

Santo Remedio

**GUÍA PARA EL
RECONOCIMIENTO Y USO
DE PLANTAS MEDICINALES**



■ **CARACTERÍSTICAS**



■ **SUELO Y RECOLECCIÓN**



■ **ACCIONES FARMACOLÓGICAS**



Universidad
Nacional
de Rosario



Facultad de
ciencias
**bioquímicas y
farmacéuticas**



Municipalidad
de Rosario

SANTO REMEDIO

GUÍA PARA EL RECONOCIMIENTO Y USO DE PLANTAS MEDICINALES

AUTORES:

MARTÍNEZ, MARÍA LAURA
RODRIGUEZ, MARÍA VICTORIA
CAMPAGNA, MARÍA NOEL
BETTUCCI, GABRIEL ROBERTO
FERRETTI, MATÍAS DAMIÁN
MANDÓN, ERICA ANABELA
SREBOT, MARÍA SOL

/ COLABORADORES:

DURÁN, FACUNDO
MAGGIORI, MARÍA SOLEDAD
ORUE, MARIO LUIS
COURETOT, JAVIER ALEJANDRO

/ DISEÑO:

MUJICA, MARIELA

SANTO REMEDIO: GUÍA PARA EL RECONOCIMIENTO Y USO DE PLANTAS MEDICINALES
/ María Laura Martínez ... [et al.] ; contribuciones de Lorena Micucci ... [et al.]. - 1a ed. - Rosario:

UNR EDITORA, 2023.
LIBRO DIGITAL, PDF

ARCHIVO DIGITAL: DESCARGA Y ONLINE
ISBN 978-987-702-647-4

1. Plantas Medicinales.
I. Martínez, María Laura. II. Micucci, Lorena, colab.
CDD 633.88



Índice

■ Prólogo

1 **Bolsa de Pastor**

2 **Borraja**

3 **Carqueja**

4 **Carqueja**

5 **Espina Colorada**

6 **Llantén**

7 **Malva**

8 **Pasionaria**

9 **Penicilina**

10 **Taco de Reina**

11 **Valeriana**

12 **Yacón**

■ Créditos

La pérdida de biodiversidad, la propagación de enfermedades y el crecimiento de la población, entre otros factores, están causando daños sin precedentes. Las plantas son clave para resolver algunos de estos desafíos y son parte fundamental de un sistema de prevención y construcción de salud comunitaria. Hay informes que muestran que los conocimientos tradicionales y locales sobre las plantas aromáticas y medicinales están desapareciendo aún más rápido que la propia biodiversidad. Según la OMS, un alto porcentaje de la población mundial utiliza rutinariamente la medicina tradicional para satisfacer sus necesidades de atención primaria de salud y gran parte de los tratamientos tradicionales implican el uso de plantas. La estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023 establece como objetivo básico promover la seguridad, eficacia y calidad de la medicina tradicional. Recomienda la difusión a nivel mundial de los conocimientos necesarios para el uso racional de las plantas medicinales en el cuidado de la salud de la población. Por ello, resulta necesario ampliar la base de conocimientos del uso terapéutico y garantizar la calidad de los productos obtenidos a partir de las plantas medicinales.

Por otro lado, los mercados, tanto formal como informal, demandan plantas medicinales las cuales en su mayoría provienen de la recolección silvestre; lo que indica que tenemos una herbolaria vulnerable con tendencia a la extinción. Este problema representa una oportunidad para fomentar el cultivo agroecológico y cuidado de estas plantas a fin de lograr una herbolaria social/accesible y sostenible con perspectivas de mayor uso. Trabajar con una planta medicinal requiere conocer su identidad, características y forma de producción y apreciar la incidencia de esto sobre su calidad ya que diversos factores pueden afectar la composición química y por lo tanto sus propiedades.

Es por todo esto que, desde el año 2019, el Centro Agroecológico de Rosario (CAR), la Secretaría de Extensión, la Secretaría de Coordinación Institucional y docentes del Área Biología Vegetal de la Facultad de Ciencias Bioquímicas y Farmacéuticas de la UNR / Universidad Nacional de Rosario, estamos trabajando en la revalorización y el intercambio de saberes sobre el uso, cultivo y producción de plantas medicinales y aromáticas. De ese diálogo permanente surgió la necesidad de contar con material didáctico que permita sistematizar plantas aromáticas y medicinales (PAMs) y a su vez facilite el trabajo de huerteras/os en la identificación de las mismas, sus propiedades y posibles usos. Para llevarlo a cabo, en el año 2021, obtuvimos financiamiento de la 13ª Convocatoria a Proyectos de Extensión de la Universidad Nacional de Rosario que facilitó el intercambio de conocimientos, prácticas y experiencias entre estudiantes de la carrera de Farmacia, docentes, personal del CAR, y huerteras/os del lugar. De este trabajo conjunto, surgió la elaboración colectiva de esta guía **Santo Remedio**, que incluye datos exomorfológicos y características del cuidado y cultivo de 12 especies vegetales que crecen en nuestra zona.

El propósito de estas páginas es brindar de manera sencilla y fácilmente comprensible herramientas para fomentar la producción de cultivos alternativos.

Creemos que este trabajo estimula la participación de diferentes actores en la generación de emprendimientos sociales de elaboración de productos sanos mediante técnicas agroecológicas. Asimismo, permitirá promover la conservación de estas especies, valorar la potencialidad existente en los recursos medicinales autóctonos y proyectar este recurso en la comunidad.

NOTA

En esta guía se incluyen los efectos farmacológicos de plantas medicinales cultivadas en Argentina. Sin embargo, permanentemente surgen nuevos estudios que puedan modificar los efectos aquí mencionados. Por otro lado, no se incluyen dosis, efectos tóxicos o adversos, ni contraindicaciones, por lo cual es estrictamente necesario que antes de utilizar una de estas especies para el tratamiento de alguna dolencia consulte previamente a su médico o farmacéutico. Los autores no son responsables de los usos que se hagan de la información brindada en estas páginas.

El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de este material, y en ningún caso los autores podrán ser considerados responsables del daño alguno causado por su utilización.

Bolsa de Pastor

Capsella bursa pastoris (L.) Medik.
BRASSICACEAE



CARACTERÍSTICAS

Hierba anual que puede alcanzar hasta **40 cm de altura**.

Presenta un **tallo** ligeramente piloso y reducido en donde se ubican todas las **hojas** en forma de **rosetas**, cercanas al suelo. Posee una **raíz principal pivotante** y numerosas raíces laterales.



Flores blanquecinas de 2,5 a 4 cm de diámetro, dispuestas en racimos que aparecen todo el año. La característica distintiva es que posee **frutos en forma de corazón, aplanados**, denominados silículas. En su interior se encuentran numerosas semillas, muy pequeñas, de color pardo-rojizo.

SUELO Y RECOLECCIÓN

Considerada una “maleza” por su carácter invasor de cultivos, **crece espontáneamente** y se reproduce muy fácilmente.



Se recolecta cuando comienza la floración, en otoño-invierno. Se recomienda no almacenarla por más de un año.

ACCIONES FARMACOLÓGICAS

Se utiliza para **reducir el sangrado menstrual abundante**, luego de que un médico haya descartado algún tipo de afección.

USO TRADICIONAL

En **infusión** para administración oral.

