Plantas alimentarias con propiedades medicinales

Máster en Nutrición y Alimentación

Autora: Maria Inmaculada Zas Garcia

Directores: Dr. Abel Mariné Font
Dra. Mª Carmen Vidal Carou

Universitat de Barcelona

IL3 Instituto de Formación Continua

Esta obra está sujeta a una licencia Creative Commons.

Índice

		Página
	Prefacio	2
	Agradecimientos	2
	Cita	3
1.	**Introducción**	4
2.	**Área de estudio**	6
3.	**Metodología de investigación**	8
4.	**Resultados**	11
5.	**Comparación de los resultados**	14
6.	**Discusión**	49
7.	**Conclusiones**	53
8.	**Referencias bibliográficas**	54
9.	**Apéndice**	64
	Glosario de términos	64
	Fotografías de las plantas	65
	Tabla 1. Plantas medicinales- alimentarias	1
	Tabla 2. Productos derivados	33

Agradecimientos

Quisiera dar las gracias a todos los informantes y a las personas que me han puesto en contacto con ellos, quienes de forma desinteresada, me han transmitido sus valiosos saberes a cerca de las plantas. Especial mención quiero hacer a la colaboración de las profesoras y alumnas/os de las aulas de adultos del Concello de Arteixo, quienes amablemente me han atendido y brindado parte de su tiempo.

« Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento »

(*Hipócrates*, entre los siglos V y VI a. C.)

1. Introducción

Diversas plantas son consideradas desde tiempos inmemorables como plantas medicinales y a su vez alimentarias. Los alimentos con cierto poder medicinal, que en la actualidad reciben diversos nombres: alicamentos, alimentos funcionales, medicalimentos, etc. son y han sido empleados por nuestros antepasados, para alimentarse, prevenir o tratar múltiples enfermedades.

Los conocimientos populares a cerca de las propiedades medicinales de las plantas alimentarias, llegan hasta nuestros días, tras una larga cadena de transmisión oral entre padres e hijos. En Galicia, la llegada de la denominada sociedad moderna ha hecho que se corte en muchos casos la cadena de transmisión. Esta desvinculación de las nuevas generaciones hacia lo tradicional ha hecho que una gran parte de la sabiduría sobre plantas alimentarias con propiedades medicinales, resida en su mayor parte en las generaciones más ancianas. Dada la fragilidad de la generación últimamente nombrada, ya se han perdido muchos conocimientos acerca de las plantas alimentarias-medicinales y otros están a punto de desaparecer.

Para evitar parte de la pérdida de estos conocimientos he realizado un estudio que recoge este tipo de saberes populares en el Concello de Arteixo, concello situado al noroeste de la península Ibérica y que se emplaza en la provincia de A Coruña (Galicia).

Se realizaron entrevistas semiestructuradas en las que se pretendía obtener información sobre el uso popular, parte utilizada, forma de preparación y forma de administración de las plantas alimentarias con propiedades medicinales utilizadas por los pobladores del Concello de Arteixo. Se ha procurado que los entrevistados fuesen de edad avanzada y que preferiblemente vivieran en zonas rurales, por considerar a priori que serían los más arraigados a la forma de vida tradicional.

Las entrevistas previamente gravadas han sido transcritas y la información obtenida ha sido plasmada en dos tablas, tablas 1 y 2.

Además de para evitar la pérdida de conocimientos, otro de los objetivos del estudio fue evaluar los saberes populares recogidos comparando los usos descritos por los informantes con los usos reconocidos por organismos que se rigen por una metodología de evaluación científica (Comisión E del Ministerio de Sanidad alemán, ESCOP, OMS, SEFIT, etc.).

Se ha comparado los resultados de este trabajo con los de otros de similar temática realizados en Galicia, Península Ibérica, Europa y algunas otras partes del mundo.

Aunque para muchas de las plantas se reportan sus usos en otros estudios etnobotánicos, no son evaluados por la OMS, ESCOP, Comisión E o vademécum. Serían precisos más estudios en el ámbito fitoquímico, alimentario o farmacológico que verificasen las propiedades de estos medicalimentos.

Numerosos trabajos tratan de plasmar las relaciones entre las plantas y el hombre. Tanto a nivel de Galicia [(Blanco, 1996a), (Rigueiro et al., 1996), (Blanco et al., 1999), (González-Hernández et al. ,2004) y (Pardo-de-Santayana et al. , 2007)] como en la Península Ibérica, mediante diversas investigaciones etnobotánicas [(Palacín, 1983), (Villar, 1984), (González-Tejero, 1985), (Mulet, 1991), (Muntané, 1991), (Martínez et al., 1996, 1997), (Raja et al., 1997), (Vázquez et al., 1997), (Selga, 1998), (Agelet, 1999), (Agelet & Vallès, 2001, 2003a, 2003b), (Bonet, 2001), (Bonet & Vallès, 2002, 2003), (Camejo-Rodrigues et al., 2003), (Lastra, 2003), (San Miguel, 2004), (Pardo-de-Santayana et al., 2005b), (Rivera et al., 2005), (Tardío et al., 2005), (Vallès et al., 2005), (Rivera et al., 2006), (Pardo-de-Santayana et al., 2007), (Parada, 2008), (Neves et al., 2009), (Parada et al., 2009), (Rigat et al., 2009) y (Benitez et al., 2010) y muchos otros].

Existen estudios etnobotánicos que acogen conocimientos populares sobre las plantas alimentarias y a su vez algunos también se ocupan de recoger las propiedades medicinales de muchas de estas plantas. A nivel de la Península Ibérica se pueden consultar trabajos bastante recientes: (Bonet & Vallès, 2002), (Camejo-Rodrigues et al., 2003), (Lastra, 2003), (Verde et al., 2003), (San Miguel, 2004), (Pardo-de-Santayana et al., 2005b), (Rivera et al., 2005), (Tardío et al., 2005), (Vallès et al., 2005), (Rivera et al., 2006), (Pardo-de-Santayana et al., 2007), (Parada, 2008) y (Rigat et al., 2009).

2. Área de estudio

La zona a estudiar es la perteneciente al Concello de Arteixo. Un concello ubicado en la comunidad autónoma de Galicia, concretamente en la provincia de A Coruña.

El trabajo fue realizado entre Octubre del 2009 y Junio del 2010.

El Concello de Arteixo linda al norte con el Océano Atlántico, al nordeste con el Concello de A Coruña, al sur y suroeste con el Concello de A Laracha y al leste con el Concello de Culleredo (véanse figuras 1 y 2).

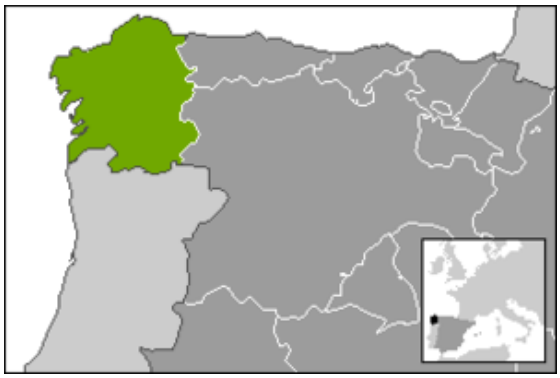


Fig. 1. Ubicación de Galicia en Europa y en la península Ibérica.

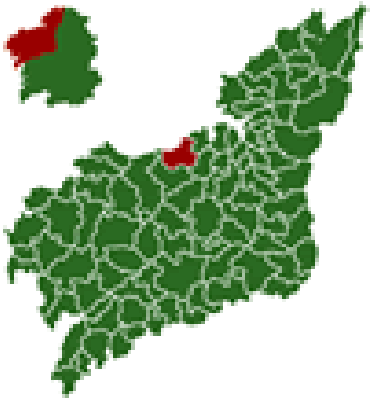


Fig. 2. Esquina superior izquierda: en color rojo la provincia de A Coruña, en verde el resto de las provincias de la comunidad autónoma de Galicia.

Abajo a la derecha: el Concello de Arteixo en color rojo y el resto de los concellos de la provincia de A Coruña en verde.

El dominio climático es oceánico húmedo, con precipitaciones en el rango de los 945 - 1748 mm anuales, y temperaturas medias entre los 12,4 - 14,5 ºC, con un número mínimo de 228 días libres de heladas.

En lo referente a la vegetación, llenan la mayor parte de la superficie forestal dos especies alóctonas, el eucalipto (*Eucalyptus globulus* Labill.) y el pino rodeno o pino gallego (*Pinus pinaster* Aiton*)*. Aún así, encontramos zonas con vegetación autóctona, en donde destacan el sauce (*Salix atrocinerea* Brot.), roble albar (*Quercus robur* L.*),* laurel (*Laurus nobilis* L.*),* saúco (*Sambucus nigra* L.), hiedra (*Hedera helix* L.), chopo blanco (*Populus alba* L.) y el aliso (*Alnus glutinosa* (L.) Gaertner.). Publicaciones de (Cedeira, 1997, 2007) y (Hortas et al., 2003), recogen la descripción, hábitat,

características de la recolección, usos y propiedades medicinales de algunas plantas de la zona. En la actualidad, no tengo constancia de la existencia de investigaciones etnobotánicas que plasmen las plantas medicinales-alimentarias que desde hace tiempos inmemoriales vienen empleándose en el Concello de Arteixo.

La zona a estudiar, presenta una extensión de 9.350 hectáreas y una población de 31.434 habitantes (en 2015). Ha experimentado un elevado crecimiento demográfico desde la década de los sesenta, época coincidente con la creación del polígono industrial de Sabón (obsérvese fig. 3).

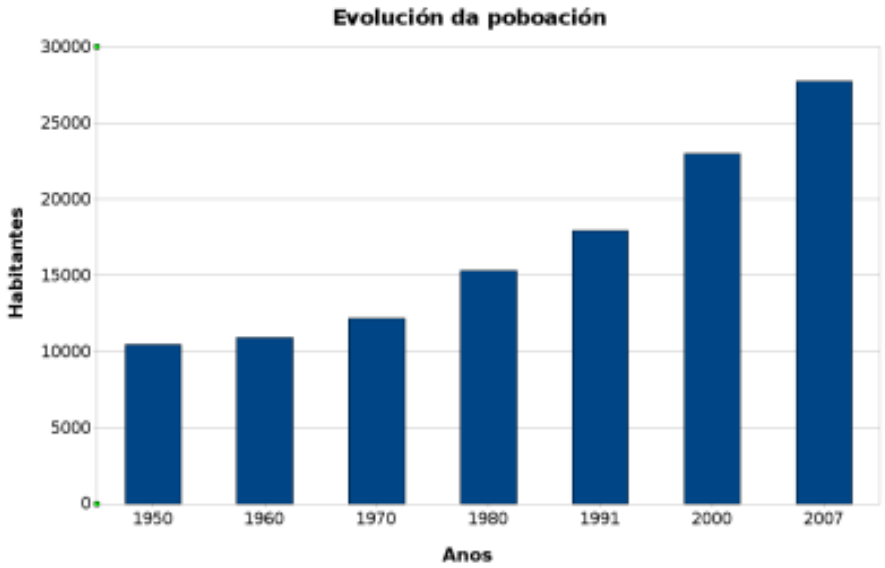


Fig. 3. Datos demográficos del Concello de Arteixo: comparativa por años.

Hasta la década de los sesenta el Concello de Arteixo presentaba un carácter marcadamente rural; fue la creación del polígono industrial de Sabón lo que supuso un cambio transcendental en su dinámica demográfica. Actualmente presenta un carácter marcadamente industrial, aún con ello posee zonas rurales, en las que las explotaciones agrícolas y ganaderas forman parte de las actividades económicas.

3. Metodología

Se realizaron entrevistas semi-estructuradas como método para la obtención de la información, las cuales fueron grabadas para su posterior transcripción. Se recabó información sobre plantas alimentarias y productos derivados con propiedades medicinales, usos medicinales y alimentarios de las mismas, parte o partes de la planta empleados y modo de preparación. Al finalizar la entrevista se pidieron los datos personales: nombre, edad, localidad de nacimiento y lugar de residencia actual del informante.

Fueron entrevistados 124 informantes, de los cuales 106 eran mujeres y 18 hombres. Los varones entrevistados ofrecieron mucha menos información que la mayoría de las mujeres.

La distribución por edad de los informantes fue:

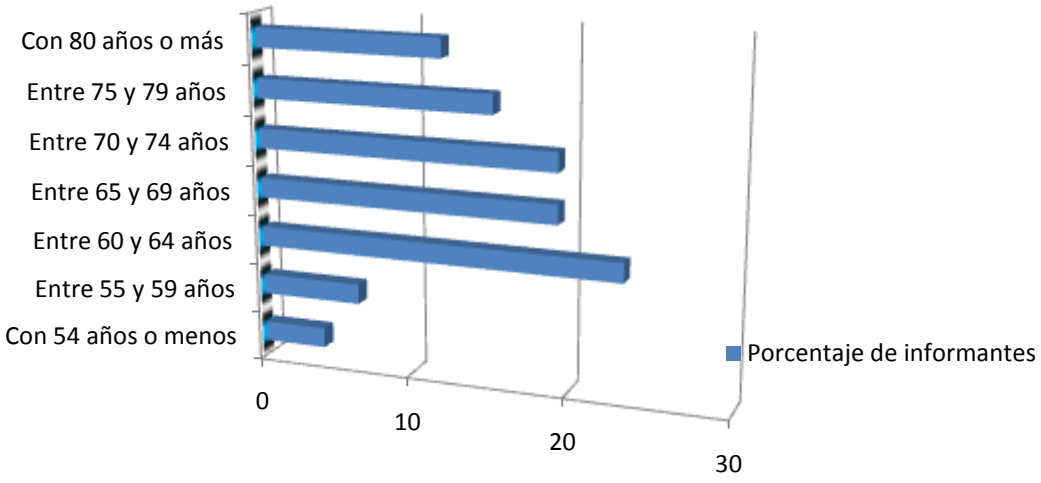


Fig 4. Distribución de los informantes por rangos de edad.

La persona más joven tenía 41 años y la más anciana 98 años.

La mayor parte de las entrevistas fueron realizadas durante las horas de clase de las aulas de adultos dispersas por la mayoría de las parroquias que forman el Concello de Arteixo. Otros informantes han sido entrevistados en sus casas y entorno.

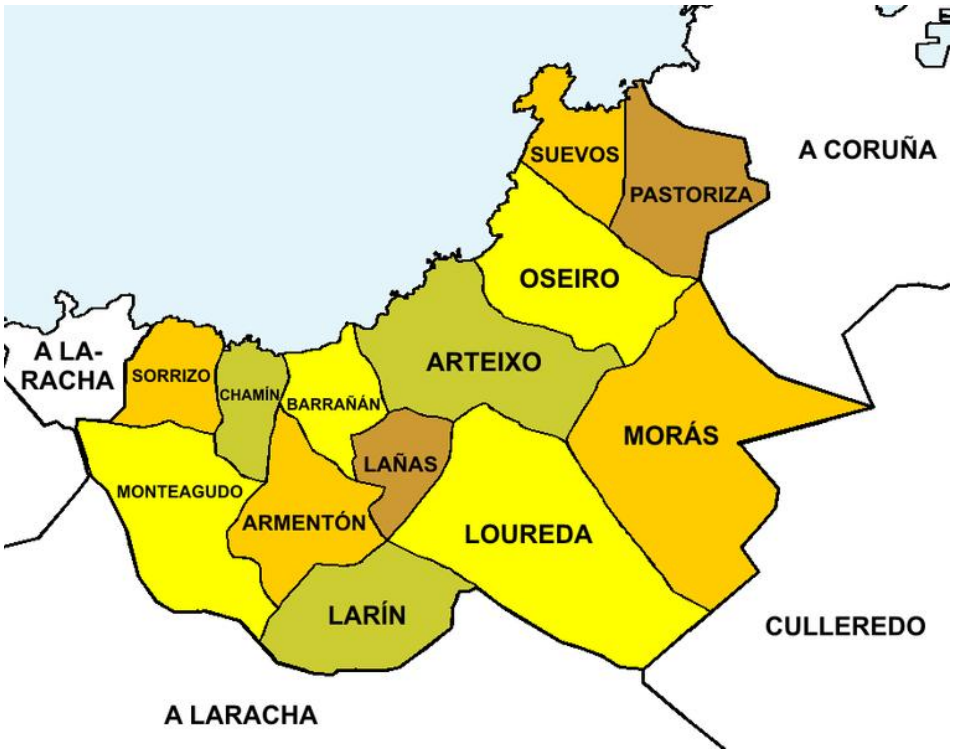


Fig. 5. Parroquias del Concello de Arteixo y concellos cercanos.

