

17
2ej.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
"ZARAGOZA"

CONTRIBUCION AL ESTUDIO DE LAS PLANTAS
COMESTIBLES DE LA DELEGACION XOCHIMILCO,
DISTRITO FEDERAL.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

B I O L O G O

P R E S E N T A ;

MARIA DEL ROSARIO JIMENEZ OSORNIO



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

MEXICO, D. F.

1989



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE GENERAL

	PAGINA
INTRODUCCION	1
OBJETIVOS	6
ANTECEDENTES	7
UBICACION DE LA ZONA DE ESTUDIO	9
ASPECTOS SOCIOECONOMICOS	19
METODOLOGIA	24
RESULTADOS	29
DISCUSION DE RESULTADOS	148
CONCLUSIONES	168
BIBLIOGRAFIA	170
APENDICE	177

RESUMEN

El hombre desde sus inicios ha utilizado los recursos naturales para su alimentación, para obtenerlos ha pasado por diversas etapas como son la recolección, la caza y la domesticación; a su vez la selección de los alimentos se ha visto influida por el ambiente, que permite a) la disponibilidad de los recursos; b) el contacto con otros grupos humanos que le permitieron ampliar la variedad de alimentos y c) la experiencia e inventiva al preparar comestibles más agradables al paladar y a la vista.

La parte esencial del trabajo consistió en contribuir al conocimiento de las plantas comestibles en la Delegación Nochimilco.

A partir del trabajo de campo se obtuvieron un total de 69 especies que la gente lugareña agrupa en diversas categorías como son verduras que del total de plantas representan un 59.40%; frutas con un 19.91%; semillas con 8.10%; hierbas y raíces con 4.02% cada una y forrajeras con 5.40% del total.

Una categorización que maneja la población de la zona de estudio es la frío-caliente, que se refiere al efecto que pro-

vocan las plantas en el organismo al momento de consumirlas.
Del total de las especies 80% pertenecen al rubro de frías
20% son de la denominación de calientes.

INTRODUCCION

En sus comienzos, la humanidad a semejanza de los animales, vivió a expensas de los recursos naturales, utilizándolos directamente; más tarde los industrializó y, cuando se dio cuenta de su renovabilidad, favoreció su multiplicación para obtenerlos en cantidades mayores (Mapes, 1984).

De éste modo siguió los pasos que tradicionalmente se mencionan al hablar de la evolución humana en la prehistoria, y que son: 1) la recolección de productos vegetales en la época conveniente para cada uno de ellos (raíces, tallos, hojas, flores y frutos); 2) la caza y la pesca; 3) la domesticación de las especies animales más susceptibles de sufrirla, dando como resultado la institución de la ganadería y el correspondiente pastoreo; 4) la agricultura. (Martín del Campo, 1954).

El desarrollo de la agricultura fue uno de los sucesos más significativos de la historia de la humanidad, ya que modificó en gran medida sus hábitos alimenticios. Los tres productos vegetales de mayor consumo al inicio de la agricultura en mesoamérica fueron el mezquite (Prosopis), el nopal (Opuntia spp) y el maguey (Agave spp) (Casillas, 1984). Posteriormente el maíz fue la base de la alimentación, preparándose de las más variadas formas, entre ellas se puede men

cionar los elotes, las palomitas, tortillas, tamales, pozole, atoles, etc. Pero la importancia de ésta gramínea no debe opacar a las otras plantas que fueron cultivadas en el México antiguo. Entre las más notables desde el punto de vista de su importancia en la dieta se debe mencionar al frijol (Phaseolus spp), calabaza (Cucurbita spp), chile (Capsicum spp), además de una multitud de frutos como el aguacate (Persea spp), capulín (Prunus serotina), además de quelites y huahuzontle (Casillas, 1984. Messer, 1972, Vargas, 1984).

Dos grupos coexistieron en el México Prehispánico. Los cazadores nómadas denominados chichimecas por los españoles, que habitaron ~~las~~ ~~zonas~~ que eran áridas, correspondientes a llanos poblados sólo de cactus y mezquites espinosos y los pueblos sedentarios agrícolas que habitaron el centro y sur de México (Corcuera, 1981).

En particular para los pueblos sedentarios, éstos se fueron aprovechando de los recursos, seleccionando en alguna medida sus ingredientes alimentarios y en parte ocurrió esto debido a lo siguiente:

- 1) Una riqueza relativa de plantas autóctonas domesticadas (cultivadas y semicultivadas) cuyo uso y aceptación varió de acuerdo a la zona geográfica.

- 2) Cierta variedad de alimentos de origen animal, tanto acuáticos como terrestres. La caza era abundante, los animales que existían eran ajolotes, perros diversos, patos, guajolotes y larvas de mosquitos.

- 3) El cultivo de la tierra, aunque realizado en una forma muy primitiva, permitió cierta selección de productos en función del sabor, aspecto, tiempo de maduración y rendimiento alimenticio. Así como otra serie de factores que al final repercutieron en la forma de variar los alimentos ya no con el fin de satisfacer una necesidad fisiológica sino para darse un placer duradero (Corcuera, 1981).

La transición entre comer para satisfacer una necesidad biológica y hacerlo para disfrutar de ciertos alimentos provocó el desarrollo de diversas técnicas, recetas y patrones de comportamiento relacionados con la alimentación, las cuales se han transmitido en forma verbal de generación en generación, creándose paulatinamente tradiciones culinarias en cada etnia, en cada región y en cada país (Atlas Cultural de México, 1988).

Los patrones de alimentación de los grupos sedentarios se vieron influenciados por factores internos y externos. Los internos son los recursos ecológicos que contiene el medio natural en

que viven dichos grupos haciendo uso de ellos de acuerdo a sus necesidades. Los externos abarcan los contactos que los grupos mantienen con otros grupos humanos (Casillas, 1984).

Con respecto a este punto cabe mencionar que especialmente para el pueblo mexicano hubo dos factores que marcaron la forma de utilización actual de los alimentos : a) la conquista de México por los españoles significó un gran empuje para la agricultura con la introducción de nuevas aportaciones (arroz, plátano y trigo) y la independencia que ofrece al mexicano la posibilidad de apropiarse usos, costumbres e ingredientes culinarios usuales en países desarrollados o que solo habían recibido a través del cedazo metropolitano. De esta manera cada persona modificó los ingredientes de acuerdo a su gusto y elaboró un arte culinario que finalmente desembocó a la forma de utilización actual (Leander, 1964., Corcuera, 1981).

El uso de plantas comestibles por los grupos humanos tiene sus antecedentes desde el México prehispánico en donde fueron parte importante de la dieta indígena, sin embargo actualmente las plantas se consumen con frecuencia y son un componente importante en la alimentación de nuestro pueblo por lo que al estudiarlas se profundizará un poco más acerca de la relación hombre-planta que permitirá seleccionar aquellas especies capaces de solucionar el grave problema alimentario de nuestro país, por otro lado existen vegetales que desde hace

tiempo se utilizan como alimento y que aún se incluyen en la dieta de nuestros habitantes y de los que se hace necesario rescatar toda su información tanto etnobotánica como antropológica para llegar a considerarlos como alternativas alimenticias que sufragen la enorme escasez de alimentos que sufrimos debido al grave problema económico por el que atravieza un país como el nuestro, las plantas referidas son aquellas especies silvestres que son utilizadas por diversos grupos étnicos del país como base de su alimentación y que tienen la ventaja de ser de bajo costo, su disponibilidad es grande así como el de tener sabor agradable y crecer en hábitats variados; sin embargo la información que existe de ellas se ha ido perdiendo gradualmente debido al fenómeno de transculturación que estamos sufriendo lo que repercute directamente en el uso que hacemos de nuestros recursos así como en la forma variar nuestras costumbres, sobre todo en lo que alimentación se refiere.

OBJETIVOS

- Conocer la flora comestible de la Delegación de Xochimilco.
- Investigar aspectos etnobotánicos de las plantas alimenticias de la zona.
- Investigar cuáles plantas se utilizan como forraje.
- Hacer un repertorio de las principales comidas que incluyen plantas comestibles, dentro de la zona de estudio.
- Compilar bibliográficamente los datos bromatológicos de las plantas alimenticias colectadas y mencionadas para la zona de trabajo.

ANTECEDENTES

Dentro de los trabajos generales que mencionan el uso de plantas comestibles están los siguientes:

- Hernández (1571-1576), realizó un listado de las plantas más importantes utilizadas en el México antiguo, en especial los comestibles; en 1888, Asís indica algunos de los vegetales más consumidos, la forma de prepararlos y su uso medicinal; Urbina retoma el trabajo de Hernández y a principios de siglo (1903-1906), asigna a las plantas mencionadas por aquel, un nombre científico, las plantas señaladas fueron quelites, camotes y calabazas; en 1928 Maximino Martínez llevó a cabo un estudio de la flora útil y menciona algunas especies con uso comestible; en 1949, Beltrán menciona, las plantas de mayor consumo por los antiguos mexicanos.

- Aguirre (1956), sugiere como se encuentra constituida la dieta indígena así como los factores que la afectan, visto de una manera antropológica. Messer (1972), refiere los patrones de consumo de los pobladores de Oaxaca sobre las plantas comestibles, en especial las silvestres. Para el Estado de Chihuahua, Bye (1981), realizó una investigación acerca de los quelites, su utilización pasada y

actual así como las perspectivas de los mismos en el futuro. Para 1982, Bretting y Hernández llevaron a cabo un estudio etnobotánico sobre el pápalo quelite y en ese mismo año Ordoñez y Pardo mencionan algunos aspectos alimenticios en Xalapa. En 1985, Viveros y Casas estudiaron las plantas comestibles de la Montaña de Guerrero tanto especies cultivadas como silvestres. En 1986, Arellano menciona la importancia de algunas especies de leguminosas en la República Mexicana. Para el Valle de México, Villegas(1979), hizo un listado de las arvenses que se utilizan en la zona, indicando cuales sirven como alimento, Miranda(1980) realizó un trabajo sobre plantas acuáticas de la Cuenca del Valle de México, mencionando algunas especies comestibles de Xochimilco; Rojas(1982), recopiló los trabajos realizados en la zona chinampera así como el estudio de plantas comestibles en un pueblo de la Delegación de Xochimilco; Williams(1985), estudió algunos vegetales de Tlaxcala enfocado hacia el proceso de domesticación de los mismos, en ese mismo año Corchuelo realizó un estudio etnobotánico sobre los romeritos de Xochimilco. Caballero(1984), Vázquez(1986) y Villaseñor(1988) realizaron diversos trabajos sobre plantas comestibles en diferentes comunidades del Estado de Puebla.

UBICACION DE LA ZONA DE ESTUDIO

La Delegación de Xochimilco se localiza a 30 km de la capital de México en el sureste del Distrito Federal, tiene una elevación de 2274 msnm y está a 19°35' latitud norte y 98° 57' longitud oeste, se encuentra limitado al norte por Coyocán e Ixtapalapa, al este con Iláhuac, al sureste con la Delegación Milpa Alta y al noreste con Tlalpan (Granados, 1980). (Fig. 1), (Fig. 2).

GEOLOGIA

Al sureste de la zona de estudio se encuentra la Sierra de Xochitepec, con depósito del terciario medio constituido por rocas volcánicas andesíticas, basálticas, dacitas y piroxenos. Al noreste se localiza la Sierra de Santa Catarina, formada por acumulaciones de material piroclástico constituido principalmente por arenas, cenizas y pequeñas interdifusiones de derrames lávicos basálticos (Fernández, 1983).

La Delegación pertenece a la vertiente norte de la sierra volcánica transversal del Cauahutzin y del Ajusco correspondiente a la era cenozoica y constituido por rocas efusivas andesíticas de hornblendas; en caso contrario a los basaltos que están en forma de islas como resultado del olivino provenien

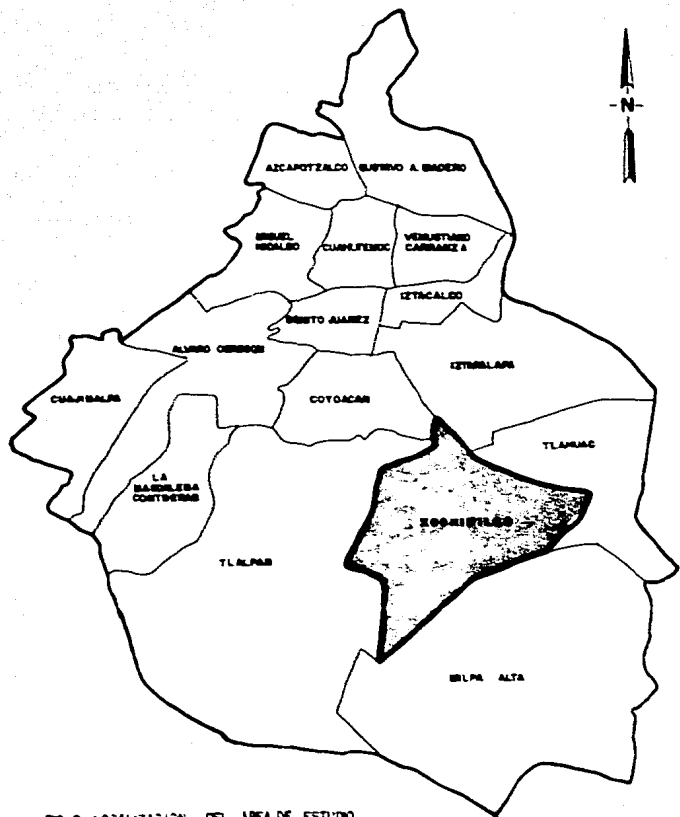


FIG.2 LOCALIZACION DEL AREA DE ESTUDIO.

te de la erupción del Xitle y el Ajusco (Mooser, 1961).

OROGRAFIA

Se puede dividir al sistema orográfico de Xochimilco en tres importantes zonas:

- a) Zona media boreal de la Sierra del Ajusco (zona cerril a 2300 m sobre el nivel del mar).
- b) Zona entre Tlalpan y Xochimilco (2500 m de altitud).
- c) Zona de llanura, llena de área lacustre, inclinada de sur a norte a 2000 m de altitud.

La zona montañosa consiste en una serie de accidentes geográficos que forman una especie de faja que rodea al sur de la llanura, especialmente la Sierra de Cuahutzin, al suroeste de la Sierra del Ajusco y al este de la Sierra Nevada, aunque ésta última está en el Distrito Federal. Orográficamente Xochimilco se subdivide de la siguiente forma:

Al norte de la Sierra Ajusco entre los cerros Teuhtli y Tzenpole, al norte del Cuahutzin. Los principales cerros con

que cuenta son de este a oeste, el Teutli, Tlamacaxco, Teoca, Tochuca, Tzompale y Tlamapa.

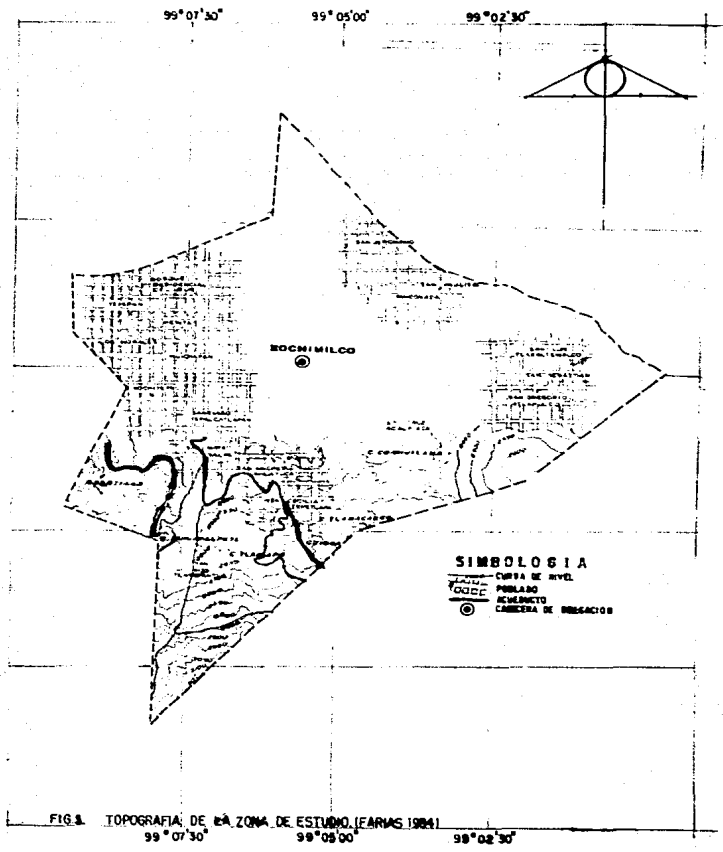
La segunda zona en la parte media oeste entre Tlalpan y Xochimilco cuenta con los cerros tehonpaltepetl, La antera, Tetequilo, Santiago y Xochitepec.

La tercera zona es la llanura formada por depósitos aluviales y lacustres donde se encuentran los cerros Mayotepec, Xilotepec y la Noria (Farías, 1984; Reyes, 1982) Fig. 3).

HIDROLOGIA

El lago de Xochimilco situado al sureste de la Ciudad de México mide aproximadamente 24 km², con una longitud de 3200 m norte a sur y 9600 m de este a oeste con una profundidad promedio de 5 m.

Los ríos provenientes de Teplacotalpan recogían agua de los cerros de La Cantera, Tetequillo y Xochitepec y el Río de San Mateo Xalpa que corresponde a las pequeñas llanuras del Cauhutzin. Estos ríos se agotaron ya a la fecha no existe ninguno de ellos y las aguas que reciben los canales son en su mayoría residuales (de desecho y tratadas) de las plantas tratadoras de aguas negras del Cerro de la Estrella y San



Luis Tlaxialtemalco (Fernández, 1988).

Los canales que existen actualmente son Cuemanco, Apatlaco, Naciona. Japón, La Noria, Tlilac y Chalco (Fernández, 1988).

CLIMA

La zona de Xochimilco presenta un clima $Cw_{h(i)}$ (García, 1981) templado subhúmedo con lluvias en verano se presenta un verano fresco largo con una temperatura media anual es de 15.9°C . Las temperaturas medias anuales tienen poca oscilación térmica con un valor de 6.9°C entre el mes más caliente y el más frío.

Actualmente la deforestación y falta de vegetación está produciendo condiciones de sequía y un incremento de la oscilación térmica (García, 1981). (Fig. 4).

SUELOS

Con respecto a los suelos de la zona Schlaepfer (1968) menciona que se derivan de cenizas volcánicas ricas en basaltos olivínicos, andesitas y rodacitas además de tener un alto contenido de materia orgánica orgánica (2-15%), gran capacidad de intercambio iónico (14-60 meq/100g) y abundante

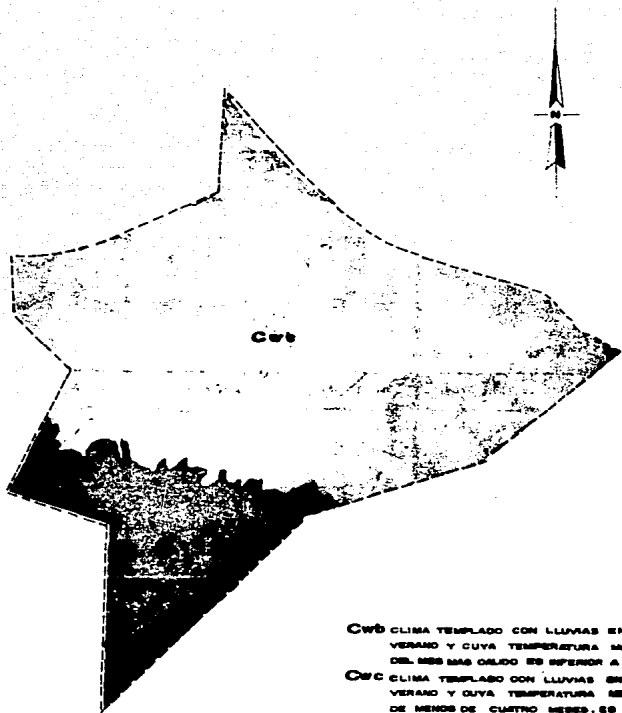


FIG.4. CLIMAS PRESENTES EN LA DELEGACION DE XOCHIMILCO

(MENDOZA 1961)

nitrógeno total (0.1-0.6%).

Los suelos de la zona lacustre son de origen antrópico y presentan coloraciones que van desde el gris al negro para las partes altas y del negro a pardo claro en las partes bajas (Aguilera, et.al. 1987).

En el área no chinampera el material predominante es pétreo con cantidades elevadas de material piroclástico y cimerítico (Alfaro y Orzio, 1980).

El uso actual de los suelos de chinampa se ha reducido notablemente, observándose un 70% de abandono, esto se debe a su contaminación por sales de sodio y de aguas residual (Lugo, 1984).

VEGETACION

La vegetación de Xochimilco corresponde a zonas altas con pequeños bosques mixtos de "pinos" (Pinus spp); cedros (Cupressus spp); "encinos" (Quercus spp) y tepozanes (Fernández, 1988).

En zonas de lomeríos existen capulines (Prunus capuli); "pirules" (Schinus molle); Tejocote" (Crataegus pubescens); agua

cate" (Persea americana) arbustos de mediana talla y hierbas (Mendoza, 1961; Reyes, 1985).