Preparación y administración: **1 a 5 gr. de las partes aéreas trituradas por taza, 2 a 4 veces por día.**

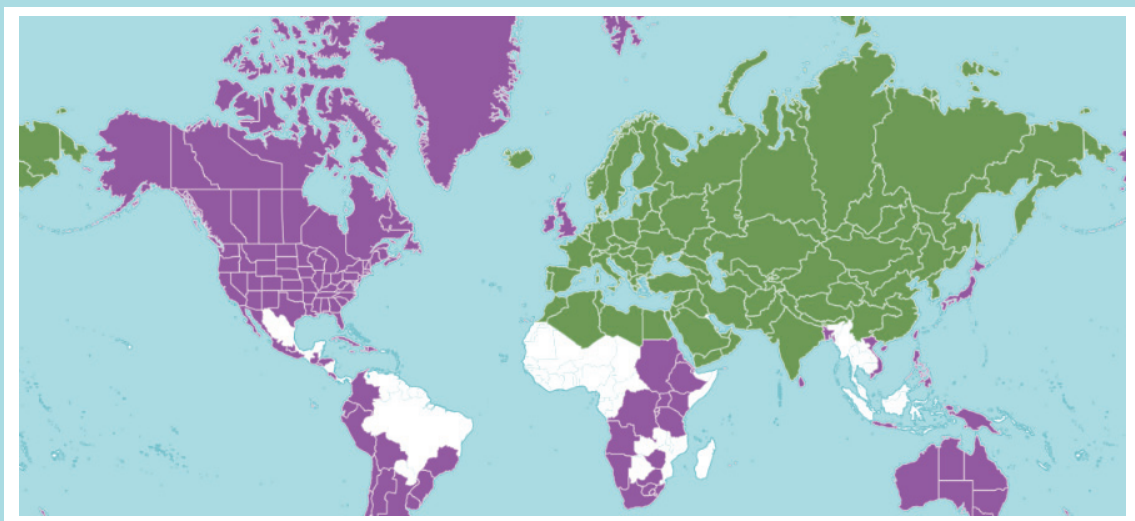
Comenzar 3 a 5 días antes de la menstruación y continuar mientras dure la misma.



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

■ NATIVA

■ INTRODUCIDA



POWO.SCIENCE.KEW.ORG





Bolsa de Pastor



Bolsa de Pastor

Borraja

Borago officinalis L.
BORAGINACEAE



CARACTERÍSTICAS

Hierbas anuales hermafroditas, de tallos y hojas hirsutos (con pelos rígidos y ásperos al tacto).

Hojas alternas, las basales pecioladas y las superiores sésiles.

Inflorescencias laxas con el raquis hirsuto.



Flores pentámeras con cáliz hirsuto. La corola es azul con la garganta amarilla. Los estambres tienen anteras unidas. El estilo ginobásico que persiste en el fruto. Se producen 4 frutos secos por flor. Las semillas tienen un alto contenido de ácidos grasos insaturados.

SUELO Y RECOLECCIÓN

Se reproduce por semillas.

Precisa abundante luz y prefiere suelos arcillosos-limosos.



- Crece en otoño- invierno.
- Florece en primavera.
- Recolección manual.



ACCIONES FARMACOLÓGICAS

Antiinflamatorio. Vasodilatador e hipocolesterolemiente gracias a los ácidos linoleico y γ-linolénico presentes en la semilla.

Contienen **alcaloides hepatotóxicos** pero en las flores es bajo y en el aceite obtenido de la semilla, nulo.

USOS ETNO-MEDICINALES

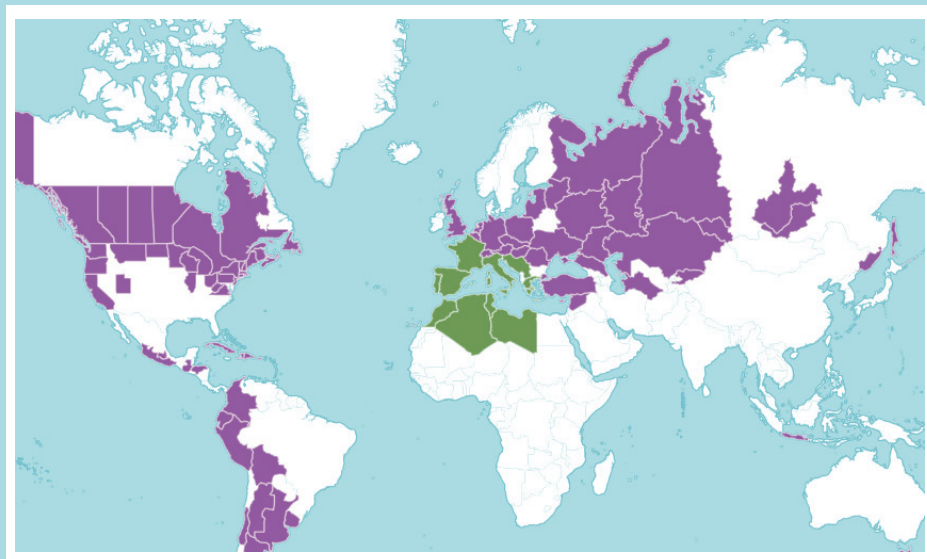
Tratamiento de **bronquitis, tos, catarro** (partes aéreas y flores con alto contenido de mucilagos).



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

■ NATIVA

■ INTRODUCIDA



POWO.SCIENCE.KEW.ORG





Borraja



Borraja

Carqueja

Baccharis articulata (LAM.) PERS.
ASTERACEAE



CARACTERÍSTICAS

Arbustos de 0,5-1,5 m de altura.

Tallos provistos de dos alas longitudinales angostas de 0,5 / 3 mm de lat. Hojas reducidas a brácteas pequeñas. Ramas leñosas que adoptan un color grisáceo a diferencia de los brotes que son verdes brillantes.



Flores reunidas en capítulos, numerosas, de ápice desigualmente dentado. Las flores femeninas presentan el estilo con ramas separadas.

Frutos aquenios sin pelos, 5-costados.

SUELO Y RECOLECCIÓN

Se reproduce por semillas o esquejes.

Se cosechan las ramas superiores con hoz o guadaña, evitando levantar las ramas leñosas que poseen tierra. El secado es natural (ventilado y al abrigo del sol directo) o mecánico



• Se siembra preferentemente durante el mes de septiembre.

• La floración ocurre en agosto/septiembre.



ACCIONES FARMACOLÓGICAS

Posee actividad colerética y colagoga.

Se utiliza para tratar problemas estomacales y digestivos.

USO ETNO-MEDICINAL

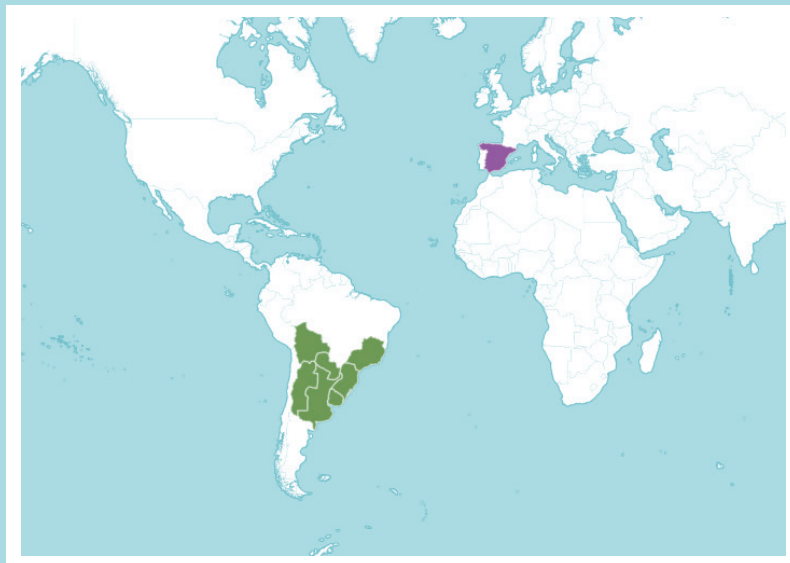
La **parte vegetativa** de la planta, se utiliza en infusión para el tratamiento de afecciones hepáticas.



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

■ NATIVA

■ INTRODUCIDA



POWO.SCIENCE.KEW.ORG





Carqueja



Carqueja

Carqueja

Baccharis trimera (LESS.) DC.
ASTERACEAE



CARACTERÍSTICAS

Arbustos de 30-50 cm de altura.