De los informantes, 81 eran nativos del Concello de Arteixo, el resto provenían de otros concellos pertenecientes a la provincia de A Coruña (Carballo, Cee, Cerceda, A Coruña, Culleredo, A Laracha, Laxe, Malpica de Bergantiños, Mazaricos, Touro, Vimianzo y Zas), de la provincia de Pontevedra (Vila de cruces) y de la provincia de Lugo.

En la actualidad 116 informantes residen en el Concello de Arteixo y 4 en otros concellos cercanos (A Coruña, Culleredo y A Laracha).

Para obtener una muestra lo más homogénea posible de los informantes del concello, se procuró entrevistar a personas de todas las parroquias. La figura número 6 refleja este hecho:

Parroquias del Concello de Arteixo	Número de informantes nacidos en:	Número de informantes residentes en:
ARMENTÓN	10	9

ARTEIXO	11	16
BARRAÑÁN	2	0
CHAMÍN	8	12
LAÑAS	6	9
LARÍN	6	16
LOUREDA	3	4
MONTEAGUDO	9	9
MORÁS	2	6
OSEIRO	5	10
PASTORIZA	5	13
SORRIZO	2	1
SUEVOS	12	11

Fig. 6. Distribución de los informantes por las parroquias del Concello de Arteixo.

Aunque la entrevista tenía como finalidad la aproximación a los conocimientos populares sobre plantas alimentarias y sus productos derivados con propiedades medicinales, la mayoría de los informantes me comentaron todo tipo de “remedios” elaborados con productos vegetales. Además me explicaron los rituales que acompañan a la aplicación de algunos “remedios”. Aunque de interesantes y probables valores todos ellos, sólo he incluido en este trabajo las plantas alimentarias-medicinales y sus productos derivados, que ejerzan sus efectos al ingerirlos por vía oral.

Para reconocer a las plantas se incluyen fotografías de las mismas en su espacio natural.

Para la identificación de la mayoría de las plantas se ha utilizado las obras de (Castroviejo et al., [1986-2008]) y (García, 2008). Las especies restantes han sido determinadas empleando el libro (Frohne & Jürgen, 2005) y otros documentos. La nomenclatura ha sido revisada empleando la base de datos (IPNI, 2005).

Las entrevistas han sido transcritas y se han elaborado las tablas (1 y 2) conteniendo la información más relevante. Esta información ha sido comparada con las monografías de la OMS, vademécum, ESCOP, Comisión E y otros estudios. Finalmente se han comparado los resultados con los de otros estudios etnobotánicos.

Sobre la metodología se han consultado los trabajos de: (Alexiades, 1995), (Blanco, 1996b), (Bermúdez et al., 2005), (Vallejo et al., 2006), (Vallès, 2006) y otros.

4. Resultados

Se ha recabado información a cerca de 49 especies, incluidas las que se utilizan para la elaboración de los productos derivados. También se han incorporado al trabajo 8 productos derivados de plantas.

Dichas especies se reunen en 25 familias. Las familias con un mayor número de especies son Rosaceae (6), Apiaceae (5), Lamiaceae (4), Poaceae (4), Fabaceae (3) y Rutaceae (3). También cabe subrayar la presencia de las familias Brassicaceae (2), Liliaceae (2), Lauraceae (2) y Polygonaceae (2). Véase la figura 7:

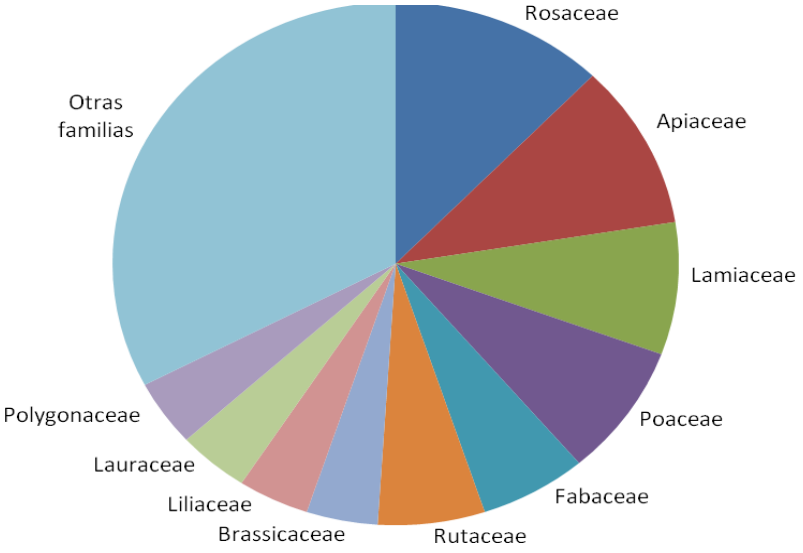


Figura 7. Distribución por familias de las plantas incluidas en el estudio.

Estas especies abarcan distintos usos medicinales:

- Afecciones del tracto gastrointestinal: 44 %
- Dolencias del sistema genito-urinario: 20,3 %
- Problemas broncorespiratorios: 14 %
- Enfermedades del sistema cardiovascular: 11,7 %

- Alteraciones el sistema sanguíneo: 3,9%
- Afecciones reumáticas: 3,1%
- Reforzar el sistema nervioso: 2,3%
- Efectos fortificantes: 0,78 %

Respecto a los usos alimentarios de estas plantas y productos derivados podemos destacar que, un 55,4 % se emplean como alimentos, el 21,4 % presentan utilidad como condimentos, un 19,6 % se usan en forma de bebida y el 3,6 % restante se consumen como aperitivos. Obsérvese la figura 8:

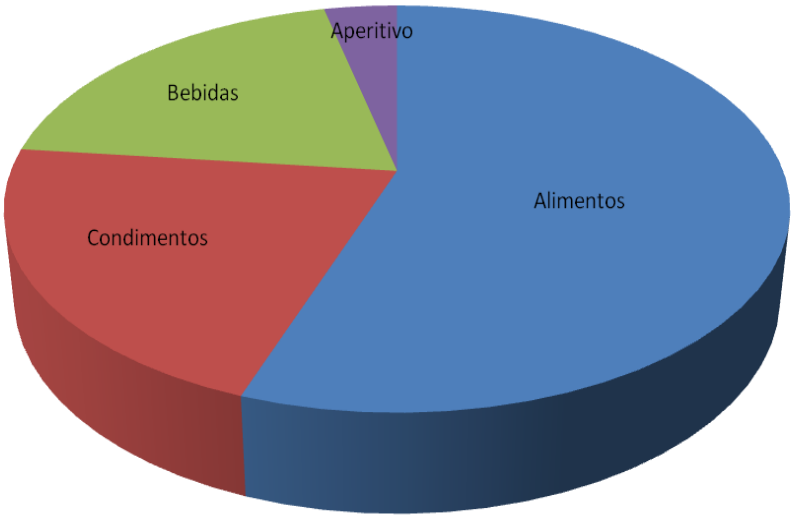


Figura 8. Plantas y sus productos derivados distribuidos en función de sus usos alimentarios en alimentos, condimentos, bebidas y aperitivos.

Las partes de la planta más utilizadas para usos medicinales fueron los frutos (38,5 %), seguidos de las hojas (17,3 %) y las semillas (11,5 %). Cabe destacar el uso alimentario de los frutos (43,7 %), las hojas (16,7 %) y las semillas (10,4 %). También se utilizaron otras partes de las plantas, pero en una proporción menor.

Las formas más habituales de preparación y administración de las plantas en su uso medicinal son por orden decreciente: cocción en agua o infusión, con la posterior ingesta del agua resultante; sin ninguna o escasa preparación se comen en crudo; cocción y posterior consumo de los fragmentos de la planta cocidos. Para su uso alimentario destaca la no preparación de los fragmentos de la planta y su posterior ingesta en crudo; seguido de su cocción en agua y posterior consumo; y su asado, cocido, freído, etc. junto con otros alimentos.

El saber popular sobre el manejo de plantas, adquirido de manera secular, continúa actuando en el presente (Vallès, 2006). Por este motivo, no se han ignorado los usos alimentarios/medicinales que el pueblo ha atribuido a plantas de reciente aparición. Como ejemplo podemos citar el kiwi, cuyo fruto no hace muchos años que se integró en sus dietas, pero al cual los informantes le otorgan propiedades laxantes.

Las especies de las cuáles se ha obtenido información alimentaria y medicinal en las entrevistas se disponen por orden alfabético de familia y después de especie en la tabla 1. También se especifica el nombre recogido, uso medicinal y alimentario, parte utilizada, forma de preparación, forma de administración y frecuencia de citación.

Los productos derivados se recogen en la tabla 2. En esta tabla se expone el nombre recogido para el producto derivado, la/s especie/s, nombre/s en castellano y familia/s a la/s que pertenece/n la/s planta/s empleadas para su elaboración, uso medicinal y alimentario, forma de preparación, forma de administración y frecuencia de citación.

5. Comparación de los resultados con las monografías de la Comisión E del Ministerio de Sanidad alemán, la ESCOP, la OMS, el vademécum y otros estudios

Con el objetivo de dar un respaldo científico a los usos populares dados por los informantes a las plantas y sus productos derivados, se ha comparado los resultados obtenidos con las monografías de la Comisión E del Ministerio de Sanidad alemán, la ESCOP, la OMS, el vademécum y otros estudios.

A continuación se exponen, por orden alfabético de familia y luego de especie, los aspectos más relevantes (principales constituyentes, acción farmacológica, indicaciones,...) que puedan explicar las propiedades citadas para cada planta.

Algunas veces con fines alimentarios y/o medicinales se asocian varias especies.

5. 1. *Actinidia chinensis* var. *deliciosa* A.Chev.

Familia: Actinidiaceae

Nombre recogido: Kivi, kiwi (kivi, kiwi, su fruto).

N. C.: Kiwi.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se come el fruto en crudo para combatir el estreñimiento.
- Con base científica:
  Su aporte en fibra (2,1% de la porción comestible) hace que la ingestión de este fruto se recomiende para aliviar el estreñimiento crónico. La fibra proporciona una matriz no digerible que estimula la actividad intestinal y ayuda a mantener los músculos intestinales en forma. También presenta considerables niveles de magnesio (20 mg por 100 g de fracción comestible), que le confiere un suave efecto laxante.

Uso alimentario: Alimento, se come el fruto en crudo.

5. 2. *Apium graveolans* L.

Familia: Apiaceae

Nombre recogido: Apio.

N. C.: Apio.

Uso medicinal:

- Tradicional: Los tallos crudos (en ensalada) o cocidos se comen para mejorar la circulación.
- Con base científica:
  Se contempla la acción diurética de los frutos y se indica su uso popular como estimulador renal y "purificador de la sangre". El uso recogido para los tallos podría tener relación con esto.

Uso alimentario: Alimento, los tallos se comen en ensalada o cocidos.

5. 3. *Cuminum cyminum* L.

Familia: Apiaceae

Nombre recogido: Comino.

N. C.: Comino.

Uso medicinal:

- Tradicional: Los frutos se cuecen con los alimentos para facilitar la digestibilidad de los mismos.
- Con base científica:
  Las propiedades del comino se deben a un compuesto activo presente en su aceite esencial, el aldehído cumínico. Gracias a él, el comino es considerado un tónico estomacal, aperitivo y estimulante del peristaltismo intestinal, por lo que abre el apetito, estimula la digestión y facilita la evacuación. Además, posee propiedades carminativas, por lo que elimina, alivia o previene los molestos síntomas de la aerofagia contribuyendo a la desaparición de los gases intestinales y haciendo que las digestiones sean menos molestas.

Uso alimentario: Condimento, los frutos aportan olor y sabor a las comidas en que se incluyen.

5. 4. *Daucus carota* L.

Familia: Apiaceae

Nombre recogido: Zanahoria, zenoria.

N. C.: Zanahoria.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se ingiere la raíz cocida, cruda rallada o sin rallar y el agua de cocción de la raíz, para el invertir las descomposiciones.
- Con base científica:

  A la zanahoria se le atribuyen propiedades vermífugas (antiparasitarias) debido a la presencia de un aceite esencial. Este aceite, junto con las pectinas (fibra soluble) presentes en cantidades considerables, proporciona a la zanahoria un alto poder de gelificación y de acción astringente, muy útil en caso de diarrea. Si se consume cruda, su contenido en fibra insoluble favorece la función intestinal, lo que resulta beneficioso en caso de estreñimiento. En caso de diarrea se ha de consumir siempre cocida. De este modo se potencia su efecto astringente o antidiarreico.

Uso alimentario: Alimento, la raíz cruda, asada, frita o cocida se come.

5. 5. *Foenicum vulgare* Mill.

Familia: Apiaceae

Nombre recogido: Fiuncho.

N. C.: Hinojo.

Uso medicinal:

- Tradicional: Los frutos se cuecen agua y se bebe esta agua de cocción para tratar los gases, favorecer la digestión y evitar los vómitos.
- Con base científica:

  En la composición del hinojo abunda un aceite etéreo, el anetol, que, aunque está repartido por toda la planta, se concentra en mayor medida en los frutos. A esta sustancia se le atribuye la acción digestiva y carminativa del hinojo.

  Según ESCOP y Comisión E, los frutos del hinojo se emplean en el tratamiento de dispepsias, trastornos espásticos del tracto gastrointestinal, flatulencias y sensación de saciedad.

Uso alimentario: Condimento, las flores, las hojas y los tallos jóvenes, se utilizan para dar sabor y aroma a los alimentos junto a los cuales se cocina.

5. 6. *Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss

Familia: Apiaceae

Nombre recogido: Perexil, perixel.

N. C.: Perejil.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se utilizan las hojas y tallos picados para el control de la tensión (en crudo, mezclado con vino blanco), para tratar la anemia (cocinado con los alimentos), evitar la retención de líquidos (decocción junto con hojas de té secas), mejorar la circulación (cocción en agua). También tiene propiedades abortivas (decocción).
- Con base científica:

  A las hojas, tradicionalmente se atribuyen propiedades diuréticas. Contienen apiol y miristicina, que le confieren una acción espasmolítica pero estimulante de la musculatura uterina. También es usado popularmente como antianémico.

  La Comisión E, aprueba el uso como diurético en infecciones urinarias, prevención y tratamiento de las litiasis, acompañado de abundante ingesta de líquidos.

  El ministerio de sanidad francés aprueba su uso tradicional para el tratamiento de las dismenorreas.

  Popularmente se emplea en caso de anemia y amenorrea.

Uso alimentario: Condimento. Al cocinar las hojas y tallos junto con los alimentos les confiere su olor y sabor.

5. 7. *Brassica oleracea* L.

Familia: Brassicaceae

Nombre recogido: Berza.

N. C.: Berza, col.

Uso medicinal:

- Tradicional: Las hojas se cuecen y se comen como “remedio” para el estreñimiento.

- Con base científica:

  Las hojas hervidas contienen 2 g de fibra por 100 g de fracción comestible, que ayuda a combatir el estreñimiento. Además presentan 3 mg de magnesio por cada 100 g de porción comestible, mineral que posee un suave efecto laxante.

Uso alimentario: Alimento. Las hojas se cuecen junto con carne y/o otras verduras y se comen.

5. 8. *Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Hayek

Familia: Brassicaceae

Nombre recogido: Berros.

N. C.: Berros.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se cuecen las hojas en agua y se bebe el agua de cocción para combatir las “lombrices intestinales”.
- Con base científica: No se encontraron indicios en la literatura científica relacionados con la utilidad recogida.

Uso alimentario: Alimento. Las hojas y tallos tiernos se preparan en ensalada para comer.

5. 9. *Opuntia ficus-indica* (L.) Mill.

Familia: Cactaceae

Nombre recogido: Chumbeira, figheira/figueira chumba (figho/figo chumbo, el fruto).

N. C.: Higuera chumba, nopal.

Uso medicinal:

- Tradicional: El fruto se trocea, después se asa y una vez asado se le añade azúcar para posteriormente dejarlo macerar. Se come el preparado como tratamiento para la tos ferina.
- Con base científica:

  El vademécum recoge el uso tradicional de los filocladios mondados para el tratamiento de gripes, resfriados y tos irritativa. Esta utilidad de

los filocladios se podría relacionar con la que se le dio a los frutos en las entrevistas realizadas.

Uso alimentario: Alimento, se come el fruto.

5. 10. *Chenopodium ambrosioides* L.

Familia: Chenopodiaceae

Nombre recogido: Té bravo.

N. C.: Té de España.

Uso medicinal:

- Tradicional: Para tratar la descomposición, dolor de estómago y digestiones pesadas se cuecen las hojas secas en agua o se prepara una infusión.
- Con base científica: No aparece ninguna referencia a esta planta en las monografías del vademécum, OMS, ESCOP y Comisión E.

Uso alimentario: El agua de cocción de las hojas secas o una infusión de las mismas, se emplean como bebida.

5. 11. *Cucurbita maxima* Duch.

Familia: Cucurbitaceae

Nombre recogido: Calabaza, melón.