La vegetación propia de la llanura lacustre la forman los hucjotes o ahuejotes (Salix bonplandiana), que se encuentran sembrados unicamente en las margenes de las chinampas; se encuentran algunas gramíneas como "zacate robusto" (Echinochloa crupavonia); "zacate para de gallo" (Cynodon dactylon); "zacate criollo" (Hordeum adscens) (Woff, 1959, mencionado por Fernández, 1988).

En zonas afectadas por sales creces especies como Heliotropium curassa vicum, Suaeda diffusa y Suaeda nigra (Sánchez, 1980).

Entre las hidrófitas emergentes se tiene Potamogetum illinoensis, Potamogetum pectinatus, Nymphaea mexicana, Sagittaria macrophylla (Lot, 1979).

ASPECTOS SOCIOECONOMICOS

Los Xochimilcas fueron los primeros en salir de Chicomostoc pasando por Ahuilazco y más tarde llegaron a Tula. Después continuaron para llegar a Toluca y luego recorrieron los pueblos de la vertiente sur del Ajusco, llegaron al Valle de México en lo que ahora es Tláhuac, después pasaron a Tulyehualco en 1181, más tarde se situaron a orillas del lago de Xochimilco, en el fundaron en 1194 la ciudad del mismo nombre (Xochitl-flor; milli-sementera; co-on),"en la sementera cultivada de flores "(Farías, 1984).

Hasta la década de los 30's, el atuendo que vestían los habitantes del lugar constaba de lo siguiente:

- Las mujeres portaban el "quisquemil", especie de chal que se tejía de lana de borrego; blusa blanca hecha de manta; la falda o "chinchuete" también era de manta, para sostener dicha ropa utilizaban una faja denominada "ceñidor".
- Los varones vestían de manta (camisa y calzoncillo), acompañando el atuendo con un sombrero de paja. (Acevedo, 1988; comunicación personal).

La Delegación de Xochimilco se encuentra dividida política-

mente en 14 pueblos, 17 barrios y 4 colonias (fig. 5), tiene una extensión de 134,530 km² ocupa el tercer lugar en superficie con respecto a otras delegaciones del Distrito Federal. El número de habitantes es de 800,000. La población carece de servicio de bomberos, luz, banqueta, el asfalto se concentra principalmente en la cabecera dejando a los pueblos faltos de él. (Anónimo, 1985).

Los datos referentes a número de nacimientos, número de matrimonios y defunciones se mencionan en la tabla (1), de ahí se observa que en el año 1985 y en el año 1987 hubo nacimientos de 5765 y 5725 respectivamente, lo que fue el aumento más elevado de población, sin embargo para 1988 disminuyen los nacimientos, la explicación probable de éste fenómeno es que en dicho año hubo tal vez una epidemia o enfermedad que afectara a las mujeres embarazadas. Por lo que respecta al número de matrimonios se mantiene más o menos constante durante 1983-1988.

El rubro que más se ha favorecido es la cuestión salud, en la gráfica se observa que hay un control sobre las defunciones, siendo en 1983 donde se presenta un mayor número de muertes y en 1988 mueren menos individuos, lo que habla de una mayor atención médica para los habitantes de la Delegación.

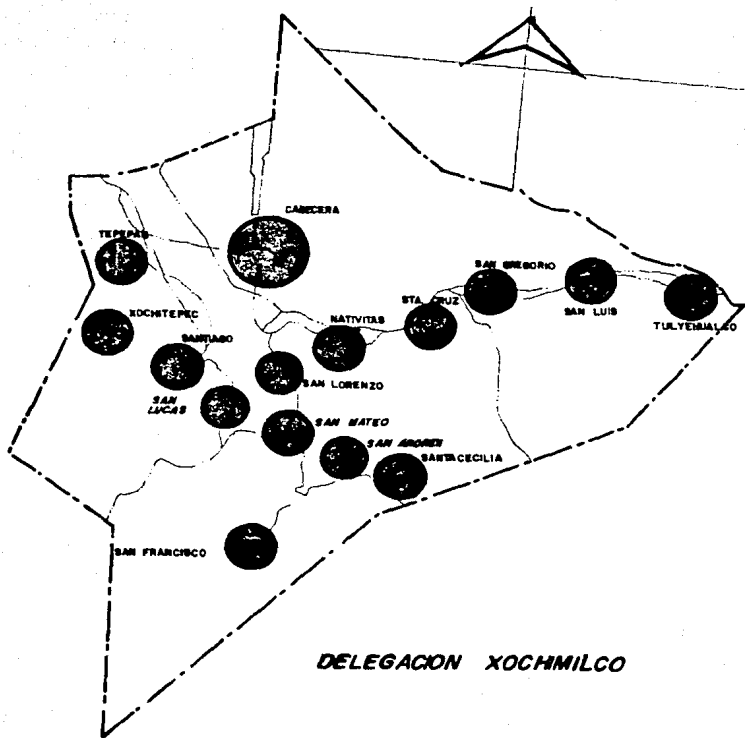


FIG. 5. DIVISION POLITICA DE LA DELEGACION XOCHMILCO.

REGISTRO CIVIL

NACIMIENTOS MATRIMONIOS DEFUNCIONES

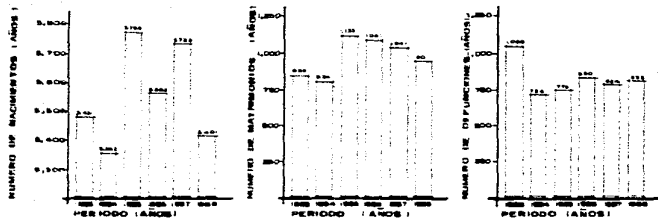


TABLA No 3. DIFERENTES ACTOS QUE DECLARAN O MODIFICAN EL ESTADO CIVIL DE LAS PERSONAS DURANTE EL PERIODO 1982-1988 (MEMORIAS 1988)

La Delegación cuenta con centro de Salud, Centro de Higiene Escolar, Hospital Infantil, I.S.S.S.T.E., además de oficinas bancarias, Oficinas Federales de Hacienda, Telégrafos, Panteón, Jardines, Primarias, Secundarias y Escuelas Técnicas (Anónimo, 1985).

La actividad agrícola se realiza en novecientas hectáreas de ejidos siendo trabajadas por 4,357 ejidatarios. Los principales cultivos de la zona con el maíz, hortalizas (lechuga, espinaca, acelga, col, coliflor, brócoli, romerito, etc.). La floricultura es también un importante soporte de muchas familias que cultivan árboles para seto y plantas pequeñas para jardinería; trueno verde y amarillo, sauce llorón, jacaranda y cedro blanco (Farías, 1984; Reyes, 1982).

Xochimilco ha sido reconocido como un lugar con gran atractivo turístico y a partir del 10 de diciembre de 1987, la UNESCO, lo declaró patrimonio mundial. Con objeto de desarrollar el turismo se han efectuado diversos programas, convivencias y fiestas. Se ha difundido material promocional de 1'122,418 ejemplares, se han conducido 79 grupos y se le ha brindado información a 16,324 personas (Memorias , 1988).

METODOLOGIA

La metodología del trabajo se dividió en tres partes: la primera corresponde a) trabajo de campo, que incluyó la selección de la zona de estudio, el lugar definido fue la Delegación de Xochimilco, ya que en este sitio no han realizado trabajos etnobotánicos referentes a plantas comestibles, existe en ésta zona el sistema agrícola de chinampas que debido a sus características proporciona el material vegetativo para realizar un trabajo sobre plantas alimenticias. Generalmente los trabajos etnobotánicos se desarrollan en comunidades, con el presente estudio realizado en una ciudad se podrán observar los cambios alimenticios que ha sufrido la población además la cercanía a la Ciudad de México hace posible el acceso a la zona de trabajo.

Para desarrollar el estudio se hizo necesaria la presentación con la gente lugareña, ésto se realizó debido a que se tenía una familia conocida, la que presentó a personas que pudieran informar sobre plantas comestibles, la selección de aquellas se hizo en base a las siguientes características: que fueran gente de edad avanzada, va que conservan la experiencia y conocimiento tradicional acerca del manejo y utilización de las plantas, que sean nativas de la zona lo que les ha permitido observar cambios en los patrones de alimentación así como la selección que se ha hecho de las especies y por último que se muestren disponibles al proporcionar la información va que de ésto depende la veracidad de aquella.

Posterior a esto en los mercados se hicieron presentaciones informales con la gente para establecer nuevos contactos y finalmente se asistió a las principales actividades religiosas con el fin de conocer las costumbres de la población. Para elegir los puntos de muestreo se tomó en cuenta la ubicación con respecto a las chinampas, tratando de incluir los puntos cardinales, todo lo anterior sirvió para definir los barrios de muestreo y para la selección del pueblo se tomó la opinión de la gente acerca de cuál era el pueblo en donde se mantuviera un conocimiento más arraigado sobre las plantas.

Los barrios trabajados fueron La Guadalupe, La Asunción, La Santísima, San Esteban y Xaltocán., por lo que respecta al pueblo se eligió San Gregorio Atlapulco. En éstos lugares se llevó a cabo la recolección de los vegetales durante un año (diciembre 86 a diciembre 87). Cada mes aproximadamente se recogían las plantas, haciendo un total de 12 salidas. Se colectaron aquellos ejemplares que la gente mencionó como alimenticios, incluyéndose especies cultivadas, semicultivadas y silvestres, esto se realizó con el informante tanto en la zona chinampera como en los cerros alcañales a la Delegación así como en los mercados locales. La finalidad de la colecta fue para determinar la taxonomía de las especies y contrastarla con los datos obtenidos de la gente.

Para obtener la información de las plantas se hicieron entrevistas con preguntas tipo abierto dirigidas, enfocadas

a contestar los objetivos planteados, aplicándose tanto a las amas de casa como a los campesinos que trabajan o trabajaron las chinampas. La información que se obtuvo contiene los siguientes datos: nombre(s) local(es), calidad o efecto de la planta en el cuerpo, forma de preparación, estacionalidad de consumo, olor y sabor, categoría de alimento, dependencia con el hombre (cultivada, no cultivada). Se apoyó el trabajo con la toma de fotografías de las plantas tanto de su hábitat como de la forma de prepararse.

La segunda parte incluyó b) trabajo de herbario, en donde se realizó la determinación taxonómica de los ejemplares colectados, utilizando claves de la flora de México además de la comparación con ejemplares del Herbario-IMSS a la par que se llevó a cabo la elaboración de las etiquetas de herbario para cada una de las especies. El material colectado se encuentra depositado en el Herbario de Museografía Médica de la Subiefatura de Investigación del Instituto Mexicano del Seguro Social.

La última parte del trabajo consistió en c) revisión bibliográfica de los trabajos de tipo histórico, arqueológico, geográfico y ecológico de la zona de estudio así como de aquellas fuentes bibliográficas sobre bromatología de las especies colectadas. En éste rubro se incluyó la elaboración de la ficha de datos etnobotánicos, la cuál sirvió para manejar los resultados de una manera más práctica al momento del análisis de los mismos. Para la realización de las encuestas etnobotánicas se uti

lizaron los trabajos relacionados con plantas comestibles (Cabrallero, 1984; Vázquez, 1986 y Villaseñor, 1988), los cuáles proporcionan los rubros adecuados para obtener la información requerida en el presente trabajo. La ficha quedó elaborada de la siguiente manera:

Nombre común: Nombre popular más utilizado por la gente lugareña.

Nombre científico: Incluye al género, especie y variedad.

Nombre(s) Comun(es): Asignaciones dadas a las plantas con uso menos frecuente.

Grado de manejo y lugar de colecta: Dependencia con el hombre así como la mención del lugar donde se adquirió el ejemplar.

Parte utilizada: Parte de la planta que se consume tanto para el hombre como para los animales.

Sabor y olor: Que sabor y olor adquiere la planta en crudo o cuando se cocina.

Calidad: Efecto que provoca la planta en el organismo cuando se consume, denominándose fría o caliente y como dependiendo de aquel la gente balancea sus alimentos para evitar afecciones que provoquen malestares estomacales (diarreas y cólicos).

Hábitat: Lugar donde crece y se desarrolla la planta.

Categoría de alimento: Forma de preparación de los vegetales, ya sea en sopas, guisados, ensaladas, postres, caldos y antojitos.

Temporalidad de consumo: Época en que se prefiere consumir

la planta dependiendo principalmente de su disponibilidad, abundancia, precio y festividad.

Tipo de comensales: Tipo de gente que consume las plantas; puede ser la totalidad de la población o un sector de ella (niños, ancianos, mujeres embarazadas o adultos).

Valor nutritivo: Datos bromatológicos de las plantas que se reportan en la literatura.

Otros datos: Observacionales adicionales sobre las plantas referentes a su consumo, centro de origen, importancia en su consumo.

RESULTADOS

A lo largo de un año de visitas sistemáticas a los barrios y pueblos de la Delegación, se realizaron las colectas de las especies indicadas como comestibles por los habitantes del lugar.

La determinación taxonómica en la mayoría de los casos se realizó hasta especie (67 ejemplares) y solo en 2 plantas se llegó hasta genero.

La agrupación de las plantas se realizó de acuerdo a la clasificación que utiliza la gente de la Delegación, esto es como verduras, frutas, raíces, semillas y forrajes, cabe mencionar que hay algunas especies que biologicamente deberían asignarse a una categoría diferente a la mencionada por la gente, pero en el trabajo se tomaron en cuenta los conocimientos populares. Además de la clasificación antes mencionada se ordenaron alfabeticamente a las plantas de acuerdo a la calidad que presentaron, es decir frías y calientes, se mencionan primero a las plantas frías.

En relación al aspecto bromatológico de las especies, en la mayoría de los ejemplares cultivados se indica y para las especies no cultivadas casi no existe información bromatológica

y solamente se reporta para algunas especies.

A continuación se indican los datos etnobotánicos de las especies comestibles de la zona de trabajo, cabe mencionar que las fichas se acomodaron de acuerdo a la clasificación manejada por la gente, es decir, como verduras, frutas, raíces, hierbas y forrajes.

V E R D U R A S

ACELGA

Nombre científico: Beta vulgaris var. cicla L. (*)

Familia: Chenopodiaceae

Nombre(s) común(es): Acelga lisa o de raíz: china

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada: chinampa.

Parte utilizada: Hojas y Tallo

Sabor: Insípido

Calidad: Frfa

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento:

Guisado:

- Clemolito o mole de olla. Se lavan las hojas y se agregan a la carne de res, se le pone chile pasilla, calabacitas y epazote.
- Se ponen al vapor con cebolla y se frien posteriormente con manteca.
- Los tallos se cortan, hierven y rellenan de queso, finalmente se capean.

Antojitos:

- Se agrega a la masa con que se preparan los tamales.

Temporalidad de consumo: Hay todo el año, consumiéndose más en época de calor ya que refrescan al organismo.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 90.00 Energía(kcal) 33.50
Carbohidratos (ga) 1.5 Proteínas (g) 1.5
Grasas (g) 0.1 Calcio(mg) 62.0 Hierro(mg) 3.9
Tiamina(mg) 0.05 Riboflavina(mg) 62.0 Niacina(mg) 0.50
Acido ascórbico(mg) 6.0 Vit A(mcgRE) 404.4 (Hernández
M., Chávez A. 1980, Bye, R. Linares, E., Rodríguez, G.
1985).

Otros datos: Planta que tiene su centro de origen en la región Mediterránea.

(*) Características botánicas: Herbícea, de hojas muy desarrolladas, a menudo rizadas, ovadas u oblongo-ovadas, venas delgadas y peciolo corto; flores pequeñas en espigas paniculadas, bisexuales de color rojo, estambres 5, ovario infero; raíz no engrosada.

AGUACATE

Nombre científico: Persea americana Mill (*)

Familia: Lauraceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Fruto

Sabor: Insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Huerto Familiar

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se abren y rellenan de sardina.

Antojitos (Guacamole):

- Se pican los aguacates, se le pone chile, cebolla, jito mate y cilantro.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo

- Agua(g) 75.00 Energía(g) 166.0 Carbohidratos(g) 4.3
Proteínas(g) 1.6 Grasas(g) 15.6 Calcio(mg) 24.0
Hierro(mg) 0.5 Tiamina(mg) 0.09 Riboflavina(mg) 0.14
Niacina(mg) 1.90 Acido ascórbico(mg) 14.0
Vit A(mcgRE) 20.0 Fibra dietaria(g) 2.0 (Hernández M.,
Chávez, A. 1980; Caballero, L. 1984; Villaseñor, R.
1988).

Otros datos: Tiene uso medicinal.

(*) Características botánicas: Arbol que alcanza 20m de alto, tallo de corteza delgada, gris clara y agrietada; hojas oval a elíptica, agudas u obtusas, conspicuamente pubescentes cuando jóvenes; flores verdes; fruto oval o en forma de pera, liso, con una pulpa aceitosa gruesa, semilla muy grande, café rojiza o café clara.

ALCACHOFA

Nombre científico: Cynara scolymus L. (*)

Familia: Compositae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Hojas

Sabor: Agradable

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se enjuagan las hojas, se hierven, exprimen y rellenan de carne de puerco, se capean: se acompañan con caldillo de jitomate.

Temporalidad de consumo: Todo el año hay, siendo la época de más consumo en invierno.

Tipo de comensales: Toda la gente.

(*) Características botánicas: Herbácea, anual; hojas alternas, dentadas, con espinas o lóbulos; flores todas liguladas, amarillas, aqueños comprimidos, brácteas anchas y unidas.

AMUZOTE

Nombre científico: Bidens sp (*)

Familia: Compositae

Nombre común: Amuzote

Grado de manejo y lugar de colecta: Silvestre; terrenos baldíos.

Parte utilizada: Toda la planta.

Sabor y olor: Parecido a la canela.

Calidad: Fría

Hábitat: Terreno baldío.

Categoría de alimento.-

Bebida:

- Una rama se adiciona a un litro de agua, se hierve durante algunos minutos, puede tomarse frío ó caliente.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Observaciones: Antes tenía gran uso, ya que era la bebida tomada a lo largo del día; se usa como medicina, para refrescar el estómago.

(*) Características botánicas: Plantas herbáceas; hojas opuestas a las superiores a veces alternas, enteras o profundamente divididas; cabezuelas solitarias a corimboso paniculadas; las brácteas exteriores herbáceas, las interiores por lo común membranosas con márgenes hialinos o amarillos; receptáculo plano o convexo, pro visto de páleas más o menos planas; flores liguladas amarillas, flores del disco hermafroditas sus corolas amarillas; aquenio obovado-oblongo, vilano de dos aristas.

BERRO

Nombre científico: Rorippa nasturtium-aquaticum (L) Schinz & Thello. (*)

Familia: Cruciferae

Grado de manejo y lugar de colecta: No cultivada, canal.

Parte utilizada: Tallos y hojas.

Sabor: insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Canal

Categoría de alimento:

Ensalada:

- El tallo y hojas se pican, se revuelven con rabanito, lechuga y jitomate. Se acompañan con pollo frito.

Antojitos:

- En tacos (cruda la planta).

Temporalidad de consumo: Todo el año

Tipo de comensales: Adultos, ya que provoca malestar a los niños por su calidad.

Valor nutritivo:

- Carbohidratos(g) 2.9 Proteínas(g) 3.6 Energía(Kcal) 2.26 Calcio(mg) 155 Vit A(mcgRE) 312 (Bye, R.; Linares, E.; Rodríguez G. 1985).

Otros datos: Antiguamente tenía gran uso, pero la contaminación de los canales ha provocado el descenso en el consumo; tiene uso medicinal. Planta proveniente de Europa y Asia.

(*) Características botánicas: Hierba perenne, glabra; hojas pinadas con 3 a 11 foliolos, ovado a orbiculares, con los bordes subenteros; flores blancas; frutos divergentes a algo ascendentes, sobre pedicelos del mismo largo que las silículas, éstas rectas o encorvadas, cilíndricas.

BETABEL

Nombre científico: Beta vulgaris L. (*)

Familia: Chenopodiaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Raíz.

Sabor: Dulce

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento.-

Ensalada:

- Se pone a hervir, se corta en cuadros, se le adiciona naranja, zanahoria, cacahuete y manzana. Esta ensalada se prepara para la Noche Buena.

Bebida:

- Se hierve, se muele, se cuele y se le pone agua y azúcar, además de jugo de limón.

Temporalidad de consumo: Diciembre

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

- Agua(g) 55.00 Energía(Kcal) 53.80
- Carbohidratos(g) 10.9 Proteínas(g) 2.1 Grasas(g) 0.2
- Calcio(mg) 21.0 Hierro(mg) 100.15 Tiamina(mg) 0.02
- Riboflavina(mg) 0.05 Niacina(mg) 0.30
- Acido ascórbico(mg) 20.0 Fibra dietaria(g) 1.4

(Hernández, M.; Chávez, A. 1980).

Otros datos: Planta que hace tiempo se consume, pero no en cantidad debido a su dureza y calidad.

(*) Características botánicas: Herbácea, anual; hojas simples en una roseta, ovadas u oblongas, algunas con largo peciolo y nervadura roja; lóbulos del cáliz: espatulado a lineares; flores pequeñas en espigas paniculadas, bisexuales de color rojo, estambres 5; ovario infero; la forma de la raíz puede ser globosa, rojo a negro.

