

## Alimentos que son medicina

Augusto Aponte

Investigador INIA, Jubilado  
Barquisimeto, estado Lara, Venezuela  
[aaponte@inia.gob.ve](mailto:aaponte@inia.gob.ve)

---

### Sumario

Introducción  
Sábila  
Cambur, guineo, plátano o banana  
Lechosa  
Piña  
Limón  
Cebolla  
Quinchoncho  
Auyama  
Algunas plantas medicinales para el entorno del hogar

### Introducción

En las comunidades rurales, las amas de casas se esmeran en sembrar y cuidar ciertas plantas, a las cuales se les atribuye propiedades medicinales. Con los planes de ampliación de la frontera agrícola que tiene el gobierno nacional, y la recuperación de tierras con nuevas cooperativas, y la formación de nuevos productores de semilla, conviene mencionar algunas especies útiles y deseables en jardines, patios, viveros o en plantaciones comunitarias del sector rural, ya que son alimentos que preservan la salud:

### Sábila

Esta planta posee diversos centros de origen: a la especie procedente de África, se le conoce como (*Aloe vera*), y la originaria de las Islas del caribe y Venezuela fue identificada como (*Aloe barbadensis*). Las propiedades curativas y regenerativas de la sábila son ampliamente conocidas en todo el planeta y es uno de los mejores regalos de Dios para la salud de la raza humana en el reino vegetal. El cristal que contiene la penca de esta planta se deja escurrir por una hora en un vaso, para que salga un líquido de color amarillo, conocido como alcíbar, el cual ayuda a cicatrizar las heridas de la piel.

En casos de golpes y traumatismo, ese cristal escurrido se puede usar en pequeñas dosis para ayudar a desinflamar interna y externamente los tejidos afectados. Ese cristal sirve para tratar hongos entre los dedos de los pies,. También posee efecto analgésico, y la penca cortada por la mitad se puede usar directamente, amarrada con una cinta o faja para aliviar los dolores de espaldas. Ayuda a regenerar la piel después de quemaduras. Como purgante elimina parásitos intestinales. En la actualidad, la sábila figura como el ingrediente más importante en la mayoría de las cremas para la piel y en el champú. Esta planta se propaga por hijos que brotan del rizoma, al pie de las plantas adultas. También es tolerante a la sequía y a suelos pobres en nutrientes. En ambiente muy húmedo se recomienda propagarla bajo techo, ya que no tolera suelos inundados, ni lluvias excesivas.

### **Cambur, guineo, plátano, o banana**

El nombre técnico de esta planta es *Musa paradisiaca* y pertenece a la familia de las musáceas. Según Pamplona Roger es la fruta más consumida en el mundo después de la manzana. Para el doctor Keshava Bhat, el jugo del corazón del vástago del cambur puede ser útil para desintoxicar el organismo y estimular el sistema inmunológico. Entre las características que lo avalan como buen amigo del corazón humano, se mencionan su gran contenido de potasio y bajo contenido de sodio. El plátano es un buen aliado en el caso de diarreas y la compota del cambur manzano se ha usado con éxito para tratar diarreas asociadas con amibas. La fibra vegetal en el plátano ayuda a descender el nivel del colesterol. Sin embargo, el plátano verde contiene cantidades importantes de almidón de difícil digestión, lo cual puede dar lugar a gases, mala digestión o urticaria. En algunos sectores de la costa del estado Sucre, la harina de plátano combinada con harina de maíz Cariaco y harina del rizoma de zulú, o guapo, se usa para aumentar el vigor de los niños.

En la agricultura, esta especie es útil para conquistar tierras pobres en nutrientes, sea en laderas, planicies o en la costa. Los tallos y las hojas de las musáceas favorecen la multiplicación de la lombriz de tierra, así como la vida microbiana del suelo y, en consecuencia, mejoran la fertilidad del suelo.