N. C.: Calabaza.

Uso medicinal:

- Tradicional: Las semillas secas, se comen crudas o se bebe el agua de su cocción, para tratar los problemas prostáticos.
  La pulpa se cuece y se come en puré para aliviar los dolores de barriga.
- Con base científica:
  La comisión E aprueba el uso de las <u>semillas mondadas</u> en vejiga irritable y molestias miccionales asociadas a hiperplasia benigna de próstata.
  La eficacia de esta droga en la hiperplasia benigna de próstata ha sido demostrada principalmente de forma clínico-empírica.

La pulpa de la calabaza, por su riqueza en mucílagos, ejerce una acción emoliente (suavizante) y protectora de la mucosa del estómago. Gracias a esta propiedad, su consumo está indicado en caso de acidez de estómago, dispepsia (mala digestión), pirosis, gastritis o úlcera gastroduodenal de evolución favorable.

Uso alimentario: Alimento, la pulpa se cuece con habas, patatas y otras verduras obteniendo como resultado el denominado “caldo de melón”. Las semillas secas también se consumen como aperitivo.

5. 12. *Cicer arietinum* L.

Familia: Fabaceae

Nombre recogido: Garbanzo.

N. C.: Garbanzo.

Uso medicinal:

- Tradicional: Las semillas secas se cuecen y se comen como tratamiento para la anemia.
- Con base científica:

  Las anemias nutricionales generalmente se deben a un déficit en la ingestión de hierro, ácido fólico y vitamina B_{12}. Las semillas secas del garbanzo contienen cantidades notables de ácido fólico y hierro, por lo que su ingesta es útil para invertir y prevenir la anemia.

Uso alimentario: Alimento. Se cuecen las semillas secas, normalmente acompañadas con otras verduras y/o carne o pescado.

5. 13. *Lens culinaris* Medik.

Familia: Fabaceae

Nombre recogido: Lentella.

N. C.: Lenteja.

Uso medicinal:

- Tradicional: Las semillas secas se cuecen normalmente con otras verduras y/o carne para el tratamiento de la anemia.
- Con base científica:

Las semillas secas de la lenteja contienen cantidades importantes de ácido fólico y hierro. Las anemias nutricionales mayoritariamente se deben a un déficit en la ingesta de hierro, ácido fólico y vitamina B_{12}, por lo que su ingesta es útil para invertir y prevenir las anemias.

Uso alimentario: Alimento. Las semillas secas se cuecen normalmente con otras verduras y/o carne, y se comen.

5. 14. *Vicia faba* L.

Familia: Fabaceae

Nombre recogido: Faba.

N. C.: Haba.

Uso medicinal:

- Tradicional: Tanto la vaina (beber el agua de su decocción), como la semilla seca cocida se utilizan para tratar las anemias. Además comer la semilla cocida ayuda a “echar los gases fuera”.
- Con base científica:

  Las anemias nutricionales generalmente se deben a un déficit en la ingestión de hierro, ácido fólico y vitamina B_{12}. Las semillas secas del haba contienen cantidades notables de ácido fólico y hierro, por lo que su ingesta es útil para invertir y prevenir la anemia.

  Los galactósidos presentes en la semilla podrían ser los responsables de la flatulencia, propiedad que se relaciona con el uso medicinal recogido “echar los gases fuera”.

Uso alimentario: Alimento. Se cuece la semilla normalmente acompañada de otras verduras y/o carne. Se preparan con ella, platos como el caldo gallego o la fabada asturiana.

5. 15. *Origanum vulgare* L.

Familia: Lamiaceae

Nombre recogido: Orégano.

N. C.: Orégano.

Uso medicinal:

- Tradicional: Las hojas se cuecen en agua junto con zumo de limón y se consume el agua de cocción para mejorar la tos, catarros y dolor de garganta.
- Con base científica:

  La comisión E recomienda evitar su prescripción al considerar insuficientemente probada su utilidad terapéutica.

Uso alimentario: Condimento. Se emplean las hojas para dar sabor y olor a las comidas. Se cocina junto con los alimentos.

5. 16. *Rosmarinus officinalis* L.

Familia: Lamiaceae

Nombre recogido: Romero, romeu.

N. C.: Romero.

Uso medicinal:

- Tradicional: La parte aérea se somete a decocción y se ingiere esta agua de cocción, para tratar los catarros y la tos, controlar la presión arterial, aliviar el dolor de cabeza, mejorar la circulación, reforzar la memoria y en problemas reumáticos. Masticado crudo o bebiendo el agua de su decocción, se utiliza para aliviar el dolor menstrual.
- Con base científica:

  Se utiliza hoja desecada.

  En distintos ensayos in vitro e in vivo el ácido rosmarínico presente en su composición y el extracto metacolónico de hoja de romero han mostrado poseer una buena actividad antioxidante, debido principalmente al carnosol y ácido carnosólico que contiene.

  El aceite esencial, cuyos componentes más característicos son 1,8-cineol, α-pineno, alcanfor, canfeno, borneol, acetato de bornilo y α-terpineol, por vía tópica estimula la circulación. Es un buen antiespasmódico y anticonvulsivo, además de ser efectivo como antibacteriano y antifúngico frente a un amplio número de microorganismos.

  Según la ESCOP y la Comisión E, los preparados de hoja de romero (aceites, pomadas o alcohol de romero) se emplean por vía externa

como coadyuvante en el tratamiento de enfermedades reumáticas y alteraciones circulatorias periféricas. También es usado como antiséptico suave aplicado sobre las heridas.

Los preparados de hoja de romero se emplean por vía interna en el tratamiento de trastornos digestivos, particularmente debidos a deficiencias hepatobiliares.

Uso alimentario: Condimento. Cocinada con los alimentos, la parte aérea de la planta aporta sabor y olor a las comidas.

5. 17. *Satureja ascendens* (Jordan) K. Maly

Familia: Lamiaceae

Nombre recogido: Nébeda.

N. C.: Nébeda.

Uso medicinal:

- Tradicional: La parte aérea de la planta se cuece en agua o se prepara una infusión para aliviar los catarros.
- Con base científica:

  A las sumidades floridas, se les atribuye acción antimicrobiana.

  En el vademécum se reconocen los usos etnomedicinales en amigdalitis y faringitis (realizando gargarismos), y su uso como antitusígeno (en infusión).

Uso alimentario: Condimento. La parte aérea se utiliza para dar sabor y olor a las comidas. Se cocina junto con los alimentos.

5. 18. *Thymus vulgaris* L.

Familia: Lamiaceae

Nombre recogido: Tomillo.

N. C.: Tomillo.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se cuecen las flores y las hojas en agua. Se bebe el agua de cocción para aliviar la tos.
- Con base científica:

Se utilizan las hojas y las flores desecadas.

El aceite esencial es el componente más destacado. Sus principales constituyentes son: timol, carvacrol, *trans*-tuyan-4-ol/ter-pinen-4-ol, α-terpineol, linalol, geraniol, y 1,8-cineol. El aceite esencial también contiene otros monoterpenos, como *p*-cimeno, canfeno, limoneno, borneol, etc., y varios sequiterpenos.

También son importantes los flavonoides: apigenina y luteolina; numerosas flavonas metoxiladas, como cirsilineol, cirsimaritina, 5-desmetilnobiletina, 5-desmetilsinensetina, eupatorina, gardenina D, 8-metoxi-cirsilineol, sideritoflavona, timonina, timusina, xantomicrol, etc.

Otros componentes son: ácidos fenoles (cafeíco, rosmarínico), taninos, triterpenos (ácidos ursólico y oleanólico) y heterósidos monoterpénicos (glucósidos o galactósidos de timol y carvacrol).

Presenta las acciones farmacológicas:

- Antiespasmódica y expectorante: la acción antiespasmódica se debe al timol y al carvacrol de la esencia y a las flavonas metoxiladas. El tomillo presenta además una actividad expectorante, gracias a que su aceite esencial, provoca una fluidificación de las secreciones bronquiales y favorece su eliminación.
- Antiséptica: la esencia de tomillo, fundamentalmente por el timol y el carvacrol, tiene una actividad antimicrobiana tanto frente a gérmenes grampositivo como gramnegativo. Este efecto es debido a su acción sobre la membrana bacteriana. La eliminación de timol y carvacrol por vía respiratoria produce una actividad antiséptica respiratoria.

LA ESCOP y la Comisión E aprueban su utilización en procesos catarrales de las vías respiratorias, bronquitis y tos irritativa.

Uso alimentario: Condimento. Las ramas jóvenes y las hojas se utilizan en la cocina para dar sabor y olor a las comidas.

5. 19. *Cinnamomum verum* J. Presl

Familia: Lauraceae

Nombre recogido: _____ (canela, su corteza).

N. C.: Canelo de Ceilán.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se cuece la corteza en agua, y se bebe el agua de cocción para tratar la infección urinaria y el dolor menstrual. También se consume molida mezclada con agua, zumo o leche para aliviar el dolor menstrual.
- Con base científica:

  Se utiliza la corteza de las ramas tiernas privada del súber externo y del parénquima subyacente (segunda corteza).

  Sus principales constituyentes son: Diterpenos policíclicos, oligómeros proantocianídicos, aceite esencial (compuesto mayoritariamente por aldehído cinámico, eugenol y acetatos de cinamilo).

  Tradicionalmente se le otorga una acción antidismenorreica, por lo que es utilizado en amenorrea y dismenorrea.

Uso alimentario: Condimento. Se utiliza para dar sabor y aroma a las comidas.

5. 20. *Laurus nobilis* L.

Familia: Lauraceae

Nombre recogido: Loureiro.

N. C.: Laurel.

Uso medicinal:

- Tradicional: La hoja se cocina con los alimentos para evitar el ardor producido por las comidas.
- Con base científica:

  Las hojas presentan como principales constituyentes: aceite esencial cuyo principal constituyente es el cineol. También contienen lactonas sesquiterpénicas, costunólido, laureonóbiólido, artemorina y trazas de alcaloides isoquinoleínicos.

  Tradicionalmente se utiliza para facilitar la digestión en casos de inapetencia, dispepsias hiposecretoras, espasmos gastrointestinales y meteorismo.

Uso alimentario: Condimento. La hoja se cocina con los alimentos para darles sabor y olor.

5. 21. *Allium cepa* L.

Familia: Liliaceae

Nombre recogido: Cebola (cebola, el bulbo).

N. C.: Cebolla.

Uso medicinal:

- Tradicional: El bulbo previamente cortado se cuece en agua solo o acompañado (ajo, ruda, etc.). Se bebe esta agua de cocción para tratar el catarro, la tos y la gripe; mejorar la circulación; bajar la tensión arterial; expulsar los gases; y es buena para el riñón.
- Con base científica:

  El bulbo, es la parte utilizada.

  Los principales constituyentes en el bulbo fresco cortado son: fructosanosas (10 - 40%) con un bajo grado de polimerización, polisacáridos heterogéneos, flavonoides, saponósidos, esteroles y compuestos azufrados entre los que destaca el sulfóxido de L-cisteína. Cuando se trocea, los sulfóxidos son degradados por la aliinasa liberando ácido pirúvico y alkiltiosulfinatos que son inestables y se convierten rápidamente en disulfuros.

  La Comisión E aprueba su acción farmacológica como antibacteriano, hipolipemiante, antihipertensivo e inhibidor de la agregación plaquetaria.

  Tradicionalmente se considera además, diurético, antialergénico a nivel pulmonar y expectorante.

  Se usa tradicionalmente en asma.

Uso alimentario: Alimento y condimento. Se cocina el bulbo junto con los alimentos para darles sabor y olor. El bulbo crudo, asado, cocido o frito también es por sí solo un alimento.

5. 22. *Allium sativum* L.

Familia: Liliaceae

Nombre recogido: Allo (dentes de allo, los dientes que forman el bulbo).

N. C.: Ajo.

Uso medicinal:

- Tradicional: Los dientes que forman el bulbo se emplean para la prevención y el tratamiento de las “lombrices intestinales” (se come

crudo o se bebe el líquido resultante de machacar los dientes de ajo), en las enfermedades reumáticas (se come crudo o se el bebe líquido de dejar macerar los dientes durante 8 días en alcohol), para catarro y tos (se come en crudo o se bebe en infusión formando parte de un preparado), en el dolor y la inflamación de muelas (se pone el diente en crudo sobre la zona de la encía de la muela inflamada), mejora la circulación (comer en crudo); controla la tensión arterial (comer en crudo).

- Con base científica:

  La parte utilizada es el bulbo.

  Principales constituyentes: aliína [(+) - S-alil-L-cisteína sulfóxido] como aminoácido sulfurado principal. Otros constituyentes característicos son (+)- S-metil-L-cisteína sulfóxido, γ- L-glutamil péptidos, S-alil-cisteína, aminoácidos ubicuos, esteroides y adenosina. En presencia de la enzima aliinasa, la aliína se convierte en alicina.

  La alicina es precursor de varios productos de transformación, incluidos ajoenos, vinilditiinos, oligosulfuros y polisulfuros, dependiendo de las condiciones aplicadas.

  Acción farmacológica: debido principalmente a la alicina y sus productos de transformación produce un vasodilatador periférico (con efecto antihipertensivo), antimicrobiano y antihelmíntico.

  Usos comprobados clínicamente: se emplea para mejorar la circulación en los trastornos vasculares arteriales periféricos: hipertensión arterial, arteriopatías, claudicación intermitente, prevención de tromboembolismos. Por su acción antimicrobiana es útil para combatir catarros y otras infecciones del tracto respiratorio.

  El consumo de ajo fresco constituye uno de los remedios más empleados popularmente para combatir las enfermedades inflamatorias y degenerativas osteoarticulares.

  Otros usos descritos son en parasitosis intestinales (oxiuriasis). En uso tópico se aplica para dolores osteoarticulares y parodontopatías.

Uso alimentario: Alimento y condimento. Los dientes del bulbo crudos, fritos, cocidos o asados se emplean como alimento. También se utilizan para dar sabor y olor a los alimentos con los que se cocinan.

5. 23. *Punica granatum* L.

Familia: Lythraceae

Nombre recogido: Granado (granada, su fruto).

N. C.: Granado.

Uso medicinal:

- Tradicional: Decocción de la corteza del fruto y beber agua de cocción. Se emplea para tratar las diarreas.
- Con base científica:

  Parte utilizada: Corteza de los frutos.

  Principales constituyentes: Taninos hidrolizables, entre ellos punicalagina, punicalina y ácido elágico.

  Acción farmacológica: Antibacteriano y astringente.

  Los taninos son sustancias con propiedades astringentes y antiinflamatorias. Algunas de las acciones de los taninos son secar y desinflamar la mucosa intestinal (capa que tapiza el interior del conducto digestivo), por lo que resultan eficaces en el tratamiento de la diarrea.

Uso alimentario: Alimento, el fruto se come.

5. 24. *Theobroma cacao* L.

Familia: Malvaceae

Nombre recogido: _____ (cascarilla, la cáscara del fruto).

N. C.: Árbol del cacao o cacaotero.

Uso medicinal:

- Tradicional: La cascarilla se cuece en leche o agua para tratar la diarrea.
- Con base científica:

  Contiene taninos que le confieren propiedades astringentes, útiles para invertir los procesos diarreicos.

Uso alimentario: La cascarilla cocida en leche o agua se emplea como bebida.

Del fruto se obtiene el chocolate, producto derivado que trataremos en el apartado que le atañe.

5. 25. *Ficus carica* L.

Familia: Moraceae

Nombre recogido: Figheira, figueira (figho, figo, el fruto).

N. C.: Higuera.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se come el fruto crudo para tratar el estreñimiento.
- Con base científica:

  Parte utilizada: Los frutos.

  Principales constituyentes: Los frutos contienen un 50–60 % de azúcares, sales de hierro, calcio, manganeso, bromo, vitaminas A_1, B_1, B_2, C y D; goma. Las semillas contienen abundantes mucílagos.

  Acción farmacológica: La OMS, ESCOP y Comisión E no hacen referencia a su acción farmacológica. En el vademécum se anota que popularmente se usa como laxante.

  Indicaciones: Según el vademécum se utiliza el fruto en el estreñimiento.

  Su alto contenido en fibra lo hace ideal para combatir el estreñimiento.

Uso alimentario: El fruto en crudo se emplea como alimento.

5. 26. *Musa* spp.

Familia: Musaceae

Nombre recogido: _____ (plátano, el fruto).

N. C.: Bananero.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se come el fruto en crudo para tratar la diarrea.
- Con base científica:

  Contiene sustancias de acción astringente (taninos) cuando el fruto está maduro.

Uso alimentario: Alimento. El fruto se consume.

5. 27. *Olea europaea* L.

Familia: Oleaceae

Nombre recogido: Oliva, oliveira (el jugo, aceite de oliva).

