

VALOR DE LAS PLANTAS EN PATIOS FAMILIARES



Elaborado por

Leidy Casimiro Rodríguez

Colaboradores

Aurelia Castellanos Quintero, Luis Vázquez Moreno,
Madelaine Vázquez Gálvez, Ailena Alberto Águila y Michael Sánchez Torres

Diseño

Alejandro Romero Ávila

Ilustraciones

Cabra y @moya.cuba



Embajada de la
República Federal de Alemania
La Habana

cubasolar 





VALOR DE LAS PLANTAS EN PATIOS FAMILIARES

El patio familiar es un espacio agroproductivo que puede proporcionar alimentos durante todo el año. La familia como factor dinámico del proceso con conocimientos y habilidades, puede estimular la diversidad y calidad en la producción y el consumo de plantas comestibles con valor biológico elevado, y así contribuir a una adecuada nutrición y salud familiar.

En este espacio se comparte información sobre el valor alimenticio y medicinal de algunas plantas presentes en patios familiares cubanos. El objetivo es ilustrar a la familia sobre su potencial nutritivo e importantes componentes para una dieta saludable y la prevención de diversas enfermedades.

SÁBILA

Nombre científico: Aloe vera
Es una especie suculenta de la familia
Asphodelaceae.

La sábila tiene importantes propiedades, lo más utilizado son sus hojas. Cada una está compuesta por capas: una interna que es un gel transparente que contiene 99 % de agua, y el resto que está formado por glucomanos, aminoácidos, lípidos, esteroides y vitaminas E, del grupo B, C y ácido fólico; es rica en minerales como el magnesio, potasio, sodio, calcio, fósforo, cobre, cinc o hierro.

Su uso más extendido es por vía tópica mediante lociones, geles y cremas, ya que de esta forma se reparan las quemaduras gracias a sus propiedades antiinflamatorias en las zonas dañadas. Su uso diario hidrata y suaviza la piel, actuando como un excelente regenerador celular. Debido a su alta penetración es un potente cicatrizante. Elimina las células muertas de la piel y favorece la salud de los tejidos.

También puede ser empleado como alimento de gran valor nutricional; muy útil para el tratamiento del estreñimiento por su aporte de



fibra y su contenido en aloína, una sustancia estimulante y laxante. Esta planta es antiinflamatoria y contribuye a reforzar el sistema inmunológico, estimulando la producción de linfocitos, muy beneficiosos, sobre todo, en personas con problemas gastrointestinales, con cáncer, o que se han sometido a tratamientos de quimioterapia. Su jugo contiene 20 de los 22 aminoácidos necesarios requeridos, y ácido salicílico, que actúa como analgésico, reduce la fiebre y es antiinflamatorio. Se destaca su acción alcalina que ayuda a equilibrar el nivel de acidez del organismo. Para su consumo se recomienda tomar 50 ml al día, obtenido de su jugo y pulpa; para las embarazadas o los niños es preferible consultar a un especialista.

ORÉGANO

Nombre científico: *Origanum vulgare*
Es una especie de la familia Lamiaceae



Entre sus propiedades se destaca su actividad antioxidante (por el alto contenido de ácidos fenólicos y flavonoides) y antimicrobiana (combate cepas de patógenos transmitidos por los alimentos); se considera antitumoral, antiséptico, tónico y digestivo.

Gracias a sus principios activos como el timol, el carvacrol, el borneol y el ácido cafeico, es reconocido como uno de los antibióticos naturales más potentes que existen, además con propiedades digestivas, expectorantes y carminativas. Una infusión de orégano puede acabar rápidamente con flatulencias y otras molestias. El extracto de aceite de orégano ayuda a combatir los resfriados, la fiebre y la indigestión. Es un potente antihistamínico sumado a sus propiedades como antiinflamatorio, antiespasmódico y antibiótico, que lo vuelven ideal para el tratamiento de todo tipo de enfermedades res-

piratorias. También posee sustancias hepato-protectoras, por lo que esta planta es capaz de desintoxicar el cuerpo, principalmente el hígado,

además de suministrar muchos minerales y fortalecer los músculos del cuerpo. Se reconoce su uso en infusiones y como condimento.