### **Lechosa**

La lechosa, conocida también como papaya (*Carica papaya*), contiene más de 80% de agua, es rica en azúcares del tipo sacarosa, glucosa y fructosa. La lechosa es una fruta fácil de digerir y contribuye a facilitar el tránsito de los alimentos por el tracto digestivo. De las hojas y los frutos verdes se obtiene la papaína, que es una sustancia, de color blanco lechoso, que descompone las proteínas. Por eso, se usa como ablandar carnes y cueros. Entre las aplicaciones más conocidas de la lechosa para la salud se mencionan las siguientes:

1. Inflamación gástrica, acidez y úlcera gastroduodenal.
2. Pancreatitis.
3. Afecciones intestinales.
4. Diarrea infecciosa
5. Parásitos intestinales, como lombrices y tenias, son eliminados por el látex o leche que contiene la lechosa pintona. Los oxiurus, que se pegan en el ano, causando molestia, y picor, se controlan con polvo de las semillas, secadas a la semisombra por tres días.
6. También se usa para las afecciones de la piel en caso de acné.

### **Piña**

La piña tropical (*Ananas comosus*) es una planta que se reproduce por hijos que salen de la base de la misma, su fruto es un buen aliado del estómago, porque contiene una sustancia llamada bromelina, que facilita la digestión de las proteínas. Esta fruta madura, ayuda en caso de digestión lenta, facilita el vaciado del estómago. Cuando se toma antes de la comida, disminuye el apetito, y por eso es útil en la dieta adelgazante. La sabrosa piña conviene por su contenido de vitamina C, complejo B, y minerales como magnesio y manganeso, que tienen acción preventiva de enfermedades degenerativas y ayudan a conservar sanos los

tejidos estomacales. Por eso es bueno consumirla cuando hay golpes y procesos inflamatorios. El jugo de piña con leche de coco en ayunas, se aprecia por su acción antiparasitaria, que puede sacar de las vías digestivas hasta la tenia solitaria.

### Limón

Al limón (*Citrus limon*) se le conocen más de 100 aplicaciones medicinales. Las propiedades curativas del limón están relacionadas con su elevado contenido de vitamina C, también conocida como ácido ascórbico. Esta fruta también contiene ácido cítrico y otras sustancias llamadas Flavonoides, que se encuentran en la corteza y en la pulpa, las cuales tiene acción desintoxicante, protegen la piel y actúan como anticancerígenos.

### Cebolla

El bulbo de la cebolla (*Allium cepa* L.) se destaca porque aun teniendo bajo contenido de azúcares, proteínas y grasas, es rica en otras sustancias que favorecen el buen funcionamiento del organismo. Posee casi todas las vitaminas en pequeña proporción. Entre los minerales se destaca el potasio, y el azufre. Las sales minerales que tiene la cebolla lo convierten en un alimento con poder alcalinizante que puede eliminar las sustancias de desechos del organismo, que son todas fundamentalmente ácidas. El olor fuerte de la cebolla se debe a un aceite esencial muy volátil, que provoca el la secreción lagrimal involuntaria de quienes pican este bulbo. Pero ese aceite esencial, junto con los flavonoides favorecen la circulación sanguínea, dilatan las arterias, tienen poder antiviral, actúan como expectorante, antibiótico y antiasmático. Las bondades medicinales de la cebolla son similares a las del ajo. Investigadores rusos y japoneses confirmaron que estos dos bulbos de la familia de las Liliáceas, tienen rayos mutagénicos que destruyen células anormales, y favorecen el desarrollo de tejidos sanos, por lo que se utilizan el tratamiento de procesos inflamatorios y tumores malignos.