N. C.: Olivo.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se bebe la infusión de las hojas para bajar la tensión arterial; y se consume el jugo de sus frutos (aceite) para combatir el estreñimiento.
- Con base científica:

  Parte utilizada: Las hojas. Popularmente también se emplea el aceite obtenido de sus frutos.

  Principales constituyentes:

  - Las hojas: heterósidos secoiridoides: oleoeuropeósido, 11-dimetiloleoeuropeósido, diéster metílico (7,11) del oleósido, ligustrósido, oleurósido. Aldehídos secoiridoides no heterosídicos: oleaceína.

    Flavonoides: heperidósido, rutósido, luteolin-7-O-glucósido, quercetósido, kemferol.

    Azúcares: manitol, glucosa.

  - Los frutos: ácidos oleico, linoleico, plamítico y esteárico. Sales minerales, trazas de vitaminas A y D.

  Acción farmacológica:

  Tradicionalmente se le atribuye a la hoja de olivo una acción antihipertensiva, hipoglucemiante y diurética.

  Ensayos in vitro demuestran que el extracto acuoso inhibe la enzima convertidora de la angiotensina (efecto que se atribuyó a la oleacina). La infusión y el oleoeuropeósido producen un efecto vasodilatador coronario y antiarrítmico.

  Ensayos in vivo: la acción antihipertensiva ha sido comprobada en animales de experimentación. Este efecto hipotensor se acompañó de una reducción de la glucemia basal.

  El aceite de oliva es ligeramente laxante.

  Indicaciones: La hoja se utiliza tradicionalmente para controlar la hipertensión arterial leve o moderada. El ministerio de sanidad francés (Note explicative, 1998), reconoce dos indicaciones populares: para facilitar las funciones renales y digestivas y para facilitar la eliminación

urinaria de líquidos. La Comisión E desaconseja su uso al considerar insuficientemente probadas sus indicaciones terapéuticas.

El aceite se emplea popularmente para combatir el estreñimiento. La Comisión E desaconseja el uso terapéutico al considerar insuficientemente probadas sus indicaciones.

Uso alimentario: Alimento. Se consume el fruto o el jugo proveniente de su exprimido (aceite de oliva). El aceite de oliva también se utiliza para freír.

5. 28. *Pinus pinaster* Aiton

Familia: Pinaceae

Nombre recogido: Pino, pino do país.

N. C.: Pino.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se utilizaban los brotes cocidos en agua para el tratamiento de la tos ferina.
- Con base científica:

  Partes utilizadas: Yemas.

  Principales constituyentes: Trementina y colofonía.

  Acción farmacológica: Se utilizan por vía interna como expectorantes y mucolíticos.

  Indicaciones: La comisión E aprueba el uso de las yemas de pino en afecciones catarrales de las vías respiratorias altas.

Uso alimentario: Tradicionalmente los brotes tiernos y crudos se pelaban y se empleaban como alimento.

5. 29. *Oryza sativa* L.

Familia: Poaceae

Nombre recogido: Arrós, arroz (gran de arrós o de arroz, el fruto).

N. C.: Arroz.

Uso medicinal:

- Tradicional: Para tratar la descomposición se cuece el fruto (grano) en agua y se consume el fruto cocido o el agua de su cocción.
- Con base científica:

  Parte utilizada: Los frutos (granos de arroz).

  Principales constituyentes: Almidón (75%) compuesto básicamente por amilopectina (α-amilosa) y β-amilosa, albuminoides, vitaminas (B_1 en la cáscara), proteínas (0,7%), grasas, glutina, celulosa.

  Acción farmacológica: Popularmente el arroz blanco se emplea como antidiarreico, demulcente y antiinflamatorio.

  Indicaciones: El arroz blanco se emplea para gastritis y diarreas.

Uso alimentario: El fruto (grano) cocido se come.

5. 30. *Zea mays* L.

Familia: Poaceae

Nombre recogido: Millo (barbas de millo, los estilos; grans de millo, las semillas).

N. C.: Maíz.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se cuece o se preparara una infusión con las barbas secas y se bebe esta agua para tratar las infecciones urinarias, las piedras en el riñón, la tos, “levantar la matriz” (no conseguí entender este uso) y es considerada buena para el riñón y la próstata. También se cuece en agua la harina obtenida tras el molido del grano y se toman estas “papas de millo” para “recuperarse gastrointestinalmente”.
- Con base científica:

  Se utilizan los estilos y las semillas:

  <u>Los estilos</u>:

  Principales constituyentes: Abundantes sales de potasio, flavonoides, fermentos, taninos, trazas de aceite esencial, alantoína, ácido salicílico (0,3%), lípidos, acompañados de esteroles (β-sitosterol).

  Acción farmacológica: Uso tradicional como diurético.

  Indicaciones: Los estilos se usan tradicionalmente para favorecer la eliminación urinaria de líquidos en caso de infecciones urinarias y para prevenir la formación de litiasis.

Semillas:

Se compone de un 70% de almidón y otros hidratos de carbono, 4 % de lípidos y un 9 % de proteínas. Presenta una riqueza proteica relativamente baja ya que, además de ser deficiente en lisina, lo es en triptófano.

Según (Pamplona, 1995), el maíz y su harina resultan de gran utilidad para quienes padecen celiaquía y en general para los niños que sufren malabsorción intestinal o diarreas crónicas.

Uso alimentario: Alimento. El grano se consume crudo, asado, en forma de pan ("brona" o "broa") o en "papas de millo".

5. 31. *Rumex acetosa* L.

Familia: Polygonaceae

Nombre recogido: Acedas.

N. C.: Acedera.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se cuece la raíz en agua y se bebe el agua de cocción para "curar" los catarros.
- Con base científica:

  No se han encontrado referencias de su utilización en las monografías del vademécum, la OMS, la ESCOP y la Comisión E. Sin embargo para una planta de su misma familia, *Rumex crispus* L., sí se han encontrado referencias en el vademécum, y son las que expongo aquí:

  Parte utilizada: Hoja.

  Principales constituyentes: Tiene un alto contenido en ácido oxálico y oxalatos. Antraquinonas (emodinas). Trazas de aceite esencial. Taninos (7-15%). Flavonoides: quercitina, vitexina. Sales de hierro (1,5%). Vitamina C.

  Acción farmacológica: Droga no evaluada por la Comisión E.

  Usada popularmente como expectorante.

  Indicaciones: Popularmente se emplea en el tratamiento de resfriados y gripe.

Uso alimentario: Alimento y aperitivo. Las hojas se comen crudas solas, en ensalada o con pan.

5. 32. *Rumex crispus* L.

Familia: Polygonaceae

Nombre recogido: Labaza/s.

N. C.: Lampazo, romaza.

Uso medicinal:

- Tradicional: Las semillas secas, la raíz y las hojas se cuecen en agua y se bebe éste agua de cocción para tratar la descomposición.
- Con base científica:

  Parte utilizada: Hoja.

  Principales constituyentes: Tiene un alto contenido en ácido oxálico y oxalatos. Antraquinonas (emodinas). Trazas de aceite esencial. Taninos (7-15%). Flavonoides: quercitina, vitexina. Sales de hierro (1,5%). Vitamina C.

  Acción farmacológica: Droga no evaluada por la Comisión E.

Uso alimentario: Alimento. Las hojas se cuecen y se comen.

5. 33. *Cydonia oblonga* Mill.

Familia: Rosaceae

Nombre recogido: Membrilleiro, membrillo.

N. C.: Membrillero, membrillo.

Uso medicinal:

- Tradicional: Las hojas se cuecen en agua y se bebe el agua de cocción para regenerar la flora intestinal, ejercer de protector gástrico y tratar las diarreas. El dulce de membrillo se incluye en un preparado que se emplea para tratar la descomposición.
- Con base científica:

  Las propiedades antidiarreicas del membrillo se deben a su contenido en taninos, los cuales presentan propiedades astringentes.

Uso alimentario: Alimento. El fruto se come en forma de dulce de membrillo.

5. 34. *Malus domestica* Borkh.

Familia: Rosaceae

Nombre recogido: Maceira.

N. C.: Manzano.

Uso medicinal:

- Tradicional: El fruto se utiliza para tratar la diarrea (crudo o rallado), en las digestiones pesadas y ardor de estómago (crudo), para mejorar la memoria (crudo), en el tratamiento del estreñimiento (comer 2 o 3 piezas del fruto crudo el día anterior, para ir al baño el día siguiente).
- Con base científica:

  Parte utilizada: El fruto.

  Principales constituyentes: Pectina; ácidos orgánicos (málico, cítrico, clorogénico); antocianósidos (galactósido), taninos, quercitrósido.

  Acción farmacológica: Las pectinas le confieren una acción reguladora del tránsito, aumentando el volumen del bolo fecal, reteniendo agua por lo que tienen acción laxante (tomada con la piel), antidiarreica (pelada, rallada) y demulcente, protectora de las mucosas.

  Indicaciones: Para tratar la gastritis y gastroenteritis infantil. Combatir el estreñimiento.

Uso alimentario: Alimento. Se come el fruto.

5. 35. *Prunus avium* L.

Familia: Rosaceae

Nombre recogido: Cereixeira.

N. C.: Cerezo.

Uso medicinal:

- Tradicional: Los pedúnculos de los frutos se cuecen en agua. Se bebe el agua de cocción para tratar las infecciones de orina y mejorar la memoria.
- Con base científica:

  Parte utilizada: Los pedúnculos de los frutos.

  Principales constituyentes: Derivados salicílicos, sales potásicas, taninos y flavonoides.

  Droga no evaluada por la Comisión E.

Uso alimentario: Los frutos se destinan a la alimentación.

5. 36. *Prunus domestica* L.

Familia: Rosaceae

Nombre recogido: Ciroleira.

N. C.: Ciruelo.

Uso medicinal:

- Tradicional: El fruto se utiliza para tratar la hinchazón de vientre (crudo) y el estreñimiento (crudo, seco o tomando el agua de dejar a remojo el fruto seco durante varias horas). También se usa para orinar más (crudo).
- Con base científica:

  Parte utilizada: Los frutos.

  Principales constituyentes: Vitaminas (A, B, C), sales minerales (hierro, calcio, magnesio, potasio, sodio), galactomananos.

  Acción farmacológica: Demulcente, laxante mecánico.

  Indicaciones: Estreñimiento.

  Gracias a su contenido en sorbitol, de conocido efecto laxante, el fruto se utiliza en el tratamiento del estreñimiento.

Uso alimentario: Alimento. Con el fruto se hacen dulces, se dejan secar (ciruelas pasas) o no se someten a ningún proceso (fruto en crudo).

5. 37. *Pyrus communis* L.

Familia: Rosaceae

Nombre recogido: Pereira.

N. C.: Peral.

Uso medicinal:

- Tradicional: El fruto se come crudo cuando existen problemas de estreñimiento.
- Con base científica:

  El fruto contiene cantidades relativamente importantes de sorbitol, lo que le confiere propiedades laxantes.

Uso alimentario: Se come el fruto.

5. 38. *Rubus ulmifolius* Schott

Familia: Rosaceae

Nombre recogido: Silva, silveira.

N. C.: Zarza, zarzamora.

Uso medicinal:

- Tradicional: El fruto comido en abundancia sirve para tratar el estreñimiento.
- Con base científica: No se han encontrado referencias a la utilización del fruto para combatir el estreñimiento en las monografías del vademécum, la OMS, la ESCOP y la Comisión E.

Uso alimentario: Los frutos se emplean como alimento en humanos.

5. 39. *Coffea arabica* L.

Familia: Rubiaceae

Nombre recogido: _____ (café, la infusión preparada con sus semillas tostadas).

N. C.: Cafeto.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se prepara una infusión con las semillas tostadas y molidas y a continuación se le añade sal para tratar el dolor de estómago o la descomposición. La infusión de las semillas tostadas también se utiliza para subir la tensión.
- Con base científica:

  Partes utilizadas: Las semillas. También el carbón obtenido al carbonizar las semillas.

  Principales constituyentes:

  - Semillas: Sales minerales: potasio, sodio, calcio, magnesio.

  Ácidos orgánicos: cafeilquínicos o clorogénicos. Trigonelina, que se transforma en amida nicotínica durante el período de torrefacción. Cafeína (0,10 a 0,25 g/taza), cafeona.

  Acción farmacológica: No se hace referencia a la acción antidiarreica de la semilla, pero sí se matiza que el carbón tiene un efecto absorbente y antidiarreico.

La cafeína es un estimulante del sistema nervioso central, uniéndose a receptores central adenosídicos. Aumenta el estado de vigilia y aumenta la capacidad de realizar ejercicio.

La cafeína produce estimulación cardiaca y vasodilatación periférica.

Indicaciones: Se indica su uso en astenia psico-física y síntomas de fatiga.

La comisión E aprueba el uso del carbón de café en diarrea inespecífica e inflamaciones de la mucosa orofaríngea.

Uso alimentario: La infusión preparada con las semillas tostadas se utiliza como bebida.

5. 40. *Citrus × aurantium* L.

Familia: Rutaceae

Nombre recogido: Naranxeira brava (naranxa brava, su fruto).

N. C.: Naranjo amargo.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se come el fruto crudo para aliviar el dolor de estómago y para la mala digestión.
- Con base científica:

  Parte utilizada: Los frutos inmaduros de la naranja amarga y su corteza (pericarpio):

  Principales constituyentes:

  - Pericarpio: Flavonoides responsables del sabor amargo (naringósido, neohesperidósido) y no amargos (rutósido, hesperidósido, sinensetósido); aceite esencial (2%): limoneno (90%); furanocumarinas; sales minerales, abundante pectina, ácidos cítrico, ascórbico y málico.
  - Epicarpio y mesocarpo: Aceite esencial.

  Acción farmacológica: Se emplean los frutos inmaduros y el pericarpio para estimular el apetito y facilitar las digestiones.

  Indicaciones: El pericarpio tiene utilidad en inapetencia y dispepsias hiposecretoras.

Uso alimentario: Alimento. Se come el fruto en crudo.

5. 41. *Citrus × limon* (L.) Osbeck

Familia: Rutaceae

Nombre recogido: Limoeiro (limón, su fruto).

N. C.: Limonero.

Uso medicinal:

- Tradicional: El fruto presenta una multitud e usos: se bebe el zumo del fruto en crudo o el agua de cocción del fruto junto con hojas de té en el tratamiento de la descomposición; para tratar catarros, tos e irritación de garganta también se bebe el agua de cocción del fruto o se toman preparados en caliente a los que se le añade zumo; para aliviar las heridas bucales se lava la boca con agua de sal y unas gotitas de zumo; el limón comido en crudo o bebido en zumo evita las náuseas y vómitos; también se toma el zumo crudo para tratar las "lombrices intestinales"; se comen los frutos en crudo ayuda a adelgazar; y además el zumo de limón mezclado con agua sacia la sed.
- Con base científica:

  Partes utilizadas: Pericarpio del fruto, pulpa y jugo.

  Principales constituyentes:

  - Pericarpio: Aceite esencial (hasta un 2,5 %) compuesto principalmente por limoneno (60-75 %), acompañado de β-pineno (8-12 %) y γ-terpineno. Los componentes responsables del aroma son aldehídos monoterpénicos (2- 3 %), principalmente geranial, neral y citroneal.

    Cumarinas.

    Flavonoides.

    Vitamina C, carotenoides, mucílagos, oxalato cálcico.

    Principios amargos: limonina.

  - Pulpa: Abundante pectina, azúcares, ácidos orgánicos (ácidos cítrico, ascórbico, málico), flavonoides.
  - Jugo: ácido cítrico; azúcares; minerales como magnesio, calcio, fósforo, potasio y hierro; vitamina C, B_1, B_2 y ácido nicotínico; pectinas; flavonoides entre los que destaca la hesperidina.

  Acción farmacológica: La hesperidina y la limonina han mostrado actividad antiinflamatoria y analgésica en experimentación animal.

  La pectina presenta un efecto antidiarreico y protector de la mucosa gastrointestinal.

  El aceite esencial es antiséptico y carminativo.

Indicaciones: La corteza de limón desecada se utiliza como estomacal en mezclas para infusión.

Por su contenido en vitamina C se emplea el zumo de limón para complementar el tratamiento sintomático de resfriados y gripe.

Uso alimentario: Alimento y condimento. Se come el fruto o se bebe su zumo. También se emplea para dar gusto y sabor a las comidas al cocinarlo junto con los alimentos. Además cuando se añade zumo de limón al agua mejora su sabor.

5. 42. *Citrus × sinensis* Osbeck

Familia: Rutaceae

Nombre recogido: Laranxeira, laranxo (laranxa, naranxa, el fruto).