AGUACATE

Nombre científico: *Persea americana*
Es una especie arbórea perteneciente a la familia *Lauraceae*.



Es un alimento altamente calórico, y buen sustituto frente a otras comidas ricas en hidratos de carbono y proteínas. Aporta grasas en su mayor parte insaturadas (monoinsaturadas), destacando en particular el elevado contenido en ácido oleico, lo que favorece el equilibrio del colesterol, reduciendo el riesgo cardiovascular. El potasio, el principal mineral que aporta, completa su acción cardioprotectora. Controla la presión arterial.

También su consumo aporta vitaminas C y E, de efecto antioxidante, la avocatina B que es un compuesto antiinflamatorio, evita los picos de azúcar en sangre, y junto a los otros antioxidantes naturales que contiene como la luteína, controlan la obesidad. La presencia de fibra alimentaria beneficia a la microbiota intestinal, y ayuda a combatir enfermedades metabólicas como la diabetes de tipo 2. Su uso en la cocina es diverso: ensaladas, salsas, batidos, entre otros.

COCO

Nombre científico: El cocotero (*Cocos nucifera*)
Es una especie de palmera de la familia *Areaceae*.

La pulpa del coco es blanca. Cien gramos de pulpa aportan 342 calorías. Entre los múltiples beneficios del coco destacan sus propiedades antioxidantes, su capacidad para regular la presión sanguínea y disminuir los triglicéridos. Es rico en fibras, minerales y vitaminas E, C y B. Las grasas del coco se metabolizan de forma diferente y el organismo no las utiliza como lípidos, sino como carbohidratos. Este proceso evita su almacenamiento en el cuerpo, ya que pasan directamente del sistema digestivo al hígado para convertirse en energía.



Se ha estimado que 50 % de la grasa del coco es ácido láurico, un tipo de lípido que aumenta los niveles de colesterol bueno y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Además, este ácido tiene propiedades antibacterianas, antifúngicas y antivirales.

Su consumo es recomendado para todos: niños, jóvenes, adultos, deportistas, mujeres embarazadas, madres lactantes y personas

mayores. Puede favorecer al sistema inmunitario por su contenido en magnesio, y al sistema digestivo por su contenido en fibra. Por su alto contenido en potasio ayuda al mantenimiento de la función muscular, neurológica y al man-

tenimiento de la presión arterial normal por su contenido en potasio, magnesio y calcio. Se consume natural, en postres, licuados, horchatas, salsas, entre otros usos.

GUAYABA

Nombre científico: *Psidium guajava*
Es una especie de pequeño árbol perteneciente a la familia de las Mirtáceas.

La guayaba es una fruta rica en vitamina A, y especialmente en vitamina C, que sumada a la presencia de licopeno, la convierten en un potente antioxidante que ayuda a prevenir el envejecimiento de las células y combatir algunos tipos de cáncer. La vitamina C en la guayaba es incluso superior que en los cítricos, por lo que puede ayudar a aumentar la inmunidad del organismo, provocando que haya mayor resistencia a los virus y bacterias, y facilitar la absorción de hierro en la dieta.

Es rica en hierro, cobre, calcio, magnesio, potasio, manganeso y fósforo. Posee altas dosis de ácido ascórbico, compuesto que ayuda a combatir diversas enfermedades degenerativas. Es además una fuente de fibra para el organismo y estimula los movimientos intestinales, mejorando la digestión; cuando se ingiere con cáscara ayuda a combatir la acidez estomacal, siendo excelente para el tratamiento de úlceras gástricas y duodena-

les. Posee propiedades astringentes, antiespasmódicas y antimicrobianas, que ayudan a disminuir tanto la diarrea (aguda o crónica), el dolor abdominal y los posibles microorganismos que la ocasionan. Favorece la pérdida de peso, cuida la salud de la piel y disminuye el colesterol malo.