BROCOLI

Nombre científico: Brassica oleracea var. italica L. (*)

Familia: Cruciferae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Hojas

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento.-

Guisado:

- Se cuece la mazorca (nombre dado por la gente al órgano reproductivo), se rellena con queso y se capea.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Otros datos: Se centro de origen se localiza en la región del Mediterráneo.

(*) Características botánicas: Hierba anual o perenne, glabra o glauca, hojas delgadas, las inferiores redondeadas a obovadas, lobadas en la base; flores verdosas a púrpuras.

CALABAZA DE CASTILLA

Nombre científico: Cucurbita pepo L. (**)

Familia: Cucurbitaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Fruto

Sabro: Insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Milpa

Categoría de alimento.-

Postre (dulce):

- Se corta la calabaza, se hierve con piloncillo y tequesquite, se le pone además caña, tejocote, chayote y cáscaras de naranja .

Este dulce se puede hacer en cualquier época del año, pero la fecha de más consumo es en noviembre (difuntos) como ofrenda y para dar a los niños que llegan a cantar.

Temporalidad de consumo: Hay de septiembre a diciembre.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 89.00 Energía(Kcal) 35.70 Proteínas(g) 1.6
- Carbohidratos(g) 7.1 Grasas(g) 0.1 Calcio(mg) 37.0
- Hierro(mg) 3.1 Tiamina(mg) 0.8 Riboflavina(mg) 0.05
- Niacina(,g) 0.50 Acido Ascórbico(mg) 9.0
- Vit A(mcgRE) 216.7 Fibra dietaria(g) 0.6

(Hernández, M.; Chávez, A. 1980; Villaseñor, R. 1988).

Otros datos: Su centro de origen se localiza en Norteamérica y América Central.

(*) Características botánicas: Hierba anual; tallos y peciolo con pelos duros; hoja triangulares a ovado-triangular a menudo, prominentemente lobadas; corola 5 lobada; fruto pepónide de muy diversas formas, generalmente naranja, pedúnculo fuertemente angulado agrandado en el ápice.

CALABACITA

Nombre científico: Cucurbita mixta L. (*)

Familia: Cucurbitaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: cultivada, chinampa y Mercado.

Parte utilizada: Fruto, flor y guías.

Sabor: Insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa, huerto familiar.

Categoría de alimento.-

Sopa:

- Se ponen a hervir y luego se fríen las guías y hojas, se agregan al caldo de pollo con jitomate molido.

Guisado:

- Las guías se cueren, se hacen en torta y capean.

Antojitos: (quesadillas):

- Se cuecen las hojas (hervidas), se ponen en las tortillas y se fríen.

Postre (dulce):

- Se corta la calabaza, se hierve con piloncillo y tequesquite, se acompaña con tejocote, chayote, caña y cáscaras de naranja.

Temporalidad de consumo: Todo el año, pero se consume más en época de calor.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Flor de calabaza: Calcio(mg) 16 Proteínas(g) 1.4
Carbohidratos(g) 2.7 Vit A(mcgRE) 77 Calcio(mg) 47.
- Calabacita: Cal 18 Proteínas(g) 18.0 Vit A(mcgRE) 26
Calcio(mg) 25 (Hernández, M.; Chávez, A. 1980;
Bye, R.; Linales, E.; Rodríguez, G. 1985).

Otros datos: Planta proveniente de la región de Norteamérica
y América Central.

(*) Características botánicas: Hierba anual; tallos duros y pubescentes; hojas cordadas 15-lobuladas; flores con una columna estaminal larga y delgada; fruto pepónide, constricto, pedúnculo duro y anguloso; semillas blancas, teñidas de gris o azulosas.

COL

Nombre científico: Brassica oleracea var. capitata L.(*)

Familia: Cruciferae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Hojas

Sabor: agrio

Calidad: Fría

Hábitat: Milpa

Categoría de alimento:-

Caldo:

Se agregan las hojas al caldo que contiene además zanahorias.

Ensalada:

- Se lavan las hojas y crudas se adicionan a papas y zanahorias cocidas.

Temporalidad de consumo: Todo el año, época de mayor consumo de abril a junio.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

Agua(g) 90.40 Energía(kcal) 31.70 Carbohidratos(g) 5.4

Proteínas(g) 2.3 Grasas(g) 0.1 Calcio(mg) 38.0

Hierro(mg) 1.4 Tiamina(mg) 0.10 Riboflavina(mg) 0.6

Niacina(mg) 0.6 Acido ascórbico(mg) 38.0 Vit A(mcgRE) 1.7

Fibra dietaria(g) 1.0 (Hernández, M.; Chávez, A. 1980).

Otros datos: Centro de origen, la zona Mediterránea.

(*) Características botánicas: Hierba anual o perenné; tallo corto y fuerte; hojas delgadas, grandes que son blancas o moradas; cabezuela, dura y grande; flores amarillo-blanquecinas.

COL DE BRUSELAS

Nombre científico: Brassica oleracea var. gemmifera Zenk. (*)

Familia: Cruciferae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Hojas

Sabor: Agrio

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento.-

Guisado:

- Se cuecen con sal las hojas, se escurren y capean con huevo.

Temporalidad de consumo: Todo el año, consumiéndose más en época de calor.

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

- Energía(g) 2.6 Carbohidratos(g) 5.4 Proteínas(g) 2.3
Calcio(mg) 38 Vit A(mcgRE) 2 (Bye, R.; Linares, E.;
Rodríguez, G. 1985; Hernández, M., Chávez, A. 1980).

Otros datos: Centro de origen la región Mediterránea.

(*) Características botánicas: Herbácea bianual; tallo simple, erecto, que desarrolla botones axilares y laterales; hojas glaucas, acuminadas en el ápice.; flores amarillo-blanquecinas; silículas de semillas largas y alargadas.

COLIFLOR

Nombre científico: Brassica oleracea var. botrytis L. (*)

Familia: Cruciferae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada: chinampa,
Mercado.

Parte utilizada: Hojas

Sabor: Insípido Olor: Desagradable

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento.-

Guisado:

- Se hierven y capean las hojas; se acompañan con papas fritas y nopales hervidos.

Ensalada:

- Se hierven las hojas, se les pone orégano, aceite, cebolla, chile y queso.

Temporalidad de consumo: Todo el año

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

- Agua(g) 90.00 Energía(Kcal) 32.79 Carbohidratos(g). 4.3
- Proteínas(g) 3.2 Grasas(g) 0.3 Calcio(mg) 38.0
- Hierro 8.0 Tiamina(mg) 0.12 Riboflavina(mg) 0.11
- Niacina(mg) 0.30 Acido Ascórbico(mg) 127.0
- Vit A(mcgRE) 5.5 Fibra dietaria(g) 1.0

(Hernández, M.; Chávez, A. 1980; Bye, R. Linares, E.,
Rodríguez, G. 1985)

Otros datos: Las hojas se daban antiguamente como alimento
al ganado. Centro de origen la zona Mediterránea.

(*) Características botánicas: BIANUAL, herbácea de tallos cortos y
duros; hojas redondeadas, lobadas en la base; cabezuela termi-
nal formada por una agrupación densa de flores malformadas de
color blanco.

COLINABO

Nombre científico: Brassica oleracea var. gongyloides L.(*)

Familia: Cruciferae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Inflorescencia

Sabor: Dulce

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento.-

Caldo:

- Se le adiciona al caldo de res.

Temporalidad de consumo: Todo el año, mayor consumo de mayo a junio.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 89.20 Energía(Kcal) 35.40 Carbohidratos(g)5.7
- Proteínas(g) 2.7 Grasas(g) 0.0 Calcio(mg) 33.0
- Hierro(mg) 1.1 Tiamina(mg) 0.09 Riboflavina(mg) 0.04
- Niacina(mg) 0.40 Acido Ascórbico(mg) 73.0
- Vit A(mcgRE) 2.2 Fibra dietaria(g) 1.0 (Hernández, M. Chávéz, A. 1980).

Otros datos: Planta proveniente de la región Mediterránea.

(*) Características botánicas: BIANUAL de tallo tuberoso, hojas elípticas largamente pecioladas; flores cremosas-amarillentas; silfucas delgadas con roseto corto; tubérculo blanco.

CHAYOTE

Nombre científico: Sechium edule (Jacq) Swartz (*)

Familia: Cucurbitaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Huerto Familiar.

Parte utilizada: Fruto

Sabor: dulce

Hábitat: Huerto familiar

Calidad: Fría

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se cuecen y rellenan de queso y se capean.

Postre (dulce):

- Se hierva con azúcar y canela.

Antojito:

- Hervido se le agrega sal.

Temporalidad de consumo: junio-noviembre.

Tipo de comensales: A los niños les produce diarrea y sólo lo consumen los adultos.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 90.60 Energía(Kcal) 97.40 Proteínas(g) 1.2
Carbohidratos(g) 2.7 Grasas(g) 0.2 Calcio(mg) 17.0
Hierro(mg) 0.6 Tiamina(mg) 0.03 Niacina(mg) 0.30
Riboflavina(mg) 0.07 Acido ascórbico(mg) 7.0

Vit A(mcgRE) 5.5 Fibra dietaria(g) 0.04 (Hernández, M.; Chávez, A. 1980; Caballero, L. 1984).

Otros datos: Planta abundante en la zona preferida por su sabor. Centro de origen localizado en América Central y Norteamérica.

(*) Características botánicas: Planta herbácea trepadora con hojas angulosas cordiformes y ásperas; las flores unisexuales, las masculinas tienen el cáliz en forma de copa con cinco divisiones, corola quinquepartida de color amarillo, estambres numerosos y unidos en una columna, las flores femeninas tienen ovario infero y con un solo óvulo; fruto berriforme verde, carnoso y monospermo.

CHILACAYOTE

Nombre científico: Cucurbita ficifolia L. (*)

Familia: Cucurbitaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Mercado, cultivada.

Parte utilizada: Fruto

Sabor: Insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se cuece el fruto y se adiciona al pipián.

Postre (dulce):

- Se pone a remojar con cal, se enjuaga y se pone a cocer con azúcar.

Temporalidad de consumo: Todo el año

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 94.50 Energía(kcal) 17.40 Proteínas(g) 1.2
Carbohidratos(g) 2.7 Grasas(g) 0.2 Calcio(mg) 17.0
Hierro(mg) 0.6 Tiamina(mg) 0.03 Niacina(mg) 0.30
Riboflavina(mg) 0.07 Acido ascórbico(mg) 7.0
Vit A(mcgRE) 5.5 Fibra dietaria(g) 0.4 (Hernández, M.;
Chávez, A. 1980).

Otros datos: Antes se daba a los animales como forraje, ya que la pastura era escasa. En época de muertos se uso como calavera para que los niños pidan a la gente dinero. Su centro de origen se localiza en la zona de Norteamérica y América Central.

(*) Características botánicas: Hierba perenne; tallos pilosos; hojas orbicular-ovadas a veces reniformes; corola de lóbulos largos extendidos; pecónide oblongo a subsférico, verde con rayas blancas, semillas a menudo obscuras con margen obtuso.

CHILE

Nombre científico: Capsicum annuum L. (*)

Familia: Solanaceae

Nombre(s) común(es): Güero, verde, poblano.

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, milpa, Merca
do.

Parte utilizada: Fruto

Sabor: Picante

Calidad: Caliente

Hábitat: Milpa

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se rellenan los frutos con carne y se capean.

Salsa:

- Se tuestan y muelen los chiles, se les pone además jitomate o cebolla y ajo.

Temporalidad de consumo: Todo el año

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

- Agua(g) 72.00 Energía(Kcal) 23.00 Carbohidratos(g) 2.6
Proteínas(g) 1.2 Grasas(g) 0.1 Calcio(mg) 18.0
Hierro(mg) 2.0 Tiamina(mg) 0.06 Riboflavina(mg) 0.06
Niacina(mg) 0.60 Acido ascórbico(mg) 20.0
Vit A(mcgRE) 27.8 Fibra dietaria(g) 1.7

(Hernández, M.; Chávez, A. 1980; Caballero, L. 1984; Villaseñor, 1988).

Otros datos: El verde tiene uso medicinal. Planta provenien
te de la región de Norteamérica y América Central.

(*) Características botánicas: Arbusto de hojas lanceoladas; flores blancas con estambres azules; cáliz corto, corola rotada, 5 lobada y ovario bicarpelar.

EJOTE

Nombre científico: Phaseolus vulgaris L. (*)

Familia: Leguminosae

Grado de Manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Vaina

Sabor: Insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Milpa

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se limpian, se cuecen con sal, se capean con huevo.

Temporalidad de consumo: junio-septiembre

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

- Agua(g) 90.00 Energía(Kcal) 25.6 Carbohidratos(g) 3.5
Proteínas(g) 2.0 Grasas(g) 0.4 Calcio(mg) 48.0
Hierro(mg) 2.7 Tiamina(mg) 48.0 Riboflavina(mg) 0.8
Niacina(mg) 0.50 Acido Ascórbico(mg) 12.0
Fibra dietaria(g) 1.2 Vit A(mcgRE) 46.7 (Hernández, M.
Chávez, A. 1980; Bye, R.; Linares, E.; Rodríguez, G.
1985).

Otros datos: Planta proveniente de la zona de América Central y Norteamérica.

(*) Características botánicas: Hierba trepadora; hojas de tres folíolos delgados, rómbicos a rómbico-ovados, acuminados, comúnmente pedunculados; flores agrupadas en racimos, estandarte orbicular; fruto aplanado, legumbre dehiscente, semillas elongadas a globosas de colores negros, rojo, blancos o jaspeados.

ESPINACA

Nombre científico: Spinacea oleracea L. (*)

Familia: Chenopodiaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Hojas

Sabor: Insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa, Huerto Familiar

Categoría de alimento:

Guisado:::

- Se ponen a sazonar las hojas, se agregan a la carne de puerco, papas y garbanzo.

Temporalidad de consumo: Mayo-julio

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

- Agua(g) 93.00 Energía(Kcal) 22.00 Carbohidratos (g) 1.7 Proteínas(g) 2.9 Grasas(g) 0.4 Calcio(mg) 66.0 Hierro(mg) 5.3 Tiamina(mg) 0.10 Riboflavina(mg) 0.16 Niacina(mg) 0.50 Acido ascórbico(mg) 40.0 Vit A(mcgRE) 323.5 Fibra dietaria(g) 0.7 (Hernández, M.; Chávez, A. 1980)

(*) Características botánicas: Hierbacea anual de hojas alternas, simples, angostamente oblongas a ovadas, las del tallo angostas siendo más pequeñas en el ápice; flores pequeñas, las masculinas en espigas terminales o paniculadas con 4 a 5 lóbulos en el cáliz y 4 a 5 estambres, flores femeninas axilares; ovario unilocular, estigmas 4 a 5.

HABA

Nombre científico: Vicia faba L.(*)

Familia: Leguminosae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada. Mercado.

Parte utilizada: Semilla (fresca y seca)

Sabor: Insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Milpa

Categoría de alimento:

Guisado:

- En caldillo con jitomate y nopales picados (haba seca).

Ensalada:

- Fresca, se acompaña con cebolla y cilantro picado.

Antojitos:

- Secas las habas se les agregan a los tamales de carne (este guisado se prepara mucho antes pero debido a la dureza de la semilla para consumirla, provocó que su uso decayera).

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

- Haba verde: Agua(g) 76.00 Energía(Kcal) 77.39
Carbohidratos(g) 13.1 Proteínas(g) 5.9 Grasas(g) 0.2
Calcio(mg) 36.0 Hierro(mg) 0.7 Tiamina(mg) 0.20

Riboflavina(mg) 0.10 Niacina(mg) 1.60 Acido ascórbico
(mg) 52.0 Vit A(mcgRE) 2.7 (Hernández, M.; Chávez, A.
1980)

- Haba seca: Agua(g) 7.60 Energía(Kcal) 348.6
Grasas(g) 24.0 Calcio(mg) 77 Hierro(mg) 6.3
Niacina(mg) 2.50 Fibra dietaria(g) 5.5
Riboflavina(mg) 0.30 Vit A(mcgRE) 8.0 (Bye, R.; Lina-
res, E.; Rodríguez, G. 1985).

(*) Características botánicas: Planta herbácea glabra con estipu-
las; hojas con folíolos ovales con el ápice mucronado, borde
entero; flores 2 dispuestas en racimos axilares; cáliz: campa-
nulado, corola amarilla; legumbre de color verde con 4 semi-
llas verdes.

HUAHUONTLA

Nombre científico: Chenopodium berlandieri L. Staff (*)

Familia: Chenopodiaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, chinampa,
Mercado.

Parte utilizada: Inflorescencia

Sabor: Amargo

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa, Huerto Familiar.

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se hierva la mazorca (nombre dado por la gente al órgano utilizado como alimento), se rellena con queso y ca-
pea, se acompaña con chile pasilla.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Todo la gente

Valor nutritivo:

- Calorías 60 Proteínas(g) 4.6 Carbohidratos(g) 12.1
Vit C(mg) 45 Vit A(mcgRE) 252 Calcio(mg) 163
(Bye, R.; Linares, E.; Rodríguez, G. 1985)

Otros datos: Planta denominada quelite, teniendo gran deman-
da como alimento. Su centro de origen se localiza en Cen-
tro y Norteamérica.

(*) Características botánicas: Planta subfruticosa con hojas alter-
nas de borde irregularmente dentado; inflorescencias axilares
y terminales con flores pequeñas aglomeradas de color verde.

JITOMATE

Nombre científico: Lycopersicon lycopersicum (L) Karst.(*)

Familia: Solanaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivado, chinampa,
Mercado.

Parte utilizada: Fruto

Sabor: Agradable

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa, Huerto familiar.

Categoría de alimento:

- Sopas, guisados, ensaladas.

En la preparación de las diferentes plantas se encuentra incluida esta planta.

Temporalidad de consumo: Todo el año

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

- Agua(g) 94.50 Energía(Kcal) 12.90 Carbohidratos(g) 2.4 Proteínas(g) 0.6 Grasas(g) 0.1 Calcio(mg) 59.0 Hierro(mg) 0.4 Tiamina(mg) 0.07 Riboflavina(mg) 0.05 Niacina(mg) 0.80 Acido Ascórbico(mg) 17.0 Vit A(mcgRE) 506.7 Fibra dietaria(g) 0.6 (Hernández, M.; Chávez, A. 1980).

Otros datos: Planta de uso frecuente, ya que se incluye en la mayoría de platillos consumidos.

Antes había jitomate amarillo y morado, además del rojo pero desaparecieron debido a que su sabor no era agradable. La región agrícola de donde proviene esta planta es de América Central y Norteamérica.

(*) Características botánicas: Hierba pilosa anual; hojas pinnadas de folíolos ovados con el borde irregularmente dentado; inflorescencias interpuestas; flores 5-lobadas, amarillas de ovario súpero; el fruto es una baya de color rojo.

LECHUGA OREJONA

Nombre científico: Lactuca sativa L. (*)

Familia: Compositae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Hojas

Sabor: Insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de Alimento:

Ensalada:

- Se pican las hojas, se les agrega limón y sal además de pepinos, rábanos, espinacas, coliflor.

Temporalidad de consumo: Todo el año se utiliza pero en Noche Buena tiene más demanda, ya que forma parte de la ensalada con el mismo nombre.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 92.60 Energía(Kcal) 22.50 Carbohidratos(g) 4.1 Proteínas(g) 1.3 Grasas(g) 0.1 Calcio(mg) 25.0 Hierro(mg) 0.6 Tiamina(mg) 0.14 Riboflavina(mg) 0.05 Niacina(mg) 0.30 Acido Ascórbico(mg) 6.0 Vit A(mcgRE) 44.0 Fibra dietaria(g) 0.5 (Hernández, M.; Chávez, A. 1980).

Otros datos: Antes era sembrada en las chinampas, pero a partir de la contaminación que sufrieron los canales dejó de ser sembrada: se daban las hojas como forraje a los animales.

Tiene uso medicinal para baños.

Su centro de origen se localiza en la zona Mediterránea.

(*) Características botánicas: Planta herbácea con látex blanco; hojas alternas sésiles, enteras; cogollos sinuado; cabezuelas agrupadas en panículos, involucros cilíndricos; flores liguladas y hermafroditas y las interiores moradas.

LECHUGA ROMANA

Nombre científico: Lactuca sativa var. romana L. (*)

Familia: Compositae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Hojas

Sabor: Dulce

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento:

Ensalada: (Ver lechuga orejona)

Temporalidad de consumo: Todo el año se utiliza pero en Noche Buena tiene más demanda.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 94.30 Energía(Kcal) 15.70 Proteínas(g) 1.0
- Carbohidratos(g) 2.7 Proteínas(g) 1.0 Grasas(g) 0.1
- Calcio(mg) 16.0 Hierro(mg) 0.4 Tiamina(mg) 0.05
- Riboflavina(mg) 0.03 Niacina(mg) 0.30
- Acido ascórbico(mg) 7.0 Vit A(mcgRE) 35.0
- Fibra dietaria(g) 0.6 (Hernández, M.; Chávez, A. 1980)

Otros datos: Planta traída de los pueblos, preferida por su sabor con respecto a la otra variedad; tiene uso medicinal.

Su centro de origen se localiza en la zona Mediterránea.

