

SABERES EN DIÁLOGO:

RECETAS DE LA FLORA MEDICINAL DE YUCATÁN Y QUINTANA ROO

Editores

Ángeles Sánchez Contreras, Guadalupe López Puc,
Alberto Uc Vázquez, Gilbert José Herrera Cool



Preparaciones tradicionales desde el Jardín Etnobiológico de Quintana Roo, reconociendo y preservando el saber ancestral a través de la acción comunitaria y colectiva

SABERES EN DIÁLOGO: RECETAS DE LA FLORA MEDICINAL DE YUCATÁN Y QUINTANA ROO

Preparaciones tradicionales desde el Jardín Etnobiológico de Quintana Roo,
reconociendo y preservando el saber ancestral a través de la acción comunitaria
y colectiva

SABERES EN DIÁLOGO: RECETAS DE LA FLORA MEDICINAL DE YUCATÁN Y QUINTANA ROO

Preparaciones tradicionales desde el Jardín Etnobiológico de Quintana Roo,
reconociendo y preservando el saber ancestral a través de la acción comunitaria
y colectiva

Editores

Ángeles Sánchez Contreras
Guadalupe López Puc
Alberto Uc Vázquez
Gilbert José Herrera Cool

Ciencia y Tecnología
Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación



SABERES EN DIÁLOGO: RECETAS DE LA FLORA MEDICINAL DE YUCATÁN Y
QUINTANA ROO

Preparaciones tradicionales desde el Jardín Etnobiológico de Quintana
Roo, reconociendo y preservando el saber ancestral a través de la acción
comunitaria y colectiva

Primera edición, 2025

© Por la coordinación: Ángeles Sánchez Contreras, Guadalupe López Puc,
Alberto Uc Vázquez y Gilbert José Herrera Cool (editores)

© Todos los textos son propiedad de sus autores

D.R. © 2025, Centro de Investigación y Asistencia en Tecnología y Diseño del
Estado de Jalisco A.C.

Av. Normalistas 800

Colonia Colinas de la Normal

Guadalajara, Jalisco, C.P. 44270

Diseño de portada: Miranda Sánchez Sánchez

Cuidado editorial: José Enrique Rentería Méndez

ISBN versión impresa: 978-607-8734-92-4

ISBN versión electrónica: 978-607-8734-91-7

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17553296>

Impreso en México

Colaboradores

Sabedores y Sabedoras Tradicionales

Felipa Cetina Moo
Leticia E.G. J
Leydy Lucely Dorantes Cab
Rosalía Chel Chan

Colaboradores/as de Campo y Encuestadores/as

Alberto Uc Vázquez
Blanca Marina Vera Cu
Guadalupe López Puc
María de los Ángeles Sánchez Contreras
Maria Del Carmen Zavaleta Córdova

Enlaces territoriales

Blanca Marina Vera Kú
Investigadora por México, adscrita al Centro de Investigación Científica de Yucatán

Lidia Esther del Socorro Serralta Peraza

Jefa de Departamento de Salud y Desarrollo Comunitario Universidad Intercultural
Maya de Quintana Roo

Yariely Balam Ballote

Representante Legal de P.I.M.V.S. TUMBEN KUXTAL A.C.

Encuestados/as

Ana Antillanca Oliva
Ángel Fernando Acevedo Can
Carlos Emmanuel Tuz Catzin



Cecilia Guadalupe Lara Xool
Gustavo Monforte Mende
Jennifer Nuñez Pacheco
José Fausto Rivero Cruz
José Luis Dzul Tum
Karla Amir Hernandez Hde
Leticia Basulto Palmero
Leticia Guzmán Jiménez
Lidia Esther Serralta Peraza
Lucero Guadalupe Belmont Sánchez
María del Rosario Cime Escamilla
Refugio Ramón Rivera
Vianey del Rocío García Escamilla
Wendy Guadalupe Santos Dzul
Yamili Celeste Belmont Uc

Custodios/as del Jardín Etnobiológico

Secundino Torres Lamas
Fernando Arellano Martin
María del Carmen Zavaleta Córdova
Carlos Emmanuel Tuz Catzin
Pedro Pablo Rosado Guerrero
Martín Rojas Jiménez

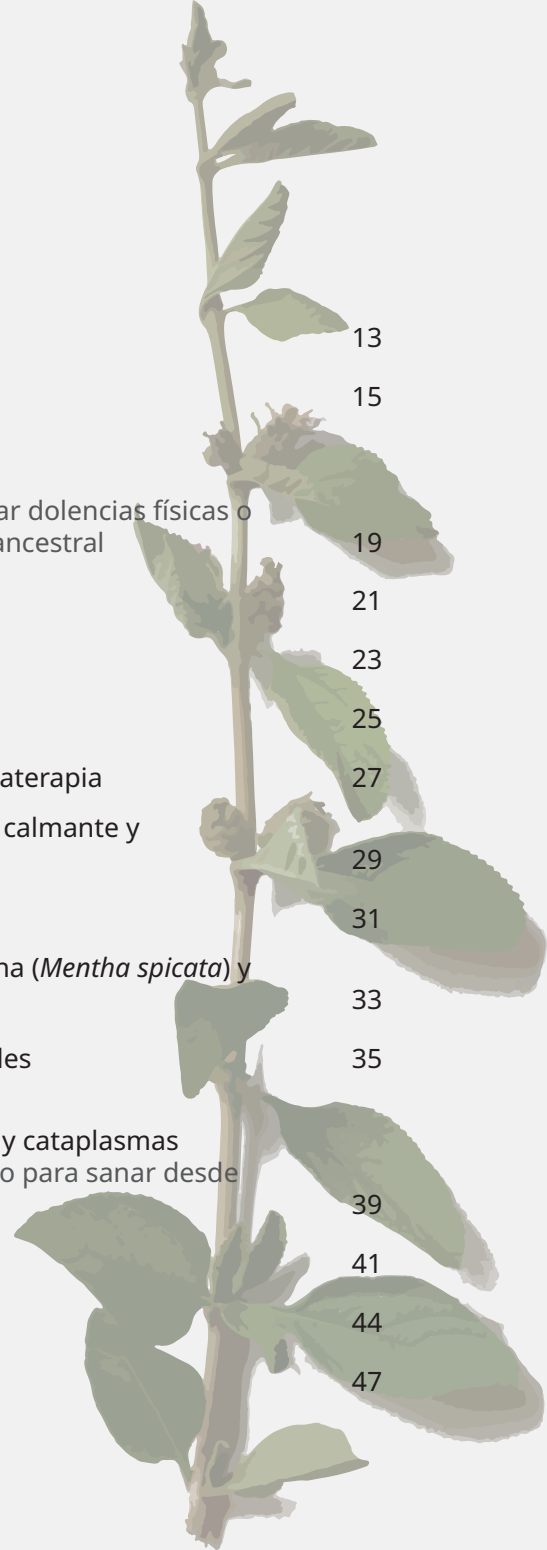
Fotografía

Miranda Sánchez Sánchez



Contenido

PRÓLOGO	13
INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO 1	
Uso tópico: ungüentos, pomadas y bálsamos Preparaciones aplicadas directamente sobre el cuerpo para aliviar dolencias físicas o energéticas. Sanar desde la piel, reconectando con la sabiduría ancestral	19
Historia y tradición de las preparaciones tópicas	21
Definiciones de productos tópicos	23
RECETAS DE USO TÓPICO	25
Bálsamo de ruda y X'kakaltun para masajes relajantes y aromaterapia	27
Pomada con aceite esencial de ruda de uso tópico con efecto calmante y antioxidante	29
Ungüento emoliente y antiséptico con infusión de ruda	31
Ungüento emoliente y antiséptico con infusión de hierbabuena (<i>Mentha spicata</i>) y Chakáj (<i>Bursera simaruba</i>)	33
Aceites esenciales: saberes botánicos y aplicaciones funcionales	35
CAPÍTULO 2	
Preparaciones que se beben y se untan: infusiones, cocimientos y cataplasmas Extractos que se beben y fórmulas que se aplican sobre el cuerpo para sanar desde adentro y desde la piel	39
Historia y tradición de infusiones, cocimientos y cataplasmas	41
Definiciones de preparaciones que se beben y se untan	44
RECETAS DE INFUSIONES, COCIMIENTOS Y CATAPLASMAS	47





Infusión de <i>Lippia alba</i> (árbol de té de limón ó x-te' limón) relajante, digestivo y antiespasmódico	49
Infusión de <i>Ocimum campechianum</i> (albahaca de monte o x' kakaltuum) para el alivio de cólicos, ansiedad y congestión	50
Cocimiento de K'aakalché (<i>Diospyros anisandra</i>) para afecciones cutáneas	51
Cocimiento de hojas de chaya (<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>) para mejorar el metabolismo de la glucosa	52
Decocción de k'an lool o sauco amarillo (<i>Tecoma stans</i>) para afecciones de la piel	54
Cataplasma de Chakáj, Bakal ché (<i>Bourreria pulchra</i>) y Tabaco para los golpes	55
Plantas medicinales empleadas comúnmente en infusión: propiedades y usos tradicionales	57
CAPÍTULO 3	
Sabores que cuidan: alimentos con poder curativo y valor medicinal	
Plantas que nutren y curan	61
Historia y Tradición de los alimentos que nutren y sanan	63
RECETAS DE ALIMENTOS COTIDIANOS CON PODER MEDICINAL	65
Flores de sábila salteadas con huevo y cebolla	67
Sopa de flores de calabaza y X'pelón (<i>Vigna unguiculata</i>)	68
Gomitas de Tauch (<i>Diospyros digyna Jacq</i>)	69
Empanadas de flor de calabaza con chaya (<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>)	70
Chaya con huevo (<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>)	71
Plantas que alimentan y sanan: usos tradicionales y propiedades nutricionales	72
Referencias	74
Índice de plantas	78





PRÓLOGO

En el corazón de los territorios mayas de Yucatán y Quintana Roo, las plantas no solo crecen, dialogan con quienes las cuidan, las nombran, las preparan y las transmiten. Este recetario nace de ese diálogo entre saberes ancestrales y prácticas contemporáneas, entre la tierra y la ciencia, entre la memoria y la acción colectiva.

Este recetario es más que una compilación de recetas medicinales. Es una invitación a reconocer el valor de la herbolaria tradicional como patrimonio vivo, a preservar el conocimiento que florece en comunidad, y a practicar el cuidado del cuerpo y del entorno con respeto y conciencia.

Cada preparación aquí contenida ha sido elaborada desde el Proyecto de Jardín Etnobiológico de Quintana Roo, en colaboración con sabedores y sabedoras tradicionales, investigadores, traductores, facilitadores y custodios del territorio. Las recetas reflejan no solo propiedades terapéuticas, sino también historias, vínculos y aprendizajes compartidos.