Con las hojas del guayabo también es posible preparar un té. Hervir medio litro de agua y agregar 15 g de hojas, tapar y dejar reposar durante 3 a 5 minutos. Colar y beber dos o tres veces al día. Este té puede ser utilizado para realizar un baño de asiento para tratar infecciones vaginales causadas por *Tricomonomiasis* y *Candidiasis*, debido a sus propiedades antimicrobianas. Se consume natural, cocteles, en postres, bebidas y salsas.



MANGO

Nombre científico: *Mangifera indica*
Es una especie arbórea frutal perteneciente a la familia Anacardiaceae.

El mango es una fruta rica en agua, fibra e hidratos de carbono que ayuda a combatir el cansancio y un laxante por excelencia, ya que la fibra regula el tránsito intestinal en caso de estreñimiento y puede ayudar a reducir la tasa de colesterol en sangre y controlar los niveles de glucemia. Por su gran contenido de vitamina

A, su consumo ayuda a mantener la piel y el cabello brillantes y correctamente hidratados. Es rico en vitamina C y betacarotenos, y por tanto en antioxidantes que ayudan a prevenir el desarrollo de enfermedades respiratorias, tales como el asma y algunos tipos de cáncer (por ejemplo: colon y próstata). También ayuda con la absorción de hierro en nuestro organismo y está recomendado para personas con carencia de hierro y para mujeres con fuertes menstruaciones.

Otro antioxidante presente en el mango, la zeaxantina, actúa como protector en la salud visual. Rico en vitamina K, permite aumentar la cantidad de calcio esencial que absorbemos tras cada ingesta de alimentos que contienen este mineral, lo que contribuye a evitar fracturas y tener una perfecta salud ósea; además, ayuda a las personas que su-

fren de insuficiencia renal. También contiene calcio, potasio, zinc, sodio, fósforo, vitamina B₁, B₂, B₃, B₅, B₆ y B₉, así como vitamina E.



FRUTA BOMBA

Nombre científico: *Carica papaya*
Es una arbustiva del género
Carica de la familia Caricaceae.

También conocida como papaya, esta fruta aporta vitamina C en cantidades tan elevadas que 100 gramos de alimento cubren 100 % de la cantidad diaria recomendada para un adulto medio, reforzando la inmunidad del organismo. Facilita la digestión y calma el dolor e inflamación del estómago, gracias a que



contiene una enzima llamada papaína, la cual también tiene propiedades analgésicas. Muy útil en caso de gastroenteritis, colitis y colon irritable gracias a su efecto suavizante y antiséptico sobre los intestinos, y su efecto alcalinizante del organismo. Dicho efecto está relacionado con la presencia de minerales como calcio, magnesio, potasio y fósforo, que ayudan a restaurar el equilibrio ácido-base del cuerpo humano.

Combate el estreñimiento, ya que actúa como un laxante suave; agiliza cicatrizaciones externas e internas. Elimina los parásitos intestinales pues sus semillas frescas son muy ricas en un nutriente llamado carpasemina. El jugo de la papaya puede quitar las manchas de la piel y mejorar los eczemas.

La papaya puede cubrir 25 % de la cantidad diaria recomendada de vitamina A para un adulto medio, lo que mejora la salud de la piel, las mucosas y el sistema inmunitario, aunque más importante que la vitamina A en la papaya, es el licopeno, que contribuye a disminuir la presión arterial y el colesterol alto, tratar las enfermedades cardíacas y el cáncer, entre muchas otras condiciones. Se consume natural, en postres, cocteles y bebidas.

CIRUELA

Nombre científico: *Spondias purpurea*
Pertenece a la familia de *Anacardiaceae*.