(*) Características botánicas: Planta herbácea con latex blanco; hojas alternas, oblongas, irregularmente sinuosas; cabezuelas agrupadas en panículas; involucros cilíndricos; flores liguladas, hermafroditas y amarillas, las interiores moradas.

LECHUGUILLA

Nombre Científico: Sonchus oleraceus L. (*)

Familia: Compositae

Grado de manejo y lugar de colecta: Silvestre, Canales y Zanjás.

Parte utilizada: Hojas y tallo.

Sabor: Agrio

Calidad: Fría

Hábitat: Terreno baldío

Categoría de alimento:

Antojitos:

- Cruda en tacos.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Otros Datos: Se da como forraje a las vacas, adquiriendo la leche un sabor más agradable, se utilizaban las hojas para prevenir la anemia.

(*) Características botánicas: Planta anual de tallo erecto, más o menos ramoso, glabro o con pelos glandulares conspicuos; hojas por lo general runcinadamente pinnatisectas, con frecuencia con una base pectiniforme alada, las caulinas casi siempre con aurículas prominentes y agudas, las superiores indivisas, más cortas que anchas; cabezuelas en conjuntos corimbiformes, pedúnculos a menudo blanco-tomentoso debajo de la cabezuela, involucreo campanulado, sus brácteas lanceoladas-subuladas, glabras a blanco-tomentosas; receptáculo plano; flores amarillas; aquenio comprimido, costillado por lo común rugoso o tuberculado.

LENGUA DE VACA

Nombre científico: Rumex crispus L. (*)

Familia: Polygonaceae

Nombre común: Vinagrera

Grado de manejo y lugar de colecta: Silvestre, chinampa,

- Baldíos.

Parte utilizada: Hojas

Sabor: Agrio

Calidad: Fría

Hábitat: Terrenos baldíos, chinampa.

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se fríe con carne de puerco, se agrega caldillo de chile.

- Clemolito (ver acelga).

Temporalidad de consumo: Agosto-noviembre

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Húmedad(g) 92.6 Proteínas(g) 1.5 Grasas(g) 0.3
Calcio(mg) 11 Hierro(mg) 1.7 Vit A(mcgRE) 125
Tiamina(mg) 0.02 Riboflavina(mg) 0.01 Niacina(mg) 1.5
Carbohidratos(g) 4.1 (Hernández, M.; Chávez, A. 1980;
Caballero, L. 1984).

Otros datos: Planta originaria de Europa

(*) Características botánicas: Planta herbácea monoica, perenne, glabra y erguida; tallo longitudinalmente estriado; hojas basales con peciolo largo, lanceoladas a oblongo-lanceoladas, borde frecuentemente crespado, con venación manifiesta, hojas superiores más reducidas; flores verticiladas y dispuestas en panículas densas, ascendentes; tépalos interiores con el borde entero o casi entero.

MALVA

Nombre científico: Malva parviflora L. (*)

Familia: Malvaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Silvestre, chinampa.

Parte utilizada: Hojas

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento:

Guisado:

- Al vapor con cebolla se hierven las hojas.

Temporalidad de consumo: junio-noviembre

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 80.00 Energía(Kcal) 40.20 Proteínas(g) 4.8
Carbohidratos(g) 3.9 Grasas(g) 0.5 Calcio(mg) 247.0
Hierro(mg) 14.9 Tiamina(mg) 0.12 Riboflavina(mg) 0.20
Niacina(mg) 1.00 Acido ascórbico(mg) 35.0
Vit A(mcgRE) 544.4 Fibra dietaria(g) 1.6 (Hernández,
M.; Chávez, A. 1980).

Otros datos: Generalmente sirve de forraje. Como medicina
sirve para lavar heridas leves como raspaduras y llagas.

(*) Características botánicas: Planta herbácea rastrera o ascendente, poco pubescente o glabrescente; hojas orbiculares o reniformes, crenadas, onduladas o palmatilobadas; flores 1 a 4 en las axilas de las hojas; bracteolas del cálculo filiforme; flores lilas o blancas; mericarpio rugoso en el disco y alado.

NABO

Nombre científico: Brassica napus L. (*)

Familia: Cruciferae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Raíz

Sabor: Dulce

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento:

Caldo:

- Se pone el tubérculo a la carne de res para preparar el caldo.

Temporalidad de consumo: agosto-septiembre

Tipo de comensales: Adultos

Valor nutritivo:

- Agua(g) 95.00 Energía(Kcal) 20.90 Proteínas(g) 1.7
- Carbohidratos(g) 3.3 Grasas(g) 0.1 Calcio(mg) 20.0
- Hierro(mg) 1.5 Tiamina(mg) 0.04 Riboflavina(mg) 0.04
- Niacina(mg) 0.70 Acido ascórbico(mg) 26.0
- Vit A(mcgRE) 20 Fibra dietaria(g) 1.2 (Hernández, M.;
- Chávez, A. 1980)

Otros datos: Planta proveniente de la región Mediterránea.

(*) Características botánicas: Hierba de hojas glaucas, las basales lirado-pinatífidas, pecioladas y las superiores oblongo-lanceoladas, delgadas y sésiles; flores amarillo pálidas; silícuas grandes con pedicelos delgados.

NOPAL

Nombre científico: Opuntia spp (*)

Familia: Cactaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Cladodio

Sabor: Insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Huerto Familiar

Categoría de alimento:

Ensalada:

- Se cuecen los nopales con tequesquite, se sazonan con sal, orégano, jitomate, aguacate, cebolla y cilantro.

Guisado:

- Se cuecen los nopales, se capean y se hacen en tortas.
- Revoltijo.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 89.00 Energía(kcal) 31.90 Proteínas(g) 1.7
- Carbohidratos(g) 5.6 Grasas(g) 0.6 Calcio(mg) 95.00
- Hierro(mg) 1.6 Tiamina(g) 0.03 Riboflavina(mg) 0.06
- Niacina(mg) 0.30 Acido ascórbico(mg) 8.0
- Fibra dietaria(g) 2.6 (Hernández, M.; Chávez, A. 1980).

Otros datos: para medicina se utiliza, para prevenir la diabetes. Su centro de origen se localiza en México.

(*) Características botánicas: Arbusto de 3 a 5m de altura; tronco definido, con ramas desde la base, postradas o extendidas, con los artículos cilíndricos o aplanados; aréolas con espinas - gloquidios y pelos; hojas pequeñas, cilíndricas y caducas; cada aréola florífera por lo común en una flor, rotácea de pelos extendidos; estambres más cortos que los pétalos, ova rios con aréolas, provisto de espinas y gloquidios; baya carnosa

PAPA

Nombre científico: Solanum tuberosum L. (*)

Familia: Solanaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Tallo

Sabor: Insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento:

Ensalada:

- Se cuece el tallo, se pita con zanahorias y chícharos cocidos.

Guisado:

- Se cuece, se rellena con queso y se capea.

Antojitos:

- Se corta y se fríe.

Temporalidad de consumo: Todo el año, aunque la amarilla abunda más en enero; y la rosa en diciembre.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 77.90 Energía(Kcal) 85.80 Proteínas(g) 2.8
Carbohidratos(g) 18.2 Grasas(g) 0.2 Calcio(mg) 10.0
Hierro(mg) 1.0 Tiamina(mg) 0.11 Ribofablina(mg) 0.04
Niacina(mg) 1.50 Acido ascórbico(mg) 20.0

Fibra dietaria(g) 0.6 (Hernández, M.; Chávez, A. 1980).

Otros datos: se prefiere a la blanca ya que es más grande, además de que rinde más al preparar los platillo. Como medicina se usa para lavar el cabello. Planta originaria de la región Peruana.

(*) Características botánicas: Hierba anual, ascendente con tallos pilosos; hojas pinnadas, folíolos sésiles, ovados, ápice agudo a redondeado, enteros en el margen, cuneados en la base; inflorescencias terminales; corola rotada con pubescencia; los lóbulos del cáliz lanceolados de color amarillo; fruto ovoides rosado con manchas café.

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

PAPALO PIPICHA

Nombre científico: Porophyllum tagetoides (HBK) D C. (*)

Familia: Compositae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Tallos y hojas

Sabor: Amargo

Calidad: Fría

Categoría de alimento:

Antojitos:

- Crudo en tacos.

Temporalidad de consumo: Todo el año

Tipo de comensales: Toda la gente.

(*) Características botánicas: Planta anual, erecta, glabra; tallos más o menos ramificados y estriados; hojas opuestas, linear-lanceoladas, con glándulas oleíferas en los márgenes; cabezuelas solitarias en el extremo de las ramas; involucreo campanulado, brácteas 5 linear-oblongas; flores del disco con corola morada; auquenos lineares, cerdas del vilano amarillentas y moradas en el ápice.

PAPALO QUELITE

Nombre científico: Porophyllum macrocephalum D C. (*)

Familia: Compositae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Tallo y hojas.

Sabor: Agrio

Calidad: Frío

Categoría de Alimento:

Antojitos:

- Crudo en tacos de queso o con paxtle (bazo de res).

Temporalidad de consumo: Todo el año hay, pero abunda más de mayo a agosto.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 92 Energía(Kcal) 92.50 Proteínas(g) 1.8
Carbohidratos(g) 2.9 Grasas(g) 0.3 Calcio(mg) 361.0
Hierro(mg) 2.3 Tiamina(mg) 0.08 Riboflavina(mg) 0.20
Niacina(mg) 0.30 Acido ascórbico(mg) 19.0
Vit A(mcgRE) 122.8 Fibra dietaria(g) 2.0 (Hernández,
M.; Chávez, A. 1980)

Otros datos: se puede dar como forraje a los animales y no le provoca malestar.

(*) Características botánicas:

PEPINO

Nombre científico: Cucumis sativus L. (*)

Familia: Cucurbitaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Fruto

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Sabor: Insípido

Categoría de alimento:

Ensalada:

- Se pelan y cortan los pepinos, se le adicionan rabanitos, sal y limón.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 95.0 Energía(Kcal) 15.0 Proteínas(g) 0.9
- Carbohidratos(g) 2.40 Grasas(g) 0.2 Calcio(mg) 24.0
- Hierro(mg) 2.5 Tiamina(mg) 0.03 Riboflavina(mg) 0.04
- Niacina(mg) 0.30 Acido Ascórbico(mg) 15.0
- Vit A (mcgRE) 1.1 Fibra dietaria(g) 0.6 (Hernández,
M.; Chávez, A. 1980)

Otros datos: Planta proveniente de la zona Mediterránea.

(*) Características botánicas: Herbácea trepadora de hojas triangulares ovoides, punteadas a manudo grilobuladas; flores amarillas rotadas con tubo corto, flores masculinas solitarias y axilares con 3 estambres, flores femeninas solitarias, con nectarios en la base del estilo; pepónide oblongo.

QUELITE CENIZO

Nombre científico: Chenopodium album L. (*)

Familia: Chenopodiaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Silvestre, Mercado,
Chinampa.

Parte utilizada: Hojas

Sabor: Agrio

Calidad: Fría

Hábitat: Terrenos baldíos

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se cuecen al vapor con cebolla y se fríen con manteca.

Antojitos:

- Al preparar la masa de los tamales se le adiciona las
hojas.

Temporalidad de consumo: junio-noviembre.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Carbohidratos(g) 4.0 Proteínas(g) 4.8 Calcio(mg) 10
Vit AmcGRE) 928 (Bye, R.; Linares, E.; Rodríguez, G.
1985).

Otros datos: Antiguamente se consumía en gran cantidad, pero
decreció su uso por la introducción de otros alimentos.

Su centro de origen se localiza en Norteamérica y América Central.

(*) Características botánicas: Planta farinosa, perianto 5-partido, farinoso; tépalos cubriendo totalmente al fruto maduro; semillas con el borde redondeado no ribeteado.

QUINTONILES

Nombre científico: Amaranthus hybridus L. (*)

Familia: Amaranthaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Silvestre, Mercado.

Parte utilizada: Toda la planta.

Sabor: Insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Terrenos baldíos, chinampas.

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se hierven las hojas con cebolla y sal.

Temporalidad de consumo: julio-octubre

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Carbohidratos(g) 7.4 Proteínas(g) 3.7 Calcio(mg) 313

Vit A(mcgRE) 200 (Bye, R.; Linares, E.; Rodríguez, G.

1985; Caballero, L. 1984).

(*) Características botánicas: Hierba monoica de hojas alternas no emarginadas, de forma lanceolada, ovada u ovada-rómbica; fruto indehiscente; semillas de color café oscuro finamente ornamentada.

RABANO

Nombre científico: Raphanus sativus var. longipinnatus L. (*)

Familia: Cruciferae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Raíz

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa, Huerto familiar.

Sabor: Picante

Categoría de alimento:

Ensalada: (ver lechuga rabanito)

Temporalidad de consumo: noviembre-diciembre

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 92.5 Energía(Kcal) 24.00 Proteínas(g) 1.1
 Carbohidratos(g) 4.3 Grasas(g) 0.3 Calcio(mg) 30.0
 Hierro(mg) 1.3 Tiamina(mg) 0.06 Riboflavina(mg) 0.06
 Niacina(mg) 0.40 Acido ascórbico(mg) 29.0 Fibra
 dietaria(g) 0.7 (Hernández, M.; Chávez, A. 1980).

Otros datos: Planta proveniente de la región Mediterránea.

(*) Características botánicas: Anual y bianual; tallos más o menos glauco; hojas glabras o con pelos lineares, lirado-divididas, con segmentos terminales; flores blancas; raíz delgada y fuerte de variadas formas.

RABANITO

Nombre científico: Raphanus sativus L. (*)

Familia: Cruciferae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Raíz

Sabor: Picante

Calidad: Frfa

Hábitat: Chinampa, Huerto familiar.

Categoría de alimento:

Ensalada:

- Se mezcla con lechuga picada, limón y sal.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 95.20 Energía(Kcal) 12.90 Proteínas(g) 1.5
Carbohidratos(g) 1.5 Grasas(g) 0.1 Calcio(mg) 24.0
Hierro(mg) 1.5 Tiamina(mg) 0.03 Riboflavina(mg) 0.06
Niacina(mg) 0.40 Acido ascórbico(mg) 22.0
Vit A(mcgRE) 650.0 Fibra dietaria(g) 0.7 (Hernández,
M.; Chávez, A. 1980).

Otros datos: Tiene uso medicinal. Su centro de origen se localiza en la zona Mediterránea.

(*) Características botánicas: Herbácea anual y bianual; tallos más o menos glaucos; hojas glabras o con pelos lineares, lirado-divididas, con segmentos terminales; flores blancas; raíz pequeña, pivotante, carnosa y de forma redondeada.

ROMERITO

Nombre científico: Suaeda torreyana Wats. (*)

Familia: Chenopodiaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Toda la planta.

Sabor: Insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se limpian, lavan y cuecen los romeritos, se mezclan con mole, papas, nopales y tortas de camarón.

El guisado puede hacerse verde o rojo dependiendo de los ingredientes utilizados.

Temporalidad de consumo: aunque se presente a lo largo del año, se consume en Noche Buena y Semana Santa.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Humedad(%) 92 Energía(Kcal) 2.8 Proteínas(g) 3.61
Carbohidratos(g) 4.9 Grasas(g) 12 Calcio(mg) 41
Hierro(mg) 2.50 Tiamina(mg) 0.12 Riboflavina(mg) 0.08
Vit A(mcgRE) 307 (Corchuelo, 1985).

(*) Características botánicas: Hierba anual erguida o postrada, glabra o casi glabra; ramas ascendentes o divergentes, flexuosas; hojas lineares, cilíndricas o a veces algo aplanadas; inflorescencia muy reducida; flores 1 a 4 en cada axila; perianto hendido hasta la mitad, los lóbulos obtusos o agudos; semillas negras.

TOMATE

Nombre científico: Physalis ixocarpa Brot. (*)

Familia: Solanaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivado, Mercado.

Parte utilizada: Fruto y cáscara.

Sabor: Agrio

Calidad: Fría.

Hábitat: Milpa, Huerto familiar.

Categoría de alimento:

Guisado:

- Michimole (michi=pescado; molli=mole). Los tomates se cuecen, muelen y se sazonan con pescado y cilantro.

Antojitos:

- En la masa para tamales se le adicionan las cáscaras para que esponjen los mismos: sirve como levadura.
- Carne de puerco, chile verde, habas frescas.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 92.20 Energía(kcal) 23.80 Proteínas(g) 4.5
- Carbohidratos(g) 4.5 Grasas(g) 0.7 Calcio(mg) 18.0
- Niacina(mg) 1.70 Acido ascórbico(mg) 2.0
- Vit A(mcgRE) 4.4 Fibra dietaria(g) 0.6 (Hernández, M.; Chávez, A. 1980).

Otros datos: La cáscara se usa para curar el algodoncillo (especie de algodón que se forma en la boca). Planta originaria de la zona Norteamérica y América Central.

(*) Características botánicas: Hierba anual, de cáliz de 5 dientes, acréscente en la fructificación formando una bolita que envuelve la baya; corola acampanada con el limbo 5 lobulado, provisto de 5 manchas oscuras al fondo; flores amarillas, ovario bicelular, estambre 5, de anteras erectas de dehiscencia longitudinal.

VERDOLAGA

Nombre científico: Portulaca oleracea L. (*)

Familia: Portulacaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Chinampa.

Parte utilizada: Tallo y hojas.

Sabor: Agrio

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se cuecen y lavan las verdolagas y se añaden junto con la carne de puerco al tomate.

Ensalada:

- Crudo con limón.

Temporalidad de consumo: febrero-octubre

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 90.80 Energía(Kcal) 12 Proteínas(g) 2.3
Carbohidratos(g) 4.9 Grasas(g) 0.3 Calcio(mg) 86.0
Hierro(mg) 5.2 Tiamina(mg) 0.02 Riboflavina(mg) 0.10
Niacina(mg) 0.60 Acido ascórbico(mg) 13.0
Vit A(mcgRE) 191.8 Fibra dietaria(g) 0.9 (Hernández,
M.; Chavés, A. 1980).

Otros datos: Tiene uso medicinal, las hojas sirven para curar infección del estómago.

(*) Características botánicas: Hierba anual, suculenta y glabra; hojas obovadas, alternas y carnosas; flores amarillas, ovario semiinfero, cápsula circuncísil; semillas negras.

ZANAHORIA

Nombre científico: Daucus carota L.(*).

Familia: Umbelliferae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, mercado.

Parte utilizada: Raíz

Sabor: Dulce

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento:

Guidado:

- Cocida y picada, en carne de res.

Bebida:

- Se muele, se cuele y se toma con limón.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 87.00 Energía(Kcal) 46.30 Proteínas(g) 0.4
Carbohidratos(g) 10.5 Grasas(g) 0.5 Calcio(mg) 26.0
Hierro(mg) 1.4 Tiamina(mg) 0.04 Riboflavina(mg) 0.04
Niacina(mg) 0.50 Vit A(mcgRE) 664.4 Acido ascórbico
(mg) 19.0 Fibra dietaria(g) 0.8 (Hernández, M.; Chá-
vez, A. 1980)

Otros datos: Las hojas se dan como forraje a los animales.

Su centro de origen se localiza en el suroeste de Asia.

(*) Características botánicas: Hierba anual, ramosa; hojas ovales; umbelas densas de más de 20 radios, compactos especialmente en el fruto, donde los radios exteriores se arquean hacia adentro; brácteas del involucreo por lo general partidos en 3 lóbulos lineares; fruto cónico.

ACHILILLO

Nombre científico: Polygonum lapathifolium L. (*)

Familia: Polygonaceae

Nombre común: Chilillo

Grado de manejo y lugar de colecta: Silvestre: canales.

Parte utilizada: Inflorescencia.

Sabor: Picante

Calidad: Caliente

Hábitat: Canal

Categoría de alimento:

Antojitos:

- Se come crudo en tacos.

Temporalidad de consumo: junio-septiembre

Tipo de comensales: Adultos

Otros datos: Se come ocasionalmente.

(*) Características botánicas: Hierba que mide de 50 a 150cm de longitud, con tallos erectos, delgados, glabros; hojas subsésiles, con la base y el ápice agudo, ciliadas, peciolo y el nervio medio hispido; racimos dispuestos en panículas, racimos específicos formados densos, cilíndricos, lineares; perigonio blanco o rosado; aquenios lenticulares con una o dos caras cóncavas, a veces tricuetros.

CEBOLLA

Nombre científico: Allium cepa L. (*)

Familia: Liliaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Bulbo

Olor: Picante Sabor: Picante

Calidad: Caliente

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento: Todo tipo de platillos (sopas, guisados, ensaladas).

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 87.00 Energía(kcal) 43.80 Proteínas(g) 1.5
Carbohidratos(g) 0.2 Calcio(mg) 32.0 Grasas(g) 0.2
Hierro(mg) 1.2 Tiamina(mg) 0.04 Niacina(mg) 0.30
Riboflavina(mg) 0.3 Acido Ascórbico(mg) 12.0
Vit A(mcgRE) 5.0 Fibra dietaria(g) 1.0 (Hernández,
M.; Chávez, A. 1980)

Otros datos: Planta con gran uso, sirve para sazonar las comidas, el bulbo se utiliza para calmar el dolor de estómago. Centro de origen la región Mediterráneo.

(*) Características botánicas: Hierba anual de hojas cilíndricas, más cortas que el escapo; umbelas largas, pedicelos con bracteolas, muchas veces más grandes que las flores; perianto verde blanquecino, filamentos exsertos y ovario con nectario.