Este recetario se propone como una referencia para la difusión del conocimiento en contextos académicos y comunitarios. Promoviendo el uso sustentable de las plantas de uso medicinal de la región, la recolección responsable y el reconocimiento explícito de quienes han contribuido con su conocimiento. En cada receta hay una semilla de diálogo que queremos seguir cultivando. Esperamos que este recetario sea una herramienta de encuentro y de continuidad. Que cada página nos acerque a la tierra, a la comunidad y al saber que nos sostiene.

El Centro de Investigación y Asistencia en Tecnología y Diseño del Estado de Jalisco (CIATEJ), a través de su Unidad Sureste, se enorgullece de presentar este recetario como parte de su compromiso con la investigación aplicada, la vinculación comunitaria y la preservación del conocimiento tradicional.

Este trabajo refleja el esfuerzo interdisciplinario y colaborativo entre investigadores, comunidades locales y sabedores tradicionales, en el marco de iniciativas como la Red de Jardines Etnobiológicos (RENAJEB), que promueven el uso sustentable de la biodiversidad y el respeto por los saberes originarios.

Agradecemos profundamente a todas las personas e instituciones que han contribuido a este proyecto, y reafirmamos nuestro compromiso con el desarrollo científico que honra la diversidad cultural y biológica de México.

Dedicado a las personas encuestadas y a las y los sabedores tradicionales, quienes con generosidad y sabiduría han compartido sus conocimientos, historias y prácticas. Este recetario es un homenaje a su voz, a sus manos y a su memoria viva. Que su saber siga floreciendo en cada comunidad y en cada generación. Les agradecemos profundamente por habernos compartido su conocimiento.

No hay que dejar el campo solo, hay que aprender a cuidarlo porque de allá viene tanto medicina como alimento para nosotros

José Luis Dzul Tum
Ejido Miguel de la Madrid, Maxcanú, Yucatán

INTRODUCCIÓN

La construcción de esta obra titulada *Saberes en Diálogo: Recetas de la Flora Medicinal de Yucatán y Quintana Roo* surge como resultado de un proceso colectivo de documentación y reflexión sobre el conocimiento empírico en herbolaria tradicional. Bajo el subtítulo *Preparaciones tradicionales desde el Jardín Etnobiológico de Quintana Roo, reconociendo y preservando el saber ancestral a través de la acción comunitaria y colectiva*, esta publicación se nutre de las voces de sabedores practicantes y personas interesadas en el uso de plantas medicinales en la región de Quintana Roo y Yucatán.

Mediante la aplicación de un cuestionario diseñado para documentar prácticas herbolarias, se recopilaron testimonios que revelan no solo recetas y preparaciones, sino también el valor simbólico, cultural y espiritual que las plantas medicinales representan en la vida cotidiana.

Las personas entrevistadas fueron previamente informadas sobre los objetivos del estudio y, mediante un consentimiento informado, accedieron a que sus comentarios pudieran ser documentados en esta obra.

Entre los participantes encuestados se encuentran estudiantes de la Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo (UIMQROO) inscritos en la licenciatura en Salud comunitaria. Asimismo, se contó con la colaboración de sabedores y sabedoras, cuyas respuestas fueron recabadas previamente por investigadores del Centro de Investigación Científica de Yucatán (CICY) y compartidas para su inclusión en este recetario. También participaron integrantes de diversas comunidades de Yucatán y Quintana Roo, cuya contribución fue fundamental para el desarrollo de este documento. De manera especial, se reconoce la invaluable participación de los custodios y custodias del Jardín Etnobiológico de Quintana Roo, quienes, con su profundo conocimiento del territorio, sus prácticas tradicionales y su compromiso con la conservación biocultural, enriquecieron significativamente los procesos de aprendizaje, diálogo e integración comunitaria.

Todos ellos contribuyeron a recopilar la memoria viva de las plantas, aquella que se transmite en voz baja, entre fogones, huertos y rituales. Gracias a este esfuerzo colectivo se recabó información documental basada en los saberes compartidos generosamente por las y los participantes encuestados. Estos conocimientos, contrastados con información

científica, se plasman aquí con el propósito de fortalecer el vínculo entre el conocimiento tradicional, la sostenibilidad y la investigación científica.

La participación comprometida de comunidades de Yucatán y Quintana Roo fue esencial en este proceso, aportando sus experiencias, prácticas y cosmovisión que enriquecen profundamente el diálogo intercultural y el entendimiento de las relaciones entre las personas y las plantas. *Saberes en Diálogo* es una invitación a escuchar esas voces, a caminar junto a quienes han aprendido a sanar con lo que la tierra ofrece, y a compartir recetas que no solo curan el cuerpo, sino también fortalecen el vínculo con el territorio.

Este recetario se organiza en tres capítulos que reflejan distintas formas de preparación y uso de la flora medicinal. En el primer capítulo denominado “Uso Tópico: ungüentos, pomadas y bálsamos”, se reúnen fórmulas que se aplican directamente sobre la piel. Desde bálsamos para aliviar dolores musculares hasta pomadas cicatrizantes. Este capítulo describe técnicas como la maceración en aceite, el uso de plantas frescas en cataplasmas y la elaboración de lociones con esencias de plantas aromáticas. Cada receta es una expresión de cuidado corporal y saber comunitario.

El segundo capítulo “Preparaciones que se beben y se untan: infusiones, cocimientos y cataplasmas” explora las formas de uso interno y mixto. Las infusiones y cocimientos se presentan como medios eficaces para extraer los principios activos de las plantas, mientras que las cataplasmas combinan aplicación externa con efectos absorbidos a través de la piel. Se incluyen recetas elaboradas con ingredientes tradicionales y se explican sus beneficios digestivos, respiratorios y como relajantes.

Finalmente, el capítulo 3 “Especies alimentarias con propiedades nutracéuticas o medicinales” integra plantas que nutren y sanan al mismo tiempo. Se documentan especies que forman parte de la dieta cotidiana y que se reportan con propiedades terapéuticas, como el fortalecimiento del sistema inmunológico, la regulación digestiva o el aporte de vitaminas. Aquí la cocina se convierte en medicina y la alimentación en acto de resistencia cultural.

Este recetario es un homenaje a la sabiduría que florece en los patios, los montes y las palabras compartidas. Para introducirnos en este recetario, a continuación, se presentan algunas de las notas más representativas extraídas de las encuestas, que ilustran la riqueza y diversidad del conocimiento herbolario en la región.

Las y los participantes encuestados, cuyas edades oscilan entre los 19 y 69 años, reflejan una diversidad generacional que abarca desde quienes estudian para formarse como licenciados en Salud Comunitaria, que se inician en la práctica herbolaria, hasta quienes

la han ejercido por más de cuatro décadas y han colaborado activamente con los investigadores en productos naturales y herbolaria. El origen de sus conocimientos se entreteje entre la transmisión familiar de madres, abuelos, parteras y espacios formativos como talleres, cursos y experiencias comunitarias colectivas. Esta pluralidad de fuentes revela un tejido vivo de saberes que se actualiza y se comparte tanto en español como en maya, fomentando estos procesos interculturales.

Las plantas mencionadas en las preparaciones tópicas incluyen hierbabuena, romero, sábila, árnica, orégano, maguey morado, planta de canasta y Pomol ché, esta última reconocida por su látex aplicado directamente sobre heridas, infecciones cutáneas, fogajes y lesiones bucales. En las preparaciones para beber destacan chaya, zacate limón, muicle o X'kanán, manzanilla, hoja de guanábana, naranja agria, riñonina y hoja santa, empleadas para aliviar cólicos, resfriados, presión baja, alergias y como apoyo en procesos de relajación o prevención de enfermedades crónicas. Algunas especies como Pomol ché (*Jatropha gaumeri*) también se utilizan en decocción para tratar diarrea, disentería y fiebre, mostrando el potencial terapéutico de la flora medicinal local.

Los métodos de preparación más comunes —infusión, cocimiento, cataplasma, tinctura y maceración— se combinan con ingredientes cotidianos como miel, ajo, cebolla, limón o incluso mezclados con productos comerciales como ungüentos mentolados de uso tópico para potenciar sus conocidas propiedades descongestionantes y analgésicas. Esto nos ha mostrado un sincretismo entre saberes tradicionales y prácticas domésticas contemporáneas.

Las plantas utilizadas en la mayoría de las prácticas documentadas se obtienen de recolección en jardines familiares, del campo, de mercados locales o mediante intercambio comunitario. Su conservación incluye técnicas básicas como el secado al aire libre o bajo sombra, refrigeración, o bien mediante la elaboración de extractos en alcohol o aceite vegetal.

Las precauciones compartidas por los participantes encuestados reflejan una ética del cuidado para identificar correctamente las plantas, realizar pruebas de alergia, evitar el uso excesivo o durante el embarazo sin orientación, y no combinar con medicamentos sin el conocimiento adecuado. Más allá de lo terapéutico, la herbolaria se vincula con rituales de sanación, creencias de protección, ceremonias religiosas y prácticas de fortalecimiento comunitario. Es reconocida incluso como alternativa a la medicina moderna; y en muy contados casos, como una fuente de ingresos en las comunidades.

Los testimonios también revelan desafíos como la pérdida de conocimiento tradicional por desuso, el impacto del cambio climático y la deforestación sobre especies locales emblemáticas como el X'kakaltún o albahaca de Monte (*Ocimum campechianum*) o el Chakáj (*Bursera simaruba*), así como la necesidad urgente de revalorizar, preservar y difundir estos saberes.

Adicionalmente, se incluye en cada capítulo una sección denominada "Historia y tradición de las preparaciones". En ella se destacan algunas de las frases compartidas por las y los participantes encuestados, como una forma de reconocer y honrar su valiosa contribución. Con frases que ilustran su conocimiento tradicional: "La farmacia más cercana y barata está en el campo". "Las plantas son vida y energía vital". "La medicina está en la naturaleza". Estas expresiones nos recuerdan que este recetario no solo compila recetas, sino que celebra una forma de vida y una memoria que promueve el cuidado comunitario.

La participación de los encuestados provenientes de regiones con riqueza biocultural en Yucatán y Quintana Roo fue mucho más que una colaboración: representó una experiencia profunda de intercambio de aprendizajes, donde el conocimiento tradicional y el saber científico dialogaron en un espacio de respeto y reciprocidad. Este proceso permitió tejer colectivamente una narrativa que reconoce el valor de las prácticas locales en la construcción de alternativas de salud, sostenibilidad y bienestar comunitario.