Cien gramos de ciruelas nos aportan 240 calorías; son poco calóricas pero contienen mucha fibra y son muy buenas para evitar el estreñimiento y facilitar el tránsito intestinal y las buenas digestiones. Son diuréticas y evi-

tan la retención de líquidos. Además poseen muchas más propiedades nutricionales que cuidan y protegen la salud de nuestro organismo porque aportan calcio, potasio, cobre, zinc y vitaminas A, C, B₁, B₂, B₃, E y K, y minerales como el fósforo, hierro, sodio, magnesio, calcio, cobre, boro o zinc, por lo que contribuye a combatir la anemia; ante enfermedades cardiovasculares, evitan la hipertensión y la arterioesclerosis.

Los flavonoides que contienen las ciruelas poseen acción antioxidante, que combate los radicales libres y fortalecen el sistema inmunológico. Otras ventajas de su consumo: favorecen la buena visión y el cuidado de los ojos. Previenen la formación de coágulos de la sangre; depuran el hígado, los intestinos, los riñones en especial, y en general todo el organismo pues ayudan a eliminar toxinas.

Es un remedio natural para los casos de tos y contra la mucosidad. Cuidan el sistema respiratorio y están muy recomendadas para la bronquitis, o para expulsar mucosidades de los pulmones. Se aconseja en las dietas de adelgazamiento y para perder peso. Se consume natural, en postres y bebidas.

GUANÁBANA

Nombre científico: *Annona muricata*
Es un árbol de la familia *Annonaceae*.

La guanábana es una especie tropical, cuyos frutos contienen numerosas propiedades saludables. Posee diversas propiedades antioxidantes para el organismo, capaz de destruir células cancerígenas sin provocar daños a células normales.

En su composición tiene compuestos que promueven relajación y somnolencia, por lo que es buena para combatir el insomnio y mejorar el sistema inmune, debido a su riqueza en vitamina C. Actúa como un diurético, ayudando a disminuir la presión arterial. Podría combatir enfermedades del estómago como la gastritis y la úlcera y el reumatismo, ya que posee propiedades antiinflamatorias y antirreumáti-



cas que disminuyen la inflamación, y a su vez alivian el dolor o malestar. Es una fruta muy rica en calcio, fósforo y hierro que contribuyen a la prevención de la osteoporosis y anemia; podría ayudar a regular el azúcar en la sangre, ya que posee fibras que impiden que la glucosa aumente rápidamente, siendo benéfico para personas que sufren de diabetes.

La guanábana también puede ser utilizada en el tratamiento de la obesidad, estreñimiento, enfermedades del hígado, migraña, gripe, parasitosis y depresión, ya que es un excelente modulador del humor. Puede consu-

mirse de diversas formas: natural, pulpa congelada, en forma de cápsulas como suplemento, y en postres, tés y bebidas. Todas las partes de la guanábana pueden utilizarse, desde la raíz hasta las flores.

CHIRIMOYA

Nombre científico: *Annona cherimola*
Es un árbol perteneciente a la familia de las Anonáceas.



La chirimoya se destaca por su aporte en hidratos de carbono (20 % de su peso), fundamentalmente azúcares simples como la fructosa y glucosa (en torno a 11 %), y sacarosa (alrededor de 9 %). Provoca saciedad y es

regulador del nivel de glucosa en sangre, ya que la fibra que posee, ejerce influencia intestinal y dilata en el tiempo la asimilación de los azúcares. Este contenido en fibra y el ser una fruta pobre en grasas, le confiere además propiedades laxantes y de reducción de los niveles de colesterol.

Posee en su composición poderosas enzimas que autodigieren la pulpa, por ello es una fruta de fácil digestión lo que la hace muy aconsejable en personas convalecientes, ancianos, en dispepsias y muy especialmente en niños y embarazadas. Además, posee acción tónica impidiendo así el decaimiento y fatiga, evitando depresiones y ejerciendo una acción equilibradora del sistema nervioso.

Por su contenido en vitaminas A y C tiene efecto antioxidante; facilita la curación de numerosas enfermedades reumáticas, artríticas, digestivas y resulta muy útil para combatir resfriados. Aporta otros minerales como calcio (30 mg por 100 g de porción comestible), potasio (264 mg por 100 g de porción comestible) y hierro (0,4 mg por 100 g de porción comestible), y tiene un gran valor vitamínico en las del grupo B. Se consume fresca y en bebidas.