COLORIN

Nombre científico: Erythrina coralloides D C. (*)

Familia: Leguminosae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, huerto familiar.

Parte utilizada: Flor

Sabor: Parecido a la carne de res

Calidad: Caliente

Hábitat: Huerto Familiar

Categoría de alimento.-

Guisado:

- A las flores se les quita el pistilo, se cuecen con sal, se escurren y capean.

Temporalidad de consumo: Diciembre-enero

Tipo de comensales: Toda la gente

Otros datos: Se come principalmente en los pueblos de la zona de estudio.

Otros datos: Tiene uso medicinal.

(*) Características botánicas: Árbol o arbusto armado de espinas; hojas con el peciolo densamente pubescente, aculeado, raquis también pubescente; folíolos laterales ovado-deltaideo, el terminal anchamente ovado-deltaideo a semiorbicular, por lo general más ancho que largo; ápice agudo, margen entero, base truncada, haz glabro, envés pubescente o glabro; flores con el estandarte rojo; fruto liso, semillas reniformes, rojas.

CUAJILOTE

Nombre científico: Parmentiera edulis D C. (*)

Familia: Bignoniaceae

Nombre(s) Común(es): Guajilote

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivado, Mercado.

Parte utilizada: Semilla

Sabor: Dulce

Calidad: Caliente

Hábitat: Huerto Familiar.

Categoría de alimento.-

Postre (dulce):

- Se hierven las semillas con azúcar y canela.

Temporalidad de consumo: septiembre-octubre

Tipo de comensales: Toda la gente

Otros datos: Planta traída de tierra caliente con poca demanda.

(*) Características botánicas: Arbol de 4.5 a 9m de alto; las ramas con espinas cortas y encorvadas; hojas glabras largamente pecioladas, el peciolo ampliamente alado, los folíolos agudos o abruptamente atenuados en la base; frutos cortos y gruesos con la superficie de la vaina rugosa.

GUAJE

Nombre científico: Leucaena pulverulenta (Schlecht) Benth. (*)

Familia: Leguminosae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, mercado.

Parte utilizada: Vaina

Sabor: Parecido a la canela

Calidad: Caliente

Hábitat: Huerto Familiar

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se muelen las semillas, se dejan secar, se hacen en torta, se rellenas con queso y se capean.

Golosina:

- En crudo.

Temporalidad de consumo: Todo el año

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

- Agua(l) 86 Proteínas(g) 2.4 Grasas(g) 0.2
- Azúcares(g) 10.8 Calcio(mg) 22 Hierro(mg) 1.8
- Vit A(mcgRE) 35 Tiamina(mg) 0.11 Riboflavina(mg) 0.08
- Niacina(mg) 0.6 (hernández, M.; Chávez, A. 1980; Caballero, L. 1984; Villaseñor, R. 1988).

Otros datos: Planta traída de tierra caliente. Las semi

las se utilizan para curar dolor de estómago.

(*) Características botánicas: Arbol de 18m de alto, tallo recto con corteza café-canela; foliolos glabros; flores blancas con olor a dulce; madera dura de color café oscuro.

PORO

Nombre científico: Allium porrum L. (*)

Familia: Liliaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: cultivada, mercado.

Parte utilizada: Raíz

Sabor: Picante

Calidad: Caliente

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento: Todo tipo de platillos (ver cebolla).

Temperalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 83.00 Energía(Kcal) 59.20 Proteínas(g) 1.6
Carbohidratos(g) 13.2 Grasas(g) 0.0 Calcio(mg) 41.0
Hierro(mg) 1.8 Tiamina(mg) 0.09 Riboflavina(mg) 0.06
Niacina(mg) 0.40 Acido ascórbico(mg) 11.0

Vit A(mcgRE) 2.2 Fibra dietaria(g) 1.8 (Hernández, M.;
Chávez, A. 1980; Bye, R.; Linares, E.; Rodríguez, G.
1985).

Otros datos: Antes el consumo era elevado, pero decayó por su precio elevado, además de que su sabor es más débil que una cebolla. Su origen es en la región Mediterránea.

(*) Características botánicas: Herbácea perenne; hojas planas y anchas, sus bases son delgadas; flores pequeñas con umbelas terminales; estambres 6, ovario súpero trilocular; bulbos pequeños.

F R U T A S

CAPULIN

Nombre científico: Prunus serotina ssp. capuli McVaugh. (*)

Familia: Rosaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Silvestre.

Parte utilizada: Fruto y semilla.

Sabor: Dulce

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa, Huerto Familiar

Categoría de alimento:

Postre (dulce):

- Se hierve el fruto con azúcar y canela.

Golosina:

- Las semillas se tuestan en el comal, dejándolas remojar antes en agua de sal.

Temporalidad de consumo: junio-agosto

Valor nutritivo:

- Agua(g) 80.00 Energía(g) 73.20 Proteínas(g) 1.5
Carbohidratos(g) 16.8 Grasas(g) 0.1 Calcio(mg) 37.0
Hierro(mg) 3.1 Tiamina(mg) 0.08 Riboflavina(mg) 0.05
Niacina(mg) 0.05 Acido ascórbico(mg) 9.0
Vit A(mcgRE) 216.7 Fibra dietaria(g) 0.6 (Hernández,
M.; Chávez, A. 1980).

Otros datos: Tiene uso medicinal.

(*) Características botánicas: Arbol de 10m de alto, peciolo delgado; hojas lanceoladas, acuminada, borde finamente aserrado base agudo con el nervio prominente en el envés; racimos laxos con 1 o más hojas cerca de la base; flores numerosas sobre pedicelos delgados.

CHABACANO

Nombre científico: Prunus armenica Marsh (*)

Familia: Rosaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Fruto

Sabor: Dulce

Calidad: Fría

Hábitat: Huerto Familiar

Categoría de alimento:

Postre (dulce):

- Se pela el fruto y se hierve con canela.

Colosina:

- Crudo.

Temporalidad de consumo: mayo-junio

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

- Agua(g) 86.0 Energía(Kcal) 49.10 Proteínas(g) 0.06
Carbohidratos(g) 11.0 Grasas(g) 0.6 Calcio(mg) 24.0
Hierro(mg) 1.6 Tiamina(mg) 0.3 Riboflavina(mg) 0.03
Niacina(mg) 0.60 Acido ascórbico(mg)
Vit A(mcgRE) 163.7 (Hernández, M.; Chávez, A. 1980)

Otros datos: Tiene uso medicinal. Planta originaria de China.

(*) Características botánicas: Arbol de hojas ovadas, alternas, simples, aserradas, estipuladas; flores hermafroditas, sésiles pétalos de color rosa, insertos en la garganta del hipanto; fruto drupáceo con un pericarpio jugoso, endocarpio óseo encerrado.

DURAZNO

Nombre científico: Prunus persica L. (*)

Familia: Rosaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Fruto

Sabor: Agridulce

Calidad: Fría

Hábitat: Huerto Familiar

Categoría de alimento:

Postre (dulce):

- Se pela el fruto y se pone a cocer con azúcar y canela.

Golosina:

- En crudo.

Temporalidad de consumo: agosto-octubre

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 83.50 Energía(Kcal) 53.3 Proteínas(g) 0.9
Carbohidratos(g) 11.7 Grasas(g) 0.1 Calcio(mg) 16.0
Hierro(mg) 2.1 Tiamina(mg) 0.02 Riboflavina(mg) 0.04
Niacina(mg) 0.60 Acido ascórbico(mg) 19.0
Vit A(mcgRE) 22.0 Fibra dietaria(g) 0.9 (Hernández,
M.; Cávez, A. 1980).

Otros datos: Las hojas se utilizan como medicina.

El centro de origen de esta planta se localiza en China.

(*) Características botánicas: Arbol ǵTabřo; hojas lanceoladas, ápice acuminado, borde aserrado, nervio principal manifiesto en el envés; racimos axilares; flores sésiles; lóbulos del cáliz oblongos, pétalos rosas; fruto es una drupa pubescente, rojiza.

HIGUERA

Nombre científico: Ficus carica L. (*)

Familia: Moraceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Huerto Familiar.

Parte utilizada: Fruto

Sabor: Dulce

Calidad: Fría

Hábitat: Huerto Familiar

Categoría de alimento:

Postre (dulce):

- Verde el fruto se parte en cuatro, se remoja con cal por dos días, se hierve con canela.

Golosina:

- En crudo.

Temporalidad de consumo: agosto-septiembre

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 83.0 Energía(Kcal) 60.80 Proteínas(g) 1.6
Carbohidratos(g) 12.7 Grasas(g) 0.4 Calcio(mg) 52.0
Hierro(mg) 0.4 Tiamina(mg) 0.04 Riboflavina(mg) 0.01
Niacina(mg) 0.40 Acido ascórbico(mg) 4.0
Fibra dietaria(g) 1.6 Vit A(mcgRE) 8.9 (Hernández, M.;
Chávez, A. 1980).

Otros datos: Tiene uso medicinal. Su centro de origen se lo
caliza en el suroeste de Asia.

(*) Características botánicas: Arbol de hojas alternas, palmatinervias
sinuadas, pecioladas; 4 sépalos y 5 estambres con filamento
inconspicuo, estilo bifido; sicono globoso.

JALTOMATE

Nombre científico: Saracha jaltomata Schlecht (*)

Familia: Solanaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: no cultivada, cerro.

Parte utilizada: Fruto

Sabor: Dulce

Calidad: Fría

Hábitat: Terrenos abandonados.

Categoría de alimento:

Golosina:

- Se comen crudos los frutos.

Temporalidad de consumo: agosto-octubre.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Otros datos: Las hojas sirven de forraje: otra variedad de esta planta tiene uso medicinal. Como esta planta se ubica como tomate su centro de origen se halla en la región de América Central y Norteamérica.

(*) Características botánicas: Hierba erecta, pilosa; tallos gruesos y angulosos además de algo succulentos; hojas algunas veces con peciolo alado, láminas ovales a elípticas, acuminadas en el ápice, margen sinuado-dentado, atenuadas en la base; umbelas con dos a ocho flores; cáliz acrecente, corola verdosa o de color paja; baya púrpura o negra, subglobosa y jugosa; semillas reticulado-loveoladas.

LIMON

Nombre científico: Citrus aurantifolia Swingle (*)

Familia: Rutaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Huerto Familiar.

Parte utilizada: Fruto y Hojas

Sabor: Agrio

Calidad: Fría

Hábitat: Huerto Familiar

Categoría de alimento:

Bebida:

- Se muele el fruto con la cáscara y se le pone azúcar.
- Las hojas se toman como té.

Ensalada:

- El jugo sirve para aderezar la ensalada de lechuga.

Temporalidad de consumo: Todo el año hay, pero se consume más de enero a mayo.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 88.50 Energía(Kcal) 42.60 Proteínas(g) 1.0
- Carbohidratos(g) 9.2 Grasas(g) 0.2 Calcio(mg) 55.0
- Hierro(mg) 1.5 Tiamina(mg) 6.06 Riboflavina(mg) 0.03
- Niacina(mg) 0.20 Acido ascórbico(mg) 42.0
- Vit A(mcgRE) 4.4 Fibra dietaria(g) 0.3 (Hernández, M.;

Chávez, A. 1980]

Otros datos: Las hojas se hierven para curar la disentería.

Centro de origen es China.

(*) Características botánicas: Arbol glabro con espinas; hojas elípticas, peciolo cortos, alas angostas, articulación marcada; flores pequeñas en las axilas, blancas, ovario abrunto en el ápice; hesperidio oval y pequeño.

TEJOCOTE

Nombre científico: Crataegus pubescens (H.B.K.) Steud (*)

Familia: Rosaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Fruto

Sabor: Agrio

Ciudad: Frfa

Hábitat: Milpa

Categoría de alimento:

Postre (dulce):

- Se pelan los tejocotes, se ponen a hervir con azúcar y canela.

Temporalidad de consumo: septiembre-diciembre

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

- Calorías 87 Proteínas(g) 0.8 Carbohidratos(g) 22.0
Vit A(mcgRE) 424 Calcio(mg) 94 (Bye, R.; Linares, E.;
Rodríguez, G. 1980).

Otros datos: Tiene uso medicinal.

(*) Características botánicas: Arbol de 6m de alto; láminas romboides-elípticas, ápice agudo, borde aserrado, haz verde oscuro, glabro, envés más pálido esparcidamente pubescente; corimbos de pocas flores, sépalos lanceolados, pétalos blancos; fruto anaranjado y semillas café.

ZAPOTE NEGRO

Nombre científico: Diospyros ebenaster D.C. (*)

Familia: Ebenaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Fruto

Sabor: Dulce

Calidad: Fría

Hábitat: Milpa, Huerto familiar

Categoría de alimento:

Postre (dulce):

- Se pela y se le agrega jugo de naranja.

Temporalidad de consumo: mayo - agosto.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 82.50 Energía(Kcal) 62.10 Proteínas(g) 0.8
Carbohidratos(g) 14.5 Grasas(g) 0.1 Calcio(mg) 49.0
Hierro(mg) 1.6 Tiamina(mg) 0.2 Roboflavina(mg) 0.15
Niacina(mg) 0.20 Acido ascórbico(mg) 83.0 Vitaminas
(mcgRE) 10.0 Fibra dietaria(g) 1.6 (Hernández, M.;
Chávez, A. 1980)

Otros datos: Planta proveniente de tierra caliente con poco consumo. Su centro de origen es México-Colombia.

(*) Características botánicas: Arbol de hojas alternas simples, oblongo-elípticas a ovado-elípticas, obtusas y glabras, cor-tamente pecioladas; flores solitarias, pequeñas con 40 estam-bres o más, fragantes y blancas; fruto en baya con cáliz per-sistente.

GRANADA

Nombre científico: Punica granatum L. (*)

Familia: Punicaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Fruto

Sabor: Agridulce

Calidad: Caliente

Hábitat: Huerto Familiar

Categoría de alimento:

Golosina:

- Se come crudo.

Temporalidad de consumo: agosto-septiembre

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 75.00 Energía(Kcal) 88.20 Proteínas(g) 2.8
Carbohidratos(g) 1.4 Calcio(mg) 53.0 Grasas(g) 1.4
Hierro(mg) 1.3 Tiamina(mg) 0.01 Riboflavina(mg) 0.10
Niacina(mg) 1.50 Acido ascórbico(mg) 2.0
Vit A(mcgRE) 27.8 Fibra dietaria(g) 4.2 (Hernández,
M.; Chávez, A. 1980)

Otros datos: Antiguamente esta planta era cultivada en cada casa, actualmente pocas la tienen, tiene uso medicinal; para la tos se utiliza el fruto.

Su centro de origen se localiza en la región del suroeste de Asia.

(*) Características botánicas: Arbusto de hojas oblongo-lanceoladas, enteras y glabras; flores solitarias, cáliz púrpura, pétalos rugosos, rojos; el fruto es una baya que va de color amarillo-café a rojo con cáliz persistente; semillas en una sarcotesta.

JINICUIL

Nombre científico: Inga jinicuil Schlecht (*)

Familia: Leguminosae

Grado de manejo y lugar de colecta: cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Cubierta de las semillas

Calidad: Caliente

Hábitat: Huerto Familiar

Categoría de alimento:

Golosina:

- Comido crudo.

Temporalidad de consumo: agosto-octubre

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Humedad(%) 63.1 Carbohidratos(g) 24 Proteínas(g) 10.7

Grasas(g) 0.7 Calcio(mg) 1.2 Hierro(mg) 10.1

Tiamina(mg) 0.19 Riboflavina(mg) 0.13 Niacina(mg) 1.2

Acido ascórbico(mg) 13 (Bye, R.; Linares, E.; Rodríguez

G. 1985; Caballero, L. 1984; Villaseñor, R. 1988).

Otros datos: Proveniente de tierra caliente.

(*) Características botánicas: Arbol de hojas pinnadas, raquis no alado, foliolos ó lanceolados, agudos y lustrosos; flores blancas dispuestas en cabezuelas; el fruto es una vaina verde, gruesa y algo arqueada, que contiene semillas verdes rodeadas de una sustancia algodonosa de sabor dulce.

MEMBRILLO

Nombre científico: Cydonia oblonga Hill. (*)

Familia: Rosaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada

Parte utilizada: Fruto

Sabor: Agrio

Calidad: Caliente

Hábitat: Huerto Familiar

Categoría de alimento:

Postre (dulce):

- Se corta el fruto, se pone a cocer con azúcar y canela.

Golosina:

- Crudo.

Temporalidad de consumo: agosto-septiembre

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 84.00 Energía(Kcal) 54.50 Proteínas(g). 0.4
Carbohidratos(g) 12.1 Grasas(g) 0.5 Calcio(mg) 50.0
Hierro(mg) 0.00 Tiamina(mg) 0.05 Riboflavina(mg) 0.04
Niacina(mg) 0.30 Acido ascórbico(mg) 14.0
Vit A(mcgRE) 6.7 Fibra dietaria(g) 2.0 (Hernández, M.;
Chávez, A. 1980)

Otros datos: Traída de tierra caliente con poco uso.

Planta originaria de Europa.

(*) Características botánicas: Arbol de hojas ovadas a oblongas, tomentosas por el envés, con estipulas lineares; flores de 5 sépalos, glandular aserrados, 5 pétalos y 20 estambres o más; flores blancas o rosadas, solitarias; el fruto es un pomo amarillo.

SEMILLAS

ALVERJON

Nombre científico: Pisum sativum L. (**)

Familia: Leguminosae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, mercado.

Parte utilizada: Semillas

Calidad: Fría

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se lavan las semillas, se ponen a remojar en agua, se cuecen con ajo, cebolla y epazote.

Antojitos:

- Se añaden a las masas para tamales.

Temporalidad de consumo: Todo el año

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

Agua (g) 10.2 Proteínas (g) 20.49 Grasas (g) 4.8 Calcio (mg) 72 Hierro (mg) 7.5 Tiamina (mg) 0.91 Riboflavina (mg) 0.18 Niacina (mg) 2.3 Vit A (mcgRE) 0.02 (Hernández, M; Chávez, A, 1980)

Otros datos: La vaina fresca se denomina chícharo y al fruto maduro alverjón. Planta originaria del suroeste de Asia.

(*) Características botánicas: Hierba anual trepadora, glabra y glauca; hojas alternas de 1 a 3 pares de folíolos ovados a oblongos; flores de 1 a 3, largos, papilionados, axilares, solitarios o en racimos; el fruto es una vaina aplanada.

CACAHUATE

Nombre científico: Arachis hypogaea L. (*)

Familia: Leguminosae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, mercado

Parte utilizada: Semilla

Sabor: Salado

Calidad: Fría

Hábitat: Milpa

Categoría de alimento:

Golosina:

- Se come crudo, entero o molido.

Temporalidad de consumo: todo el año, se consume más en las posadas.

Tipo de comensales: toda la gente

Valor nutritivo:

Agua (g) 5.6 Proteínas (g) 16 Grasas (g) 47.5 Tiamina

(mg) 1.14 Riboflavina (mg) 0.13 Niacina (mg) 17.2

Carbohidratos (g) 20.9 (Bye, R., Linares, E. Rodríguez,

G. 1965).

Otros datos: Planta originaria de Brasil.

(*) Características botánicas: Hierba anual con tallos procumbentes; hojas alternas, obovadas o anchamente oblongas; estípulas unidas en la base de los peciolo; flores amarillas, en espigas axilares y estambres conniventes; el fruto es una vaina induriente, semillas de 1 a 3.

CHIA

Nombre científico: Salvia hispanica L. (*)

Familia: Labiatae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, mercado

Parte utilizada: semilla

Sabor: frfa

Categoría de alimento:

Bebida:

- A un litro de agua se le pone el jugo de limón y las semillas.

Temporalidad de consumo: Todo el año

Tipo de comensales: toda la gente

Otros datos: Planta de tierra caliente que se consume hace tiempo. Planta originaria de Europa.

(*) Características botánicas: Hierba anual; hojas opuestas, ovadas, glabras de margen crenado-cerrado; inflorescencias en racimos; flores de corola azul pálido con dos labios, el tubo es tan largo como el cáliz, estambres 2; fruto ovoide con 3 semillas.

FRIJOL

Nombre científico: Phaseolus vulgaris L. (*)

Familia: Leguminosae

Nombre(s) común(es): negro, ojo de liebre.

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, milpa, mercado

Parte utilizada: semillas

Sabor: insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Milpa, huerto familiar

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se lavan, se cuecen con tequesquite y carbonato, se le adiciona epazote.

Antojitos:

- (Tamales de frijol)

Cocidos se adicionan al preparar la masa.

Temporalidad de consumo: Todo el año

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

Humedad (%) 16.50 Energía (Kcal) 339.00 Carbohidratos (g) 161.5
Proteínas (g) 19.2 Grasas (g) 1.8 Calcio (mg) 228.0
Hierro (mg) 5.5 Tiamina (mg) 0.62 Riboflavina (mg) 0.14
Niacina (mg) 1.70 Fibra dietaria (Hernández, M; Chávez, A., 1980)

Frijol negro: Humedad (t) 13.8 Energía (Kcal) 331.50
Proteínas (g) 21.8 Carbohidratos (g) 55.4 Grasas (g) 2.5
Calcio (mg) 183.0 Hierro (mg) 5.5 Tiamina (mg) 0.63 Ri-
boflavina (mg) 0.17 Niacina (mg) 1.80 Acido ascórbico
(mg) 1.00 Vit A (mcgRE) 1.30 Fibra dietaria (g) 3.5 (Her-
nández, M; Chávez, A, 1980; Caballero, L. 1984 Villase-
ñor, R. 1988).