CAPÍTULO 1

Uso tópico: ungüentos, pomadas y bálsamos

Preparaciones aplicadas directamente sobre el cuerpo para aliviar dolencias físicas o energéticas. Sanar desde la piel, reconectando con la sabiduría ancestral





La piel es nuestro primer contacto con el mundo: protege, respira, siente. En las tradiciones herbolarias de Yucatán y Quintana Roo, el uso tópico de plantas medicinales representa una forma directa y poderosa de sanar, reconociendo que el cuerpo y el entorno están profundamente entrelazados. Esta sección reúne preparaciones que se aplican sobre la piel para aliviar dolores musculares, tratar inflamaciones, curar heridas o acompañar procesos de masajes energéticos.

Historia y tradición de las preparaciones tópicas

Desde tiempos antiguos, las comunidades en Quintana Roo y Yucatán han confiado en el poder de las plantas para sanar el cuerpo a través de la piel. Mediante narrativas recolectadas desde el territorio, en este capítulo se han recopilado y documentado cómo se preparan ungüentos, pomadas y bálsamos curativos.

Mi abuela decía que el guarumbo no solo curaba el cuerpo, también calmaba el corazón. Cuando alguien llegaba con dolor, ella preparaba el ungüento mientras cantaba bajito.

Doña Felipa, San Felipe Bacalar, Quintana Roo

Aprendimos a hacer pomadas con cera de abeja y hojas de chaya. En el taller, compartimos cómo se usaban en nuestras casas, y ahora las preparamos juntas para el botiquín comunitario.

Grupo de mujeres Cooperativa Tuumben K'ooben, Carrillo Puerto, Quintana Roo

Ya'ax katsim (Senegalia gaumeri). Se usa cuando se orina mucho, con la resina se hace un toque en el tuuch.

Sobadora Leticia Guzmán Jiménez

El bálsamo de ruda y albahaca lo usamos en las limpias. Se aplica en los pies antes de dormir, para que los sueños sean tranquilos y el cuerpo descanse.

Don Manuel, herbolario tradicional de Yucatán



Salvia morada (*Lippia alba*)

Definiciones de productos tópicos

Ungüento: Preparación semisólida elaborada a base de grasas naturales, como manteca vegetal o aceite de coco, combinadas con extractos de plantas medicinales. Se emplea principalmente para aliviar dolores musculares, inflamaciones y golpes. Su textura suave facilita la absorción al aplicarse mediante masaje sobre la piel (Ceron Benavides, 2021; Mart et al., 2022; Minero & Díaz, 2017).

Pomada: Fórmula espesa con base oleosa o cerosa, enriquecida con ingredientes activos como tinturas, aceites esenciales o resinas provenientes de plantas medicinales. Está diseñada para tratar afecciones cutáneas como irritaciones, resequedad, quemaduras leves o infecciones superficiales. Su acción es más localizada y prolongada que la del ungüento (Ceron Benavides, 2021; Mart et al., 2022; Minero & Díaz, 2017).

Bálsamo: Preparación concentrada elaborada generalmente con aceites esenciales extraídos de plantas aromáticas —como lavanda, eucalipto o menta— y cera de abeja. Se utiliza para promover la relajación y se aplica en zonas estratégicas del cuerpo, como el cuello, la espalda o los pies, generando un efecto reconfortante gracias a sus propiedades terapéuticas y su aroma envolvente (Ceron Benavides, 2021; Mart et al., 2022; Minero & Díaz, 2017).

Cada receta de esta sección es una invitación a reconectar con el territorio, a cuidar el cuerpo desde lo natural y a preservar el saber que florece en comunidad. Es recomendable preparar estas fórmulas prestando atención al origen de las plantas y verificando cuidadosamente su ficha botánica, respetando los ciclos de cosecha y evitando el uso excesivo de especies silvestres. Se sugiere realizar una prueba de sensibilidad en una pequeña área antes de usar de manera general. Conservar en frascos de vidrio, en lugar fresco y seco, lejos de la luz directa.

En la Tabla 1 se describen las indicaciones comunes, formas de aplicación y contraindicaciones generales para cada tipo de preparación tópica de esta sección.

Tabla 1. Guía de uso y precauciones de productos herbolarios tópicos

Preparación	Indicaciones comunes	Forma de aplicación	Contradicciones
Ungüento	Dolores musculares, inflamaciones, golpes	Aplicar una capa delgada sobre la zona afectada, masajear suavemente	No aplicar en heridas abiertas o piel infectada
Pomada	Irritaciones cutáneas, resecaedad, quemaduras leves	Extender sobre la piel limpia, dejar actuar sin enjuagar	Evitar en piel con alergias conocidas a los ingredientes
Bálsamo	Relajación muscular, limpias energéticas, cuidado nocturno	Frotar en cuello, espalda o plantas de los pies antes de dormir	No usar en niños menores de 2 años o cerca de mucosas

Fuente: Mart et al., 2022; Minero & Díaz, 2017

Los nombres de las plantas empleadas y sus usos comunes pueden consultarse en el índice por especie al final de la obra.

Recetas de uso t3pico

A close-up photograph of a white ceramic mortar and pestle. The mortar is filled with several fresh green leaves, likely basil, which are being crushed by the pestle. The scene is set on a light-colored wooden surface. In the background, more green herbs are visible, and in the foreground, there are some dried, brownish plant stems. The lighting is warm and natural, highlighting the textures of the herbs and the smooth surface of the mortar.



Bálsamo de ruda y X'kakaltun para masajes relajantes y aromaterapia

Ingredientes

- 1 taza de hojas frescas de ruda
- 1 taza de hojas frescas de albahaca
- 1 taza de aceite portador (puede ser, aceite de coco, oliva, almendra o girasol)
- 1 frasco de vidrio limpio y seco con tapa hermética
- Mortero y mano o cuchara de madera
- Colador de malla fina o tela de algodón

Preparación

1. Lava y seca cuidadosamente las hojas de ruda y albahaca para asegurar que estén libres de tierra e impurezas.
2. Coloca las hojas en el mortero y machácalas suavemente para liberar sus aceites esenciales y aroma. Si no tienes mortero, puedes picarlas finamente con cuchillo o tijeras.
3. Introduce las hojas trituradas en el frasco de vidrio limpio y seco.
4. Vierte el aceite portador sobre las hojas trituradas, asegurándote de que queden completamente cubiertas.
5. Cierra el frasco y colócalo en un lugar cálido y oscuro durante al menos dos semanas. Agita el frasco suavemente cada dos días para favorecer la maceración.
6. Pasado el tiempo de reposo, cuela el aceite usando el colador o la tela de algodón para separar las hojas.
7. Guarda el aceite filtrado en un frasco limpio, protegido de la luz directa y el calor.



X'kakaltun
Ocimum campechianum

Modo de uso

Para masajes relajantes, coloca unas gotas en la palma de la mano y frótalas suavemente por el cuerpo, especialmente en el cuello, los brazos y las plantas de los pies.

Precauciones

No utilizar en personas alérgicas a la ruda, albahaca o al aceite portador.
Evitar el uso en mujeres embarazadas, niñas y niños menores de 6 años.
En caso de irritación, suspender su uso y lavar la zona con agua y jabón.

Este bálsamo integra el conocimiento tradicional de dos plantas emblemáticas: la ruda (*Ruta graveolens*), reconocida por sus propiedades protectoras y su uso en prácticas de sanación ancestral, y la albahaca de monte (*Ocimum campechianum*), valorada por su capacidad para promover la armonía y el equilibrio emocional. La combinación de sus aceites esenciales, obtenidos por maceración, da lugar a un preparado ideal para masajes, con efectos relajantes, antiinflamatorios y revitalizantes.

Tiempo de vida media

3 meses, protegido de la luz y el calor.



Pomada con aceite esencial de ruda de uso tópico con efecto calmante y antioxidante

Ingredientes

- 10 g de cera de abejas (equivalente a un pequeño trozo de cera del tamaño de una cuchara soperas).
- 30 mL de aceite vegetal (almendra, oliva o coco) (equivalente a 6 cucharadas soperas).
- 1 taza de hojas de Ruda (*Ruta graveolens* L.).
- 5 gotas de vitamina E (opcional, como conservante natural).
- Mortero, frascos de vidrio y gasa.

Preparación

1. En un frasco limpio coloca el aceite y agrega las hojas de ruda previamente machacadas en el mortero, reserva en un lugar fresco cubierto de la luz por 1 o 2 días.
2. Derrite la cera de abejas en un recipiente a baño maría y mantén a temperatura baja para evitar que solidifique.
3. Cuela el aceite con una gasa fina y añádelo lentamente sobre la cera fundida, mezcla suavemente hasta integrar.
4. Retira del fuego y deja enfriar ligeramente (sin que se solidifique)
5. Incorpora la vitamina E, mezclando suavemente.
6. Vierte en un frasco de vidrio limpio y deja solidificar.



Modo de uso

Úsala en zonas con tensión muscular o como pomada nocturna para relajar. Evita el uso en heridas abiertas o exposición solar directa.

Precauciones

No utilizar en personas alérgicas a la ruda o al aceite portador.
Evitar el uso en mujeres embarazadas, niñas y niños menores de 6 años.
En caso de irritación, suspender su uso y lavar la zona con agua y jabón.

Esta pomada artesanal fusiona el saber tradicional con el potencial terapéutico de la ruda (*Ruta graveolens*), planta emblemática en prácticas de sanación y protección energética. Su aceite esencial, obtenido mediante técnicas cuidadosas de extracción, concentra compuestos con reconocida actividad antioxidante, calmante y antiespasmódica. Al integrarse con cera de abejas y aceites vegetales, da lugar a un preparado de textura suave y acción profunda, ideal para masajes relajantes, cuidado muscular y rituales de descanso.

Tiempo de vida media

3 meses, protegido de la luz y el calor



Ungüento emoliente y antiséptico con infusión de ruda

Ingredientes

- 1 taza de hojas frescas de ruda
- 100 mL de aceite de oliva (equivalente a media taza)
- 15 g de manteca de karité o cacao (equivalente a 3 cucharadas soperas)
- 10 g de cera de abeja (equivalente a un pequeño trozo de cera del tamaño de una cuchara sobera)
- 5 gotas de aceite de lavanda

Preparación

1. Lava y seca cuidadosamente las hojas de ruda y albahaca para asegurar que estén libres de tierra e impurezas.
2. Coloca las hojas en el mortero y machácalas suavemente para liberar sus aceites esenciales y aroma. Si no tienes mortero, puedes picarlas finamente con cuchillo o tijeras.
3. Introduce las hojas trituradas en el frasco de vidrio limpio y seco.
4. Vierte el aceite de oliva sobre las hojas trituradas, asegurándote de que queden completamente cubiertas.
5. Calentar suavemente a 40–50 °C por 10 min para acelerar el proceso de maceración, retirar del fuego y mantener en oscuridad durante 24 horas. Filtra el aceite y reserva.

Fase oleosa: En baño María, derrite la cera de abeja y la manteca de cacao, una vez derretidos, retira del fuego.