AJÍ

Nombre científico: *Capsicum annum* es la especie más conocida, extendida y cultivada del género *Capsicum*, de la familia *Solanaceae*.

El ají, especialmente su variante picante, es rico en vitaminas y capsaicina. Administrado en compresas es utilizado como un remedio para las dolencias articulares al servir de vaso dilatador. Además, gracias a la capsaicina y a su vitamina C, el consumo del ají ayuda a combatir el cáncer y tiene propiedades antiinflamatorias.



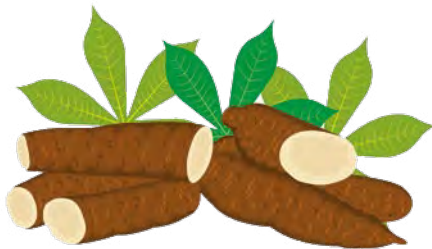
Aporta muchos beneficios para la salud pues son ricos en vitaminas A, B₁, B₂, B₃, B₆ y C; contiene grandes cantidades de minerales como el fósforo, magnesio, hierro, potasio, y mucha agua y fibra. Tradicionalmente se le han atribuido propiedades como antiinflamatorio (en baja concentración), antiartrítico, aperitivo, revulsivo, rubefaciente, estíptico, afrodisíaco, estomacal y carminativo.

El ají tiene propiedades vasodilatadoras, las cuales aumentan el flujo de sangre a microvasos sanguíneos y permite una mejor oxigenación del

cuerpo, un menor riesgo de sufrir hipertensión arterial y contribuye a que los nutrientes lleguen más fácilmente a los tejidos; ayuda a mejorar la producción de saliva y jugos gástricos, lo cual también facilita la digestión. Tienen un alto contenido de antioxidantes con efecto protector en las células del cuerpo y en el sistema de defensa. Favorece procesos de cicatrización y ayuda a superar problemas de acné, herpes labial, quemaduras y heridas, entre otras afectaciones de la piel. En la cocina exhibe un uso prolífero como condimento y en ensaladas.

YUCA

Nombre científico: *Manihot esculenta*
Es un arbusto perenne de la familia de las Euforbiáceas.



La yuca es un alimento rico en hidratos de carbono, componentes que aportan un alto porcentaje de energía al cuerpo, ideal para los deportistas, o aquellas situaciones en las que

se requiere un gran desgaste físico y mental, sobre todo en la etapa de crecimiento de los jóvenes y niños. Además, es un alimento recomendado para quienes quieren reducir de peso, gracias a su poca cantidad de grasa, o sufren de trastornos digestivos como gastritis, acidez estomacal, úlcera o colitis, debido a que es un tubérculo de fácil digestión. Su consumo beneficia a aquellas personas que padecen de celiaquía (condición del sistema inmunitario que rechaza el gluten), dado que no posee dicha sustancia proteica. Asimismo, ayuda a las mujeres durante el embarazo y la lactancia, debido a su contenido de vitamina B₉ (ácido fólico). Por otro lado, posee un alto contenido de carbohidratos, los cuales se presentan en forma de almidón. En cuanto a calorías, 100 gramos de este alimento proporcionan 168 kilocalorías. Entre las vitaminas que posee se destaca la K, que protege los huesos y previene el desarrollo de la osteoporosis. Forma parte indispensable de la cocina criolla.

MAMEY (ZAPOTE)

Nombre científico: *Pouteria sapota*
Es una especie arbórea de la familia de las Sapotáceas.