Tallos provistos de 3 alas longitudinales anchas de 2-10 mm de lat. Capítulos sésiles, solitarios o en glomérulos de 2-4, a su vez reunidos en espigas en el extremo de las ramas y de ramitas laterales.



Hojas reducidas a brácteas pequeñas.

Los frutos son aquenios sin pelos, 10- costados.

Las flores femeninas presentan el estilo con ramas separadas.

SUELO Y RECOLECCIÓN

Prefiere **suelos arenosos**, pero crece en suelos muy variados.

Se propaga por **semillas o esquejes**.

El **secado** es natural (ventilado y al abrigo del sol directo) o mecánico.



• **Rebrota** en primavera a partir de órganos de reserva, continuando su ciclo hasta la...

• **Floración** que se extiende de febrero a abril.



Carqueja

ACCIONES FARMACOLÓGICAS

Posee actividad **colerética y colagoga**.

Se utiliza para tratar **problemas estomacales y digestivos**.

USO ETNO-MEDICINAL

La parte vegetativa de la planta, se utiliza en **infusión**, para el **tratamiento de afecciones hepáticas**.



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

■ NATIVA

■ INTRODUCIDA



POWO.SCIENCE.KEW.ORG





Carqueja



Carqueja



Espina Colorada

Solanum sisymbriifolium Lam
SOLANACEAE



CARACTERÍSTICAS

Inflorescencia con 3 a 4 flores perfectas. Cáliz piloso, con aguijones aciculares, lóbulos triangulares; corola rotácea, principalmente violácea pálida o blanca; anteras iguales, con tecas unidas, amarillas. Hojas con láminas pinnatipartidas, con espinas pardas, amarillas y/o anaranjadas sobre los nervios.



Fruto inmaduro encapsulado casi completamente por los lóbulos del cáliz acrescente y con aguijones al madurar queda expuesto, es una baya globosa, de color rojo brillante, jugosa.

SUELO Y RECOLECCIÓN

Prefiere suelos fértiles arenohumíferos, húmedos y sombreados.

Se propaga por semillas.

Se utiliza como planta trampa para proteger cultivos de Papa del ataque de nematodos.



- Florece desde fines de primavera.

- Fructifica en verano.

Espina Colorada

ACCIONES FARMACOLÓGICAS

De actividad **antihipertensiva**.

El alcaloide solasodina aislado de la planta presenta **efecto sedante y cardiotónico**.

También es utilizada para la **hemisíntesis de hormonas esteroides**.

Los frutos presentan solanina, glucoalcaloide con **efectos tóxicos cuando es ingerida por ganado**.

USO ETNOMEDICINAL

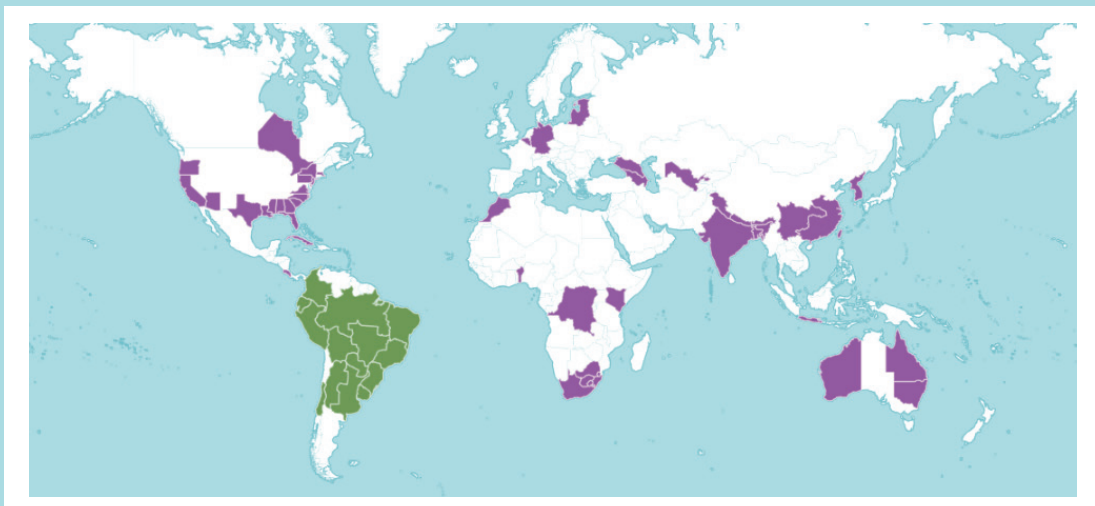
Se utiliza la raíz y en menor medida hojas en **decocción** como **tranquilizante**, para el **tratamiento de afecciones hepáticas y de las vías urinarias**.



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

■ NATIVA

■ INTRODUCIDA



POWO.SCIENCE.KEW.ORG





Espina Colorada



Espina Colorada

Llantén

Plantago major L.
PLANTAGINACEAE



CARACTERÍSTICAS

Planta herbácea perenne de tallo **único, corto y grueso**, que se caracteriza por su **baja estatura (entre 10-50 cm)**. De raíz fibrosa. Las hojas de 40cm de longitud, son de color verde y están dispuestas en roseta de forma aovada y con largo pecíolo.



Flores (con cáliz y corola verde blanquecino), reunidas en densas y alargadas espigas de color verde-amarillento de 3/5mm. El fruto es una **pequeña cápsula ovada** conocida como *pixidio*. Contiene entre 6 y 30 semillas de color pardo de 1 mm de largo.

SUELO Y RECOLECCIÓN

- Evitar la humedad excesiva del suelo.
- Es recomendable **mantener la planta viva** e ir recolectando las hojas para su uso.
- La **desección** debe realizarse lo más rápidamente posible, a Tª menor a 50°C o con desecador solar.
- Tanto **hojas** como **semillas** se pueden almacenar en lugar seco y fresco hasta **3-4 meses** sin perder sus propiedades medicinales.



- Se siembra en invierno-primavera.
- Florece en primavera.

Llantén

ACCIONES FARMACOLÓGICAS

- **Semillas:** laxante volumétrico por su alto contenido de mucilagos y pectinas.
- **Hojas:** efecto astringente útil para diarreas y hemorroides.
- Es hipolipemiante y antiinflamatorio.
- **Extracto acuoso:** actividades probadas como broncodilatador.

USOS ETNO-MEDICINALES

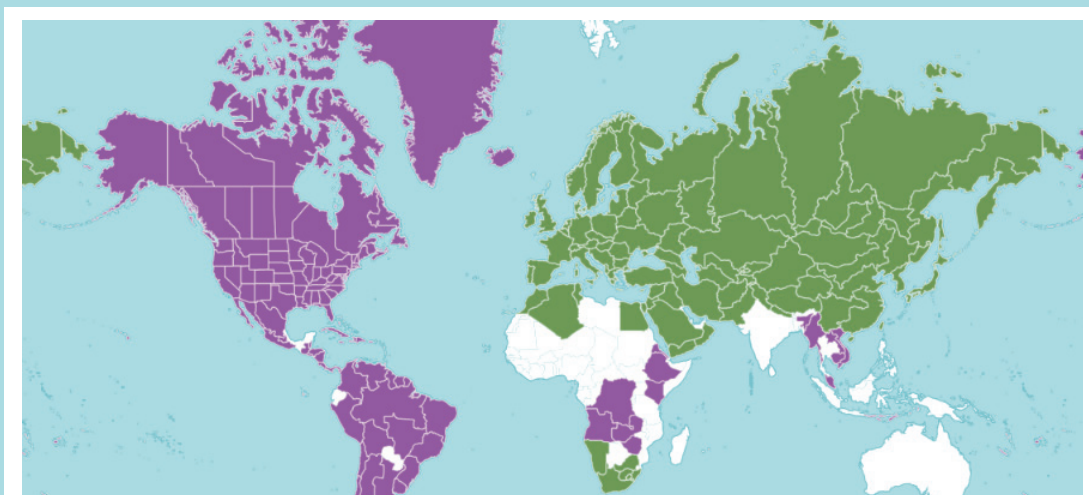
La infusión de la semilla como laxante suave y los extractos de hoja para tratar enfermedades respiratorias y para aliviar el dolor de garganta y la irritación en la boca.