N. C.: Naranjo.

Uso medicinal:

- Tradicional: El fruto crudo se come para combatir el estreñimiento y el agua de cocción de su fruto forma parte de preparados que se utilizan para curar los catarros.
- Con base científica:

  Composición: El componente mayoritario es el agua, que representa el 88,6 % del peso de la porción comestible. Los hidratos de carbono constituyen el 8,6 %, las proteínas el 0,8 %; y cantidades traza de lípidos. Presenta un 2 % de fibra. Destacan los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico.

  Es rico en vitamina C y en ácido fólico. Contiene cantidades apreciables de betacarotenos.

  Potasio, magnesio y calcio son los minerales más abundantes.

  La elevada presencia de fibra (2 % del peso de la porción comestible) hace que la ingestión de estos alimentos sea recomendable para aliviar el estreñimiento crónico. Proporcionan una matriz no digerible que estimula la actividad intestinal y ayuda a mantener los músculos intestinales en forma. Además el magnesio posee un suave efecto laxante.

  Los ácidos málico y cítrico poseen una acción desinfectante.

  La vitamina C favorece la resistencia a las infecciones.

El betacaroteno y el ácido fólico son esenciales para un buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Uso alimentario: Alimento. Se come el fruto en crudo.

5. 43. *Solanum tuberosum* L.

Familia: Solanaceae

Nombre recogido: Pataca.

N. C.: Patata.

Uso medicinal:

- Tradicional:

  El tubérculo se emplea en procesos catarrales (se cuece el tubérculo y se prepara un jarabe con azúcar), para el dolor de estómago (zumo del tubérculo crudo), en la curación de una úlcera de estómago (tubérculo cocido en puré), para la descomposición (cocido formando parte de un preparado con zumo de limón, dulce de membrillo y manzana o con un poco de aceite de oliva).
- Con base científica:

  Parte utilizada: El tubérculo.

  Principales constituyentes: Abundante almidón (amilopectina, β-amilosa, tropeína, sales minerales, oligoelementos, taninos).

  Acción farmacológica: Usado popularmente como demulcente y antiácido.

  Indicaciones: Usos populares: gastritis, úlcera gastroduodenal (jugo).

Uso alimentario: Alimento. El tubérculo cocido, asado o freído, es la base de muchos platos.

5. 44. *Camellia sinensis* (L.) Kuntze

Familia: Teaceae

Nombre recogido: Té.

N. C.: Té.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se cuecen las hojas y yemas secas en agua o se prepara una infusión con las mismas. Se bebe el agua de cocción o la infusión en las diarreas (a la infusión o agua de cocción, se le puede añadir jugo de limón y también sal) y para evitar la retención de líquidos (cocer conjuntamente las hojas de té con ramas de perejil picadas, luego beber esta infusión).
- Con base científica:

  Parte utilizada: Hojas.

  Principales constituyentes: Bases xánticas (3-4%): mayoritariamente cafeína (= teína), teofilina, teobromina, adenina y xantina. Contiene catequinas: (-)-epigalocatequina-3-galato, (-)-epigalocatequina, (-)-epicatequina-3-galato,(-)-epicatequina.

  Además contiene teaflavinas (teaflavina, teaflavina-3-galato, teaflavina-3'-galato, teflavina-3,3'-digalato), 8-25 % de taninos catéquicos (libres y combinados a bases xánticas), flavonoides (kempferol, quercetina, miricetina), ácidos cafeilquínicos, antocianidinas y saponinas (assamsaponinas, tesaponinas).

  Acción farmacológica: La cafeína aumenta la diuresis. La infusión de hoja de té (8g de droga/día) ha demostrado prolongar el tiempo de tránsito intestinal en humanos sanos.

  Indicaciones: Uso en diarrea.

Uso alimentario: Bebida. Se bebe la infusión de sus yemas y hojas secas.

5. 45. *Vitis vinífera* L.

Familia: Vitaceae

Nombre recogido: Parra (uva, su fruto).

N. C.: Vid.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se come el fruto crudo cuando uno está estreñido.
- Con base científica:

  La presencia de fibra en el fruto, hace que se emplee para combatir el estreñimiento.

Uso alimentario: Alimento. Se come el fruto.

A continuación se disponen los productos derivados por orden alfabético y se procede a la evaluación de los resultados obtenidos mediante la comparación con otros estudios:

5. 46. Producto derivado: Aguardiente

Definición: Bebida alcohólica de alta graduación, que se obtiene a partir de la destilación de la uva de la que previamente se ha extraído el mosto para hacer el vino.

Especie, familia, nombre en castellano y parte utilizada de la planta de la que procede: *Vitis vinífera* L., vitaceae, vid, fruto.

Nombre recogido: Aguardente, aghuardente, aughardente, caña.

N. C.: Aguardiente.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se bebe para aliviar el dolor de barriga, hacer bajar la regla y mitigar el dolor de muelas. Quemado con azúcar ("Queimada") o mezclado con leche caliente se ingiere antes de ir para cama y así "sudar" el catarro o la gripe por la noche. También se bebe solo para tratar el catarro, la gripe y la tos.
- Con base científica: No se ha encontrado ningún estudio que apoye los usos otorgados por los informantes.

Uso alimentario: Bebida.

5. 47. Producto derivado: Aguardiente de nueces

Definición: Aguardiente en el que se dejan macerar frutos inmaduros de nuez cortados en trozos (definición dada por la informante).

Especies, familias, nombres en castellano y partes utilizadas de las plantas de la que procede: *Juglans regia* L., juglandaceae, nogal, fruto y *Vitis vinífera* L., vitaceae, vid, fruto.

Nombre recogido: Aguardente de noces.

N. C.: Aguardiente de nueces.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se bebe este aguardiente para aliviar los dolores de barriga.
- Con base científica:
  En las monografías de la Comisión E se recoge el uso popular de los frutos inmaduros en catarros del tracto gastrointestinal y gastritis.

Uso alimentario: Bebida.

5. 48. Producto derivado: Brandy

Definición: Bebida obtenida sobre la base de aguardientes de vino conservadas o envejecidas durante el tiempo suficiente en recipientes de roble.

Especies, familias, nombres en castellano y partes utilizadas de las plantas de la que procede: *Vitis vinífera* L., vitaceae, vid, fruto.

Nombre recogido: Brandy, coñá, coñac.

N. C.: Brandy.

Uso medicinal:

- Tradicional: A temperatura ambiente o caliente, se bebe solo o mezclado con leche, miel, huevos, azúcar, etc., en el tratamiento del catarro, la gripe y la tos.
  Solo o añadido al café ayuda a subir la tensión.
- Con base científica: No se encontraron investigaciones que verifiquen los usos recogidos.

Uso alimentario: Bebida.

5. 49. Producto derivado: Chocolate

Definición: Producto obtenido por la mezcla íntima y homogénea de cantidades variables de cacao en polvo o pasta de cacao y azúcar finamente pulverizada, con o sin adicción de manteca de cacao.

Especie, familia, nombre en castellano y parte utilizada de la planta de la que procede: *Theobroma cacao* L., malvaceae, árbol del cacao, fruto.

Nombre recogido: Chiculate, chocolate.

N. C.: Chocolate.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se consume, solo o derretido en agua o leche, para combatir la diarrea.
- Con base científica: Contiene taninos que le confieren propiedades astringentes, útiles para invertir los procesos diarreicos.

Uso alimentario: Alimento y bebida. El chocolate, sin ninguna preparación a mayores o derretido en leche o agua, se come o se bebe.

5. 50. Producto derivado: Ginebra

Definición: Bebida obtenida por la maceración alcohólica de bayas de enebro y posterior destilación, con adición o no de otras sustancias aromáticas o por dilución de los agentes esenciales deterpenados y elaborada con alcoholes autorizados.

Especie, familia, nombre en castellano y parte utilizada de la planta de la que procede: *Juniperus communis* L., cupressaceae, enebro, fruto.

Nombre recogido: Ginebra.

N. C.: Ginebra.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se bebe sola para aliviar el dolor de barriga y el dolor causado por la menstruación.
- Con base científica: Según mis deducciones, la propiedad para aliviar el dolor de barriga puede ser atribuida a los gálbulos de enebro que se utilizan para su fabricación.

  El enebro (*Juniperus communis* L.) aparece entre las monografías del Vademecum, la ESCOP y la Comisión E. La ESCOP aprueba su uso en caso de inapetencia y otros trastornos dispépsicos y la Comisión E aprueba su uso para trastornos dispépsicos.

  Los principales constituyentes de los gálbulos son su aceite esencial, que contiene monoterpenos y sesquiterpenos. Otros constituyentes son los diterpenos y los taninos catéquitos.

Uso alimentario: Bebida.

5. 51. Producto derivado: Güisqui

Definición: Bebida procedente de aguardiente de cereal y del destilado de cereales envejecida en recipientes de roble durante el tiempo suficiente.

Especies, familias, nombres en castellanos y parte utilizadas de las plantas de las que procede: *Hordeum vulgare* L., poaceae, cebada, fruto; *Secale cereale* (L.) M. Bieb., poaceae, centeno, fruto; *Zea mays* L., poaceae, maíz, fruto; y otros cereales.

Nombre recogido: Güisqui, ghüisqui, whisky.

N. C.: Güisqui, whiskey, whisky.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se ingiere caliente para sanar los catarros.
- Con base científica:

  No se encontraron estudios que corroboraran sus posibles propiedades beneficiosas frente a los catarros. Sin embargo, tras la lectura de diversas fuentes, se detectó su fuerte tradición de uso en diversas culturas.

Uso alimentario: Bebida.

5. 52. Producto derivado: Miel

Definición: Producto que producen las abejas a partir del néctar de las flores, de las secreciones procedentes de partes vivas de las plantas o que se encuentran sobre ellas, que es pecoreado, transformado, mezclado con sustancias específicas propias, almacenado y dejado madurar en los panales de la colmena.

Deriva de: Flores y secreciones de diferentes plantas.

Nombre recogido: Mel.

N. C.: Miel.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se come cruda para suavizar la garganta. Para recuperarse de catarros, afonía y dolor de garganta: se consume cruda, añadida al agua de cocción de un limón, incorporada al agua de cocer dos cachitos de hoja de eucalipto, adicionada a agua caliente con zumo de limón, calentada y previamente mezclada con huevos, leche y miel, añadida a leche caliente, calentada junto con leche y brandy y adicionada al agua de cocción de media naranja y medio limón.

- Con base científica:

  Numerosas investigaciones de la universidad de Waikato le otorgan a la miel propiedades antibacterianas. Dicho efecto se debe principalmente a cuatro causas:

  - Efecto osmótico: La miel es muy saturada y el contenido en agua es muy bajo. La fuerte interacción de estas moléculas de azúcar con las moléculas de agua deja muy pocas moléculas de agua disponibles para los microorganismos. Este hecho hace que la mayor parte de ellos no puedan sobrevivir en este producto.
  - Acidez: La miel es muy ácida (pH entre 3´2 y 4´5), lo que le confiere efectos inhibidores frente a muchos patógenos.
  - Peróxido de hidrógeno: A él se debe la principal actividad antibacteriana de la miel. Se obtiene cuando la enzima glucosa oxidasa secretada por las glándulas hipofaríngeas de la abeja, ayuda a formar la miel a partir del néctar.
  - Componentes fitoquímicos: Han sido identificados en la miel diversos productos químicos con actividad antibacteriana: pinocembrina, terpenos, alcohol bencílico, ácido 3,5-dimetoxi-4-hidroxibenzoico, metil-3,5-dimetoxi-4-hidroxibenzoato, ácido 3,4,5-trimetoxibenzoico, ácido 2-hidroxi-3-fenilpropiónico, ácido 2-hidroxibenzoico y 1,4-dihidroxibenceno.

  Otro estudio (Havsteen, 2002) atribuye efectos antibacterianos a los flavonoides (pigmentos) presentes en la miel.

  También se le atribuyen propiedades antitusígenas (Oduwole et al., 2009), (Paulo et al., 2007).

Uso alimentario: Alimento. Se come sola y endulzando infusiones o comidas.

5. 53. Producto derivado: Vino

Definición: Bebida alcohólica resultante de la fermentación de la uva fresca o de su mosto.

Especie, familia, nombre en castellano y parte utilizada de la planta de la que procede: *Vitis vinífera* L., vitaceae, vid, fruto.

Nombre recogido: Viño.

N. C.: Vino.

Uso medicinal:

- Tradicional: Se le atribuyen propiedades fortificantes (vino tinto dulce con una yema de huevo, vino tinto hervido con azúcar y pan de trigo o maíz, vino tinto hervido con azúcar y/o unto) y antianémicas (vino tinto hervido con azúcar y pan de trigo o maíz, vino tinto dulce mezclado con una yema de huevo). También se utiliza para hacer bajar la regla (sin preparación alguna). Sirve para sanar los catarros, gripe y tos (vino tinto hervido con azúcar y/o miel, a vino tinto hervido se le añade azúcar y pan de trigo o de maíz, vino dulce con un huevo batido).
- Con base científica:

  Sus propiedades fortificantes se pueden atribuir a su alto contenido energético debido principalmente al etanol (aporta 7 Kcal/g). Unos vinos aportan más energía que otros: los vinos dulces (Málaga, O Porto) aportan 157 Kcal/100 g de alimento ingerido, los finos (Jerez y Manzanilla) conceden 124 Kcal/100 g y los vinos de mesa 77 Kcal por 100 g de alimento ingerido.

  Los vinos presentan actividad bactericida y antiséptica, útil para afecciones del tracto respiratorio.

Uso alimentario: Bebida.

6. Discusión

Se han comparado los resultados obtenidos en este estudio con los alcanzados en otras investigaciones etnobotánicas: (Scull et al., 1998), (Blanco et al., 1999), (Pieroni, 2000), (Bonet & Vallès, 2002), (Camejo-Rodrigues et al., 2003), (Lastra, 2003), (Austin, 2004), (Beyra et al., 2004), (González-Hernández et al., 2004), (Moerman, 2004), (San Miguel, 2004), (Pardo-de-Santayana et al., 2005), (Rivera et al., 2005), (Tardío et al., 2005), (Vallès et al., 2005), (Guarrera et al., 2006), (Lans, 2007), (Lentini et al., 2007), (Pardo-de-Santayana et al., 2007), (González-Tejero et al., 2008), (Parada, 2008), (Neves et al., 2009), (Parada et al., 2009) y (Pieroni & Giusti, 2009).

Además también se han tenido en cuenta las monografías de la OMS, la ESCOP, la Comisión E del Ministerio de Sanidad alemán, del vademécum y otros estudios, a la hora de describir los nuevos usos medicinales encontrados.

6. 1. Familias botánicas:

La familia de la cual se reportan un mayor número de especies es Rosaceae, con 6 especies, esto concuerda con los resultados obtenidos en otros estudios (Pardo-de-Santaya et al., 2005) y (Rivera et al., 2005). Le siguen en orden decreciente, Apiaceae (5), Lamiaceae (4) y Poaceae (4), familias destacables en el estudio de (Vallès et al., 2005).

6. 2. Nuevos usos medicinales:

6. 2. 1. *Apium graveolans* L.

Ni las monografías de la OMS, vademécum, ESCOP y Comisión E, ni los estudios etnobotánicos consultados documentan su uso para mejorar la circulación.

6. 2. 2. *Cinnamomum verum* J. Presl

No aparece reflejado en los estudios etnobotánicos analizados su uso en infección urinaria y alivio del dolor menstrual. En las monografías de la ESCOP, Comisión E, OMS y vademécum no aparecen recogidos estos usos.

6. 2. 3. *Rumex acetosa* L.

Aunque no aparezcan referencias de la utilización del agua de cocción de la raíz en el tratamiento de catarros en las monografías de la OMS, ESCOP, Comisión E y

vademécum, en otros estudios etnobotánicos realizados con anterioridad se refleja su uso como antipirético (Neves et al., 2009) y como anticatarral (Bonet, 2002).

6. 2. 4. *Prunus avium* L.

En las monografías del vademécum, la OMS, la ESCOP y la Comisión E, no se recoge el uso de la ingesta del agua de cocción de los pedúnculos para las infecciones urinarias. Sin embargo otros estudios etnobotánicos recogen su uso para problemas urinarios y cistitis (Camejo-Rodrigues et al., 2003); el consumo de «ratafía» (bebida alcohólica que puede elaborarse con esta planta) presenta efectos antisépticos y diuréticos (Bonet, 2007); se recoge su aplicación en Albania en afecciones renales (González- Tejero, 2008); y en (Parada, 2008 y 2009) se recoge el uso de la tisana o agua de cocción de los pedúnculos con fines diuréticos.

Ninguno de los trabajos revisados hace referencia a la utilización del agua de cocción de los pedúnculos para mejorar la memoria.

6. 2. 5. *Rubus ulmifolius* Schott.

En este estudio se ha registrado el uso de los frutos en el tratamiento del estreñimiento cuando se comen crudos y en grandes cantidades.