Emulsión: Asegúrate de que tanto el aceite filtrado como la cera y manteca derretidas estén a una temperatura de 50 °C. Una vez alcanzada esta temperatura en ambas preparaciones, añade lentamente



el aceite filtrado a la mezcla de cera y manteca de cacao, batiendo constantemente. Finalmente, incorpora las gotas aceite de lavanda y continúa batiendo hasta lograr una mezcla homogénea.

Envasado: Vierte el ungüento aún tibio en frascos de vidrio previamente lavados y esterilizados. Deja enfriar completamente antes de tapar.

Modo de uso

Ideal para aplicar en zonas reseca, irritada o con picaduras leves.

Precauciones

No utilizar en personas alérgicas a la ruda o al aceite portador.
Evitar el uso en mujeres embarazadas, niñas y niños menores de 6 años.
En caso de irritación, suspender su uso y lavar la zona con agua y jabón.

Este ungüento artesanal con la maceración rápida de hojas frescas de Ruda (*Ruta graveolens*) en aceite de oliva es una técnica que preserva sus propiedades antisépticas, emolientes y antiinflamatorias. A diferencia de la pomada “más densa y rica en ceras” o del bálsamo “de textura ligera y aroma penetrante”, el ungüento se caracteriza por su consistencia suave y untuosa, ideal para pieles sensibles y aplicaciones prolongadas. Su formulación con manteca vegetal y aceite de oliva permite una absorción gradual, brindando alivio en zonas reseca, irritada o expuestas a factores ambientales.

Tiempo de vida media

3 meses, protegido de la luz y el calor.

Ungüento emoliente y antiséptico con infusión de hierbabuena (*Mentha spicata*) y Chakáj (*Bursera simaruba*)



Ingredientes

- 30 g de hojas frescas de hierbabuena
- 30 g de corteza fresca de Chakáj
- 100 ml de agua purificada
- 10 g de cera de abeja
- 30 g de manteca de cacao
- 100 ml de aceite vegetal (puede ser de coco, oliva o almendra)

Preparación

1. Lava y seca cuidadosamente las hojas de hierbabuena y la corteza de Chakáj para asegurar que estén libres de tierra e impurezas.

Infusión concentrada: Hierve el agua y añade la corteza de Chakáj, deja hervir a fuego bajo durante 10 minutos. Apaga el fuego y deja reposar 20 minutos añadiendo las hojas de hierbabuena. Cuela y reserva el líquido.

Fase oleosa: En baño María, derrite la cera de abeja y la manteca de cacao, junto con el aceite vegetal. Una vez derretido, retira del fuego.

Emulsión: Añade lentamente la infusión concentrada al aceite y cera derretidos, cuando la temperatura de ambos llegue los 50 °C, batiendo constantemente hasta que se integren.

Envasado: Vierte el ungüento aún tibio en frascos de vidrio previamente lavados y esterilizados. Deja enfriar completamente antes de tapan.

Uso

Aplicar sobre la piel limpia en zonas irritadas, con picaduras, quemaduras leves o resequedad. No aplicar sobre heridas abiertas profundas.

Precauciones

No utilizar en personas alérgicas a la hierbabuena, Chakáj o al aceite portador.
Evitar el uso en mujeres embarazadas, niñas y niños menores de 6 años.
En caso de irritación, suspender su uso y lavar la zona con agua y jabón.

Este ungüento artesanal, elaborado con infusión fresca de hierbabuena (*Mentha spicata*) y corteza de Chakáj (*Bursera simaruba*), aprovecha una técnica tradicional que conserva las propiedades antisépticas, emolientes y cicatrizantes de ambas plantas. A diferencia de una pomada más espesa o de un bálsamo volátil, este ungüento destaca por su textura suave y untuosa, ideal para pieles sensibles o zonas expuestas a irritación constante. Su base de aceite vegetal y cera de abeja permite una absorción progresiva, creando una barrera protectora que hidrata, calma y favorece la regeneración cutánea sin obstruir los poros. Es una formulación pensada para el cuidado cotidiano, especialmente útil en climas cálidos y secos como el de Yucatán.

Tiempo de vida media

3 meses, protegido de la luz y el calor



Aceites esenciales: saberes botánicos y aplicaciones funcionales

Los aceites esenciales representan una de las formas más concentradas y versátiles de aprovechamiento de plantas aromáticas, con aplicaciones que van desde la medicina tradicional hasta la formulación de productos cosméticos y terapéuticos. Su obtención puede realizarse mediante hidrodestilación, prensado en frío, maceración en aceites portadores o extracción por arrastre de vapor, dependiendo de la naturaleza de la planta y el uso previsto. En la Tabla 2 se comparan las propiedades principales, compuestos activos y referencias científicas de los aceites esenciales de ruda (*Ruta graveolens*) y albahaca de Monte (*Ocimum Campechianum*), dos especies ampliamente utilizadas en prácticas herbolarias y formulaciones artesanales obtenidas por maceración en un aceite vegetal como portador. Adicionalmente, el aceite esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*), reconocido por su aroma suave y efecto calmante, aporta propiedades sedantes, cicatrizantes y antisépticas que lo convierten en un ingrediente ideal para preparados tópicos. Esta información permite valorar el potencial de estas plantas en preparados como pomadas, ungüentos y bálsamos, según sus perfiles bioactivos y efectos terapéuticos.

Aplicaciones tópicas comunes

- Masajes relajantes y energéticos en cuello, espalda y extremidades.
- Alivio de dolores musculares y contracturas mediante fricción localizada.
- Purificación emocional y protección espiritual, especialmente en contextos rituales.
- Tratamiento de afecciones cutáneas leves, como irritaciones o picaduras, gracias a sus propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias.

Tabla 2. Propiedades de los aceites empleados en la preparación de pomadas, ungüentos y bálsamos

Aceite esencial hidrodestilado	Propiedades principales	Compuestos activos	Referencia
Ruda (<i>Ruta graveolens</i>)	Antiinflamatorio, analgésico, antiespasmódico, antimicrobiano, digestivo, repelente natural	Alcaloides, cumarinas, psoralenos, rutósido, taninos, bergapteno, limoneno, cineol	Castro et al., 2011; Rainsford & Alamgir, 2018
Albahaca de Monte (<i>Ocimum Campechianum</i>)	Antioxidante, antiinflamatorio, antibacteriano, antiespasmódico, hepatoprotector, neuroregulador	Ácido α -linolénico, ácido palmítico, ácido linoleico, linalol, estragol, eucaliptol, cariofileno, ácido rosmarínico	Castro et al., 2011; Rainsford & Alamgir, 2018
Lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>)	Calmante, sedante, cicatrizante, antiinflamatorio, antiséptico, ansiolítico	Linalol, acetato de linalilo, cineol, terpinen-4-ol, borneol, geraniol, taninos	Esteves et al., 2018; Rainsford & Alamgir, 2018
Menta (<i>Mentha spicata</i>)	Calmante y relajante, refrescante y digestiva. Antiséptica y antimicrobiana. Antioxidante. Inhibidora de enzimas: α -amilasa y α -glucosidasa	Linalol, acetato de linalilo, cineol, terpinen-4-ol, borneol, geraniol, taninos	Meloni et al., 2021
Chakáj (<i>Bursera simaruba</i>)	Cicatrizante, antiinflamatoria, antimicrobiana, antidiabética	Ácidos fenólicos: ácido cafeico, ácido clorogénico Flavonoides: apigenina, kaempferol, quercetina-glucósido, quercitrina, apigenina-glucósido Glucósidos: florizina Lignanós: burseran, yatein Otros grupos: alcaloides, terpenos, esteroides, saponinas, taninos y cumarinas	Infante Rodríguez et al., 2022

Precauciones

- Los aceites esenciales deben usarse diluidos en un aceite portador (como coco o almendra).
- No se recomienda su uso en mujeres embarazadas, lactantes o niños pequeños.
- La ruda puede causar fotosensibilidad, por lo que se debe evitar la exposición solar tras su aplicación.







CAPÍTULO 2

Preparaciones que se beben y se untan: infusiones, cocimientos y cataplasmas

Extractos que se beben y fórmulas que se aplican sobre el cuerpo para sanar desde adentro y desde la piel



El agua caliente transforma las plantas: libera sus aromas, activa sus propiedades y las convierte en remedios que se beben o se aplican directamente sobre la piel. En las tradiciones herbolarias de Yucatán y Quintana Roo, las infusiones, cocimientos y cataplasmas son formas esenciales de sanar, nutrir y acompañar procesos de bienestar físico y emocional. Esta sección reúne preparaciones que se beben, se inhalan o se colocan sobre el cuerpo para aliviar malestares, fortalecer y reconectar con los saberes que fluyen entre generaciones.

Historia y tradición de infusiones, cocimientos y cataplasmas

Las comunidades de Quintana Roo y Yucatán han recurrido a las plantas como aliadas para sanar desde adentro. A través del uso de infusiones, cocimientos y cataplasmas, se transmiten saberes que no solo alivian el cuerpo, sino que fortalecen vínculos con la tierra, la memoria y la espiritualidad. Este capítulo recoge voces que comparten cómo se preparan y utilizan estas fórmulas tradicionales, entre fogones, huertos y rituales cotidianos. Las voces recogidas desde el territorio dan fe del vasto conocimiento ancestral transmitido entre generaciones.

Para el COVID, la tos y el resfriado, hervimos hojas de orozuz, pata de vaca y zacate limón. Se toma caliente, como agua de tiempo.

Carlos Emmanuel Tuz Catzin, Bacalar, Quintana Roo

El té de orégano con ajo, cebolla, miel y limón lo usamos para la garganta.

José Luis Dzul Tum, Maxcanú, Yucatán

El K'akalché se usa para la pelagra y enfermedades de la piel, para algo que no sana, como pelagra

Leticia Guzmán Jiménez, sobadora

Cuando hay alergias en la piel, hervimos hojas de X'kanán. Se deja reposar y se aplica tibio. Luego sucede la magia.

Ana Antillanca Olivo, Mahahual, Quintana Roo

Para el insomnio, hervimos zacate limón con hoja de naranja agria. El aroma relaja, y el cuerpo descansa.

José Luis Dzul Tum, Maxcanú, Yucatán

El k'an lool hervido en agua se usa para lavarse cuando hay salpullido u hongos. Se repite hasta que la piel queda limpia.

