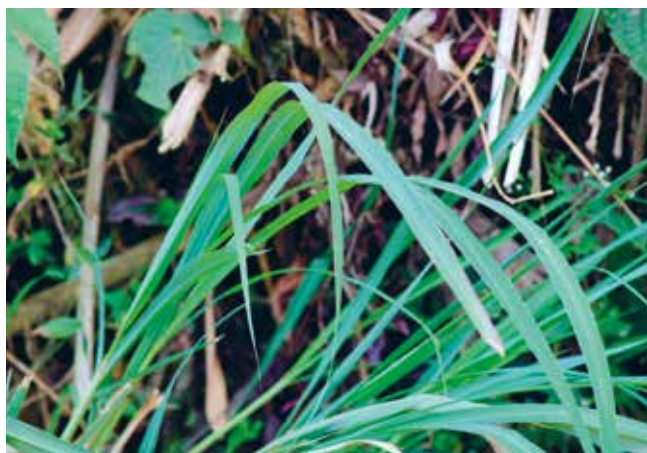


Figura 15. Planta de citronela presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Hierba perenne y robusta que forma matorros densos de hasta 1,5 metros de altura. Tiene tallos rígidos y hojas largas, estrechas y de tono verde grisáceo que desprenden un intenso aroma a limón al frotarse (figura 15). Sus flores se desarrollan en inflorescencias agrupadas en panículas, lo cual es un rasgo característico de la planta (Kumoro et al., 2021; Nadirah et al., 2022).



Cúrcuma (*Curcuma longa*)



Figura 16. Planta de cúrcuma presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.



Planta herbácea perenne que crece a partir de rizomas subterráneos parecidos al jengibre. Tiene hojas grandes, alargadas y de color verde brillante (figura 16). Sus flores son pequeñas, de color amarillo pálido y están agrupadas en espigas (Chanda & Ramachandra, 2019; Fuloria et al., 2022).

El rizoma de la cúrcuma se emplea ampliamente como condimento y colorante natural en preparaciones culinarias, ya que aporta un característico color amarillo. En medicina tradicional se utiliza por sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, digestivas y para proteger el hígado. Se recomienda para aliviar problemas digestivos, dolores articulares y como apoyo en procesos de cicatrización.

Pronto alivio (*Lippia alba*)



Figura 17. Planta de pronto alivio presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Es un arbusto aromático que puede crecer hasta dos metros de altura. Sus ramas son delgadas y abiertas. Las hojas son alargadas, de color verde claro y tienen un pequeño vello. Sus flores son pequeñas, de color blanco, rosado o lila, y nacen en racimos a los lados de las ramas (figura 17). Toda la planta tiene un olor fresco, parecido al limón y a la menta (Silva et al., 2025).

Se prepara en infusión como aromática para aliviar los síntomas de la gripa, ya que ayuda a descongestionar y a calmar la tos. También, se consume antes de dormir, pues tiene propiedades relajantes que favorecen el descanso y mejoran la calidad del sueño.



Romero (*Salvia rosmarinus*)



Figura 18. Planta de romero presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Arbusto perenne y leñoso que alcanza hasta 2 metros de altura. Presenta tallos ramificados cuya corteza se desprende en tiras. Sus hojas son pequeñas, lineales y rígidas, de color verde oscuro en la parte superior y blanquecinas en el envés (figura 18). Las flores, pequeñas y de tono azul o violeta pálido, se agrupan en racimos en los extremos de los tallos (González-Minero et al., 2020; Hammer & Junghanns, 2020).

Se utiliza en la preparación de champús para prevenir la caída del cabello y fortalecerlo. En infusión es apreciado por sus propiedades relajantes, ya que ayuda a calmar los nervios y favorecer el descanso. También, se emplea en baños y riegos de limpieza, asociados con la purificación y el bienestar. Además, su consumo se relaciona con el fortalecimiento de la memoria y la concentración.



Ruda amarilla (*Ruta chalepensis*)



Figura 19. Planta de ruda amarilla presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Es una planta que puede crecer hasta un metro y es parecida a un arbusto. Sus hojas son de color verde azulado y son más delgadas que las de la ruda común. Se distingue fácilmente por sus flores amarillas con pétalos finos y divididos, que le dan una forma particular (figura 19). Su fruto es una cápsula áspera que guarda varias semillas (Peña-Guamán et al., 2021; Pollio et al., 2008).

Es ampliamente utilizada en la medicina tradicional y en prácticas culturales. Se emplea en baños rituales al combinarse con otras plantas, como verdolaga blanca y siempreviva, con el propósito de alejar malas energías y curar el mal de ojo, especialmente en niños. También, se prepara como infusión para aliviar cólicos menstruales y otros malestares digestivos. En el ámbito agroecológico, se aprovecha su aroma intenso como repelente natural de insectos y plagas al poner hojas o ramas en distintos puntos de la huerta. Aunque tiene múltiples beneficios, se recomienda su uso con precaución debido a que en dosis altas puede ser tóxica.



Toronjil (*Melissa officinalis*)



Figura 20. Planta de toronjil presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Planta herbácea perenne que alcanza entre 30 y 80 centímetros de altura. Sus tallos son cuadrangulares y ramificados. Sus hojas, opuestas y de forma ovalada, tienen bordes dentados, son de un color verde brillante y desprenden un intenso aroma a limón al frotarse (figura 20). Las flores son pequeñas, de color blanco o rosado pálido y aparecen agrupadas en los nudos del tallo (Abdel-Naime et al., 2020; Virchea et al., 2021).

Se utiliza en infusiones para relajar el sistema nervioso, pues ayuda a calmar la ansiedad, el insomnio y el estrés. Tradicionalmente, también se emplea como remedio natural para regular el ritmo cardíaco y aliviar episodios de taquicardia.



Yerbabuena (*Mentha spicata*)



Figura 21. Planta de yerbabuena presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Planta herbácea perenne que forma matas densas. Sus tallos son cuadrangulares, erectos y ramificados. Las hojas, opuestas y generalmente sésiles, presentan una forma de lanceolada a ovalada con bordes finamente cerrados (figura 21). Produce flores pequeñas de color rosa, lila o blanco, dispuestas en espigas terminales delgadas. Toda la planta desprende un intenso y refrescante aroma característico de la menta (Mahendran et al., 2021; Menyiy et al., 2022).

La planta se utiliza en la gastronomía tradicional, por ejemplo, al agregar una pequeña porción a la mazamorra para realzar su sabor. En el ámbito medicinal, es apreciada en infusión para aliviar dolores menstruales y como aromática para reducir la tensión nerviosa y el estrés. También, se emplea como enjuague bucal gracias a sus propiedades antimicrobianas, pues ayuda a combatir el mal aliento y contribuye al control de bacterias, como *Helicobacter pylori*.