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

■ NATIVA

■ INTRODUCIDA



POWO.SCIENCE.KEW.ORG





Llantén



Llantén



Malva

Malva sylvestris L.
MALVACEAE



CARACTERÍSTICAS

Planta **perenne**, ligeramente **leñosa** en la base, de **hasta 1m** de altura.

Tallos erguidos, pilosos y ramificados.

Hojas alternas, con pecíolo largo, palmadas, divididas en 3 a 7 lóbulos redondeados, con borde irregularmente festoneado o dentado.



Las **flores** están reunidas de a dos o más en las axilas de las hojas. Son de 2,5 a 4 cm de diámetro, con cáliz y cálculo. Presentan **5 pétalos** de color **rosa** con **venas violáceas**.

El **fruto** es un esquizocarpo.



SUELO Y RECOLECCIÓN

Prefiere **clima templado**.

No es muy exigente con el suelo por lo que puede crecer fácilmente en **numerosos tipos de terrenos**.

Las **flores** se recolectan temprano en la mañana y en la caída de la tarde. Deben secarse a temp. menor a 35°C.
Las **hojas** se recogen cuando hayan alcanzado su pleno desarrollo.



- Se **siembra** a fines del invierno o en primavera.
- **Florece** en primavera y verano.

ACCIONES FARMACOLÓGICAS

Por su contenido de mucílagos la **hoja o flor** se usa como **tisana para el tratamiento de resfriados, catarros de vías respiratorias superiores y faringitis**, y también como **astringente suave en anginas e inflamaciones gastrointestinales**.

USO ETNO-MEDICINAL

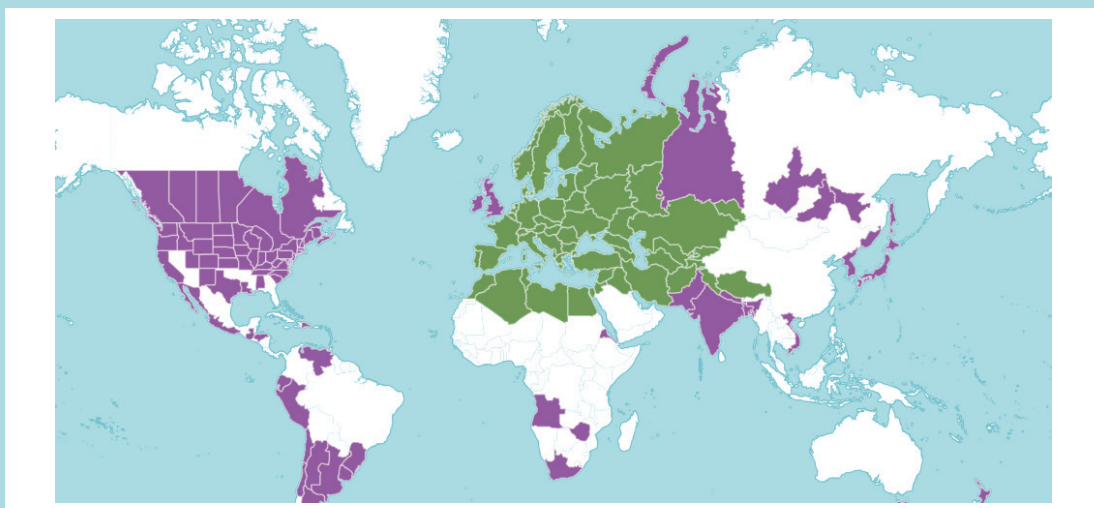
En medicina popular la **hoja** se usa para curar **llagas y heridas** en forma de compresas, y para **infecciones dentales**. La **flor**, para trastornos de **vejiga**, para compresas vulnerarias y baños emolientes.



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

■ NATIVA

■ INTRODUCIDA



POWO.SCIENCE.KEW.ORG





Malva



Malva

Pasionaria

Passiflora caerulea L.
PASSIFLORACEAE



CARACTERÍSTICAS

Enredadera arbustiva de tallos, delgados, cilíndricos y con zarcillos.

Hojas alternas, verdes, simples, y pentalobuladas. La base de cada hoja tiene un zarcillo que le permite amarrarse de la vegetación circundante o de algún elemento de soporte.



Flor compuesta por 5 sépalos y 5 pétalos, blancuzcos, sobre los que se superpone una corona de filamentos azules o violáceos. Posee 5 estambres color verde - amarillento y 3 estigmas purpúreos.

El fruto es una baya de color naranja claro-amarillento, con endocarpio rojo y numerosas semillas de aspecto gelatinoso.

SUELO Y RECOLECCIÓN

Requiere **suelo arenoso o arcilloso**.

Sol pleno, con una temperatura entre 21 a 24°C.

Riegos frecuentes de corta duración

Resiste bien el **frío no prolongado**, se muestra sensible al frío.



• Se cosecha hacia el fin de la primavera, cuando abren las primeras flores. Una vez seca, se coloca en frascos de vidrio con cierre hermético al abrigo de la luz solar y en lugar fresco.

ACCIONES FARMACOLÓGICAS

Es ansiolítica y espasmolítica.

Se utilizan las partes aéreas.

USO ETNOMEDICINAL

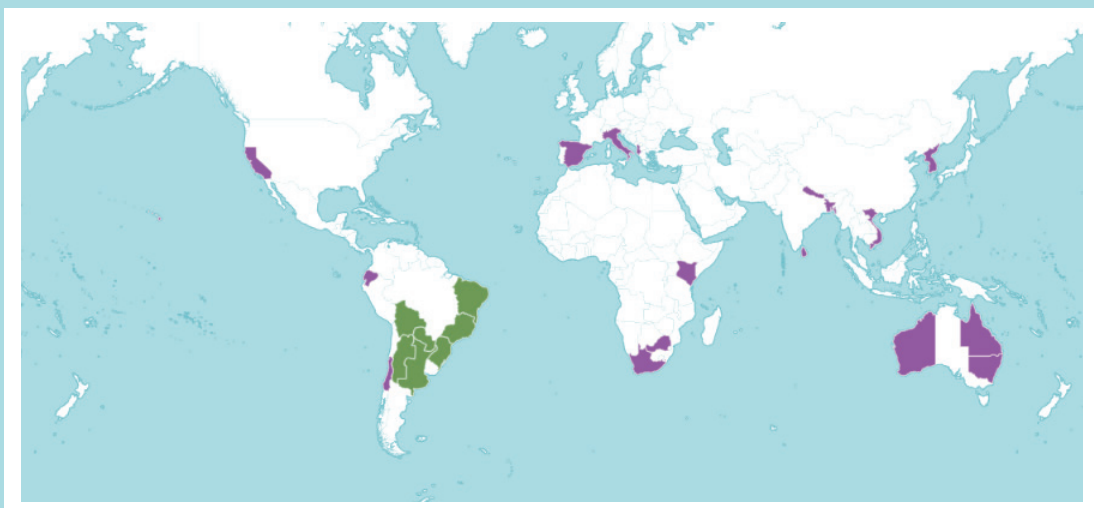
La **infusión** de las hojas y de las flores se usa tradicionalmente para **combatir estados de ansiedad, tensión nerviosa e insomnio**.