Refugio Ramón Rivera, Mérida





Definiciones de preparaciones que se beben y se untan

Infusión: Preparación líquida obtenida al verter agua caliente sobre partes blandas de plantas medicinales (hojas, flores, tallos tiernos), sin llegar a hervir. Se utiliza principalmente para aliviar malestares digestivos, nerviosos, respiratorios o ginecológicos. Su elaboración conserva compuestos volátiles y principios activos sensibles al calor, permitiendo una acción suave y efectiva desde el interior del cuerpo (Cetinkaya et al., 2025)

Cocimiento: Extracto vegetal obtenido mediante la ebullición prolongada de partes duras de la planta (raíces, cortezas, semillas, tallos leñosos). Está indicado para tratar afecciones más intensas como infecciones, fiebre, dolores musculares o inflamaciones internas. Su preparación permite extraer principios activos resistentes al calor y solubles en agua, generando una bebida medicinal de acción profunda (Cetinkaya et al., 2025; Rainsford & Alamgir, 2018).

Cataplasma: Preparado semisólido aplicado directamente sobre la piel, elaborado con plantas frescas o cocidas, trituradas o mezcladas con vehículos como arcilla, aceites o harinas. A veces se conocía como “apósito” cuando se aplicaba sobre una venda antes de aplicarla. Se utiliza para aliviar inflamaciones, heridas, picaduras, hongos o dolores articulares. Su aplicación localizada permite una absorción directa de los compuestos activos, combinando el saber empírico con el contacto físico sanador (Minero & Díaz, 2017) .

Cada receta de esta sección es una invitación a sanar desde adentro y desde la piel, re-nectando con el territorio, la memoria botánica y el cuidado comunitario. Se recomienda preparar estas fórmulas respetando y reconociendo el origen de las plantas, verificando su ficha botánica y evitando el uso excesivo de especies silvestres. Para su uso, se sugiere solo emplear especies bien conocidas e identificadas previamente.

En la Tabla 3, se describen las indicaciones comunes, formas de preparación y contra-indicaciones generales para cada tipo de preparación de esta sección.

Tabla 3. Guía de Uso y Precauciones de Infusiones, Cocimientos y Cataplasmas

Preparación	Indicaciones comunes	Forma de preparación	Contraindicaciones generales
Infusión	Trastornos digestivos, insomnio, resfriados, relajación general	Verter agua hirviendo sobre hojas o flores; tapar y reposar 5-15 min; colar antes de beber	No usar en personas con alergias a la planta; evitar en embarazo o niños menores de 5 años, sin orientación especializada
Cocimiento	Tos, gripe, infecciones, dolores articulares, limpieza interna	Hervir raíces, cortezas o semillas en agua durante 10-30 min; reposar y colar antes de consumir	No prolongar el uso sin supervisión; evitar en niños menores de 5 años, embarazadas o personas con insuficiencia renal
Cataplasma / Apósito	Inflamaciones, golpes, abscesos, afecciones dérmicas, dolores musculares	Triturar o cocer la planta; aplicar tibio sobre la piel con tela limpia; dejar actuar de 20 a 60 min	No aplicar en heridas abiertas o piel infectada; evitar en zonas sensibles o mucosas

Fuente: Minero & Díaz, 2017

Los nombres de las plantas empleadas y sus usos comunes pueden consultarse en el índice por especie al final de la obra.





**RECETAS DE INFUSIONES, COCIMIENTOS Y
CATAPLASMAS**





Infusión de *Lippia alba* (árbol de té de limón ó x-te' limón), relajante, digestivo, antiespasmódico

Ingredientes

1 a 2 hojas frescas o secas de *Lippia alba*
1 taza (250 ml) de agua potable recién hervida

Preparación y recomendaciones de uso

1. Verter agua hirviendo sobre las hojas o flores frescas. Reposar 10 minutos, colar y beber tibio.
2. En la recolección: seleccionar hojas sanas, preferentemente jóvenes. Las hojas frescas, enjuagar antes de su desecación.
3. Para preparar la infusión: Hervir el agua y retirarla del fuego, colocar las hojas en una taza o recipiente de cerámica o vidrio, verter el agua caliente sobre las hojas, tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos para conservar los aceites volátiles.
4. Colado y consumo: Colar la infusión. Beber tibia, preferentemente en la noche o después de las comidas.

Precauciones

No exceder el consumo de 2 a 3 tazas al día sin orientación especializada. Evitar su uso en mujeres embarazadas o lactantes sin supervisión médica, debido a posibles efectos uterotónicos. No combinar con sedantes o medicamentos ansiolíticos sin consultar a un profesional. En caso de alergia a plantas de la familia Verbenaceae, suspender su uso. Conservar las hojas secas en lugar fresco y seco, lejos de la luz directa.



Hojas de *Lippia alba*



Infusión de *Ocimum campechianum* (albahaca de monte o x' kakaltuum) para el alivio de cólicos, ansiedad, congestión

Ingredientes

1 cucharada de hojas frescas o 1 cucharadita de hojas secas de *Ocimum campechianum*

1 taza (250 ml) de agua potable recién hervida

Preparación y recomendaciones de uso

1. Verter agua hirviendo sobre las hojas o flores frescas. Reposar 10 minutos, colar y beber tibio.
2. En la recolección: seleccionar hojas sanas, preferentemente jóvenes. Las hojas frescas, enjuagar antes de su desecación.
3. Para preparar la infusión: Hervir el agua y retirarla del fuego, colocar las hojas en una taza o recipiente de cerámica o vidrio, verter el agua caliente sobre las hojas, tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos para conservar los aceites volátiles.
4. Colado y consumo: Colar la infusión. Beber tibia, preferentemente en la noche o después de las comidas.

Precauciones

No exceder el consumo de 2 a 3 tazas al día sin orientación especializada. Evitar su uso en mujeres embarazadas o lactantes sin supervisión médica, debido a posibles efectos uterotónicos.

No combinar con sedantes o medicamentos ansiolíticos sin consultar a un profesional.

En caso de alergia a plantas de la familia Verbenaceae, suspender su uso. Conservar las hojas secas en lugar fresco y seco, lejos de la luz directa.

Cocimiento de K'aakalché (*Diospyros anisandra*) para afecciones cutáneas

Ingredientes

1 puñado (10–15 g aproximadamente) de hojas frescas o secas de K'aakalché

1 litro de agua potable

Preparación

1. Recolección: Seleccionar hojas maduras, limpias y sin daños. Enjuagar con agua.
2. Preparación del cocimiento: Colocar las hojas en una olla con el litro de agua. Hervir a fuego medio durante 20 a 30 minutos, hasta que el líquido adquiera un tono oscuro y aroma herbal intenso. Retirar del fuego y dejar reposar 10 minutos.
3. Aplicación tradicional: Colar el líquido. Usar tibio para lavar las zonas afectadas, dos veces al día. También puede aplicarse en forma de compresas, según la extensión de las lesiones.

Recomendaciones de uso

Este cocimiento se emplea como limpiador dérmico, con propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias.

En algunos casos, se combina con otras plantas como guarumbo o Chakáj para potenciar el efecto cicatrizante.

Precauciones

No aplicar en heridas abiertas o piel con sangrado activo.

Evitar el uso en niños menores de 2 años sin orientación especializada.

En caso de irritación o ardor, suspender su uso y consultar a un dermatólogo.

No ingerir el cocimiento, ya que su uso es exclusivamente tópico.



K'aakalché
(*Diospyros anisandra*)

Cocimiento de hojas de chaya (*Cnidoscolus aconitifolius*) para mejorar el metabolismo de la glucosa

Ingredientes

4 hojas frescas de chaya
1 litro de agua
(Opcional) Miel o limón para mejorar el sabor

Preparación

1. Lavar las hojas cuidadosamente con agua potable.
2. Hervir las hojas en 1 litro de agua durante 20 minutos. Este paso es esencial para eliminar los glucósidos cianogénicos (tóxicos).
3. Colar el líquido y dejar enfriar a temperatura ambiente.
4. Servir en una taza. Se puede endulzar con miel o agregar unas gotas de limón si se desea.

Indicaciones de uso

Dosis recomendada: 1 taza al día, preferentemente en ayunas o antes de dormir.

Duración: Tomar durante 21 días seguidos, descansar una semana y repetir si es necesario.

Usos comunes:

Fortalecimiento del sistema inmunológico, mejora la circulación sanguínea, regula la presión arterial, apoya el metabolismo de la glucosa (diabetes), alivia trastornos digestivos, actúa como diurético y desintoxicante.

Precauciones

Nunca consumir cruda: Las hojas contienen compuestos tóxicos que se eliminan solo con cocción.

No hervir en utensilios de aluminio: Puede reaccionar químicamente con la planta.

Evitar en niños menores de 2 años, embarazadas y personas con insuficiencia renal.

No exceder la dosis: el consumo excesivo puede causar intoxicación y diarrea.

Usar guantes al manipular hojas si se tiene piel sensible, ya que pueden causar irritación.





Decocción de k'an lool o sauco amarillo (*Tecoma stans*) para Afecciones de la Piel

Ingredientes

- 1 a 2 manojos de hojas frescas de k'an lool (en maya)
- 2 litros de agua
- 8 litros de agua limpia adicional

Preparación

1. Coloca las hojas de k'an lool en una olla con 2 litros de agua.
2. Hierve de 20-30 min hasta que las hojas liberen sus propiedades.
3. Retira del fuego y deja reposar la decocción hasta que esté tibia.
4. Cuela el líquido y mézclalo con 8 litros de agua limpia.

Modo de uso

Utiliza esta mezcla para bañarte completamente, o bien, lava únicamente la parte afectada de la piel. Repite el tratamiento diariamente hasta que la piel esté limpia y libre de afectaciones.

Precauciones

Este remedio forma parte de los saberes tradicionales compartidos por Refugio Ramón Rivera, quien ha transmitido este conocimiento como parte de un intercambio de aprendizajes entre generaciones y territorios. Aunque hay reportes de su uso en infusión para tratar dengue o como analgésico, se sugiere usarlo solamente como uso tópico.

K'an lool o sauco amarillo
(*Tecoma stans*)

Cataplasma de Chaká, Bakal ché (*Bourreria pulchra*) y Tabaco para los golpes

Ingredientes

Hojas frescas de Chakáj (*Bursera simaruba*)
Hojas de Bakal ché (*Bourreria pulchra*)
Hojas de Tabaco (*Nicotiana tabacum*)
Agua caliente (Después de hervir, dejar reposar unos minutos)
1 cucharada de harina de maíz o trigo
Un paño limpio o gasa
Papel o plástico (opcional, para fijar)
Mortero o piedra para machacar

Preparación

1. Machacar las plantas: Tritura las hojas de Chakáj, de Bakal ché y Tabaco en un mortero hasta obtener una pasta homogénea.
2. Agregar agua caliente: Añade poco a poco agua caliente para suavizar la mezcla y activar los compuestos medicinales.
3. Espesar la mezcla: Incorpora unas cucharadas de harina de maíz o trigo para darle consistencia pastosa.

Aplicación

1. Limpia bien la zona afectada.
2. Coloca la mezcla sobre un paño húmedo y caliente.
3. Aplica directamente sobre la piel.
4. Cubre con papel o plástico si deseas mantener el calor y fijar la cataplasma.
5. Deja actuar durante 15 a 20 minutos.