En los trabajos de (Blanco et al., 1999), (Bonet, 2002) y (Rivera et al., 2005), se registra la actividad antidiarreica de los frutos. En las monografías del vademécum, OMS, ESCOP y Comisión E, no se recoge el uso para tratar el estreñimiento.

6. 2. 6. *Citrus × limon (L.)* Osbeck

Ni en las monografías del vademécum, OMS, ESCOP y Comisión E, ni en los estudios etnobotánicos consultados se hace referencia a la utilización del fruto para tratar heridas bucales, lombrices intestinales, náuseas y vómitos.

6. 2. 7. Aguardiente de nueces

En (Pieroni, 2000) se cita la acción del «nocino», licor hecho a base de los frutos inmaduros, como digestivo.

Según (Vallès et al., 2004), la «ratafía», bebida alcohólica de alta graduación, presenta como base para su elaboración, muy a menudo, alcohol etílico de alta graduación. También se puede preparar tomando como base macerados o destilados alcohólicos. Diversas especies vegetales (dependiendo de la receta) se dejan a macerar durante un periodo largo de tiempo en este primer componente. Aunque varias especies pueden ser añadidas, el ingrediente fundamental de la «ratafía» es la

nuez, en concreto el pericarpio del fruto verde (presente en un 77% de las recetas). A la «ratafía», de forma genérica, se le atribuye un poder digestivo.

En las monografías de la Comisión E se recoge el uso popular de los frutos inmaduros en desordenes del tracto gastrointestinal.

6. 2. 8. Brandy

No se encontraron estudios que verificasen las propiedades hipertensivas y para el tratamiento del catarro, gripe y tos, otorgadas por los informantes.

Sin embargo, en el trabajo de (Pieroni, 2000) se recoge la acción antiséptica del Brandy, estudio realizado en la provincia de Lucca, Italia.

6. 2. 9. Ginebra

La ginebra se elabora a partir de los gálbulos o frutos de *Juniperus communis* L., de la familia Cupressaceae.

Según la ESCOP, los gálvulos, se utilizan en crudo, infusión y decocción, en extractos alcohólicos y en vino por sus propiedades digestivas.

Los gálbulos como condimento o macerados en vino presentan una acción digestiva (Pieroni, 2000) y (Pieroni & Giusti, 2009).

En (Parada, 2008) se reporta la actividad antiálgica de los frutos y la propiedad digestiva de las hojas.

A la ginebra se le atribuyen propiedades como antiinflamatorio intestinal, analgésico y antiséptico en el estudio etnobotánico de (Bonet, 2002).

6. 2. 10. Güisqui

En (Austin, 2004) y (Moerman, 2004), investigaciones etnobotánicas en Norte América, se muestra la utilidad de beber diferentes plantas mezcladas con whiskey para tratar catarros y asma.

6. 2. 11. Vino

En (Parada, 2008) se resaltan las propiedades antianémicas, anticatarrales y tónicas tras la administración de este producto elaborado a partir de la especie *Vitis vinífera* L.

También se recoge el uso del vino para tratar catarros e inflamación de garganta en (Pieroni, 2000).

Serían necesarios más estudios fitoquímicos, farmacológicos, alimentarios, etc. que valorasen las propiedades alimentarias-medicinales de las plantas citadas por los informantes.

6. 3. Usos medicinales de las plantas y sus productos derivados:

Al igual que en (Parada, 2008), (Neves et al., 2009) y (Parada et al., 2009), los usos para problemas del tracto gastrointestinal se registran como mayoritarios. En (González-Hernández et al., 2004), investigación etnobotánica realizada en Galicia, se anotan como acciones y usos internos mayoritarios por orden decreciente: usos para problemas gastrointestinales, anticatarral, diurético y usos hipotensivos; resultados similares a los del presente trabajo.

6. 4. Partes de las plantas:

Los resultados obtenidos a cerca de la utilización de las distintas partes de la planta con finalidad alimentaria-medicinal (por orden decreciente las partes más utilizadas eran frutos, hojas y semillas), se asemejan a los conseguidos en otros estudios (Bonet & Vallès, 2002), (Rivera et al., 2005) y (Vallès et al.,2005).

6. 5. Modos de preparación y administración:

Los trabajos de (Blanco et al., 1999), (Camejo-Rodrigues et al., 2003), (Beyra et al., 2004), (González-Hernández et al., 2004), (González-Tejero et al., 2008), (Parada, 2008), (Neves et al., 2009) y (Parada et al., 2009), coinciden con el presente, en que la forma más habitual de preparación y administración de las plantas para sus usos medicinales, es la cocción en agua o infusión para la posterior ingesta del agua resultante.

El consumo directo o cocido de la planta con fines medicinales y alimentarios, se destaca en (Bonet & Vallès, 2002), resultado que coincide con los datos obtenidos en este estudio.

7. Conclusiones

El presente trabajo ha pretendido recoger los conocimientos a cerca de las propiedades medicinales de las plantas alimentarias presentes entre los habitantes del Concello de Arteixo.

Se ha analizado la información recogida empleando las publicaciones de organismos de reputación en el ámbito fitoterapéutico (OMS, ESCOP, Comisión E, SEFIT) y otros estudios que se rigen por una metodología científica a la hora de emitir sus resultados y conclusiones.

Además se dejan abiertas nuevas posibilidades para la investigación ya que se incluyen en este trabajo plantas con una destacable frecuencia de uso y en las que no se tiene constancia de que se hayan realizado estudios farmacológicos, nutricionales o toxicológicos (por ejemplo *Chenopodium ambrosioides* L.)

Serían precisos más estudios etnobotánicos e investigaciones en el campo de los medicalimentos que evalúen estos recursos poco conocidos o desconocidos de la farmacopea popular gallega.

8. Referencias bibliográficas

1. Austin, D. F. 2004. Florida ethnobotany. Florida, CRC Press.

2. Agelet, A. 1999. Estudis d'etnobotànica farmacèutica al Pallars. Tesis doctoral, Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona.

3. Agelet, A. & Vallès, J. 2001. Studies on pharmaceutical etnobotany in the region of Pallars (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula). Part I. General results and new or very rare medicinal plants. *Journal of Ethnopharmacology,* 77: 57-70.

4. Agelet, A. & Vallès, J. 2003a. Studies on pharmaceutical ethnobotany in the region of Pallars (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula). Part II. New or very rare uses of previously known medicinal plants. *Journal of Ethnopharmacology,* 84: 211-227.

5. Agelet, A. & Vallès, J. 2003b. Studies on pharmaceutical ethnobotany in the region of Pallars (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula). Part III. Medicinal uses of non-vascular plants. *Journal of Ethnopharmacology,* 84: 229-234.

6. Alexiades, M. 1995. Apuntes hacia una metodología para la investigación etnobotánica. Conferencia Magistral. VI Congreso Nacional de Botánica y I Simposio Nacional de Etnobotánica, 4 de octubre de 1995, Cusco- Perú.

7. Astiasarán, I. & Martínez, J. A. 2000. Alimentos: composición y propiedades. 2ª edición. Madrid: McGraw-Hill - Interamericana de España, S.A.U.

8. Barrau, J. 1971. L'ethnobotanique au carrefour des sciences naturelles et des sciences humaines. *Bulletin de la Société Botanique de France,* 118: 237-248.

9. Benítez, G., González-Tejero, M. R. & Molero-Mesa, J. 2010. Pharmaceutical ethnobotany in the western part of Granada province (southern Spain): Ethnopharmacological synthesis. *Journal of Ethnopharmacology,* 129: 87-105.

10. Bermúdez, A., Oliveira, M. A. & Velázquez, D. 2005. La investigación etnobotánica sobre plantas medicinales: una revisión de sus objetivos y enfoques actuales. *Interciencia: Revista de ciencia y tecnología de América,* 30(8): 453-459.

11. Beyra, A., León, M. C., Iglesias, E., Ferrándiz, D., Herrera, R., Volpato, G., Godínez, D., Guimarais, M. & Álvarez, R. 2004. Estudios etnobotánicos sobre plantas

medicinales en la provincia de Camagüey (Cuba). *Anales de Jardín Botánico de Madrid,* 61(2): 185-204.

12. Blanco, E. 1996a. El Caurel, las plantas y sus habitantes. Estudio etnobotánico de la Sierra del Caurel (Lugo): la importancia de las plantas para nuestros antepasados. A Coruña, Fundación Caixa Galicia.

13. Blanco, E. 1996b. Ideas metodológicas relativas al trabajo de campo etnobotánico. *Monografías del Jardín Botánico de Córdoba*, 3: 89-91.

14. Blanco, E., Macía, M. J. & Morales, R. 1999. Medicinal and veterinary plants of El Caurel (Galicia, northwest Spain). *Journal of Ethnopharmacology*, 65: 113-124.

15. Blumenthal, M. 2000. Herbal medicines: expanded Commission E monographs: herb monographs, based on those created by a special Expert Committee of the German Federal Institute for Drugs and Medical Devices. Austin: American Botanical Council.

16. Bonet, M. À. 2001. Estudi etnobotànic del Montseny. Tesis doctoral, Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona.

17. Bonet, M. À., Parada, M., Selga, A. & Vallès, J. 1999. Studies on pharmaceutical ethnobotany in the regions of l'Alt Empordá and Les Guilleries (Catalonia, Iberian Peninsula). *Journal of Ethnopharmacology*, 68: 145-168.

18. Bonet, M. À. & Vallès, J. 2002. Use of non-crop food vascular plants in Montseny biosphere reserve (Catalonia, Iberian Peninsula). *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 53: 225-248.

19. Bonet, M. À. & Vallès, J. 2003. Pharmaceutical ethnobotany in the Montseny biosphere reserve (Catalonia, Iberian Peninsula). General results and new or rarely reported medicinal plants. *Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 55: 259-270.

20. Camejo-Rodrigues, J. C., Ascensão, L., Bonet, M. À. & Vallès, J. 2003. An ethnobotanical study of medicinal and aromatic plants in the Natural Park of "Serra de São Mamede" (Portugal). *Journal of Ethnopharmacology*, 89: 199-209.

21. Cañigueral, S., Vanaclocha, B. 2003. Fitoterapia: vademécum de prescripción (4ª ed). Barcelona: Masson.

22. Castroviejo, S. [et al.] ed. [1986-2008]. Flora ibérica plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares. Madrid: Real Jardín Botánico.

23. Cedeira, X. 1997. Guía das árbores do Concello de Arteixo. A Coruña: Concello de Arteixo.

24. Cedeira, X. 2007. Guía ambiental. As árbores de Arteixo. As árbores máis comúns do Concello de Arteixo. A Coruña: Concello de Arteixo.

25.Concello de Arteixo. 2009. Aspectos geográficos del término municipal. [Documento en línea]. Publicado el 17 de septiembre del 2009. Consultado el 12 de abril del 2010. Disponible desde Internet en: http://www.arteixo.org/index.html/?q=xeografia

26. Concello de Arteixo. 2010. Demografía. Comparativa por años. [Documento en línea]. Publicado el 4 de enero del 2010. Consultado el 14 de abril del 2010. Disponible desde Internet en: http://www.arteixo.org/index.html/?q=idemografia
Figura 3.

27. Deleuze, P. 2006. Legislación alimentaria. Código alimentario español y disposiciones complementarias. 7 ª ed. Madrid: Tecnos.

28. European Scientific Cooperative on Phytotherapy. 2003. The Scientific foundation for herbal medicinal products (2ª ed.) Exeter: ESCOP Thieme.

29. Es Galicia (s.a.). Arteixo. [Documento en línea]. Consultado el 12 de abril del 2010. Disponible desde internet en:
http://www.esgalicia.com/concejos/pueblos_galicia.asp?pueblo=158&concejo=Arteixo .
Figura 2.

30. Etkin, N. L. 1996. Medicinal cuisines: Diet and Ethnopharmacology. *International Journal of Pharmacognosy*, 34(5): 313-326.

31. Etkin, N. L. & Johns, T. 1998. “Pharmafoods” and “nutraceuticals”: paradigm shifts in biotherapeutics. En: Prendergast, H. D. V.; Etkin, N. L.; Harris, D. R.; Houghton, P. J. (eds.): *Plant for food and medicine*: 3-16. London, Royal Botanic Gardens.

32. Font, P. 1961. Plantas medicinales. 15ª edición. 1996. El Dioscórides renovado. Barcelona: Labor.

33. Frohne, D. & Jürgen, H. 2005. Poisonous plants: a handbook for doctors, pharmacists, toxicologists, biologists and veterinarians. 2ª ed. London: Manson, cop.

34. García, X. R. 1991. Guía das plantas con flores de Galicia. Tomos 1 y 2. Vigo: Xerais de Galicia.

35. García, X. R. 2008. Guía das plantas de Galicia. 1 ª edición. Vigo: Xerais de Galicia.

36. Gispert, M. & González, C. 1993. Plantas comestibles-plantas medicinales, ¿matrimonio en concordia? *Antropológicas*, 7: 58-64.

37. Gjonça, A. & Martin, B. Albanian paradox, another example of protective effect of Mediterranean lifestyle? *Lancet*; 350: 1815-1817.

38. González-Hernández, M. P., Romero, R., Rodríguez-Guitián, M. & Rigueiro, A. 2004. Medicinal use of some plants in Galicia (NW Spain). *Acta horticulturae,* 629: 63-75.

39. González-Tejero, M. R. 1985. Investigaciones etnobotánicas en el municipio de Güéjar- Sierra (Granada). Tesis de licenciatura, Facultad de Farmacia, Universidad de Granada.

40. González-Tejero, M. R., Casares-Porcel, M., Sánchez-Rojas, C. P., Ramiro-Gutiérrez, J. M., Molero-Mesa, J., Pieroni, A., Giusti, M. E., Censorii, E., De Pasquale, C., Della, A., Paraskeva-Hadijchambi, D., Hadjichambis, A., Houmanie, Z., El-Demerdash, M., El-Zayat, M., Hmamouchig, M. & ElJohrig, S. 2008. Medicinal plants in the Mediterranean area: Synthesis of the results of the project Rubia. *Journal of Ethnopharmacology*; 116: 341-357.

41. Guarrera, P. M., Salerno, G. & Caneva, G. 2006. Food, flavouring and feed plant traditions in the Tyrrhenian sector of Basilicata, Italy. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 2: 37.

42. Havsteen, B. H. 2002. The biochemistry and medical significance of the flavonoids. *Pharmacology & Therapeutics,* 96 (2-3): 67-202.

43. Hortas, I., Herrero, A. X., Picado, J. A., Valiñas, M. C., Fernández, A., Rosato, L., Castelo, M. L. & Castro, I. B. 2003. Proxecto Fraga de Sisalde. Colección Os Cadernos do Concello, Nº 3. A Coruña: Concello de Arteixo.

44. Iglesias, J. L. 2003. Usos, costumes e breve relación da flora na zona da Laracha. A Coruña: A Revoltaina Cultural da Beira de Bergantiños (Galiza).

45. Lans, C. 2007. Ethnomedicines used in Trinidad and Tobago for reproductive problems. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 3: 13.

46. Lastra, J. J. 2003. Etnobotánica en el Parque Nacional de los Picos de Europa. Naturaleza y parques nacionales. Serie técnica. Oviedo, Organismo Autónomo Parques Nacionales.

47. Lentini, F. & Venza, F. 2007. Wild food plants of popular use in Sicily. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 3: 15.

48. Martínez, M. J., González-Tejero, M. R. & Molero-Mesa, J. 1996. Ethnobotanical resources in the province of Almería, Spain: Campos de Níjar. *Economic Botany*, 50(1): 40-56.

49. Martínez, M. J., González-Tejero, M. R. & Molero-Mesa, J. 1997. Investigaciones Etnobotánicas en el Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar (Almería). Almería, Sociedad Almeriense de Historia Natural. Consejería de Medio Ambiente & Junta de Andalucía.

50. Mataix, J. (ed.) 2009. Tabla de composición de alimentos. 5ª edición. Granada: Universidad de Granada. Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos.

51. Mataix, J. & Pérez, F. 2002. Tema 10: Harina, pan y otros derivados de cereales. Módulo 3: Alimentos. Máster a distancia en nutrición y alimentación, Universitat de Barcelona.

52. Moerman, D. E. 2004. Native American Ethnobotany. Oregón, Timber Press, Inc.

53. Moreiras, O., Carbajal, A., Cabrera, L. & Cuadrado, C. 2007. Tablas de composición de alimentos. 11ª edición. Madrid: Pirámide.

54. Mulet, L. 1991. Aportació al coneixement de l'etnobotànica de la Cerdanya. Tesis doctoral, Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona.

55. Muntané, J. 1991. Aportació al coneixement de l'etnobotànica de Cerdanya. Tesi doctoral, Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona.