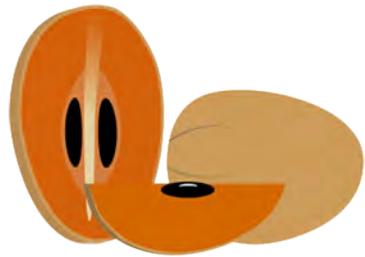
El consumo de esta fruta es ideal para la nutrición, pues dispone de gran cantidad de vitamina B₆ que tiene un papel beneficioso en el tratamiento de la neuritis y la anemia. También contiene vitamina C, manganeso, fibra dietética, potasio y niacina. Aporta beneficios para

la piel, ya que funciona como antioxidante para cicatrizar heridas, y en la producción de colágeno para músculos, ligamentos, dientes y huesos; favorece la circulación de la sangre. Contribuye a evitar problemas como cataratas y pérdida de visión y su contenido en sodio como mineral ayuda a mantener la presión arterial dentro de los límites.

Resulta ideal para la digestión por su alto contenido en fibra que ayuda a luchar contra la diarrea y a mejorar el tráfico intestinal del organismo. Tostar y moler las semillas ayudarán con una tos persistente y congestión bronquial. De la semilla se puede extraer el aceite, de olor muy agradable, que es muy usado en productos de belleza; para el control de la caída del cabello tiene unos efectos muy favorables, y también como afrodisíaco.

Su pulpa contiene varios compuestos antioxidantes polifenólicos, como los taninos, que poseen propiedades astringentes y han demostrado tener posibles efectos antiinflamatorios, antivirales, antibacterianos y antiparasitarios. Por lo tanto, estos compuestos pueden fungir

como antidiarreicos, hemostáticos (detienen el sangrado) y como remedio para las hemorroides. Asimismo, el poder antiinflamatorio de los taninos del mamey es útil en el tratamiento de afecciones como reflujo gastroesofágico, gastritis erosiva, enteritis y trastornos intestinales irritantes. Contiene varios otros antioxidantes polifenólicos flavonoides que protegen la salud, como licopeno, luteína, zeaxantina y carotenos en altas concentraciones. Es muy consumido en batidos y en forma natural.



HABICHUELA

Nombre científico: *Phaseolus vulgaris* es la especie más conocida del género *Phaseolus* en la familia *Fabaceae*.

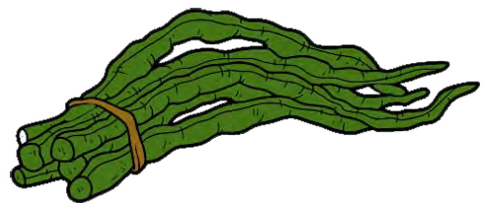
Las habichuelas son ricas en betacarotenos y vitamina C, que contienen propiedades desinflamantes, por lo cual ayudan a reducir los síntomas de ciertas enfermedades como el asma, la artritis y el reumatismo, además actúan en equipo para evitar la producción del colesterol malo y como antioxidantes.

Las habichuelas son también una buena fuente de riboflavina, la cual ayuda a generar energía y se piensa que es debido a esta función que ayuda a reducir la frecuencia de las migrañas.

Aportan mucha vitamina K, fundamental para mantener los huesos fuertes, y son fuente de cobre que, como mineral, es necesario para la producción de lysyl oxidase, una enzima que

trabaja a favor de la elasticidad de los vasos sanguíneos, los huesos y las articulaciones.

El hierro es un componente de la hemoglobina de la sangre, pero para cumplir su función necesita asociarse con el cobre. Las habichuelas contienen ambos minerales, además de magnesio y manganeso. Todo ello ayuda a disminuir la presión sanguínea, favorece el crecimiento de los niños y adolescentes, y propicia embarazos saludables. En la cocina se consume en ensaladas y guisos, preferiblemente.



REFLEXIONES FINALES

La salud de la familia es una responsabilidad que deben compartir todos sus miembros; depende mucho de una alimentación sana, porque para ello hay que comer alimentos auténticos, productos frescos de temporada, limpios y libres de productos de síntesis perniciosos.

Por estas razones un huerto familiar, aunque requiere tiempo y dedicación, podría ayudar a modificar hábitos y conductas para priorizar mejor lo que se consume. A la vez que distrae, relaja la mente, combate el estrés y conecta con los ritmos naturales de la vida; puede ser una manera de comenzar a experimentar los beneficios para la salud y el disfrute gastronómico de una alimentación de calidad.