Otros datos: Su centro de origen se localiza en América Cen-
tral y Norteamérica.

(*) Características botánicas: Hierba trepadora; hojas de 3 folio-
los delgados, rómbicos a rómbico-ovados, acuminados, cortamen-
te pedunculados; flores agrupadas en racimos papilionados, es-
tandarte orbicular; fruto aplanado, legumbre dehiscente; semi-
llas elongadas a globosas de color negro, rojo, blanco o jas-
peado.

LENTEJA

Nombre científico: Lens esculenta L.(*)

Familia: Leguminosae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, mercado.

Parte utilizada: semilla

Sabor: Agrio

Calidad: Fría

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se prepara con caldillo de jitomate y camarones; con plátano macho.

Temporalidad de consumo: Todo el año

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

Agua (g) 12.20 Energía (Kcal) 340.0 Carbohidratos (g) 58.7
Proteínas (g) 22.7 Grasas (g) 1.6 Calcio (mg) 74.0 Hierro (mg) 5.8
Tiamina (mg) 0.69 Riboflavina (mg) 0.19 Niacina (mg) 2.00 Vit A (mcgRE) 3.8
Fibra dietaria (g) 3.0 (Hernández, M; Chávez, A, 1980).

Otros datos: proveniente de tierra caliente; no se consume mucho. Planta originaria del suroeste de Asia.

(*) Características botánicas: Hierba anual; hojas alternas, pinnadas, con 4 a 7 pares de folíolos terminando en un zarcillo o cerda corta; flores pequeñas, blancas o azulosas, solitarias o en pequeños racimos papilionados, pétalos alados, estambres 10, 9 unidos y 1 separado; el fruto es una vaina corta y aplanada, con 1 a 2 semillas en forma de lente.

MAIZ

Nombre científico: Zea mays L. (*)

Familia: Gramineae

Nombre(s) común(es): rojo o chitocle, azul, blanco, cacahuazintle y amarillo.

Grado de manejo y lugar de Colecta: Cultivada, mercado.

Parte utilizada: Frutos (semillas, hojas).

Sabor: Dulce

Calidad: Fría

Hábitat: Milpa, huerto familiar

Categoría de alimento:

- La mazorca se lava, se hierve con cal, se muele y sirve para hacer tortillas.

Antojitos:

- En tamales de frijol, haba, espinaca y carne. (Platillo característico de la región, ya que se dan en las fiestas, acompañándolos de mole rojo y arroz.
- Pozole: hervido y en esquites.

Bebidas:

- Atoles Blanco (tomando desde hace mucho tiempo), negro (preparado con frijol negro), champurrado (con chocolate) y el de maíz: azul o pinole.

Colosinas:

- Burritos: se tuestan los granos, se les pone piloncillo y agua, se dejan hervir y posteriormente se secan totalmente.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

Humedad (%) 10 Carbohidratos (g) 74.4 Proteínas (g) 0.4
Grasas (g) 4.3 Calcio (mg) 9 Hierro (mg) 1.9 Vit A
(mcgRE) 70 Tiamina (mg) 0.43 Riboflavina (mg) 0.10
Niacina (mg) 1.9 (Hernández, M: Chávez A, 1980; Caballero,
I. 1984; Villaseñor, R. 1988).

Otros datos: Tienen uso medicinal, usándose los cabellos para
atacar enfermedades de los riñones.

(*) Características botánicas: Planta de tallo robusto; hojas grandes envainadoras, de largas láminas; las espigas masculinas muy grandes formando panículos terminales, -la inflorescencia femenina en las axilas de las hojas, con espiguillas de 6 hileras, encerradas en grandes brácteas foliares, espiguillas de 8 a 30 hileras sobre el espádice leñoso; largos estilos; glumas anchas y lema hialino; el fruto es un cariósipide.

HIERBAS Y HIERBAS DE OLOR

APIO

Nombre científico: Apium graveolens L. (*)

Familia: Umbelliferae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, chinampa.

Parte utilizada: Tallo y hojas

Sabor: Amargo

Calidad: Caliente

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento:

Caldo:

- Se agrega la planta al caldo que ya contiene papas, zanahorias y espinacas.

Bebida:

- Al momento de preparar el curado (pulque).

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

Agua (g) 93.50 Energía (Kcal) 21.80 Carbohidratos (g) 4.2
Proteínas (g) 0.8 Grasas (g) 0.2 Calcio (mg) 52.0 Hierro
(mg) 1.4 Tiamina (mg) 0.02 Riboflavina (mg) 0.04 Niacina
(mg) 0.40 Acido ascórbico (mg) 8.0 Vit A (mcgRE) 10.0
Fibra dietaria (g) 0.6 (Hernández, M; Chávez, A. 1980).

(*) Características botánicas: Planta herbácea perenne,olorosa, glabra; tallos ascendentes,esparcidamente ramificados;hojas sobre peciolo envainantes en la base.láminas pinnadas,obovadas con pocos pares de folíolos;umbelas dobles sobre un pedúnculo corto;involucro e involucelo ausentes,radios más o menos 9;flores blancas,pequeñas;fruto suborbicular.

CILANTRO

Nombre científico: Coriandrum sativum L. (*)

Familia: Umbelliferae

Nombre(s) común(es): Culantro, cilantro liso y cilantro chino.

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, chinampas y mercado.

Parte utilizada: Toda la planta

Sabor: Insípido

Calidad: Caliente

Hábitat: Huerto familiar, chinampa

Categoría de alimento:

Sopa:

- Arroz, se agrega la planta cuando se está sazonando.

Guisado:

- Mole de olla (ver acelga)
- Cuando se preparan las lentejas se le pone una rama.

Antojitos:

- Crudo en tacos, acompañándose de aguacate.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

Agua (%) 68.4 Carbohidratos (g) 19.7 Proteínas (g) 5.9
Grasas (g) 1.00 Calcio (mg) 39 Hierro (mg) 4.00

Tiamina (mg) 0.04 Riboflavina (mg) 0.02 Niacina (mg) 0.5

(Hernández, M; Chávez, A, 1980)

Otros datos: Está presente en la mayoría de alimentos, para condimentar; antes se daba como forraje a los animales.

Tiene uso medicinal.

(*) Características botánicas: planta herbácea; tallos ramificados y deigados; hojas pinnadamente lobadas con el borde partido involucro con brácteas, dientes del cáliz 6 lanceolados, pétalos blancos, desiguales, 3 pequeños y 2 grandes; fruto globoso con el mericarpio unido en un solo cuerpo.

EPALOTE

Nombre científico: Chenopodium ambrosioides L. (*)

Familia: Chenopodiaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, chinampa, mercado.

Parte utilizada: Toda la planta

Sabor y olor: Agradables

Calidad: Caliente

Hábitat: Chinampa, huerto familiar y terreno baldío

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se adiciona a los frijoles cuando están hirviendo.

Antojitos:

- En quesadillas de flor de calabaza, huitlacoche.

Temporalidad de consumo: Hay todo el año, muy utilizada en cualquier época.

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

Humedad (85%) Proteínas (g) 3.8 Grasas (g) 0.7 Carbohidratos (g) 7.6 (Bye, R. Linares, E., Rodríguez, G. 1985; Cubaliero, L. 1984).

Otros datos: Tiene gran demanda, siendo de gran utilización para las comidas, se uso como medicina. Las hojas sirven como vermífugo.

(*) Características botánicas: Herbácea ramosa y aromática; hojas alargadas de forma obovada-lanceolada con la base y el ápice agudos y el borde irregularmente dentado; flores pequeñas, en espigas de glomérulos que nacen en las axilas de las hojas.

MEJORANA

Nombre científico: Mejorana hortensis Moench. (*)

Familia: Labiatae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, mercado.

Parte utilizada: Hojas

Saber: Fuerte

Calidad: Caliente

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se adiciona al adobo para darle sabor.

Temporalidad de consumo: Todo el año (fresco y seco)

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

Hojas desecadas Cenizas (%) 9.7 Humedad (%) 7.6 Extracto

Étereo (%) 5.6 Aceite étereo (%) 1.7 Fibra cruda (%) 22.1

(Bye, R., Linares, E., Rodríguez, G. 1985)

Otros datos: Traída de tierra caliente y se combina con tomillo y laurel.

(*) Características botánicas: Yerba perenne con raíces tomentosas. Hojas color verde, ovales, enteras. Flores opuestas, pequeñas blancas en densas espigas oblongas; estambres cortos divergentes. Nuececillas ovales y lisas.

TOMILLO

Nombre científico: Thymus vulgaris L. (*)

Familia: Labiatae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, mercado.

Parte utilizada: Toda la planta.

Sabor: Agradable

Calidad: Caliente

Categoría de alimento:

Guisado

- Moronga, al prepararse.
- Chiles curados con aderezo

Temporalidad de consumo: Todo el año

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo (hojas desecadas)

Cenizas (%) 9.1 Extracto acuoso (%) Extracto étereo (%)
5.1 Aceite étereo (ml/100g) 0.8 Humedad (%) 5.6 (Bye,
R., Linares, E., Rodríguez, G. 1985)

Otros datos: Sirve para darle sabor a las comidas y se mezcla
junto con la mejorana y laurel, se usa fresco y seco.

Tiene uso medicinal, las plantas sirven para calmar la tos.

Y proviene de Europa y Asia.

(*) Características botánicas: Subarborescente de tallo leñoso, de
hojas pequeñas y enteras, lineal a elípticas, tomentosas;
flores verticiladas, cáliz cilíndrico acampanulado, corola
blanca o lila con limbo de 2 labios, estambres 4.

YERBABUENA

Nombre científico: Mentha piperita L. (*)

Familia: Labiatae

Grado de manejo y lugar de colecta: Chinampa, mercado.

Parte utilizada: Hojas

Calidad: Caliente

Hábitat: Huerto familiar

Categoría de alimento:

Guisado:

- Al momento de preparar el pollo con jitomate
- Se añaden las hojas a la carne molida, para preparar albóndigas.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Otros datos: Se usa fresca; tiene uso medicinal, las hojas sirven para calmar los nervios, dolor de cabeza y dolor de estómago y tiene su centro de origen en Europa.

(*) Características botánicas: Hierba aromática; tallos angulosos ascendentes, rectos y glabros; hojas opuestas, enteras, ovado-lanceoladas, pecioladas con los bordes dentados; inflorescencias cilíndricas, terminales formadas por flores pequeñas de color morado, crola con 4 lóbulos subiguales, estambres 4, estilo bifido.

PEREJIL

Nombre científico: Petroselinum crispum L.

Familia: Umbelliferae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivado, mercado.

Parte utilizada: Tallo y hojas

Sabor: Amargo

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se adiciona al bacalao cuando se está guisando.

Sopa:

- Al arroz cuando se termina de cocinar.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo: (análisis de hojas desecadas)

Cenizas (%) 1.1 Humedad (%) 5.0 Extracto acuoso (%) 24.5

Extracto étereo (%) 2.0 aceite étereo (ml/100g) 0.2 (Bye,

R, Linares, E., Rodríguez, G. 1985)

Otros datos: Es la planta criolla, se utiliza en gran parte de las comidas; uso medicinal.

(*) Características botánicas: Planta anual, glabra, erecta; tallos delgados con ramificaciones opuestas; hojas inferiores sobre peciolo; láminas tripinnadas, foliolos peciolulados, estrechamente lanceolados, hojas superiores con peciolo más cortos; umbelas numerosas, involucro ausente, involucelo de 7 bracteo las lanceoladas; flores amarillo-verdosas; fruto ovoide.

R A I C E S

CAMOTE

Nombre científico: Ipomoea batatas Poir (*)

Familia: Convolvulaceae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado

Parte utilizada: Raíz

Sabor: Dulce

Calidad: Fría

Hábitat: Chinampa

Categoría de alimento:

Postre (dulce)

- Se pone a calentar la raíz, se cuece: se toma solo o con leche-

- Se cuece con azúcar y piloncillo hasta que espese.

Estacionalidad de consumo: La época de mayor consumo es diciembre.

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

Agua (g) 72.00 Energía (Kcal) 122.20 Carbohidratos (g) 28.2
Proteínas (g) 1.0 Grasas (g) 0.6 Calcio (mg) 52.0 Hierro
(mg) 2.4 Tiamina (mg) 6.06 Riboflavina (g) 0.04
Niacina (mg) 0.70 Acido ascórbico (ng) 19.0 Vit A (mcgRE) 0.0
Fibra dietaria (g) 1.0 (Hernández, M. Chávez, A. 1980;
Caballero, L. 1984; Villaseñor, R. 1988).

Otros datos: La traen de tierra caliente.

Otros datos: La traen de tierra caliente.

(*) Características botánicas: Planta rastrera glabra; tallos angulosos, gruesos y glabros; láminas ovadas y enteras; sépalos oblongos, corola rosada; raíz comestible de color morado

CHINCHAYOTE

Nombre científico: Sechium edule (Jacq) Swartz. (*)

Familia: Cucurbitaceae

Nombre(s) común(es): Chayotestle o raíz de chayote

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, mercado

Parte utilizada: Raíz

Sabor: Parecido a la papa

Calidad: Fría

Hábitat: Huerto familiar

Categoría de alimento:

Guisado:

- Se cuece, pela y rellena con queso, finalmente se capea
- Se cuece con carne de res o pollo; se acompaña con calabazas, chícharos, papas y ejotes.

Temporalidad de consumo: Abunda de octubre a diciembre.

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

Agua (g) 77.50 Energía (Kcal) 81.00 Carbohidratos (g) 17.8
Proteínas (g) 2.0 Grasas (g) 0.2 Calcio (mg) 7.0 Hierro
(mg) 0.8 Tiamina (mg) 0.05 Riboflavina (g) 0.03 Niacina
(mg) 0.90 Acido ascórbico (mg) 19.0 Fibra dietaria (g) 1.0
(Caballero, L: Villaseñor, R. 1988)

Otros usos: Antes tenía gran demanda pero casi no se usa en la actualidad.

Otros usos: Antes tenía gran demanda pero casi no se usa en la actualidad. Planta originaria de América Central y Norteamérica.

(*) Características botánicas: Planta herbácea trepadora con hojas angulosas, cordiformes y ásperas; flores masculinas tienen el cáliz en forma de copa con 5 divisiones; corola qui quepartida de color amarillo, estambres numeroso y unidos en una columna, las flores femeninas tienen ovario infero y un solo óvulo; fruto piriforme, verde, carnoso y monospermo.

GUACAMOTE

Nombre científico: Ipomoea batatas (Linn) Lamarck (*)

Familia: Convolvulaceae

Nombre común: Camote blanco

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado

Parte utilizada: Raíz

Sabor: insípido

Calidad: Fría

Hábitat: Milpa

Categoría de alimento:

Postre (dulce)

- Se cuece con azúcar y canela

Temporalidad de consumo: octubre-noviembre

Tipo de comensales: Toda la gente

Valor nutritivo:

Agua (g) 72.00 Energía (Kcal) 0.4 Calcio (mg) 41.0
Hierro (mg) 2.4 Tiamina (mg) 0.09 Riboflavina (mg) 0.05
Niacina (mg) 0.60 Acido ascórbico (mg) 23.0 Vit. A
(mcgRE) 80.9 Fibra dietaria (g) 0.9 (Hernández M., Chávez,
A. 1980).

Otros datos: tiene poco consumo, ya que no tiene sabor, sólo se utiliza poniéndose como ofrenda en difuntos.

(*) Características botánicas: Planta rastrera, glabra; tallos angulosos, gruesos y glabros; láminas ovadas y enteras; sépalos oblongos, corola rosada; raíz comestible de color blanco.

FORRAJERAS

ALFALFA

Nombre científico: Medicago sativa L. (*)

Familia: Leguminosae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Toda la planta

Calidad: Fría

Tipo de comensales: Todos los animales domesticados (vacas, caballos, borregos).

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 80.00 Energía(Kcal) 65.60 Proteínas(g) 6.0
Carbohidratos(g) 9.5 Grasas(g) 0.4 Calcio(mg) 12.0
Hierro(mg) 5.4 Tiamina(mg) 0.13 Riboflavina(mg) 0.14
Niacina(mg) 0.50 Acido ascórbico(mg) 162.0
Vit A(mcgRE) 3410.0 Fibra dietaria(g) 3.1 (Hernández,
M.; Chávez, A. 1980).

Otros datos: Una de las plantas forrajeras más utilizadas: tiene uso medicinal. La planta se licúa con leche y sirve para dolor de estómago, estreñimiento. Centro de origen es el suroeste de Asia.

(*) Características botánicas: Hierbácea con estípulas; hojas trifoliadas, folíolos con los nervios laterales prolongados a manera de pequeños dienteclillos; flores dispuestas en cabezuelas axilares; corola violácea con estandarte abovado, estambres unidos por filamentos; ovario séssil, multiovuado, estilo subulado, glabro.

AVENA

Nombre científico: Avena sativa. (*)

Familia: Gramineae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada

Parte utilizada: Toda la planta.

Calidad: Fría

Tipo de comensales: Animales domesticados (vacas, caballos).

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 10.10 Energía(Kcal) 382.80 Proteínas(g) 13.2
Carbohidratos(g) 67.2 Grasas(g) 6.8 Calcio(mg) 61.0
Hierro(mg) 3.3 Tiamina(mg) 0.53 Riboflavina(mg) 0.11
Niacina(mg) 0.80 Fibra dietaria(g) 0.9 (Hernández, M.;
Chávez, A. 1980).

Otros datos: Planta proveniente de la región de Europa.

(*) Características botánicas: Hierba de panículas angostas, flósculo no separado de las glumas, lemas glabras generalmente con aristas rectas o ausentes.

CEBADA

Nombre científico: Hordeum vulgare L. (*)

Familia: Gramineae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Toda la planta.

Calidad: Fría

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Animales domésticos (vacas, caballos, borregos).

Otros datos: Causa frialdad en los animales cuando se les da en exceso, provocándoles retortijones.

La planta se trae de tierra caliente; se combina con el trigo para darse como forraje. Originaria del suroeste de Asia.

(*) Características botánicas: Herbácea anual; tallos erectos, hojas de lámina aplanada; espigas rectas, espiguillas 3 séciles glumas divergentes en la base; las aristas de la lema rectas y erectas; fruto liso encerrado en la lema y la pálea.

TRIGO

Nombre científico: Triticum vulgare L. (*)

Familia: Gramineae

Grado de manejo y lugar de colecta: Cultivada, Mercado.

Parte utilizada: Espiga

Sabor: Insípido

Categoría de alimento:

Antojitos:

- Se pone a secar, se muele y preparan los bizcochos.

Temporalidad de consumo: Todo el año.

Tipo de comensales: Toda la gente.

Valor nutritivo:

- Agua(g) 10.85 Energía(kcal) 357.9 Proteínas(g) 9.2
Carbohidratos(g) 77.80 Grasas(g) 1.10 Calcio(mg) 92.00
Hierro(mg) 4.2 Tiamina(mg) 0.18 Riboflavina(mg) 0.20
Niacina(mg) 1.00 Fibra dietaria(g) 0.40 (Hernández, M.;
Chávez, A. 1980).

Otros datos: Planta de tierra caliente (Morelos), se da como forraje junto con la cebada. Planta originaria de Europa.

(*) Características botánicas: Hierba anual; láminas delgadas, espigas delgadas, espiguillas imbricadas de 2 a 5, solitarias; flósculo con glumas ovado-rígidas, con quilla alada; lema con arista; fruto libre.

DISCUSION DE RESULTADOS

Las plantas alimenticias son parte importantes de la dieta del hombre y la forma de utilizarlas varfa de acuerdo a las costumbres y gustos de cada región, en particular para la De legación de Xochimilco, el modo de consumo de las plantas ha variado enormemente; antiguamente las formas silvestres se consumían de manera más frecuente, pero conforme se fue desarrollando poblacionalmente la región, se modificaron sus hábitos alimenticios debido a ciertos factores tales como la contaminación de los canales y lugares aledaños que cambia ron el hábitat en que se desarrollaban dichas plantas; el crecimiento poblacional que provocó la utilización de terrenos en donde crecían dichas plantas; la introducción de especies de otras regiones, principalmente de zonas cálidas y fi nalmente la contaminación auditiva y visual que llevan a cabo los medios de comunicación. Todo lo anterior conlleva a la sustitución de alimentos usados hace tiempo, por otros, afectándose en nivel nutricional de la población, sin embargo a pesar de lo anterior la utilización de plantas es impor tante en el presente.

Haciendo un análisis de las plantas colectadas se encontraron un total de 69 especies, 39 géneros y 22 familias.