56. Neves, J. M., Matos, C., Moutinho, C., Queiroz, G. & Rebelo, L. 2009. Ethnopharmacological notes about ancient uses of medicinal plants in Trás-os-Montes (northern of Portugal). *Journal of Ethnopharmacology*, 124: 270-283.

57. Oduwole, O., Meremikwu, M. M., Oyo-Ita, A. & Udoh, E. E. 2010. Honey for acute cough in children. *Cochrane Database of Systematic Reviews 2010* ; (1): CD007094

58. O portal da cultura galega. 2008. Determinadas prácticas da medicina tradicional galega manteñen hoxe a súa efectividade. [Documento en línea]. Creado el 22 de enero del 2008. Consultado el 18 de diciembre del 2009. Disponible desde Internet en: http://www.culturagalega.org/noticia.php?id=11418

59. Palacín, J. M. 1983. Las plantas en la medicina popular del Alto Aragón. Tesis de licenciatura, Facultad de Farmacia, Universidad de Navarra.

60. Pamplona, J. D. 1995. Enciclopedia de las plantas medicinales. Madrid: Safeliz

61. Parada, M. 2008. Estudi etnobotànic de la comarca de l'Alt Empordà. Tesis doctoral, Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona.

62. Parada, M., Carrió, E., Bonet, M. À. & Vallès, J. 2009. Ethnobotany of the Alt Empordà region (Catalonia, Iberian Peninsula). Plants used in human traditional medicine. *Journal of Ethnopharmacology*, 124: 609-618.

63. Pardo-de-Santayana, M., Blanco, E. & Morales, R. 2005a. Plants known as *té* in Spain: An ethno-pharmaco-botanical review. *Journal of Ethnopharmacology,* 98: 1-19.

64. Pardo-de-Santayana, M., Tardío, J. & Morales, R. 2005b. The gathering and consumption of wild edible plants in the Campoo (Cantabria, Spain). *International journal of food sciences and nutrition*, 56(7): 529-542.

65. Pardo-de-Santayana, M., Tardío, J., Blanco, E., Carvalho, A. M., Lastra, J. J., San Miguel, E. & Morales, R. 2007. Traditional knowledge of wild edible plants used in the northwest of the Iberian Peninsula (Spain and Portugal): a comparative study. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine,* 3: 27.

66. Paul, I. M., Beiler, J., McMonagle, A., Shaffer, M. L., Duda, L., Berlin, C. M. Jr. 2007. Effect of honey, dextromethorphan, and no treatment on nocturnal cough and sleep quality for coughing children and their parents. *Archives of Pediatrics &* Adolescent *Medicine*, 161(12): 1140-6.

67. Pieroni, A. 1999. Gathered wild food plants in the folk traditions of upper valley of the Serchio river (Garfagnana), Central Italy. *Economic Botany*, 53(3): 327-341.

68. Pieroni, A. 2000. Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of upper Lucca province, Italy. *Journal of Ethnopharmacology*, 70: 235-273.

69. Pieroni, A. & Giusti, M. E. 2009. Alpine ethnobotany in Italy: traditional knowledge of gastronomic and medicinal plants among the Occitans of the upper Varaita valley, Piedmont. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine,* 5: 32.

70. Planas, J. M. Tema 1: Anemias nutricionales. Módulo 10: Síndrome anémico y patologías del sistema excretor e inmunitario. Máster a distancia en nutrición y alimentación, Universitat de Barcelona.

71. Raja, D., Blanché, C. & Vallès, J. 1997. Contribution to the knowledge of the pharmaceutical ethnobotany of the Segarra region (Catalonia, Iberian Peninsula). *Journal of Ethnopharmacology*, 57: 149-160.

72. Rigat, M., Bonet, M. À., García, S., Garnatje, T. & Vallès, J. 2009. Ethnobotany of Food Plants in the High River Ter Valley (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula): Non-Crop Food Vascular Plants and Crop Food Plants with Medicinal Properties. *Ecology of Food and Nutrition*, 48: 303-326.

73. Rigueiro, A., Silva, F. J., Valdés-Bermejo, E. & García, X. R. 1996. Guía de plantas medicinais de Galicia. Vigo: Galaxia, D. L.

74. Rivera, D. & Obón, C. 1996. Plant food as medicine in Mediterranean Spain. En: Schröder, E., Balansard, G., Cabalion, P., Fleurentin, J. & Mazars, G. (eds.). *Médicaments et aliments. Approche ethnopharmacologique. Medicines and foods. Ethnopharmacological approach*: 121-128. París, ORSTOM & Société Française d'Ethnopharmacologie.

75. Rivera, D., Obón, C., Inocencio, C., Heinrich, M., Verde, A., Fajardo, J. & Llorach, R. 2005. The ethnobotanical study of local mediterranean food plants as medicinal resources in southern Spain. *Journal of physiology and pharmacology*, 56(1): 97-114.

76. Rivera, D., Obón, C., Inocencio, C., Heinrich, M., Verde, A. & Fajardo, J. 2006. Gathered Mediterranean food plants. Ethnobotanical investigations and historical developmet. En: Heinrich, M., Müller, W. E. & Galli, C. (eds.) *Local Mediterranean food plants and nutraceuticals*, 59: 18-74. Basel, Karger.

77. Rivera, D. & Obón, C. 2007. Etnobotánica, Capítulo II, Manual de teoría y prácticas. [Documento en línea]. Creado en mayo del 2007. Consultado el 10 de enero del 2010. Disponible desde Internet en: http://ocw.um.es/ciencias/etnobotanica/Material%20de%20clase/etnobotanica-capitulo11-2007

78. Rozamontes, M. 2007. Arteixo de onte a hoxe. Volume III. A Coruña: Departamento de Turismo e Normalización Lingüística, Concello de Arteixo.

79. San Miguel, E. 2004. Etnobotánica de Piloña (Asturias). Cultura y saber popular sobre las plantas en un concejo del centro-oriente asturiano. Tesis doctoral, Facultad de Ciencias, Universidad Autónoma de Madrid.

80. Schröder, E., Balansard, G., Cabalion, P., Fleurentin, J. & Mazars, G. 1996. Médicaments et aliments. Approche ethnopharmacologique. Medicines and foods. Ethnopharmacological approach. París: ORSTOM, Société Française d'Ethnopharmacologie.

81. Scull, R., Miranda, M. & Infante, R. E. 1998. Plantas medicinales de uso tradicional en Pinar del Río. Estudio etnobotánico. I. *Revista Cubana de Farmacia, 32 (1): 57-62.*

82. Selga, A. 1998. Estudis etnobotànics a les Guilleries. Tesis de licenciatura, Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona.

83. Silva, F. J. 1983. Plantas medicinales de Galicia. En: *Xornadas de Estudo sobor os usos do monte en Galicia* (2ª Xornada, celebrada en Lourizán, Pontevedra), 353-365. Sada, A Coruña: Ediciós do Castro.

84. Tardío, J., Pascual, H. & Morales, R. 2005. Wild food plants traditionally used in the province of Madrid, central Spain. *Economic Botany,* 59(2): 122-136.

85. The International Plant Names Index. 2005. Plant Name Query. [Buscador de datos en línea]. Consultado por última vez el 2 de Junio del 2010. Accesible desde: http:// www.ipni.org/ipni/plantnamesearchpage.do

86. The university of Waikato (s.a.). Waikato Honey Research Unit. Honey as an Antimicrobial Agent. [Documento en línea]. Consultado el 12 de mayo del 2010. Disponible desde Internet en: http://bio.waikato.ac.nz/honey/honey_intro.shtml

87. Tos ferina. Me SH. A service of the National Library of Medicine and the National Institutes of Health. [Documento en línea]. Consultado el 8 de junio del 2010. Disponible desde Internet en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh

88. Urbano, G. 2002. Tema 11: Legumbres. Módulo 3: Alimentos. Máster a distancia en nutrición y alimentación, Universitat de Barcelona.

89. Vallejo, J. R., Peral, D., Vázquez, F. & Gordón, F. 2006. Etnobotánica: investigando en la escuela a través de la medicina popular. *Encuentros en la Biología,* 112: 3-5.

90. Vallès, J., Bonet, M. À., Agelet, A., Selga, A. 2004. "Quaranta dies en alcohol a sol i serena"… y el sabor embotellado: la "ratafía", licor catalán de plantas aromáticas. En: Garrido, A. (ed.) *El sabor del sabor: hierbas aromáticas, condimentos y especias*, 255-276. Córdoba: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba.

91. Vallès, J., Bonet, M. À. & Agelet, A. 2005. Investigaciones etnobotánicas sobre plantas alimentarias y sus usos medicinales en Cataluña (Península Ibérica). *Revista de Fitoterapia*, 5(1): 71-77.

92. Vallès, J. 2006. Tema 4: Alimentos y plantas medicinales. Módulo 13: Alimentos especiales. Máster a distancia en nutrición y alimentación, Universitat de Barcelona.

93. Vázquez, F. M., Suárez, M. A. & Pérez, A. 1997. Medicinal plants used in the Barros Area, Badajoz province (Spain). *Journal of Ethnopharmacology*, 55: 81-85.

94. Villar, L. 1984. Un estudio de las plantas medicinales del Alto Aragón y su utilización. *Acta biológica Montana*, 4: 467-472.

95. Villar, L. 1997. Panorámica de la etnobotánica en España (Pirineos y noroeste peninsular). *Monografías del Jardín Botánico de Córdoba*, 5: 165-177.

96. Figura 1. Wikimedia(s.a.).Ubicación de Galicia en Europa y en la Península Ibérica. [Documento en línea]. Consultado el 30 de marzo del 2010. Disponible desde Internet en:http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/f7/Localizaci%C3%B3n_de_Galicia.png/300px-Localizaci%C3%B3n_de_Galicia.png

97. Figura 5. Wikimedia. 2009. Mapa das parroquias do concello de Arteixo (Provincia da Coruña). [Documento en línea]. Creado el 26 de agosto del 2009. Consultado el 20 de Abril del 2010. Disponible desde internet en: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Parroquias_do_concello_de_Arteixo.png

98. Wikipedia. 2010. Actinidia deliciosa. [Documento en línea]. Modificado por última vez el 28 mayo del 2010. Consultado el 2 de junio del 2010. Disponible desde internet en: http://es.wikipedia.org/wiki/Actinidia_deliciosa

99. Wikipedia. 2010. Camellia sinensis. [Documento en línea]. Modificado por última vez el 1 junio del 2010. Consultado el 2 de junio del 2010. Disponible desde internet en: http://es.wikipedia.org/wiki/Camellia_sinensis

100. Wikipedia. 2010. Cinnamomum verum. [Documento en línea]. Modificado por última vez el 14 mayo del 2010. Consultado el 2 de junio del 2010. Disponible desde internet en: http://es.wikipedia.org/wiki/Cinnamomum_verum

101. Wikipedia. 2010. Coffea. [Documento en línea]. Modificado por última vez el 30 mayo del 2010. Consultado el 2 de junio del 2010. Disponible desde internet en: http://es.wikipedia.org/wiki/Cafeto

102. Wikipedia. 2010. Musa × paradisiaca. [Documento en línea]. Modificado por última vez el 27 mayo del 2010. Consultado el 2 de junio del 2010. Disponible desde internet en: http://es.wikipedia.org/wiki/Banano

103. Wikipedia. 2010. Theobroma cacao. [Documento en línea]. Modificado por última vez el 30 mayo del 2010. Consultado el 2 de junio del 2010. Disponible desde internet en: http://es.wikipedia.org/wiki/Cacao

104. World Health Organization (ed.). 1999. Monographs on selected medicinal plants. Geneva: World Health Organization.

105. Xunta de Galicia. Consellería do Medio Rural (s.a.). Costa da Morte. [Documento en línea]. Consultado el 3 de enero del 2010. Disponible desde Internet en: http://medioambiente.xunta.es/espazosNaturais/detalleespazo.jsp?COD_ESPAZO=24&ID_CATEGORIA=6

Y las referencias que contienen.

9. Apéndice

❖ Glosario de términos

- Comisión E: Comisión de expertos multidisciplinaria, constituida en el seno del Ministerio de Sanidad alemán.

- Etnobotánica: Disciplina que estudia las relaciones entre los grupos humanos y su entorno vegetal.

- ESCOP: (European Scientific Cooperative on Phytotherapy), reunión de sociedades científicas relacionadas con la Fitoterapia y las plantas medicinales de diversos países.

- N. C.: Nombre de la planta en castellano.

- SEFIT: Sociedad Española de Fitoterapia.

- En los taxones de plantas, los nombres de los autores se citan de forma abreviada, de acuerdo a costumbres y normas establecidas. A continuación se exponen las abreviaturas de los nombres de autores que aparecen en la obra:

Abreviatura	Nombres del autor
A. Chev.	A. J. B. Chevalier
Aiton	W. Aiton
M. Bieb.	F. A. Marschall von Bieberstein
Borkh.	M. B. Borkhausen
Brot.	F. Avellar Brotero
Coss.	E. S. C. Cosson
Duchesne	A. N. Duchesne
Fuss	Johann Michael Fuss
Gaertner	J. Gaertner
Germ.	J. N. E. Germain de Saint-Pierre

Jordan	A. Jordan
J. Presl	J. S. Presl
K. Maly	Karl Franz Josef Malý
Kuntze	Carl Ernst Otto Kuntze
L.	C. von Linné (C. Linnaeus)
Labill.	J. J. H. La Billardière
Medik.	Friedrich Kasimir Medikus
Mill.	P. Miller
Osbek	Pehr Osbek
Risso	J. A. Risso
Schott	Heinrich Wilhelm Schott

Fig. 9. Abreviaturas de los nombres de autores.

- Var.: abreviatura de variedad.
- Un símbolo × entre el género y el epíteto específico, indica que realmente no es una especie sino un híbrido entre otras dos especies.
- Los símbolos _____ o ---------- significan que no se ha recogido el nombre de la planta, forma de preparación, etc.

❖ Fotografías de las plantas

A continuación se exponen las fotografías de las plantas, y se indican las partes utilizadas.

1.1. Especie: A*ctinidia chinensis* var. *deliciosa* A.Chev.

Familia: Actinidiaceae

Nombre recogido: Kiwi, kivi (kiwi, kivi, el fruto)

N. C.: Kiwi

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Parte utilizada: Fruto

Coordenadas geográficas: 43º 16´ 08´´ N y 8º 34´ 36´´ W

Fecha: 12/06/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

1.2. Fruto del kiwi

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 05/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

2. Especie: *Apium graveolans* L.

Familia: Apiaceae

Nombre recogido: Apio

N. C.: Apio

Parte utilizada: Tallo

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, A Laracha, Torás, Estramil, A Barreira

Coordenadas geográficas: 43º 15´ 58´´ N y 8º 34´ 48´´ W

Fecha: 02/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

3. Frutos

Especie: *Cuminum cyminum* L.

Familia: Apiaceae

Nombre recogido: Comino

N. C.: Comino

Parte utilizada: Fruto

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 09/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

Observaciones: No fotografié la planta puesto que no se conoce por la zona.

4.1. Especie: *Daucus carota* L.

Familia: Apiaceae

Nombre recogido: Zanahoria, zenoria

N. C.: Zanahoria

Parte utilizada: Raíz

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, A Laracha, Torás, Estramil, A Barreira

Coordenadas geográficas: 43º 15´ 58´´ N y 8º 34´ 48´´ W

Fecha: 16/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

4.2. Raíz

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 09/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

5. Especie: *Foeniculum vulgare* Mill.

Familia: Apiaceae

Nombre recogido: Fiuncho

N. C.: Hinojo

Partes utilizadas: Hojas, frutos y tallos jóvenes.

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, O Rañal

Coordenadas geográficas: 43º 19´ 25´´ N y 8º 30´ 35´´ W

Fecha: 09/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

Observaciones: Los frutos no aparecen en la fotografía por no encontrarse la planta en el estado de desarrollo necesario.