Chakáj o Palo mulato
(*Bursera simaruba*)

Propiedades

Chakáj: las hojas o corteza son antiinflamatorias y cicatrizantes, útiles para tratar quemaduras, heridas y afecciones de la piel.

Bakal ché: astringente, antiséptica, utilizada para infecciones y dolores musculares.

Tabaco: Propiedades espirituales en contextos chamánicos. Se considera una planta sagrada que purifica y protege.

Precauciones

Realiza una prueba en una pequeña zona de la piel antes de aplicar completamente.

No sustituye atención médica profesional.

Ideal para dolores musculares, inflamaciones, heridas superficiales o infecciones leves.

Este remedio forma parte de los saberes tradicionales compartidos por José Luis Dzun Tum y Leticia Guzmán Jiménez, quienes han transmitido este conocimiento como parte de un intercambio de aprendizajes entre generaciones y territorios.



Flores de Tabaco
(*Nicotiana tabacum*)

Plantas medicinales empleadas comúnmente en infusión: propiedades y usos tradicionales

Las infusiones, decocciones y cataplasmas son formas tradicionales de preparación que permiten extraer y aplicar las propiedades medicinales de las plantas de manera efectiva. En las comunidades de Yucatán y Quintana Roo, estas prácticas se transmiten de generación en generación como parte de un conocimiento vivo y profundamente conectado con el entorno. La Tabla 4, reúne información sobre diversas especies utilizadas en estos métodos, destacando sus nombres comunes y científicos, las partes empleadas, las formas de preparación y los usos terapéuticos que se les atribuyen con referencia técnica.

Tabla 4. Propiedades de plantas empleadas en infusiones, decocciones y cataplasmas

Nombre común	Nombre científico	Parte utilizada	Forma de preparación	Propiedades tradicionales	Referencia
Muicle Xkánan	<i>Hamelia patens</i>	Hojas	Infusión / Decocción	Fortalece la sangre, alivia fiebre, ayuda en infecciones respiratorias	(Guzmán, 2023)
Zacate limón	<i>Cymbopogon citratus</i>	Hojas	Infusión	Calmante, digestivo, antipirético, relajante	(Soto-Ortiz & others, 2019)
Naranja agria	<i>Citrus aurantium</i>	Hojas	Infusión	Relajante, digestiva, útil para ansiedad y trastornos nerviosos	(Westanmo, A. (2007))
K'an lool (sauco amarillo)	<i>Tecoma stans</i>	Hojas	Decocción Baño / Cataplasma	Antimicrobiano, antifúngico, útil para salpullidos, psoriasis y afecciones cutáneas	(Khattab & others, 2023)
K'aakalché	<i>Diospyros anisandra</i>	Corteza / Hojas	Decocción / Cataplasma	Antiinflamatorio, útil para dolores musculares, infecciones y purificación interna	(Borges-Argáez & others, 2021)

Para comprender mejor los efectos terapéuticos de las plantas utilizadas en infusiones, decocciones y cataplasmas, es fundamental familiarizarse con los términos que describen sus propiedades medicinales. La Tabla 5 resume definiciones claras y accesibles sobre las propiedades farmacológicas o acciones terapéuticas de las plantas mencionadas en esta sección. Estos términos permiten identificar las funciones que cada planta puede desempeñar en el cuerpo, facilitando su comprensión dentro de las prácticas de sanación tradicional y comunitaria.

Esta guía terminológica acompaña el recetario como una herramienta para definir los enfoques técnicos de la salud relacionados con estos productos naturales en la práctica de la herbolaria tradicional.

Tabla 5. Definición de funciones terapéuticas de remedios herbolarios

Función	Definición
Analgésica	Reduce o elimina el dolor físico, ya sea muscular, articular o interno.
Antiespasmódica	Calma espasmos musculares involuntarios, especialmente en el sistema digestivo, respiratorio o reproductivo
Antiinflamatoria	Disminuye la inflamación causada por infecciones, golpes o enfermedades crónicas.
Antihemorrágica	Detiene o reduce el sangrado, interno o externo. Fortalece los vasos sanguíneos.
Antioxidante	Previene el daño que sufren las células por estrés, la contaminación o una mala alimentación, protege los tejidos y mantiene el buen funcionamiento del organismo
Antiséptica	Elimina o inhibe microorganismos patógenos, previniendo infecciones
Astringente	Contrae tejidos y reduce secreciones. Útil como antihemorrágico y antidiarreico
Calmante	Reduce la ansiedad, el estrés o el insomnio. Relaja el sistema nervioso
Carminativa	Facilita la expulsión de gases del aparato digestivo, aliviando cólicos y malestar
Digestiva	Estimula y facilita el proceso de digestión, mejorando la absorción de nutrientes
Diurética	Aumenta la producción de orina, ayudando a eliminar líquidos retenidos
Emética	Sustancia que provoca el vómito. Se utiliza en casos de intoxicación aguda, bajo estricta supervisión médica, debido a los posibles riesgos asociados

Función	Definición
Emoliente	Suaviza y calma tejidos inflamados o irritados, especialmente en piel y mucosas
Estimulante	Activa funciones fisiológicas y metabólicas, la circulación o el ánimo
Estimulante del apetito	Favorece el deseo de comer, útil en casos de inapetencia
Expectorante	Facilita la expulsión de mucosidades de vías respiratorias, aliviando la tos
Febrífugo	Ayuda a reducir la fiebre o prevenir su aparición
Hepática	Estimula la función del hígado y la secreción de bilis, mejorando la digestión
Purgante	Tiene efecto laxante intenso, útil para limpiar el intestino
Reconstituyente	Fortalece el organismo en procesos de recuperación o debilidad
Rubefaciente	Produce enrojecimiento de la piel al aumentar la circulación local
Sedante	Calma la agitación nerviosa y puede inducir el sueño
Sudorífica	Estimula la transpiración, útil para eliminar toxinas o reducir fiebre
Tónica	Fortalece el cuerpo en general, mejora la vitalidad y la resistencia
Vermífuga	Ayuda a eliminar lombrices intestinales
Vitaminizante	Aporta vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo

Asociación Latinoamericana de Academias Nacionales de Medicina (ALANAM)



A collection of fresh vegetables including green and black bell peppers, zucchini, and leafy greens on a red and white patterned cloth. The vegetables are arranged in a cluster, with the green bell pepper at the top left, the black bell pepper at the top right, and the zucchini and leafy greens in the center and bottom. The background is a red and white patterned cloth.

CAPÍTULO 3

Sabores que cuidan: alimentos con poder curativo y valor medicinal
Plantas que nutren y curan



Los alimentos son más que sustento, son portadores de salud, memoria y cultura. En las tradiciones alimentarias de Yucatán y Quintana Roo, muchas especies vegetales no solo nutren el cuerpo, sino que también ofrecen beneficios terapéuticos que han sido reconocidos por generaciones. Este capítulo presenta plantas y alimentos que, además de ser parte de la comida diaria, ayudan a cuidar la salud. Son especies reconocidas por sus beneficios nutrimentales, pero que adicionalmente pueden mejorar y fortalecer el cuerpo para lograr un bienestar general. Son alimentos que curan, previenen enfermedades y conectan con los saberes que fluyen entre la milpa, el monte y la cocina tradicional.

Historia y Tradición de los alimentos que nutren y sanan

En la península de Yucatán, el alimento es una parte esencial de las tradiciones, la memoria y el vínculo con la tierra. Las comunidades de Quintana Roo y Yucatán han recurrido a especies locales como la chaya, el epazote, la guanábana, el orégano y el uvasché para prevenir enfermedades, aliviar malestares y fortalecer el cuerpo basado en su alimentación. Estos saberes se comparten entre fogones, huertos y conversaciones cotidianas, revelan una profunda conexión entre lo que se come y la salud. Este capítulo recoge voces que comparten cómo se preparan y consumen estos alimentos medicinales, entre recetas familiares, consejos comunitarios y prácticas que se resisten al olvido. Las palabras de quienes habitan el territorio dan testimonio de un conocimiento ancestral que sigue vivo en cada hoja hervida, cada fruto compartido y cada taza que reconforta.

La hoja de guanábana se hierve y se toma sin endulzar. Sirve para prevenir el cáncer.

José Luis Dzul Tum Maxcanú Yucatán

El epazote se usa en té para los parásitos intestinales. Lo tomamos desde niños, es parte de nuestra comida y medicina.

Karla Amir Hernández Hdez, José María Morelos, Quintana Roo

Las hojas de ciricote con cebolla roja sirven para las piedras en el riñón. También el bakal ché y la pepita de calabaza ayudan a desparasitar.

José Luis Dzul Tum, Maxcanú, Yucatán

La sábila tomada en jugo sirve para las agruras. Es algo que usamos en casa, como parte de nuestra alimentación.

Karla Amir Hernández Hdez, José María Morelos, Quintana Roo

Las hojas de naranja agria se usan para hacer baños cuando hay pasmo. También se toman en té para el dolor de estómago.

Vianey del Rocío García Escamilla, San Felipe, Yucatán

Las hojas de guanábana con pomol ché ayudan a controlar el azúcar. Es parte de lo que comemos y lo que nos sana.

José Luis Dzul Tum, Maxcanú, Yucatán

La riñonera se sancochan nueve hojas en medio litro de agua. Se toma tres veces al día para limpiar los riñones.

Leticia Basulto Palmero, Mérida, Yucatán



**RECETAS DE ALIMENTOS COTIDIANOS CON
PODER MEDICINAL**



Flores de sábila salteadas con huevo y cebolla



Tiempo de preparación

10 minutos

Raciones

3

Tiempo de cocción

10 minutos

Ingredientes

2 tazas de flores de sábila
½ cebolla
2 huevos
1 cucharada de aceite
½ limón

Procedimiento

1. Lave las flores y desinfecte remojando por 5 min en 1L de agua con el jugo de medio limón.
2. Escorra y retire el exceso de agua con papel adsorbente o un paño de algodón limpio.
3. En un recipiente pequeño, bata ligeramente los huevos
4. En una sartén sofría la cebolla fileteada hasta que este ligeramente transparente
5. Agregue las flores de sábila y sofría por 3 minutos
6. Agregue el huevo y cocine hasta que estén bien cocidos los huevos.



Flor de sábila



Sopa de Flores de calabaza y X'pelón

(*Vigna unguiculata*)

Tiempo de preparación

10 minutos

Raciones

3

Tiempo de cocción

20 - 30 minutos

Ingredientes

- 2 manojos de flores de calabaza
- 1/4 cebolla
- 1 atado de x'pelon tierno
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 litro de caldo de pollo
- ½ limón
- 1 rama de epazote

Procedimiento

1. Lave las flores con agua corriente.
2. Escorra y retire el exceso de agua con papel adsorbente o un paño de algodón limpio.
3. Retire el x'pelón de la vaina, lave y hierba en ½ litro de agua hasta que estén tiernos.
4. En una cacerola sofría la cebolla fileteada hasta que este ligeramente transparente y agregue las flores de calabaza y el x'pelón previamente cocido.
5. Agregue el caldo y una rebanada de epazote, el huevo y cocine hasta que estén bien cocidos los huevos.