Las especies más consumidas son la "acelga" (Beta vulgaris): "calabacita" (Cucurbita mixta); "cebolla" (Allium cepa); "cilantro" (Coriandrum sativum); "coliflor" (Brassica oleracea); "chile" (Capsicum annuum); "chayote" (Sechium edule); "chilacayote" (Cucurbita ficifolia); "epacote" (Chenopodium ambrosioides); "espinaca" (Spinacea oleracea); "frijol" (Phaseolus vulgaris); "huahuatontle" (Chenopodium berlandieri); "jitomate" (Lycopersicon lycopersicum); "maíz" (Zea mays); "papa" (Solanum tuberosum); "rabanito" (Raphanus sativus); "tomate" (Physalis ixocarpa); "verdolaga" (Portulaca oleracea); "yerbabuena" (Mentha piperita); "zanahoria" (Daucus carota).

Estos vegetales se prefieren con respecto a otras plantas por su sabor o por costumbre: sin embargo existen especies que se consumen desde hace tiempo, pero actualmente su uso ha desaparecido, las especies son el "amozote" (Bidens sp); "berro" (Rorippa nasturtium aquaticum); "higuera" (Ficus carica); "malva" (Malva parviflora); "lechuguilla" (Sonchus sp); "lengua de vaca" (Rumex crispus); "quelite cenizo" (Chenopodium album); "quintonil" (Amaranthus hybridus).

La disminución en el uso de estas especies se debe a varias razones: primero, el hábitat donde originalmente crecían dichas plantas se modificó en gran parte al aumento poblacional que hay en la zona de estudio y segundo, hay especies que se introdujeron recientemente y han desplazado a las especies criollas (nombre dado por la gente a las plantas que son nativas de Xochimilco), como ocurrió entre la espinaca y el quelite cenizo; en el pasado los tamales se preparaban con el quelite pero cuando se "conoció" a la espinaca, se prefirió esta última debido a que al cocinarse adquiere un sabor agradable, comparándolo con el obtenido por el quelite.

También se encontraron plantas que hace tiempo se utilizaban pero desaparecieron debido a la contaminación de los canales y zonas pantanosas, ya que la mayoría de estas especies eran acuáticas tanto de canales como de zonas pantanosas: el "ca-

comite", "cresón" y "té de las chinampas" son ejemplos de lo anteriormente mencionado.

Los taxones a nivel de FAMILIAS de mayor consumo se enumeran en la tabla 2, de éstas la que tiene un mayor número de especies mencionadas como alimento, es la de las leguminosas con un total de 8 especies, algunas de ellas son el "frijol" (Phaseolus vulgaris); "haba" (Vicia faba) y "lenteja" (Lens esculenta). Le sigue en importancia la familia de las rosáceas con un total de 6 especies, dentro de las más consumidas se encuentra el "capulín" (Prunus serotina); "durazno" (Prunus persica) y "tejocote" (Crataegus pubescens). Las familias con 5 especies son las solanaceas, quenopodiaceas y compuestas; con cuatro especies están las labiadas, umbelíferas, gramíneas y crucíferas. Esta última tiene gran consumo a pesar de no tener muchas especies y se debe a que tiene diversas variedades que son del gusto de la gente tanto por su sabor como, por su facilidad al cocinarlas.

La CLASIFICACIÓN de plantas se realiza por los diferentes grupos humanos, cada población asigna una denominación a los vegetales que consume para adecuarlos a sus necesidades, tal es el caso de la zona mixteca, donde Casas (1987), realizó

FAMILIA	GENEROS	ESPECIES
LEGUMINOSAS	6	6
ROSACEAS	4	6
QUENOPODIACEAS	4	5
SOLANACEAS	5	5
COMPUESTAS	4	5
LABIADAS	4	4
CUCURBITACEAS	4	4
UMBELIFERAS	4	4
GRAMINEAS	4	4
CRUCIFERAS	3	4

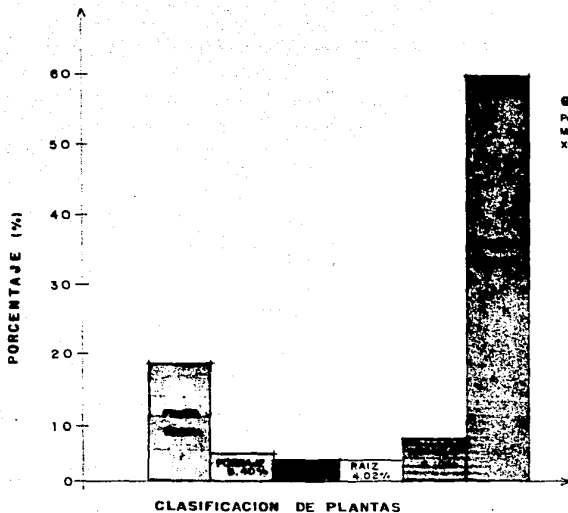
TABLA No 2 FAMILIAS DE MAYOR CONSUMO EN LA DELEG. XOCHIMILCO.

un estudio etnobotánico de las plantas comestibles y encontró que la gente agrupa a las plantas en varias denominaciones como son verduras, frutas, raíces (tubérculos o bulbos), granos o semillas, dulces, condimentos, bebidas y misceláneas así como la combinación entre ellas.

Para la zona de trabajo la gente utiliza una clasificación de las plantas comestibles, se tienen aquellas que se denominan verduras, aunque hay cierta parte de la población que a ésta categoría la denomina legumbre: también las denominadas, frutas, raíces (incluyendo tubérculos), semillas y hierbas de olor.

Los porcentajes de cada una de éstas categorías se mencionan en la gráfica 1, en donde se observa que las verduras dominan con 59.40%; le siguen las frutas con un 18.91%, semillas con 8.10%, hierbas con 4.02%, raíces con 4.02% y forrajeras con 5.40%.

Las denominadas VERDURAS presentan varias características como son las siguientes: Herbáceas, generalmente se cultivan, existen a lo largo del año y pueden ser tallos, hojas, vainas, frutos, flores y raíces. Cabe mencionar que hay plantas que la gente denomina como verduras y biológicamente son raíces, frutos, tales como betabel, cebolla y aguacate respectivamente.



GRAFICA No. 1. PORCENTAJE OBTENIDO PARA CADA UNA DE LAS ASIGNACIONES MENCIONADAS POR LA GENTE DE XOCHIMILCO.

te. Las verduras se adicionan a los guisados, sopas, antojitos y caldos. Dentro de ésta categoría se agregan a los quelites, que de acuerdo a Bye (1981), son plantas que se consumen en época de escases de alimentos básicos y son complemento de la dieta de los habitantes de la zona norte del país. Específicamente en la zona de trabajo la denominación de quelites corresponde según en los pueblos, a las plantas de las que se consume la parte vegetativa, entre dichas plantas se encuentra el "berro" (Rorippa nasturtium aquaticum); "lechuguilla" (Sonchus sp.); "lengua de vaca" (Rumex crispus); "malva" (Malva parviflora); "huahzontle" (Chenopodium berlandieri); "quintonil" (Amaranthus hybridus) y "verdolaga" (Portulaca oleracea).

en la cabecera de la Delegación la palabra "quelite" se refiere solamente a Chenopodium album, aunque la gente indicó que antiguamente éste término se aplicaba a varias plantas silvestres que se consumían diariamente y eran la base de la alimentación. Sin embargo, los quelites en la actualidad tienen poco consumo ya que se consideran plantas de categoría baja, es decir, se incluyen en la dieta en caso de apuro económico, por lo que generalmente la gente de condición económica baja los consume, además que a la cabecera llegan una gran variedad de plantas de varios lugares y compiten con las especies colectadas.

Dentro de ésta categoría las "familias" que se encuentran más representadas son las "quenopodiáceas", "crucíferáceas", "leguminosas" y "compuestas"; de ellas pasaremos a comentar lo siguiente:

Dentro de las "quenopodiáceas", se tiene que la mayoría de especies son cultivadas y habitan las chinampas, aunque el quelite cenizo se localiza todavía como silvestre; la parte vegetal que más se consume son las hojas y tallo, pero el betabel y el huahuzontle no presentan ésto, ya que de ellos se utiliza la raíz y la inflorescencia respectivamente. Cabe mencionar que la especie Beta vulgaris, presenta una variedad y que la parte utilizada de aquella varía de acuerdo a ésta característica, así por ejemplo de la acelga se utilizan las hojas y el del betabel la raíz. Todas las especies contenidas en ésta familia presentan la calidad fría por lo que al consumirlas se debe hacer con moderación, ; el betabel se utiliza como medicinal a pesar de su calidad fría. El consumo que se hace de las plantas es indistinto por los miembros de la comunidad ya que cualquier persona los ingiere; la manera de prepararlas se enfoca principalmente en guisados y antojitos. De las especies más nutritivas se tiene al quelite cenizo y al romerito, lo que muestra que las plantas originarias de la zona a pesar de no ser consumidas

en gran cantidad son las que aportan mayores elementos nutritivos a la dieta de la gente de la zona.

Por lo que respecta a las "crucíferas", es una de las familias de mayor consumo, aunque tenga pocas especies la principal de ellas es Brassica oleracea y después a Raphanus sativus junto con el berro. La mayoría de las plantas son cultivadas excepto el berro que es silvestre, las que se siembran habitan los huertos familiares y chinas mostrándose el enorme grado de domesticación que se tiene de éstos vegetales. Las partes comestibles de mayor demanda dependen de la variedad de que se trate, para el caso de Brassica se tiene que las hojas se consumen cuando se trata de la Col de Bruselas y la inflorescencia cuando se trata de coliflor y el tallo en el caso de colinabo; para Raphanus sativus se consume la raíz. Del "berro" se consumen las hojas y tallos. Todas las plantas se agrupan bajo el rubro de frías y su consumo es moderado aunque de manera frecuente. Los diferentes sabores que presentan las plantas van desde el insípido(berro y coliflor) hasta el dulce(nabo y colinabo). De las formas de preparación se prefieren los caldos, guisados y ensaladas. Las plantas más nutritivas son el berro, colinabo y coliflor, cabe mencionar que el berro tiene además uso medicinal.

Las "cucurbitáceas" son de gran aceptación, son cultivadas habitan las chinampas y los huertos familiares, de la mayoría de los vegetales contenidos en ésta categoría se utiliza el fruto (pepónide) aunque en la calabacita se consuman además la flor y las guías. La calidad de las plantas se agrupa bajo el rubro de frías. Se consumen por toda la gente, presentándose sabores desde el insípido hasta el dulce (chayote); se prefieren comer principalmente en guisados aunque el pepino se ingiera en bebida o en ensalada. Las especies de mayor contenido proteico son la calabacita chayote y chilacayote; el pepino se usa como medicinal. En cuanto a las "compuestas", se tienen a plantas como la lechuguilla, lechuga, pápalo quelite y pipicha; siendo la primera la única especie silvestre y que se localiza en hábitats perturbados. La lechuga se siembra en las chinampas y los pápalos se cultivan en huertos familiares además de traerse de tierra caliente (Morelos). De todos los vegetales se consume el tallo y las hojas.

La calidad de las plantas es fría, aunque pueden comerse en exceso y no provocar malestares. Las plantas presentan sabores que van desde agrio (lechuguilla y pápalo) hasta dulce (lechuga), las primeras se prefieren en antojitos y las segundas en ensaladas siendo consumidas por toda la población. Solo le lechuga presenta datos bromatológicos

que comparándolo con datos de otras especies se observa que su contenido proteico no es tan alto; la lechuga tiene uso medicinal.

Las "solanáceas" son plantas cultivadas que habitan las chinampas y huertos familiares, de las que se utiliza la baya aunque en la papa se consume el tallo. La mayoría de especies presenta la calidad fría excepto el chile.

Los sabores que se presentan van desde el picante (chile) hasta el agrio (tomate) pasando por el insípido (papa y jilote). Se prefieren en guisados, sopas y antojitos.

Las más nutritivas son la papa y el tomate, la primera de éstas plantas tiene uso medicinal.

En cuanto a las "leguminosas", se observó que se cultivan todas ya sea en huertos familiares (guaje y colorín) y en milpa (ejote). La semilla es la parte más consumida aunque del colorín se utilice la flor. La calidad para las plantas es la de fría para el ejote y caliente para el guaje y colorín. Son plantas que se consumen por toda la gente, principalmente en guisados. Las más nutritivas son el guaje y el ejote.

Como se mencionó anteriormente la clasificación de plantas incluye a las FRUTAS, generalmente son frutos de árboles, se comen frescos ya sea crudos o cocidos (dulce), solamente

hay por temporadas, se encontraron 14 especies denominadas como frutas siendo en su mayoría especies cultivadas. Entre las de mayor consumo se tiene al "capulín" (Prunus serotina ssp capuli); "jaltomate" (Saracha jaltomata), que es la única hierba silvestre que se consume como fruta. Dentro de las familias de mayor consumo bajo ésta categoría se tiene a las "rosáceas", que contiene especies cultivadas, que habitan las chinampas y huertos familiares, de las que se utiliza el fruto y las semillas (capulín). Son frías en su mayoría, aunque el membrillo sea caliente (proviene de tierra caliente). Se comen como golosina o postre, siendo las de mayor contenido proteico el capulín y el tejocote. Casi todas las especies presentan uso medicinal. Las demás familias no se mencionan ya que cuentan con una sola especie.

Las plantas denominadas RAIZ, a decir de la gente son partes de la planta que se dan en la tierra, se comen cocidas ya sea en dulce o para acompañar algún guisado. Dentro de las especies se tiene al "camote" (Ipomoea batatas); "chin-chayote" (Sechium edule) y "guacamote" (Ipomoea batatas), en este rubro se asignan 3 especies. la familia más representada es la de las "convulvulaceas", que tiene una sola

especie presentando variación en el color de la raíz, puede ser blanca o morada, se cultiva en la milpa, es de calidad fría aunque provenga de zona cálida; la raíz blanca no tiene sabor y se utiliza como ofrenda en época de difuntos y la morada es dulce.

Bajo la categoría de SEMILLAS, se tiene a las partes de las plantas que se cosechan secas y se consumen cocidas; existen a lo largo del año y se comen con frecuencia. Dentro de las especies de mayor consumo están las "lentejas" (Lens esculenta) y el "maíz" (Zea mays). Son plantas cultivadas y algunas se traen de tierra caliente, existen 6 especies en ésta categoría. La familia de las "leguminosas" es la más representada, sus especies presentan fuerte grado de domesticación apareciendo en milpas y huertos familiares, se utiliza solo la semilla; presentan calidad fría pero provienen de lugares cálidos. Son insípidas y se preparan en guisados, antojitos y golosinas. Se consumen por toda la gente; la más nutritiva es el cacahuate.

Existen las plantas denominadas HIERBAS y HIERBAS DE OLOR, caracterizándose ambas por imprimir sabor a las comidas. En general se consumen todo el año y son de uso cotidiano. Algunas de éstas son el "apio" (Apium graveolens); "cilan-

tro" (Coriandrum sativum) y "epazote" (Chenopodium ambrosioides). Se hallaron 4 especies bajo ésta categoría y solamente 3 especies bajo la categoría de hierbas de olor. Las hierbas se consumen en guisados, sopas y frijoles, en cambio las de olor se utilizan en guisados. La familia de las "labiadas" es la más representada con especies cultivadas, de las que se utiliza toda la planta (tomillo) y las hojas las demás especies. Se denominan como calientes. Se consumen por toda la gente y se agregan a guisados por tener sabor fuerte. No se mencionan datos bromatológicos. La yerbabuena tiene uso medicinal.

Se observó que las personas tienden a clasificar a las plantas de acuerdo a la CALIDAD que contengan, es decir, al efecto que producen en el organismo cuando se consumen. De lo anterior se tiene a las plantas "frías" y "calientes"; las primeras se caracterizan por crecer en hábitats húmedos ya sea en agua o suelos húmedos, provocan dolor de estómago cuando se consumen en exceso y hasta diarrea. De las plantas reportadas en el trabajo 59 se agrupan como frías, 51 son plantas nativas de Xochimilco y 8 son plantas traídas de tierra caliente aunque su calidad sea de frías. Por lo que respecta a las calientes, se caracterizan por crecer en lugares cálidos, generalmente en suelos arenosos

y rara ocasión provocan malestares al consumirse. De las especies colectadas 10 son nativas de Xochimilco y 4 provienen de tierra caliente, algunas tienen uso medicinal. Tanto para las frías como para las calientes se debe tener control al consumirlas, ya que pueden provocar afecciones al organismo si se consumen en demasía. Esta agrupación de las plantas se realiza debido a los patrones culturales que presenta la población, sin embargo se ha tratado de darles una explicación más científica, como son los trabajos realizados por Caballero (1984) y Villaseñor (1988) en Puebla. Dichos trabajos trataron de mostrar que existe una relación entre la dualidad frío-caliente y los contenidos nutritivos de las plantas trabajadas, tales contenidos son : azúcares, agua, proteínas y calcio, sin embargo al analizar los datos bromatológicos de las plantas colectadas (ver cuadro 1) se observa que no existen diferencias bromatológicas entre plantas frías y calientes, pero se hace necesario penetrar más con detalle en éste aspecto o profundizar en el aspecto cultural referido a éste rubro para definir que aspectos o factores toma la gente para clasificar a las plantas de tal o cual manera y que permitan a futuro tratar de darles una explicación más científica y una posterior aplicación práctica.

Grupo de Plantas	Humedad (g)	Prot. (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)	Niacina (mg)
Frías	75.82	3.69	2.20	58.66	0.92	1.44	1.25
Calientes	79.77	3.48	0.44	58.57	2.18	0.78	0.65

Cuadro 1. Valores promedio de los datos bromatológicos de plantas frías y calientes colectadas en la zona de trabajo.

La DISPONIBILIDAD de los recursos comestibles en la Delegación presenta diversas características (ver tabla 3), la mayoría de las verduras se encuentran todo el año, pero hay algunas que la gente prefiere consumirlas en tiempo de fríos (diciembre-febrero), ya que adquieren un mejor sabor tal es el caso de la espinaca, lechuga y rabanitos. En festividades religiosas importantes (Noche Buena, Semana Santa), algunas de las plantas más consumidas son el rábano, roñero, betabel y Calabaza de Castilla.

Las especies denominadas como "verduras" se distribuyen por temporadas, presentándose en mayor disponibilidad durante la época de lluvias (junio-septiembre). Las "raíces" tienen diversos períodos de consumo presentándose en mayor proporción durante los meses calurosos (septiembre-octubre) y finalmente las "semillas" se distribuyen todo el año, aunque las espe-

Tabla 3.- Época de consumo de las especies comestibles utilizadas en la Delegación de Xochimilco, Distrito Federal.

NOMBRE COMUN	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Acelga	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Achilillo						X	X	X	X			
Agucate	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Alcachofa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Alfalfa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Alverjón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Amozote	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Apio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Avena	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Berro	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Betabel											X	X
Brocoli	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cacahuate	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Calabacita	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Calabaza de Castilla									X	X	X	X
Camote									X	X	X	X
Capulín						X	X	X				
Cebada	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cebolla	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cilantro	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Col	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Col de Bruselas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Coliflor	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Colinabo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Colorín	X											X
Quajilote									X	X		
Chabacano					X	X	X					
Chayote						X	X	X	X	X	X	

Tabla 3.- Continuación

NOMBRE COMÚN	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Chía	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Chilacayote	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Chile	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Chinchayote										X	X	X
Durazno								X	X	X		
Ejote						X	X	X	X			
Epazote	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Espinaca	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Frijol	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Granada								X	X			
Guacamote										X	X	
Guaje	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Haba	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Higuera								X	X			
Huauzontle	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Jaltomate								X	X	X		
Jinicuil								X	X	X		
Jitomate	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lechuga orejona	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lechuga romana	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lechuguilla	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lengua de vaca								X	X	X	X	
Lenteja	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Limón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mafz	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mulva						X	X	X	X	X	X	
Mejorana	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Membrillo								X	X			
Nabo							X	X				

Tabla 3.- Continuación

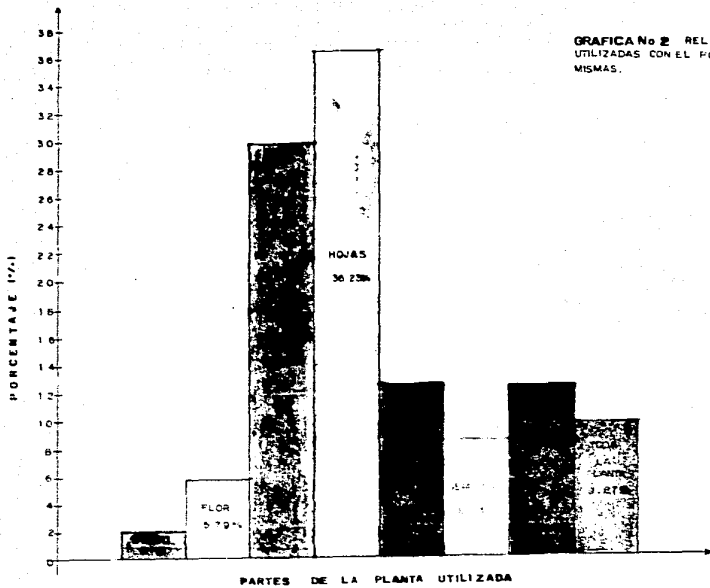
NOMBRE COMUN	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Nopal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Papa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pápalo pipicha	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pápalo quelite	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pepino	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Perejil	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Porro	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Quelite cenizo							X	X	X	X	X	
Quintonil							X	X	X	X	X	
Rábano	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Rabanito	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Romerito			X	X								X
Tejocote									X	X	X	X
Tomate	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tomillo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Trigo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Verdolaga		X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Yerbabuena	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Zanahoria	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Zapote negro					X	X	X	X				

cies criollas de maíz y frijol se cosechan y consumen de agosto a febrero.