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

■ NATIVA

■ INTRODUCIDA



POWO.SCIENCE.KEW.ORG





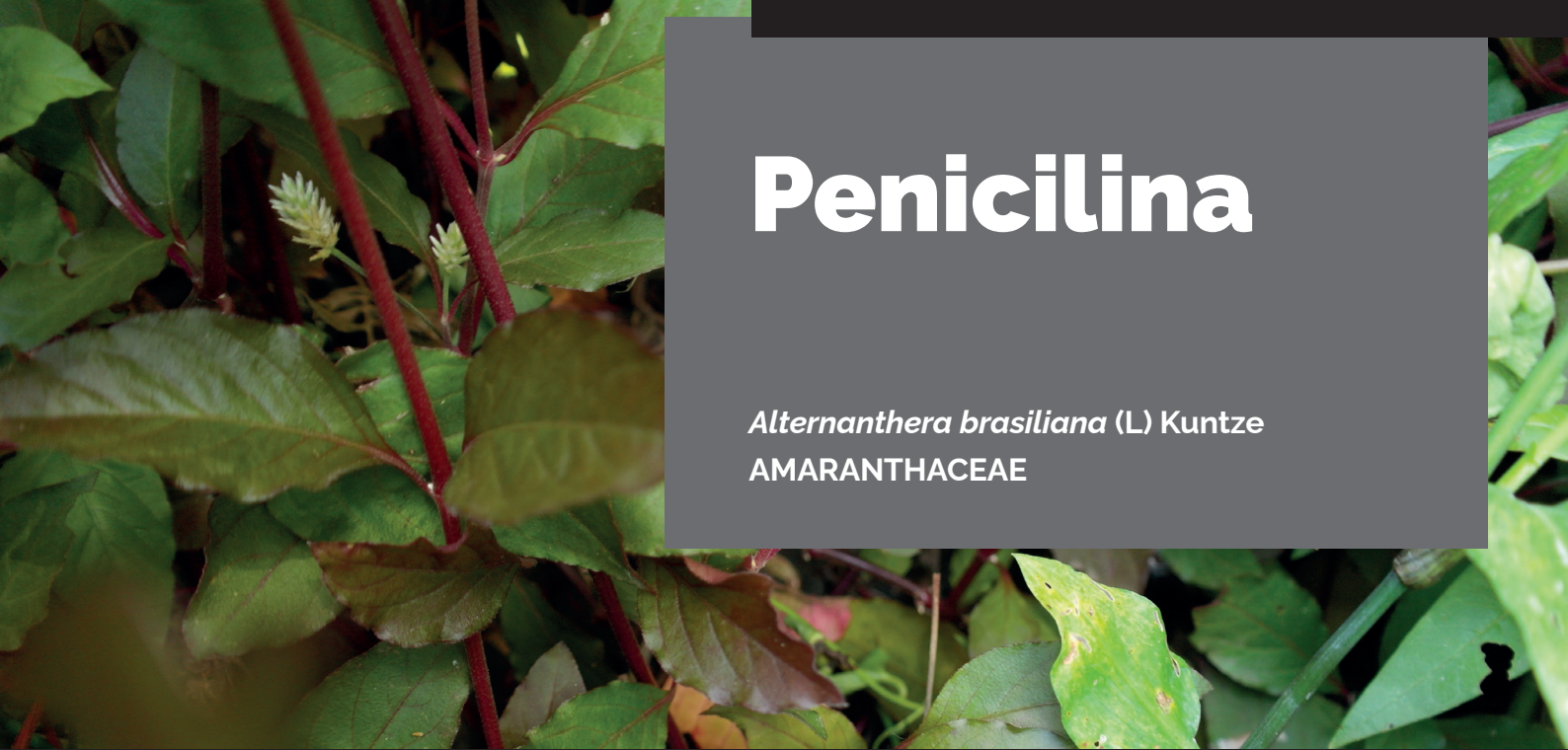
Pasionaria



Pasionaria

Penicilina

Alternanthera brasiliana (L) Kuntze
AMARANTHACEAE



CARACTERÍSTICAS

Hierbas o subarbustos, perennes.

Tallos que varían entre el rojo, verde y púrpura.

Hojas ovadas o lanceoladas, la cara superior de color verde y violeta, la inferior violeta.



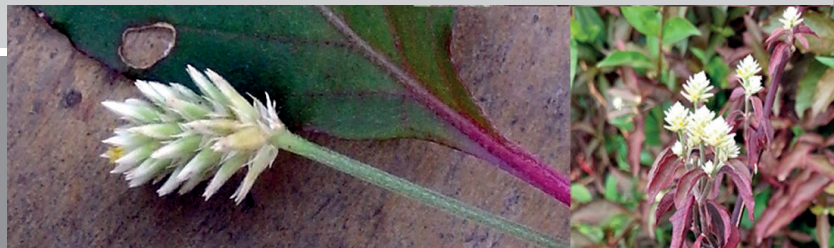
Inflorescencias globosas o levemente alargadas, blancas o blanco verdosas.

Flor con 4-5 tépalos, estambres 5, estilo muy corto. Utrículo cortamente cilíndrico.

Semilla cortamente cilíndrica.

SUELO Y RECOLECCIÓN

Crece a pleno sol en suelos húmedos y bien drenados.



• La propagación vegetativa por **esquejes** es el método más utilizado.

• Se multiplica por **auto-siembra**.

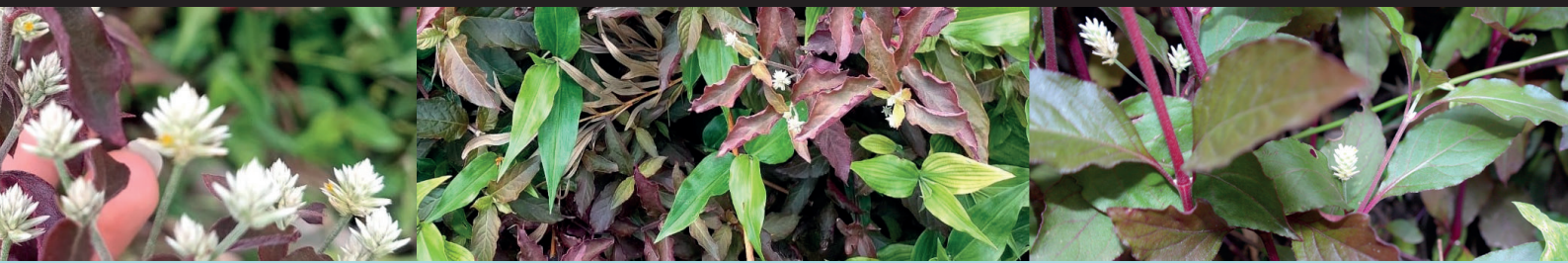
Penicilina

ACCIONES FARMACOLÓGICAS

Presenta actividad **antinociceptiva y antiviral** contra el herpes simplex.

USO ETNOMEDICINAL

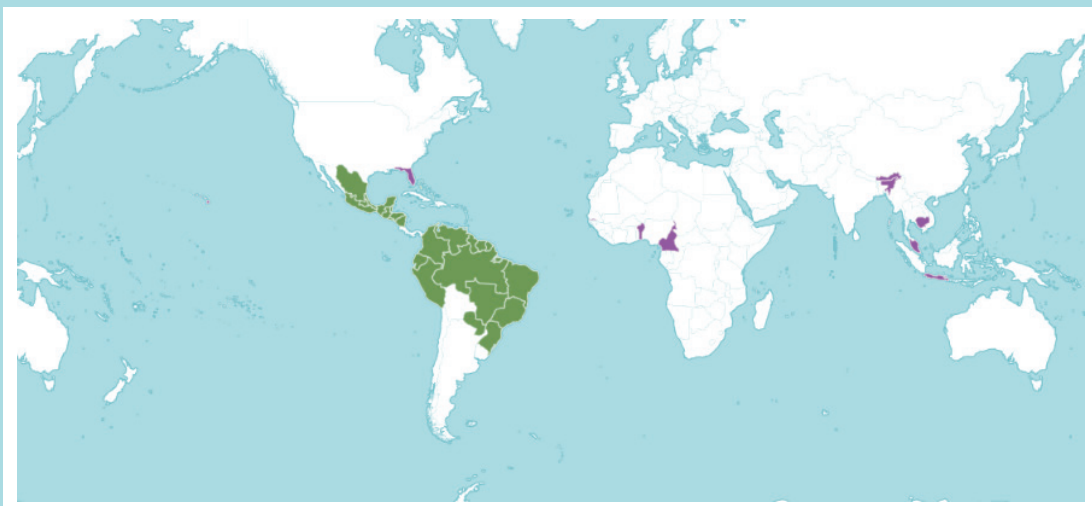
La planta entera se emplea principalmente como **analgésica, antiinflamatoria y antiviral**.