### Quinchoncho

El uso principal del quinchoncho (*Cajanus cajan* L.) en el mundo es para la alimentación humana. En las islas del Caribe se consume como grano verde, en Venezuela se consume verde y seco y en la India se usa el grano seco partido.. Los granos de esta planta son ricos en proteína, pero bajo en grasa, por lo cual su consumo no aumenta el colesterol sanguíneo. Esta planta es la ubre de los campesinos de muchas regiones semiáridas del mundo, donde se consigue asociado al maíz, auyama, caraota de año, entre otros rubros. Aquí en Venezuela se consigue en las costas de Falcón, Miranda y Sucre; en los llanos de Portuguesa, Cojedes, y valles de Yaracuy; en ambientes de baja precipitación como Curarigua, estado Lara y en localidades de alta precipitación como San Juan de Manapiare, estado Amazonas. Las hojas de esta planta se usan para tratar la sinusitis, a esos fines, se hierven las hojas en agua, y la persona inhala el vapor que sale del recipiente. A partir del grano seco se pueden preparar casi todos los productos que se obtienen de la soya. Cecilia Sánchez, del INIA Lara, ha conseguido preparar los siguientes productos a partir del grano seco: leche, queso, cremas diversas para untar, galletas, y pan entre otros productos. En la Cooperativa 8 de Marzo de Palo Verde, Sanare, se han efectuado varias pruebas incorporando quinchoncho a la harina de trigo para sacar pasta integral, y están en la fase de evaluación del mercado para lo que podría ser una nueva línea de producción en su radio de acción en ventas, que es nacional.

## Auyama

La auyama o calabaza (*Cucurbita pepo* L.), si se consume sin sal, es un buen aliado para salud de aquellas personas que sufren del corazón, porque es de bajo contenido de sodio, y baja en grasa, pero es rica en vitamina A, E, C, y complejo B. En cuanto a minerales se destaca su contenido de potasio, el cual previene la hipertensión arterial. La fibra de la pulpa de auyama laxa suavemente, y previene el estreñimiento. Se le considera un potente, y económico recurso alimenticio local para prevenir el cáncer. El batido y colado de la semilla de auyama da una leche vegetal, que por su riqueza en vitamina E y magnesio ayuda a prolongar la salud de la próstata, por eso conviene apartar las semillas para preparar la leche vegetal o para consumirlas doradas al budare.

## Algunas plantas medicinales para el entorno del hogar

Nombre		Indicaciones
Común	Científico	
Malojillo o Limoncillo	<i>Cymbopogon citratus</i>	Se toma en caso de gripe. La infusión de sus hojas con limón, hojas de guayaba y mango, es bueno para aliviar o detener una virosis. El aceite esencial de esta planta es aromático y repele insectos.
Pasote, hierba sagrada o Paico	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	La bebida tibia de sus hojas expulsa parásitos intestinales
Hierba buena	<i>Mentha cítrica</i> <i>Mentha piperita</i>	Se toma como infusión después de la comida, y no genera dependencia.
Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Previene la caída del cabello, cuando se usa como champú. Se toma como té después de la comida.
Albahaca	<i>Ocimum basilicum</i>	Expectorante. Las semillas de albahaca pueden ayudar a expulsar basura de los ojos.
Chiqui chiqui	<i>Cassia tora</i>	La infusión de sus flores y hojas es útil para fiebre, gripe, tos y estreñimiento
Noni	<i>Moringa citrifolia</i>	El jugo del fruto actúa para prevenir y curar algunos casos de diabetes, artritis, problemas respiratorios, circulatorios, digestivos, y reproductivos. Las hojas también se usan para tratar desordenes de la tensión.
Repollo o col	<i>Brassica oleracea</i> L.	Medio vaso de jugo de repollo antes de cada comida cicatriza las úlceras del estómago, y previenen tumores malignos.
Mapurite	<i>Petiveria alliacea</i>	El jugo de sus hojas ha sido útil en algunos casos de artritis, y como preventivo en tumores malignos en el estómago.
Ñame	<i>Discorea alata</i> L.	Su tubérculo es rico en potasio, y tiene un esteroide que disminuye la grasa de la sangre, se recomienda en casos de afecciones cardiovasculares y en arteriosclerosis.
Cayena	<i>Hibiscus rosasinensis</i>	La infusión de sus hojas y flores pueden quitar un dolor de cabeza, ayuda a dormir y a relajarse. El batido de sus hojas coladas sirve como champú que elimina la caspa del cuero cabelludo y de las cejas.

Si frutas, hortalizas, y plantas medicinales se asocian con un estilo de vida que incluya los ocho factores básicos de la salud, que son: aire puro, agua por dentro y por fuera, sol con moderación, alimentación sana y natural, ejercicio físico con regularidad, descanso adecuado y suficiente, temperancia en todo, y confianza en Dios. Entonces; así, se trilla el camino para alcanzar salud física, mental, social, y espiritual.