Gomitas de Tauch (*Diospyros digyna* Jacq)



Tiempo de preparación

30 minutos

Raciones

2 - 5

Tiempo de cocción

20 - 30 minutos

Ingredientes

2 Tauch maduros

20 g de grenetina sin sabor en polvo (aproximadamente 4 cucharadas soperas)

El jugo de un limón

1 cucharada de aceite de coco y miel al gusto (si el Tauch está bien maduro solo requiere dos cucharadas de miel)

Procedimiento

1. Lave los frutos de Tauch, retire la cascara y semillas.
2. Mezcle con la miel y el jugo de limón, caliente a fuego lento hasta incorporar perfectamente.
3. Hidrate la grenetina en 1/2 taza de agua fría y disuelva calentando suavemente hasta que se disuelva totalmente.
4. Mezcle la grenetina disuelta con la mezcla de Tauch previamente preparada (cuando aún esté caliente), bata vigorosamente en licuadora o con batidora hasta que se enfríe ligeramente, vierta en moldes ligeramente engrasados con aceite de coco.
5. Refrigere de dos a 4 horas antes de desmoldar para lograr la textura firme de una gomita.



Empanadas de flor de calabaza con chaya (*Cnidoscolus aconitifolius*)

Tiempo de preparación

30 minutos

Raciones

4

Tiempo de cocción

20 - 30 minutos

Ingredientes

2 tazas de masa de maíz
5 hojas de chaya
2 ramas de epazote
1 manojo de flores de calabaza
1 cucharada de aceite vegetal
Agua purificada
Queso fresco (opcional)

Procedimiento

1. Lave las flores de calabaza retirando tallos gruesos, seque con papel absorbente y reserve
2. Lave las hojas de chaya y muele en mortero o piedra con muy poca agua hasta obtener una pasta fina
3. Mezcle la chaya molida con la masa hasta tener una textura suave y color homogéneo
4. Caliente un comal y elabore las tortillas
5. Cuando estén cocidas, agregue las flores con una hoja de epazote fresca y queso al gusto.

Chaya con huevo (*Cnidoscolus aconitifolius*)



Tiempo de preparación

20 minutos

Raciones

4

Tiempo de cocción

10 minutos

Ingredientes

2 tazas de hojas de chaya
4 huevos de gallina
1 cucharada de aceite vegetal
Cebolla al gusto
Queso fresco (opcional)

Procedimiento

1. Lave las hojas de chaya y pique finamente.
2. En una sartén fría la cebolla finamente picada con la cucharada de aceite hasta que este transparente
3. Agregue la chaya, tape y deje cocinar por 5 min
4. Cuando estén cocidas, agregue los huevos previamente batidos con un tenedor, remueva suavemente hasta que los huevos estén cocidos.
5. Sirva con queso fresco al gusto.

Plantas que alimentan y sanan: usos tradicionales y propiedades nutricionales

En las comunidades de la península de Yucatán, el alimento y la medicina se entrelazan en prácticas cotidianas que honran la sabiduría ancestral. Las especies comestibles con propiedades nutraceuticas y medicinales forman parte de una dieta que no solo nutre, sino que previene y alivia enfermedades. A través de preparaciones sencillas como jugos, infusiones, cocimientos o platillos tradicionales, se aprovechan los beneficios de plantas que han sido cultivadas, recolectadas y compartidas por generaciones. Este apartado reúne información sobre especies alimentarias que curan desde adentro, destacando sus nombres comunes y científicos, las partes utilizadas, sus formas de consumo y los efectos terapéuticos que se les atribuyen, con base en el conocimiento empírico y técnico. En la tabla 6 se resumen algunas de las especies más comentadas durante los diálogos en territorio, las cuales son ampliamente conocidas en la comunidad.

Tabla 6. Especies alimentarias con propiedades medicinales

Nombre común y científico	Parte utilizada	Forma de consumo	Propiedades atribuidas	Referencia
Chaya (<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>)	Hojas tiernas	Cocida en guisos, jugos verdes	Antioxidante, antiinflamatoria, hipoglucemiante, rica en hierro, calcio y fibra	(Schikorr & Rodríguez, 2018)
Zapote negro (<i>Diospyros digyna</i> Jacq.)	Fruto maduro	Crudo, en postres o bebidas	Laxante suave, antioxidante, digestivo, potencial antidiabético y anticancerígeno. Por su contenido de vitamina C, vitamina E y calcio, entre otros nutrientes	(Borges-Argáez et al., 2007)
Frijol caupí, X'pelón (<i>Vigna unguiculata</i>)	Semillas y vainas	Cocido en caldos o guisos	Fuente de proteína, hierro, antioxidantes, antidiabético, cardioprotector	(Eli Morales-Morales et al., 2020)
Flor de sábila (<i>Aloe vera</i>)	Flores	Infusión, ensaladas, cosmética	Antiinflamatoria, digestiva, inmunoestimulante, antioxidante, regeneradora de tejidos	(Liliaceae, 2025)

Flor de calabaza (<i>Cucurbita argyrosperma</i>)	Flores	Guisos, sopas, infusión	Antioxidante, rica en vitamina A y C, antiinflamatoria, digestiva, fortalece sistema inmune	(Sánchez-de La Vega et al., 2018)
Ciricote (<i>Cordia dodecandra</i> DC)	Fruto	Sancochados en azúcar o miel	Los frutos de ciricote son una fuente de carbohidratos, fibra, proteína, minerales, carotenoides y compuestos fenólicos	(Pacheco et al., 2022)
Capulín (<i>Muntingia calabura</i> L.)	Frutos y hojas	En fresco y decocción de sus hojas	El extracto de sus hojas es antiinflamatorio, antimicrobiano y antipirético. Sus frutos son antioxidantes e hipoglucemiantes con alto contenido de Vitamina C. La infusión de sus hojas es digestivo y fortalece el sistema inmunológico	(Ochoa et al., 2015; Sánchez Angeles et al., 2022; Zakaria et al., 2010)

Este libro es un testimonio vivo del diálogo entre saberes, territorios y generaciones. A través de sus capítulos —dedicados a las infusiones, cocimientos y cataplasmas; a las especies alimentarias con propiedades nutraceuticas o medicinales; y a la historia y tradición que envuelven cada planta— se entretejen voces que resisten al olvido y prácticas que siguen floreciendo en los patios, huertos y cocinas de Yucatán y Quintana Roo.

Desde el Jardín Etnobiológico de Quintana Roo, este esfuerzo colectivo reconoce la riqueza del conocimiento ancestral y su vigencia en la vida cotidiana. Las recetas aquí reunidas no solo curan el cuerpo, también alimentan la memoria, fortalecen la identidad y promueven el cuidado del entorno. Son fórmulas que nacen del territorio y se sostienen en la acción comunitaria, en la escucha atenta y en el respeto profundo por la naturaleza.

Que este libro sea una invitación a seguir aprendiendo de las plantas, a compartir lo aprendido y a preservar, con manos y corazón, los saberes que nos nutren y nos sanan.

Los nombres de las plantas empleadas y sus usos comunes pueden consultarse en el índice por especie al final de la obra.

Referencias

- Acero-Godoy, J., Guzmán-Hernández, T, & Muñoz-Ruíz, C. (2019). Revisión documental de uso de los aceites esenciales obtenidos de *Lippia alba* (Verbenaceae), como alternativa antibacteriana y antifúngica. *Revista Tecnología en Marcha*, 32(1), 3-11. <https://dx.doi.org/10.8845/tm.v32.i1.4114>
- Alamgir, A.N.M. (2018). *Therapeutic Use of Medicinal Plants and their Extracts: Volume 2. Phytochemistry and Bioactive Compounds*. Springer Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-92387-1>
- Benavides Montenegro, J. S., Villota Ruano, B. A., Guerra Portilla, F. J., & Ceron Benavides, A. E. (2020). Development of ointments based on *Solanum nigrum* and *Baccharis latifolia* for muscle relaxation in athletes. *Revista Colombiana De Investigaciones Agroindustriales*, 7(2), 62–67. <https://doi.org/10.23850/24220582.3254>
- Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. (s.f.). Sábila. *Atlas de las Plantas de la Medicina Tradicional Mexicana*. Consultado el 7 de octubre de 2025. <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/apmtm/termino.php?l=3&t=sabila>
- Borges-Argáez, R., Canche-Chay, C. I., Peña-Rodríguez, L. M., Said-Fernández, S., & Molina-Salinas, G. M. (2007). Antimicrobial activity of *Diospyros anisandra*. *Fitoterapia*, 78(5), 370–372. <https://doi.org/10.1016/j.fitote.2007.03.004>
- Borges-Argáez, R., Vera-Ku, B., Juárez-Méndez, M., Chan-Zapata, I., Jiménez-Alcalá, F. & Carrillo, L. (2021). El K'aakalché (*Diospyros anisandra*), una especie con alto valor farmacéutico. *Desde el Herbario CICY*, 13, 152-155. https://www.cicy.mx/Documentos/CICY/Desde_Herbario/2021/2021-08-12-Borges_et_al.-Diospyros_anisandra.pdf
- Castro L, A. J., Juárez E., J. R., Ramos C., N. J., Suárez C, S., Retuerto P, F., & Gonzales E., S. A. (2011). Elucidación estructural del aceite esencial de *Ruta Graveolens* L. ruda, actividad antioxidante y bioensayo de citotoxicidad. *Ciencia e Investigación*, 14(1), 26–29. <https://doi.org/10.15381/ci.v14i1.3234>
- Cerna Cortés J., Toro Equihua, M., Palacios Fonseca A., Carrasco Peña K., López Alcaraz, F., Sánchez Meza, K. & Jiménez Maldonado A. (2019). Propiedades terapéuticas de *Cymbopogon citratus*. *Temas de Ciencia y Tecnología*, 23(68), 47-50. https://www.utm.mx/edi_anteriores/temas68/T68_N01_Propiedades_terapeuticas_de_Cymbopogon.pdf
- Cetinkaya, A., Yayla, S., Hurkul, M. M., & Ozkan, S. A. (2025). The Sample Preparation Techniques and Their Application in the Extraction of Bioactive Compounds from Medicinal