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

■ NATIVA

■ INTRODUCIDA



POWO.SCIENCE.KEW.ORG





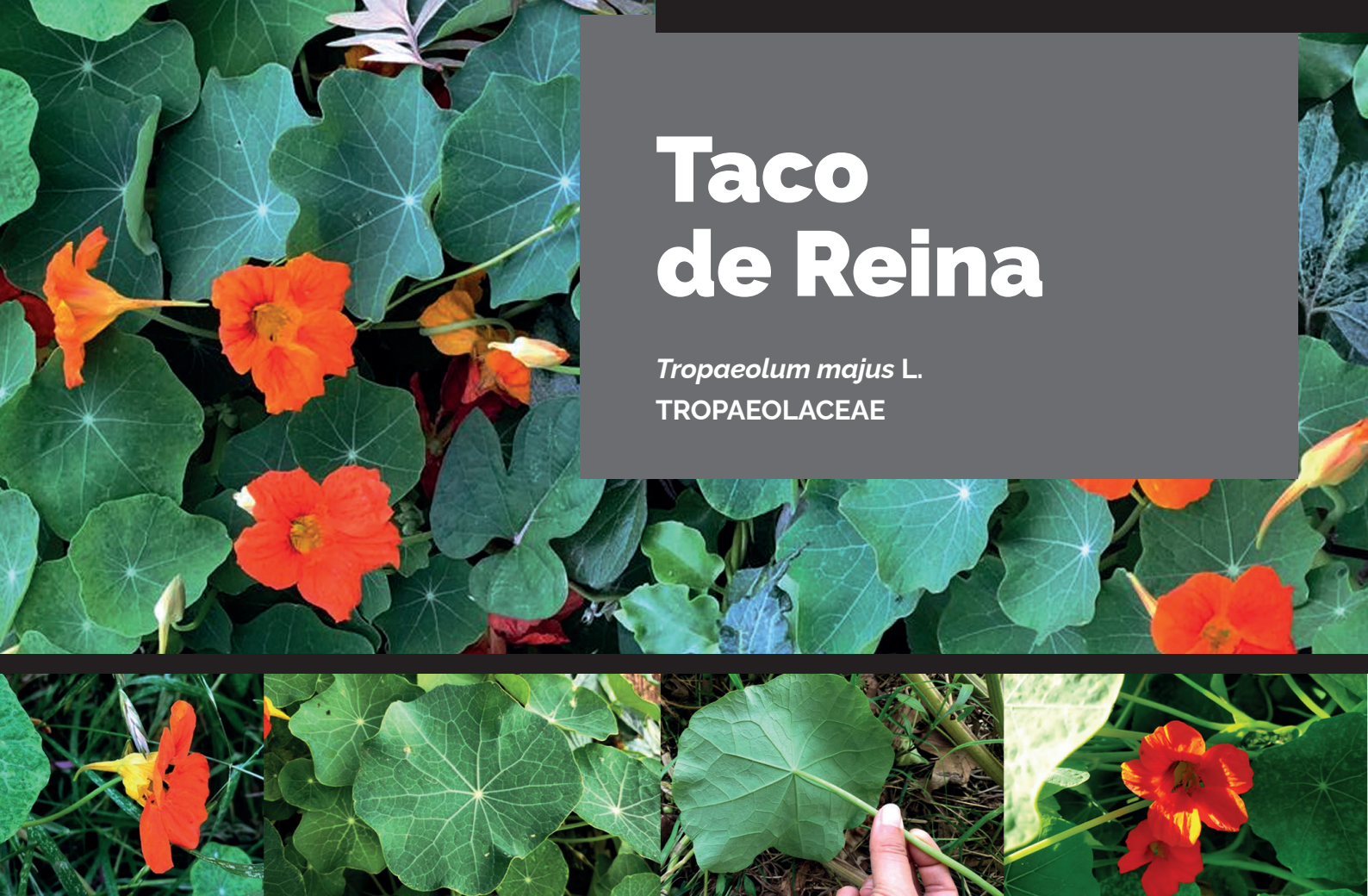
Penicilina



Penicilina

Taco de Reina

Tropaeolum majus L.
TROPAEOLACEAE



CARACTERÍSTICAS

Hojas alternas, orbiculadas, peltadas (pecíolo inserto aproximadamente en el centro del limbo), con el limbo entero o ligeramente lobulado.

Peciolos largos, enrollados en espiral.

Nerviación retinervada, de 9 venas principales o primarias.



Flor asimétrica. Cáliz de 5 sépalos, de color amarillento, más corto que la corola, prolongado hacia atrás en un espolón de 2 a 3 cm de largo. La corola es de 5 pétalos desiguales dentados, libres, unguiculados.

Fruto tricoco, subcarnoso de 1 a 1,5 cm de diámetro, rugoso, indehiscente.

SUELO Y RECOLECCIÓN

Herbácea anual que se desarrolla en el ciclo Otoño/Invierno/Primavera.

Se propaga por Semillas.



• **Cosecha:** entre julio y octubre, cuando las hojas y flores ya están desarrolladas.

• **Siembra:** Marzo, abril y mayo

Taco de Reina

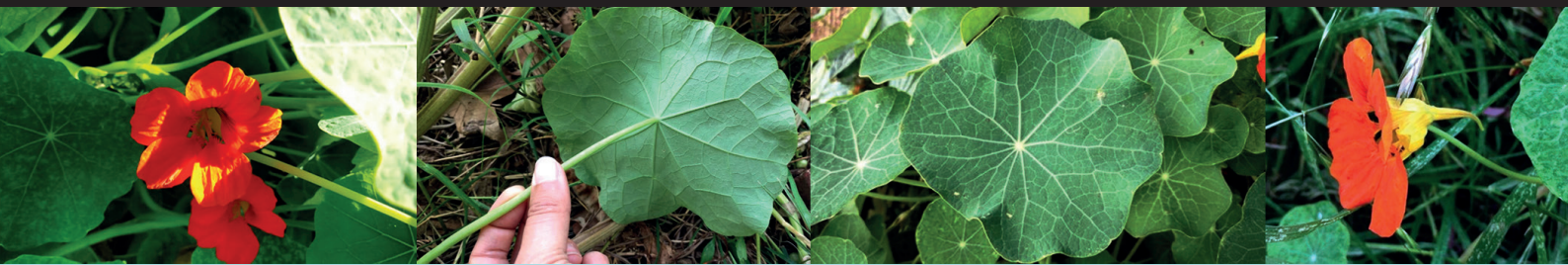
ACCIONES FARMACOLÓGICAS

Las hojas poseen propiedades revitalizantes y antiescorbúticas debido a su alto contenido de vitamina C.

El aceite de las semillas presenta propiedades antimicrobianas y rubefacientes.