Cabe mencionar que en época de lluvias la gente tiende a adquirir otros alieimentos para suplementar su alimentación, tal es el caso del quelite, quintonil, malva, verdolaga y berro además de los diferentes hongos que se traen de otras regiones para su consumo.

Las PARTES COMESTIBLES más utilizadas en la Delegación se indican en la gráfica(2), donde se observa que lo más consumido son las "hojas", debido posiblemente a su disponibilidad a lo largo del año así como por su sabor; le sigue en orden los "frutos" con un porcentaje de 29.62%, éstos tienen gran aceptación entre la gente ya que tienen generalmente sabores dulces haciéndolos agradables al paladar aunado a una gran variedad y disponibilidad a lo largo del año.

Las "raíces" y "tallos" tienen un porcentaje de 18.34% cada uno, aunque es un valor bajo comparado con los anteriores debido tal vez a que algunas de las especies son difíciles de consumir por su dureza incluso al cocinarlas ésta no varía mucho por lo que la gente las incorpora a su dieta en menor proporción. Las "semillas" aportan al total un 8.64%



GRAFICA No 2 RELACION DE LAS PARTES UTILIZADAS CON EL PORCENTO DE LAS MISMAS.

siendo plantas que se consumen ocasionalmente, pero se prefieren por su disponibilidad durante todo el año. Las partes florales se consumen poco y del total de plantas colectadas sólo un 5.79% corresponden a esta categoría, quiere decir que los órganos florales tienen poca demanda, por su carácter en general de poco sabor, aunado a que su presencia en el mercado casi es nula.

Las plantas que se utiliza la mayor parte de su estructura vegetativa son el apio, cilantro, epazote, perejil, romerito y verdolaga, aunque la mayoría de estos vegetales son condimenticios su uso es elevado.

Por lo que respecta a las FORMAS DE PREPARACION de las plantas, se prefieren los antojitos, postres y golosinas. "Guisado" para la gente de Xochimilco, es una preparación que lleva jitomate y tomate además de carne (res, puerco y pollo), se cocinan en cazuela de barro a diferencia de los caldos que los elaboran utilizando ollas de aluminio.

Los "antojitos" se preparan con tortillas, chile, cebolla, cilantro y sal, se comen cuando se "tienen ganas". "Los postres" se consumen al final de la comida se elaboran con frutas azúcar y canela, siendo de gran preferencia. Finalmente las "golosinas" son consumidas en cualquier momento, aquí se

incluyen las frutas crudas. Las plantas con las más variadas formas de preparación son el frijol, chayote, haba, jitomate, nopal y papa.

El CONTENIDO NUTRICIONAL de algunos de los guisados más ingeridos se mencionan en el cuadro 2, los que tienen mayor contenido proteico y de carbohidratos son la coliflor, chayote, huahuzontle y acelga, que son a su vez los vegetales de mayor consumo de acuerdo con la gente lugareña. Las plantas con mayor contenido nutritivo son el epacote, lenteja, maíz, haba, malva y verdolaga; los valores tomados para este rubro fueron proteínas y vitaminas.

Para ALIMENTO de los ANIMALES se emplean como principales especies a la "alfalfa" (Medicago sativa); "avena" (Avena sativa); "cebada" (Hordeum vulgare), además de algunas partes vegetativas como el "betabel" (Beta vulgaris); "coliflor" (Brassica oleracea); "lechuguilla" (Sonchus oleraceus); "rabanito" (Raphanus sativus). Cabe mencionar que debe haber alimentos más específicos para los animales (vacas, caballos, marranos y gallinas), pero no se profundizó en este apartado por lo que se mencionan de manera general.

RECETA	KILOCALORIA	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)
CLEMOLITO	165.00	24.7	2.0	5.2
COLIFLOR EN CALDILLO	570.60	49.3	36.4	11.0
CHAYOTE CAPEADO	665.10	46.6	32.1	11.5
HUAMUZONTLE	525.00	50.1	30.0	17.5
VERDOLAGAS EN TOMATE	583.00	4.8	1.1	12.0

CUADRO No 2 VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES QUISADOS CONSUMIDOS EN LA DELEGACION XOCHIMILCO

CONCLUSIONES

En la Delegación de Xochimilco existe actualmente una gran utilización de plantas comestibles, siendo la mayoría de las mismas cultivadas, las silvestres pocas veces se consumen debido a la pérdida de ellas por el problema de la contaminación y crecimiento poblacional de la zona de estudio, ya que los lugares que servían de hábitats a las plantas no cultivadas o están ocupados por la población o el estado de contaminación es tan grande que los hace imposible de habitarlos.

El conocimiento de agrupar a las plantas de acuerdo a ciertas características lo conserva casi solamente la gente de edad avanzada, ya que es la única que ha tratado de preservar sus tradiciones ya que el resto de la población ha variado sus patrones de alimentación adoptando los nuevos alimentos que se les presentan debido a la transculturación que se sufre en la Delegación .

La clasificación que se hace de las plantas conforme a lo mencionado por la gente se basa en la parte que se utiliza de la planta, forma de crecimiento, hábitat y forma de preparación principalmente, de lo anterior se obtienen las denominadas verduras, frutas, hierbas, semillas, raíces y forrajes.

Actualmente se llega a denominar a las plantas de acuerdo a la calidad que contengan, al efecto que provocan en el organismo, por lo que al elaborar los alimentos se trata de mantener un balance entre ellos, es decir, combinar las distintas plantas para evitar que provoquen malestares.

Los datos bromatológicos pueden la pauta para definir el estado nutricional de las personas, enfocándolo al tipo de preparación de las plantas así como al vegetal de que se trate, ya que de los datos obtenidos para las especies trabajadas., se observó que las criollas son las de mayor contenido proteico, haciendo necesario estudiarlas más a fondo para separar aquellas que sean utilizables como grandes alternativas alimenticias.

Por lo que se refiere a la variabilidad en las preparación de los alimentos, depende del gusto de las personas pero se prefieren las plantas que sean fáciles de adquirir y preparar.

De las especies forrajeras se menciona que hay especies que se prefieren debido al sabor que dan a la leche, pero esto debe estudiarse más profundamente para determinarlas.

BIBLIOGRAFIA

Aguilar, M.A. 1976. "El impacto urbano en Xochimilco". Tesis de Licenciatura. Fac. de Filosofía y Letras, UNAM.

Aguilera, H.N. et.al. 1987. "Rehabilitación de chinampas y sus relaciones con plantas cultivadas". 1er. y 2o. reporte técnico. Fac. de Ciencias-CONACYT.

Aguirre, B.G. 1956. "Cultura y nutrición". Instituto de Investigaciones Antropológicas. Sobretiro de Estudios Antropológicos, UNAM. pp. 227-240.

Alfaro, S.G. 1980. "Estudios edafológicos del ejido de Xochimilco". Fac. de Ciencias, UNAM.

Anónimo. 1985. "Guía de las Delegaciones Políticas del Distrito Federal". DDF. pp. 414-430.

Arellano, M.J. 1986. "Etnobotánica de leguminosas; notas sobre algunas de las especies utilizadas en la alimentación en México". Anales Instituto de Biología. Número único. pp. 125-142.

Asis de F.F. 1888. "Historia de la medicina en México". Edición Facsímil IMSS. Tomo 1-4. México, D.F. pp. 256-300.

Bailey L.H. 1949. "Manual of cultivated plants". Macmillan Publishing Co. Inc. New York. pp. 1161.

Bailey, H.L. 1977. "Hortus Third". Macmillan Co New York. pp 1220

- Beltrán, E. 1949. "Plantas utilizadas en la alimentación por los antiguos mexicanos". *América Indígena* IX(3): 195-203
- Bretting, K. y Hernández, X. 1982. "Papaloquelite y la etno botánica de especies de Porophyllum en México". *Biótica* 7(2) 191-203
- Brouk, B. 1975. "Plant consumed by man". Academic Press, London.
- Bye, R. 1981. "Quelites-Ethnoecology of edible greens-past, present and future". *Journal Ethnobiology*: 109-123.
- Bye, R., Linares, E., Rodríguez, G. 1985. "Cómo comer mejor para vivir mejor". Cuadernos de Extensión Académica. No.29 UNAM. pag. 49.
- Bukasov, S.M. 1965. "Las plantas cultivadas de México, Guatemala y Colombia. Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas de la OEA. Lima, Perú. pp. 260.
- Caballero, S.L. 1984. "Plantas comestibles utilizadas en la Sierra Norte de Puebla por Totonacos y Nahuas". Tesis de Licenciatura.
- Casas, A. 1987. "Las plantas en la alimentación Mixteca: una aproximación etnobotánica". *América Indígena* XLVIII(2): 317-339.
- Casillas, L. 1934. "La alimentación entre los Mexicanos". Fac. de Medicina. Academia Nacional de Medicina. Tomo 1. México Antiguo. pp. 133-153.

- Corcuera de, M.S. 1981. "Entre la gula y la templanza". Fac. Filosofía y Letras. UNAM. pp. 261
- Corcuera de, J.R. 1987. "El cultivo de la arvense Suaeda spp en Xochimilco". Etnobotánica C.P. Centro de Botánica. CHAPINGO, México, pp. 16.
- Cos, W.G. 1979. "Agricultural ecology". San Diego State University. W.H. Freeman and Company. pp. 721.
- Farías, G.J. 1984. "Xochimilco". DDF. México. pp. 152.
- Fernández, Q.M. 1988. "Manejo y recuperación de suelos salinos sódicos en chinampas de Xochimilco". Tesis de Licenciatura. Fac. de Ciencias, UNAM. pp. 98.
- García, E. 1981. "Modificaciones al Sistema Climático de Köppen". México.
- Granados, F.C. 1980. "Variaciones estacionales en la composición florística de fitoplancton de dos canales de Xochimilco". Tesis de Licenciatura. ENCB IPN pp. 139
- Hernández, F. 1946. "Historia de las plantas de Nueva España". Imprenta Universitaria. Vol. I, II y III. México.
- Hernández, M., Chávez, A. 1980. "Valor nutritivo de los alimentos mexicanos". Tablas de uso práctico. INN. México. pp. 34.
- Leander, B. 1964. "Mestizaje ecológico en México (etnobotánica de algunas plantas cultivadas)". Revista de Indias XXIV (95-95): 87-137.
- Loft, H.A. 1979. "La chinampa un sistema agrícola que utiliza plantas acuáticas". J. Acuatic Plant Manag. INIREB. México.

Lugo de la, F. J. 1984. "Suelos salino sódicos del ejido de Xochimilco". Tesis de Licenciatura. Fac. de Ciencias UNAM.

Mapes, S.C. 1984. "Pasado, Presente y futuro de la alimentación en México". Apuntes Extensión Académica. UNAM. pp.

31-44

Martín del C.R. 1954-1955. "Productos biológicos del Valle de México". Revista Mexicana de Estudios Antropológicos

14:53-77

Martínez, M. 1928. "Flora útil de México".

_____ 1979. "Flora del Estado de México". Tomo I, II y III. Edición facsímil de los años 1953-1972.

Memorias. 1988. "Guía de las Delegaciones Políticas: Xochimilco". DDF. México, pp 70.

Mendoza, M. 1961. "Estudio geográfico de la Delegación de Xochimilco". Fac. de Filosofía y Letras. Colegio de Geografía. Tesis de Maestría.

Messer, E. 1972. "Patterns of wild plant consumption in Oaxaca". México. Ecology of food and nutrition. Vol. I pp. 325-332.

Miranda, A.G. 1980. "Plantas acuáticas útiles del Valle de México". Tesis de Licenciatura. Fac. de Ciencias UNAM.

Mooser, F. 1961. "Informe sobre la geología de la Cuenca

- del Valle de México y zonas colindantes. SARH. pp. 126
- Reyes, H.A. 1982. "Xochimilco". Comisión coordinadora para el desarrollo agropecuario del Distrito Federal. México. pp. 131.
- Reyes, J.I. 1985. "Efecto de los mejoradores químicos en suelos salinos sódicos el ejido de Cienega Grande". Tesis de Maestría. Fac. de Ciencias UNAM.
- Rojas, R.T. 1982. "Evolución histórica del repertorio de plantas cultivadas en las chinampas de la Cuenca de México" Cuadernos Universitarios, Serie Agronomía No. 7. UACH, México.
- Rzedowski, K.I., J. 1979. "Flora fanerogámica del Valle de México. Editorial CECSA. Vol. I pp. 403
- Rzedowski y Rzedowski. 1985. "Flora Fanerogámica del Valle de México. Vol. II. ENCB-Instituto de Ecología. México. pp. 674.
- Sánchez, S.O. 1984. "La Flora del Valle de México". Editorial Herrero. México.
- Schalepfer, J.C. 1968. "Geología de la hoja". Instituto de Geología, UNAM pág. 2.
- Standley, C.P. 1920. "Trees and shrubs of México". United States National Museum. Vol. 23. Washington D.C. USA. pp. 1727.

- Tomas, R.J. 1988. "Plantas Medicinales aromáticas o venenosas de Cuba". Editorial Científico-técnica. Cuba, La Habana Vol. I y II. pp. 1090.
- Urbina, D.M. 1903. "Plantas comestibles de los antiguos mexicanos". Anales del Museo Nacional de México. Tomo I Segunda época. Imprenta del Museo Nacional. México. pp. 503-586
- _____. 1903. "Notas sobre los ayotli de Hernández o calabazas indígenas". Anales del Museo Nacional. Tomo VII. México pp. 353-384.
- _____. 1906. "Raíces comestibles entre los antiguos mexicanos". Anales del Museo Nacional de México. Imprenta del Museo Nacional. Tomo III 2 a época. México. pp. 119-190.
- Vargas, G.L. 1984. "La alimentación en México Prehispánico". Seminario sobre la alimentación en México. Instituto de Geografía. UNAM. pp. 13-26.
- Varios. 1988. "Gastronomía". Atlas Cultural de México. SEP. pp. 190
- Vázquez, R.M. 1986. "El uso de plantas silvestres y semicultivadas en la alimentación tradicional de dos comunidades campesinas del sur de Puebla. Tesis de Licenciatura. Facultad de Ciencias. UNAM.
- Villaseñor, M.R. 1988. "Etnobotánica de plantas comestibles en dos comunidades: San Pablito y Xolotla en la Sierra Nor-

- te de Puebla". Tesis de Licenciatura. Fac. de Ciencias UNAM.
- Villegas, G.M. 1979. "Arvenses del Valle de México". Instituto de Ecología. México.
- Viveros, J y Casas, A. 1985. "Etnobotánica Mixteca: alimentación de subsistencia en la Montaña de Guerrero". Tesis de Licenciatura. Fac. de Ciencias. UNAM.
- Williams, D.E. 1985. "Tres arvenses solánaceas comestibles y su proceso de domesticación en el estado de Tlaxcala". Tesis de Maestría. CHAPINGO. México.

A P E N D I C E

PLANTAS COMESTIBLES UTILIZADAS EN LA DELEGACION DE XOCHIMILCO

<u>Nombre común</u>	<u>Nombre científico</u>	<u>Familia*</u>	<u>Tipo de alimento</u>	<u>Categoría de alimento</u>
Acelga	<u>Beta vulgaris L.</u>	CHN	Verdura	Guisado, antojitos
Achilillo	<u>Polygonum lapathifolium L.</u>	POL	Verdura	Antojitos
Aguacate	<u>Persea americana Mill</u>	LAU	Verdura	Guisado, antojitos
Alcachofa	<u>Cynara scolymus L.</u>	COM	Verdura	Guisado
Alfalfa	<u>Medicago sativa L.</u>	LEG	Forrage	
Alverjón	<u>Pisum sativum L.</u>	LEG	Semilla	Guisado, antojitos
Amozote	<u>Sidaea sp</u>	COM	Verdura	Bebida
Apio	<u>Apium graveolens L.</u>	UMB	Hierba	Guisado, sopa
Avena	<u>Avena fatua L.</u>	GRA	Forrage	
Betabel	<u>Beta vulgaris L.</u>	CHN	Verdura	Ensalada, bebida
Berro	<u>Scirpus aestivum acuaticum(L)</u>	CRU	Verdura	Ensalada, antojitos
Brecoli	<u>Brassica oleracea L.</u>	CRU	Verdura	Guisado
Calabaza de Castilla	<u>Cucurbita pepo L.</u>	CUC	Verdura	Postre
Cacahuate	<u>Arachis hypogaea L.</u>	LEG	Semilla	Golosina
Calabacita	<u>Cucurbita pepo L</u>	CUC	Verdura	Sopa, guisado, antojito, postre.
Camote	<u>Ipomoea batatas Poir.</u>	CON	Raíz	Postre
Capulín	<u>Prunus serotina spp capuli McVaugh</u>	ROS	Fruta	Postre
Cebada	<u>Hordeum vulgare L.</u>	GRA	Forrage	
Cebolla	<u>Allium cepa L.</u>	LIL	Verdura	Sopa, guisado, caldo, antojitos
Cilantro	<u>Coriandrum sativum L.</u>	UMB	Hierba	Sopa, guisado, antojitos
Col	<u>Brassica oleracea L.</u>	CRU	Verdura	Caldo, ensalada
Col de Bruselas	<u>Brassica oleracea L.</u>	CRU	Verdura	Guisado
Coliflor	<u>Brassica oleracea L.</u>	CRU	Verdura	Guisado, ensalada
Colinabo	<u>Brassica oleracea L.</u>	CRU	Verdura	Caldo
Colorín	<u>Erythrina coralloides D.C.</u>	LEG	Verdura	Guisado
Cuajilote	<u>Parmentiera edulis D.C.</u>	SIG	Verdura	Postre
Chabacano	<u>Prunus armenica Marsh</u>	ROS	Fruta	Postre, golosina

APENDICE (Continuación)

<u>Nombre común</u>	<u>Nombre científico</u>	<u>Familia*</u>	<u>Tipo de alimento</u>	<u>Categoría de alimento</u>
Chayote	<u>Sechium edule</u> (Jacq)Swartz	CUC	Verdura	Guisado, postre, antojitos
Chia	<u>Salvia hispanica</u> L.	LAB	Semilla	Bebida
Chilacayote	<u>Cucurbita ficifolia</u> L.	CUC	Verdura	Guisado, postre
Chile	<u>Capsicum annuum</u> L.	SOL	Verdura	Guisado, salsa
Chinchayote	<u>Sechium edule</u> (Jacq)Swartz	CUC	Raíz	Guisado
Durazno	<u>Prunus persica</u> L.	ROS	Fruta	Postre, golosina
Ejote	<u>Phaseolus vulgaris</u> L.	LEG	Verdura	Guisado
Epazote	<u>Chenopodium ambrosioides</u> L.	CHN	Hierba	Guisado, antojitos
Espinaca	<u>Spinacea oleracea</u> L.	CHN	Verdura	Guisado
Frijol	<u>Phaseolus vulgaris</u> L.	LEG	Semilla	Guisado, antojitos
Granada	<u>Punica granatum</u> L.	PUN	Fruta	Golosina
Guacamote	<u>Ipomoea batatas</u> (Linn) Lamarc	CON	Raíz	Postre
Guaje	<u>Leucaena pulverulenta</u> (Schlecht) Ben	LEG	Verdura	Guisado, golosina
Haba	<u>Vicia faba</u> L.	LEG	Verdura	Guisado, ensalada, antojitos
Huiguera	<u>Ficus carica</u> L.	MOR	Fruta	Postre, golosina
Huanzontle	<u>Chenopodium berlandieri</u> L.	CHN	Verdura	Guisado
Jaltomate	<u>Saracha jaltomata</u> Schlecht	SOL	Fruta	Golosina
Jinicuil	<u>Inga jinicuil</u> Schlecht	LEG	Fruta	Golosina
Jitomate	<u>Lycopersicon lycopersicum</u> (L.)Wats	SOL	Verdura	Sopa, guisado, ensalada
Lechuga orejona	<u>Lactuca sativa</u> L.	COM	Verdura	Ensalada
Lechuga romana	<u>Lactuca sativa</u> L.	COM	Verdura	Ensalada
Lechugilla	<u>Lidena</u> sp	COM	Verdura	Antojitos
Lengua de vaca	<u>Rumex crispus</u> L.	POL	Verdura	Guisado
Lenteja	<u>Lens esculenta</u> L.	LEG	Semilla	Guisado
Limon	<u>Citrus aurantifolia</u> Swingle	RUT	Fruta	Bebida
Maíz	<u>Zea mays</u> L.	GRA	Semilla	Antojitos
Malva	<u>Malva parviflora</u> L.	MAL	Verdura	Guisado
Mejorana	<u>Mejorana hortensis</u> Moench	LAB	Hierba de olor	Guisado
Membrillo	<u>Cydonia oblonga</u> Hill	ROS	Fruta	Postre, golosina
Nabo	<u>Brassica napus</u> L.	CRU	Verdura	Caldo
Nopal	<u>Opuntia</u> spp	CAC	Verdura	Ensalada, guisado
Papa	<u>Solanum tuberosum</u>	SOL	Verdura	Ensalada, guisado, antojitos
Pápalo pipicha	<u>Porophyllumtagetoides</u> (Kun)D.C.	COM	Verdura	Antojitos