- Plants. *Critical Reviews in Analytical Chemistry*, 1–36. <https://doi.org/10.1080/10408347.2025.2503437>
- Eli Morales-Morales, A., Juan Alvarado-López, C., Humberto Andueza-Noh, R., María Tun-Suarez, J., & Beatriz Medina-Dzul, K. (2020). Nutritional and nutraceutical quality of cowpea green bean (*Vigna unguiculata* [L.] walp.) from Yucatan peninsula. *Ecosistemas y Recursos Agropecuarios*, 7(3), 1–14. <https://doi.org/10.19136/era.a7n3.254>
- Esteves, G., Silva, S., Leite, E., Uchida, N., Otaviano, H., Cassarotti, L., Salvadego, V., Spiro-nello, R., Bersani, C., & Nakamura, R. (2018). Effect of Lavender (*Lavandula angustifolia*) Essential Oil on Acute Inflammatory Response. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2018(1), 413940. <https://doi.org/10.1155/2018/1413940>
- González Minero, F. J., & Bravo Díaz, L. (2017). Historia y actualidad de productos para la piel, cosméticos y fragancias. Especialmente los derivados de las plantas. *Ars Pharmaceutica (Internet)*, 58(1), 05–12. <https://doi.org/10.30827/ars.v58i1.5915>
- Grether, R., & Camargo-Ricalde, S. L. (1993). *Mimosa bahamensis* (Leguminosae) en la Península de Yucatán, México. *Botanical Sciences*, 72(53), 55–72. <https://doi.org/10.17129/botsci.1416>
- Gutiérrez Báez, C. (2008). La familia Icacinaceae en la Península de Yucatán, México. *Poli-botánica*, (25), 11-15. Recuperado en 09 de octubre de 2025, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-27682008000100002&lng=es&tIng=es.
- Guzmán Gallardo, F. L. (2023). *Capacidad antioxidante y efecto hemolítico de metabolitos presentes en extractos de Justicia spicigera* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo]. Instituto de Ciencias Básicas e Ingeniería, Centro de Investigaciones Biológicas, Área Académica de Biología. <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/biblioteca-digital/handle/231104/3121>
- Infante Rodríguez, D. A., Landa Cansigno, C., Gutiérrez-Sánchez, A., Murrieta León, D. L., & Castillejos-Pérez, A. B. (2022). Análisis fitoquímico y actividad antidiabética, antibacteriana y antifúngica de hojas de *Bursera simaruba* (Burseraceae). *Acta Botánica Mexicana*, 129, 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.21829/abm129.2022.2109>
- Khattab, A., Awad, N., Fadeel, D. & Fadel, M. (2023). Reviewing the reported pharmacognostic and pharmacological investigations on *Tecoma stans* Juss. ex Kunth. *Journal of Herbmed Pharmacology*, 12(1), 25-40. doi: 10.34172/jhp.2023.03.
- Martínez Pérez, M., Martínez Pérez, A., & Aparicio Hernández, J. A. (2022). Propiedades y beneficios regenerativos o curativos de la herbolaria mexicana en una pomada para
















- piel dañada por quemaduras o lesiones. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 1568-1613. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1981
- Meloni, D. A., Bezerra da Silva, J. A., Bordón, A., Lescano, J. A., & Beltrán, R. E. (2021). Chemical composition and biological properties in *Mentha spicata* under conventional and organic fertilization. *UNED Research Journal*, 13(2), e3692. <https://doi.org/10.22458/urj.v13i2.3692>
- Ochoa, F. A. A., Hernández, B. J. A., García, J. R., Ruiz, S. F. L., Rocher, C. R., Valadez, V. A., & Hernández, M. A. L. (2015). Comportamiento postcosecha de frutos de *Muntingia calabura* L. bajo condiciones ambientales y de refrigeración. En J. Martínez (Ed.), *XXVII Reunión Científica Tecnológica, Forestal y Agropecuaria Tabasco 2015. IV Simposio Internacional en Producción Agroalimentaria Tropical* (pp. 665–672). Villahermosa, Tabasco, México. https://www.researchgate.net/publication/311767612_XXVII_REUNION_CIENTIFICA-TECNOLOGICA_FORESTAL_Y_AGROPECUARIA_TABASCO_2015_Y_IV_SIMPOSIO_INTERNACIONAL_EN_PRODUCION_AGROALIMENTARIA_TROPICAL
- Pacheco, N., Méndez-Campos, G. K., Herrera-Pool, I. E., Alvarado-López, C. J., Ramos-Díaz, A., Ayora-Talavera, T., Talcott, S. & Cuevas-Bernardino, J. C. (2020). Physicochemical composition, phytochemical analysis and biological activity of ciricote (*Cordia dodecandra* A. D.C.) fruit from Yucatán. *Natural Product Research*, 36(1), 440–444. <https://doi.org/10.1080/14786419.2020.1774763>
- Sánchez, A., Jiménez, A., Juárez E., González T., & Flores A. (2022). Contenido Nutricional De Cuatro Especies Alimenticias Nativas De La Península De Yucatán. *Revista Mexicana de Agroecosistemas*, 9(1), 79–90.
- Sánchez-de La Vega, G., Castellanos-Morales, G., Gámez, N., Hernández-Rosales, H. S., Vázquez-Lobo, A., Aguirre-Planter, E., Jaramillo-Correa, J. P., Montes-Hernández, S., Lira-Saade, R., & Eguiarte, L. E. (2018). Genetic resources in the “calabaza pipiana” squash (*Cucurbita argyrosperma*) in Mexico: Genetic diversity, genetic differentiation and distribution models. *Frontiers in Plant Science*, 9(March), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpls.2018.00400>
- Schikorr, F., & Rodríguez, J. (2018). El monoicismo dinámico escondido en el género *Cnidoscolus*. *Desde el Herbario CICY*, 10, 25–28. https://www.cicy.mx/Documentos/CICY/Desde_Herbario/2018/2018-02-08-FSchikorr&JRodriguez-El_monoicismo_dinamico.pdf
- Thomas F. D. (1999). Flora del Valle de Tehuacán-Cuicatlán. *Fascículo 23. Acanthaceae A.L. Juss.* Universidad Nacional Autónoma de México. http://www.ibiologia.unam.mx/barra/publicaciones/floras_tehuacan/fas23.pdf

- Torres-Colín, R., De Stefano, R. D., & Can, L. L. (2009). El género Bauhinia (Fabaceae, Caesalpinioideae, Cercideae) en la península de Yucatán (México, Belice y Guatemala). *Revista Mexicana de Biodiversidad*, 80(2), 293–301. <https://doi.org/10.22201/ib.20078706e.2009.002.625>
- Villarreal_Ibarra , E., Cadenas-González , M., Méndez- Morales, F., Bolio-López, G., Hernández-Villegas, M., Rivera-Torres, N., Almenares-López, D., & Rivas Morales, C. (2023). Validación del potencial antioxidante de Citrus aurantium en Tabasco, México. *Revista De Investigaciones Universidad Del Quindío*, 35(1), 248–259. <https://doi.org/10.33975/riuq.vol35n1.1157>
- Zakaria, Z. A., Sufian, A. S., Ramasamy, K., Ahmat, N., Sulaiman, M. R., Arifah, A. K., Zuraini, A., & Somchit, M. N. (2010). In vitro antimicrobial activity of Muntingia calabura extracts and fractions. *African Journal of Microbiology Research*, 4(4), 304–308. https://www.researchgate.net/publication/256088805_In_vitro_antimicrobial_activity_of_Muntingia_calabura_extract_and_fractions

Índice de plantas



Maya	Español	Latín	Padecimiento / uso común	Página de consulta	Uso
X'kakaal-tuum	Albahaca de Monte	<i>Ocimum campechianum</i>	dolor muscular / inflamación	17, 22, 27, 28, 35, 36, 50	
Chakáj	Palo mulato	<i>Bursera simaruba</i>	cicatrización / heridas	17, 33, 34, 36,37, 55, 56	
Xk'anán	Muicle	<i>Hamelia patens</i>	alergias cutáneas	17, 57	
Xk'anlol	Sauco amarillo	<i>Tecoma stans</i>		54, 57	
Yaáx o Box Catzin	Catzin	<i>Senegalia gaumeri</i>		22	
Zacate limón	Zacate limón	<i>Cymbopogon citratus</i>	dolor de garganta / nerviosismo / insomnio / resfriado / tos / COVID	41, 42, 57	
Orozuz	Regaliz	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	resfriado / tos / COVID	41	
Ts' ulub took'	Pata de vaca	<i>Bauhinia divaricata</i>	resfriado / tos / COVID	41	
chaay	Chaya	<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>	diabetes / regulación de glucosa / fortalecimiento inmune / trastornos digestivos	17, 21, 52, 63, 70, 71, 72	

Maya	Español	Latín	Padecimiento / uso común	Página de consulta	Uso
Lool X'to'op	Flor de calabaza	<i>Cucurbita argyrosperma</i>	fortalecimiento inmune / Trastornos digestivos	63, 70	
Ta'uch	Zapote negro	<i>Diospyros digyna</i>	fortalecimiento inmune	69, 72	
X'pelón	Frijol caupí	<i>Vigna unguiculata</i>	diabetes / regulación de glucosa	68, 72	
Capulín	Capulín	<i>Muntingia calabura</i>		73	
Sábila	Sábila	<i>Aloe vera</i>	Cuidado capilar o cutáneo / trastornos digestivos	17, 64, 67, 72, 73	  
Lavanda	Lavanda	<i>Lavandula angustifolia</i>	cicatrización / heridas / Irritación cutánea / resequedad	23, 31, 32, 35, 36	  
Hierbabuena	Hierbabuena	<i>Mentha spicata</i>	cuidado capilar o cutáneo / irritación cutánea / resequedad / limpias energéticas / relajación	17, 34, 33,	 
Pak'aal	Naranja agria	<i>Citrus aurantium</i>		17,42, 54, 57	   

SABERES EN DIÁLOGO: RECETAS DE LA FLORA MEDICINAL DE YUCATÁN Y QUINTANA ROO es parte del proyecto denominado "Consolidación del Jardín Etnobiológico del Sitio Experimental San Felipe Bacalar. Solicitud RENAJEB-2023-8".
Recibió apoyo por parte de la Secihti antes CONACYT, a través de la convocatoria Red Nacional de Jardines Etnobiológicos (RENAJEB) 2023.

Este recetario es un tributo al diálogo entre la tierra y quienes la cuidan, entre la ciencia y los saberes ancestrales que florecen en los territorios mayas de Yucatán y Quintana Roo. Cada preparación es una memoria compartida, una práctica de sanación, una semilla de continuidad. Surge del proyecto colaborativo INIFAP-CIATEJ “Consolidación del Jardín Etnobiológico del Sitio Experimental San Felipe Bacalar” (RENAJEB-2023-8), y honra la herbolaria tradicional como patrimonio comunitario. Es una invitación a acercarse al campo con respeto, reconociendo el saber que vive y se transmite en comunidad.