USOS ETNOMEDICINALES

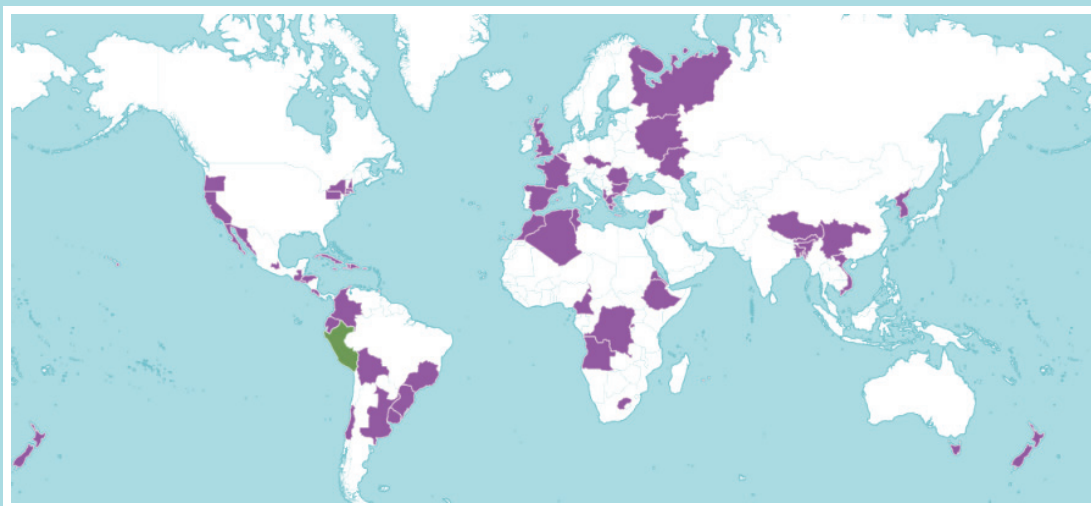
La infusión de hojas y flores se emplea como antiescorbútica, diurética, revitalizantes y para combatir afecciones del sistema respiratorio y urinario.



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

■ NATIVA

■ INTRODUCIDA



POWO.SCIENCE.KEW.ORG





Taco de Reina



Taco de Reina



Valeriana

Valeriana officinalis L.

VALERIANACEAE



CARACTERÍSTICAS

Planta **herbácea** de tallo erguido, hueco, liso que alcanza 1,5m de altura. Las **hojas** son opuestas y pecioladas, ligeramente vellosas en la cara abaxial: enteras o rofundamente pinnatisectas; a veces dispuestas en forma de rosetas.



Flores pequeñas, sésiles; cáliz transformado en vilano de color rosa pálido. **Raíces** cilíndricas blanquecinas o amarillentas en su interior, de hasta 10 cm de long. y 2 mm de diám. A veces envuelven casi completamente al rizoma o están separadas de él. **Rizoma** gris amarillento a pardusco, de 2 a 4 cm de long. y 1 a 2,5 cm de ancho.

SUELO Y RECOLECCIÓN

- Es una especie que no se lleva bien con la sequía.
- Prefiere suelos frescos y húmedos.



- El otoño, es el momento de desenterrar parte del rizoma y raíz para ser desecados.



El material cosechado debe ser secado de forma natural sobre catres a la sombra, o en forma mecánica, en secaderos a aire caliente por ventilación. La temp. no debe superar los 35°C. sino se provocará la desnaturalización de los componentes activos de la droga. El olor, una vez seco, puede ser desagradable.



Valeriana



Valeriana

Valeriana

ACCIONES FARMACOLÓGICAS

Se utilizan **rizomas, raíces y estolones**, que son los que constituyen la droga.

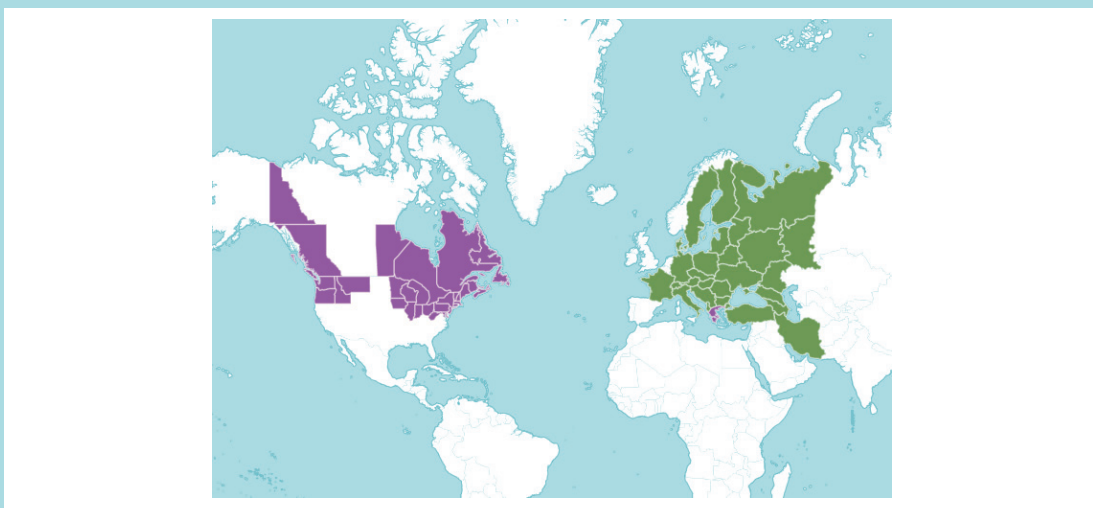
Sus usos están relacionados especialmente en casos de **ansiedad y trastornos del sueño**, ya que la raíz presenta **actividad sedante e hipnótica**.



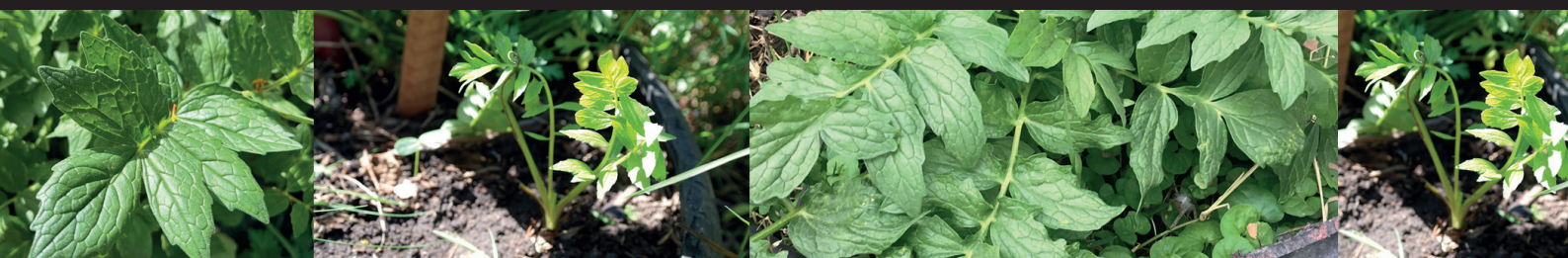
DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

■ NATIVA

■ INTRODUCIDA



POWO.SCIENCE.KEW.ORG





Yacón

Smallanthus sonchifolius (Poepp.) H. Rob
ASTERACEAE



CARACTERÍSTICAS

Hierba perenne que puede alcanzar entre 1,5 a 3 m. de altura.

Tallos cilíndricos, pilosos y huecos.
Hojas que se disponen de manera opuesta. Las inferiores son aovadas o hastadas y las superiores son oval-lanceoladas.
Inflorescencias en capítulos.



Presenta **raíces** adventicias engrosadas, almacenadoras, con un largo de hasta 25 cm. y 10 cm. de diámetro.

Se originan a partir de **rizomas** cortos, engrosados y a menudo ramificados.

SUELO Y RECOLECCIÓN

Se puede **reproducir** a partir de los rizomas.

Irrigación por **aspersión**.

El **almacenamiento** por periodos largos, se realiza en cuartos fríos, oscuros y secos.



- Se **cultiva** todo el año, pero sin presencia de heladas.

- La **cosecha** se realiza cuando el follaje empieza a secarse.

ACCIONES FARMACOLÓGICAS

Las raíces pueden consumirse en fresco.

Contienen fructanos, que se comportan como **fibra dietética y prebióticos**.

También contienen polímeros de **fructosa** y un tipo de **glucosa**, que al no poder ser digeridos y poseer sabor dulce, se utilizan como **edulcorantes naturales**.

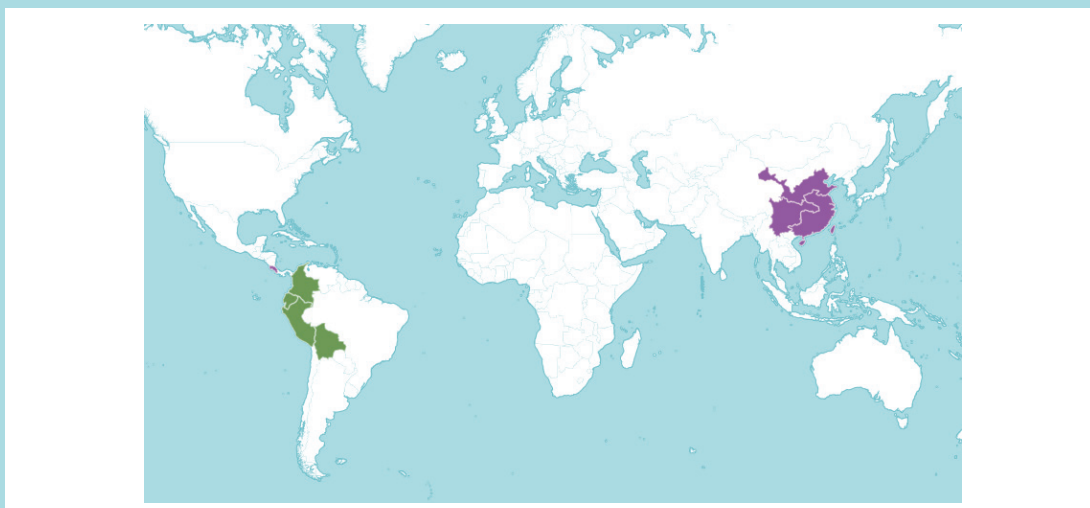
Las **hojas** se utilizan en decocción al 10% como **hipoglucemiante oral**.



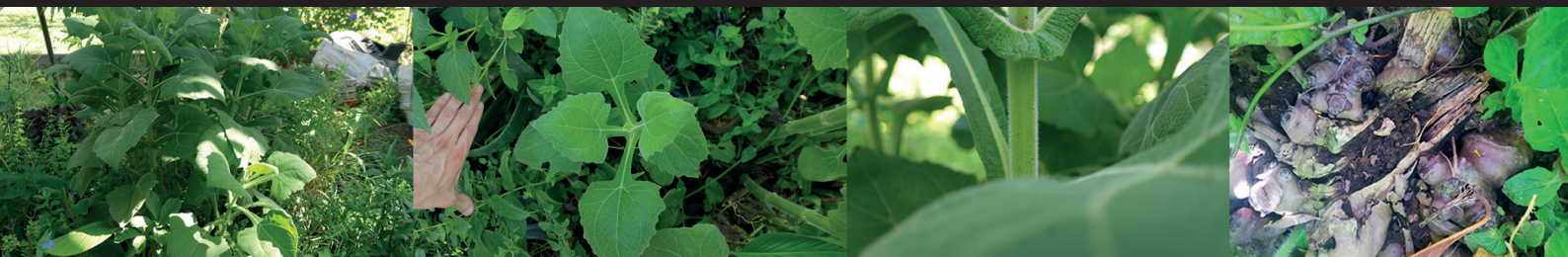
DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

■ NATIVA

■ INTRODUCIDA

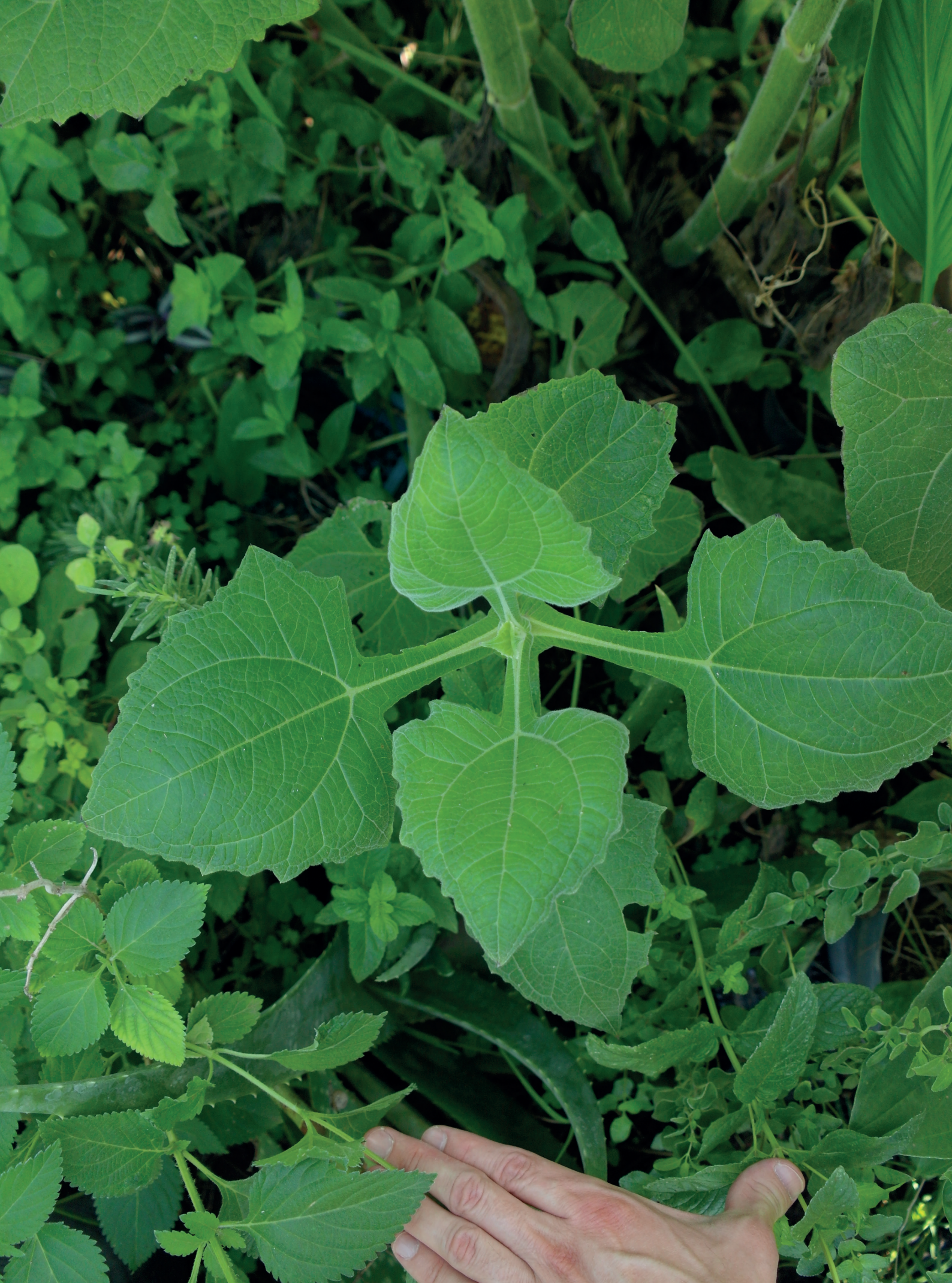


POWO.SCIENCE.KEW.ORG





Yacón



Yacón