6. Especie: *Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss

Familia: Apiaceae

Nombre recogido: Perexil, perixel

N. C.: Perejil

Partes utilizadas: Hojas y tallos

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Coordenadas geográficas: 43º 16´ 08´´ N y 8º 34´ 36´´ W

Fecha: 12/06/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

7. Especie: *Brassica oleracea* L.

Familia: Brassicaceae

Nombre recogido: Berza

N. C.: Berza, col

Parte utilizada: Hoja

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, A Laracha, Torás, Estramil, A Barreira

Coordenadas geográficas: 43º 15´ 58´´ N y 8º 34´ 48´´ W

Fecha: 02/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

8. Especie: *Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Hayek

Familia: Brassicaceae

Nombre recogido: Berros

N. C.: Berros

Partes utilizadas: Hojas y tallos tiernos

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Figueiroa

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 44´´ N y 8º 30´ 37´´ W

Fecha: 03/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

9. Especie: *Opuntia ficus-indica* (L.) Mill.

Familia: Cactaceae

Nombre recogido: Chumbeira, figheira/figueira chumba (figho/figo chumbo, el fruto)

N. C.: Higuera chumba, nopal

Parte utilizada: Fruto

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Figueiroa

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 45´´ N y 8º 30´ 40´´ W

Fecha: 11/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

10. Especie: *Chenopodium ambrosioides* L.

Familia: Chenopodiaceae

Nombre recogido: Té bravo

N. C.: Té de España

Parte utilizada: Hoja

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Coordenadas geográficas: 43º 16´ 08´´ N y 8º 34´ 36´´ W

Fecha: 16/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

11.1. Especie: *Cucurbita maxima* Duch.

Familia: Cucurbitaceae

Nombre recogido: Calabaza, melón (pipas, las semillas secas)

N. C.: Calabaza

Partes utilizadas: Pulpa y semillas

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Corteo, O Bosque

Coordenadas geográficas: 43º 17´ 34´´ N y 8º 36´ 01´´ W

Fecha: 31/03/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

11.2. Semillas secas (pipas)

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 05/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

12. Semillas

Especie: *Cicer arietinum* L.

Familia: Fabaceae

Nombre recogido: Garbanzo

N. C.: Garbanzo

Parte utilizada: Semilla

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 11/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

Observaciones: La planta no se pudo fotografiar porque no nace por la zona.

Observaciones: La planta no se pudo fotografiar porque no crece en la zona.

13. Semillas secas

Especie: *Lens culinaris* Medik.

Familia: Fabaceae

Nombre recogido: Lentella/s

N. C.: Lentejas

Parte utilizada: Semilla seca

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 05/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

14.1. Habas secas

Especie: *Vicia faba* L.

Familia: Fabaceae

Nombre recogido: Faba

N. C.: Haba

Partes utilizadas: Semilla y vaina

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Coordenadas geográficas: 43º 16´ 08´´ N y 8º 34´ 36´´ W

Fecha: 16/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

14.2. Semillas secas

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 04/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

Observaciones: La planta en fresco no se pudo fotografiar, ya que no era la época de ella.

15. Especie: *Origanum vulgare* L.

Familia: Lamiaceae

Nombre recogido: Orégano

N. C.: Orégano

Parte utilizada: Parte aérea de la planta

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, A Laracha, Torás, Estramil, A Barreira

Coordenadas geográficas: 43º 15´ 58´´ N y 8º 34´ 48´´ W

Fecha: 02/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

16. Especie: *Rosmarinus officinalis* L.

Familia: Lamiaceae

Nombre recogido: Romero, romeu

N. C.: Romero

Partes utilizadas: Ramas jóvenes, flores y hojas

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, A Laracha, Torás, Estramil, A Barreira

Coordenadas geográficas: 43º 15´ 58´´ N y 8º 34´ 48´´ W

Fecha: 02/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

17. Especie: *Satureja ascendens* (Jordan) K. Maly

Familia: Lamiaceae

Nombre recogido: Nébeda

N. C.: Nébeda

Parte utilizada: Parte aérea

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 12/06/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

18. Especie: *Thymus vulgaris* L.

Familia: Lamiaceae

Nombre recogido: Tomillo

N. C.: Tomillo

Partes utilizadas: Flores, hojas y ramas jóvenes

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, A Laracha, Torás, Estramil, A Barreira

Coordenadas geográficas: 43º 15´ 58´´ N y 8º 34´ 48´´ W

Fecha: 16/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

19. Corteza

Especie: *Cinnamomum verum* J. Presl

Familia: Lauraceae

Nombre recogido: _____ (canela, su corteza)

N. C.: Canelo de Ceilán

Parte utilizada: Corteza

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 04/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

Observaciones: No aparece la imagen de la planta porque no es originaria de la zona estudiada, conseguimos la corteza tras su comercialización.

20. Especie: *Laurus nobilis* L.

Familia: Lauraceae

Nombre recogido: Loureiro

N. C.: Laurel

Parte utilizada: Hoja

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Coordenadas geográficas: 43º 16´ 08´´ N y 8º 34´ 36´´ W

Fecha: 16/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

21.1. Especie: *Allium cepa* L.

Familia: Liliaceae

Nombre recogido: Cebola (cebola, el bulbo)

N. C.: Cebolla

Parte utilizada: Bulbo

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Pastoriza, O Moucho

Coordenadas geográficas: 43º 19´ 39´´ N y 8º 28´ 06´´ W

Fecha: 09/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

21.2. Bulbo

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Coordenadas geográficas: 43º 16´ 08´´ N y 8º 34´ 36´´ W

Fecha: 16/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

22.1. Especie: *Allium sativum* L.

Familia: Liliaceae

Nombre recogido: Allo

N. C.: Ajo

Parte utilizada: Bulbo

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Pastoriza, O Moucho

Coordenadas geográficas: 43º 19´ 39´´ N y 8º 28´ 06´´ W

Fecha: 09/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

22.2. Bulbo y dientes de ajo

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 07/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

23.1. Especie: *Punica granatum* L.

Familia: Lythraceae

Nombre recogido: Granado (granada, su fruto)

N. C.: Granado

Partes utilizadas: El fruto y su monda

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, A Laracha, Torás, Estramil, A Barreira

Coordenadas geográficas: 43º 15´ 58´´ N y 8º 34´ 48´´ W

Fecha: 02/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

23.2. Fruto

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 29/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

24. Cascarilla (también se incluyen los frutos del cacao, de donde sale la cascarilla)

Especie: *Theobroma cacao* L.

Familia: Malvaceae

Nombre recogido: _____ (cascarilla, el conjunto de cáscaras del fruto)

N. C.: Árbol del cacao o cacaotero

Parte utilizada: Cascarilla

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 17/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

25. Especie: *Ficus carica* L.

Familia: Moraceae

Nombre recogido: Figheira, figueira (figho, figo, el fruto)

N. C.: Higuera

Parte utilizada: Fruto

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, A Laracha, Torás, Estramil, A Barreira

Coordenadas geográficas: 43º 15´ 58´´ N y 8º 34´ 48´´ W

Fecha: 02/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

26. Fruto

Especie: *Musa spp.*

Familia: Musaceae

Nombre recogido: _____ (plátano, el fruto)

N. C.: Bananero

Parte utilizada: Fruto

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 04/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

Observaciones: La planta no se pudo fotografiar porque no nace por la zona estudiada.

27.1. Especie: *Olea europaea* L.

Familia: Oleaceae

Nombre recogido: Oliva, oliveira (el jugo del fruto, aceite de oliva)

N. C.: Olivo

Partes utilizadas: Hojas y jugo del fruto.

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Coordenadas geográficas: 43º 16´ 08´´ N y 8º 34´ 36´´ W

Fecha: 12/06/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

28. Especie: *Pinus pinaster* Aiton

Familia: Pinaceae

Nombre recogido: Pino, pino do país (ghumo, el brote)

N. C.: Pino

Parte utilizada: Brote

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, O Rañal

Coordenadas geográficas: 43º 19´ 25´´ N y 8º 30´ 35´´ W

Fecha: 09/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

29. Fruto, grano

Especie: *Oryza sativa* L.

Familia: Poaceae

Nombre recogido: Arrós, arroz (gran de arrós o de arroz, el fruto)

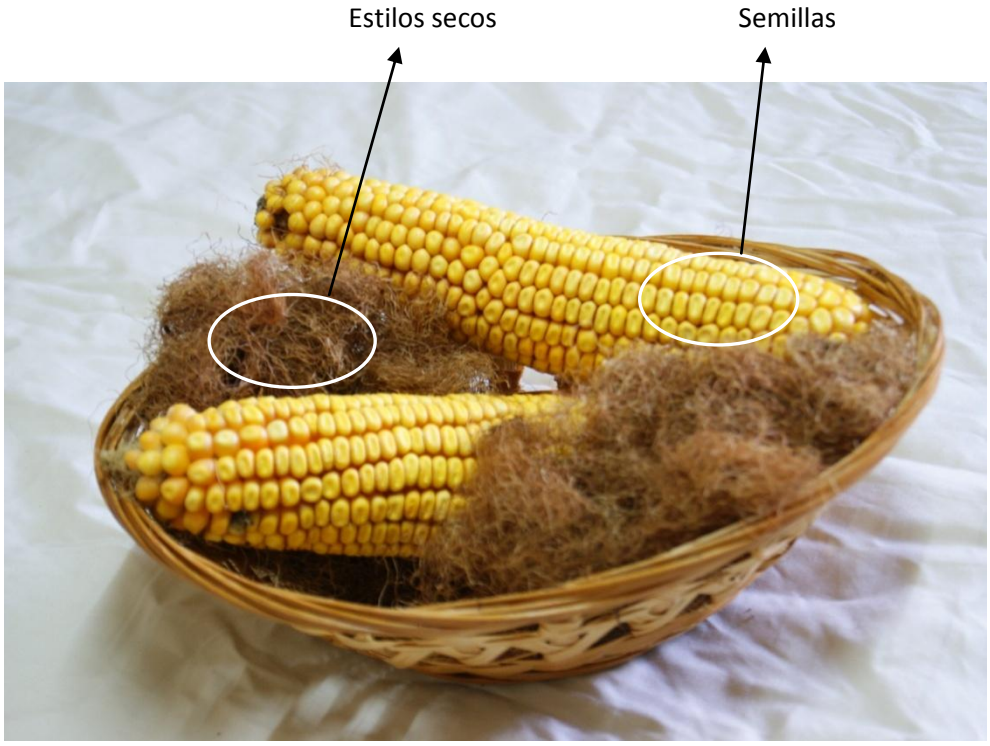
N. C.: Arroz

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 08/04/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García



30.1. Estilos secos y semillas

Especie: *Zea mays* L.

Familia: Poaceae

Nombre recogido: Millo (barbas de millo, los estilos; grans de millo, las semillas)

N. C.: Maíz

Partes utilizadas: Estilos, semillas

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 04/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

30.2. Productos derivados: "Papas de millo" y harina de maíz

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 08/04/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

31. Especie: *Rumex acetosa* L.

Familia: Polygonaceae

Nombre recogido: Acedas

N. C.: Acedera

Partes utilizadas: Hojas y raíz

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Coordenadas geográficas: 43º 16´ 08´´ N y 8º 34´ 36´´ W

Fecha: 10/04/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

32. Especie: *Rumex crispus* L.

Familia: Polygonaceae

Nombre recogido: Labaza/s

N. C.: Lampazo, romaza

Partes utilizadas: Semillas secas, raíz y hojas

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Coordenadas geográficas: 43º 16´ 08´´ N y 8º 34´ 36´´ W

Fecha: 10/04/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

33.1. Especie: *Cydonia oblonga* Mill.

Familia: Rosaceae

Nombre recogido: Membrilleiro, membrillo

N. C.: Membrillero, membrillo

Partes utilizadas: Frutos y hojas

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, A Laracha, Torás, Estramil, A Barreira

Coordenadas geográficas: 43º 15´ 58´´ N y 8º 34´ 48´´ W

Fecha: 02/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

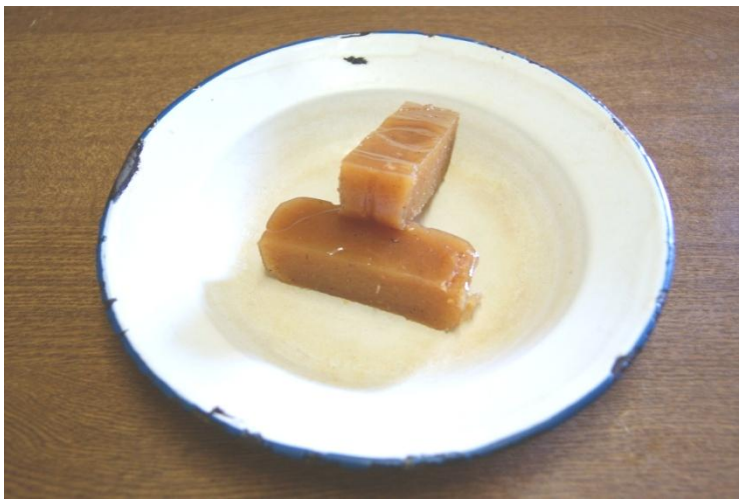
33.2. Dulce de membrillo

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 05/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García



34. Especie: *Malus domestica* Borkh.

Familia: Rosaceae

Nombre recogido: Maceira (mazá, mazán, el fruto)

N. C.: Manzano

Parte utilizada: Fruto

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Coordenadas geográficas: 43º 16´ 08´´ N y 8º 34´ 36´´ W

Fecha: 12/06/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

35.1. Especie: *Prunus avium* L.

Familia: Rosaceae

Nombre recogido: Cereixeira

N. C.: Cerezo

Partes utilizadas: Fruto y su pedúnculo

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, A Laracha, Torás, Estramil, A Barreira

Coordenadas geográficas: 43º 15´ 58´´ N y 8º 34´ 48´´ W

Fecha: 02/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

35.2. Frutos y sus pedúnculos

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 09/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

36.1. Especie: *Prunus domestica* L.

Familia: Rosaceae

Nombre recogido: Ciroleira (cirola, ciruela, el fruto)

N. C.: Ciruelo

Parte utilizada: Fruto

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Coordenadas geográficas: 43º 16´ 08´´ N y 8º 34´ 36´´ W

Fecha: 16/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

36.2. Frutos

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 05/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

37.1. Especie: *Pyrus communis* L.

Familia: Rosaceae

Nombre recogido: Pereira (pera, el fruto)

N. C.: Peral

Parte utilizada: Fruto

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Coordenadas geográficas: 43º 16´ 08´´ N y 8º 34´ 36´´ W

Fecha: 10/04/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

37.2. Fruto

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 04/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

38. Especie: *Rubus ulmifolius* Schott

Familia: Rosaceae

Nombre recogido: Silva, Silveira (amoras, moras, sus frutos)

N. C.: Zarza, zarzamora

Partes utilizadas: Frutos y brotes tiernos

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 16/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

Observaciones: No aparece ninguna imagen del fruto, porque la planta no se encuentra en el estado de desarrollo preciso para poseerlo.

Observaciones: No aparece la imagen de la planta porque no nace por la zona.

39. Semillas tostadas

Especie: *Coffea arabica* L.

Familia: Rubiaceae

Nombre recogido: _____ (café, la infusión preparada con sus semillas tostadas)

N. C.: Cafeto

Partes utilizadas: Semillas tostadas

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 07/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

40. Especie: *Citrus × aurantium* L.

Familia: Rutaceae

Nombre recogido: Naranxeira Brava

N. C.: Naranjo amargo

Parte utilizada: Fruto

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, A Laracha, Soandres, Maunlle

Coordenadas geográficas: No se tomaron.

Fecha: 24/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

41. Especie: *Citrus* × *limon* (L.) Osbeck

Familia: Rutaceae

Nombre recogido: Limoeiro (limón, el fruto)

N. C.: Limonero

Parte utilizada: Fruto

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, A Laracha, Torás, Estramil, A Barreira

Coordenadas geográficas: 43º 15´ 58´´ N y 8º 34´ 48´´ W

Fecha: 16/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

42. Especie: *Citrus x sinensis* Osbeck

Familia: Rutaceae

Nombre recogido: Laranxeira, laranxo (laranxa, naranxa, el fruto)

N. C.: Naranjo

Parte utilizada: Fruto

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Pastoriza, O Moucho

Coordenadas geográficas: 43º 19´ 39´´ N y 8º 28´ 06´´ W

Fecha: 09/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

43.1. Especie: *Solanum tuberosum* L.

Familia: Solanaceae

Nombre recogido: Pataca

N. C.: Patata

Parte utilizada: Tubérculo

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Figueiroa

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 45´´ N y 8º 30´ 40´´ W

Fecha: 11/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

43.2. Tubérculo

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Coordenadas geográficas: 43º 16´ 08´´ N y 8º 34´ 36´´ W

Fecha: 12/06/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

44. Hojas y yemas picadas de té negro

Especie: *Camellia sinensis* (L.) Kuntze

Familia: Teaceae

Nombre recogido: Té

N. C.: Té

Partes utilizadas: Hojas

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 17/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

Observaciones: No fotografié la planta ya que no se encuentra por la zona. Se obtiene ya preparada para realizar su infusión o su cocción en agua a través del comercio.

45.1. Especie: *Vitis vinífera* L.

Familia: Vitaceae

Nombre recogido: Parra (uva, su fruto)

N. C.: Vid

Parte utilizada: Fruto

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Monteagudo, Freón

Coordenadas geográficas: 43º 16´ 08´´ N y 8º 34´ 36´´ W

Fecha: 12/06/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

45.2. Fruto

Provincia, concello, parroquia, lugar: A Coruña, Arteixo, Arteixo, Pedras

Coordenadas geográficas: 43º 18´ 16´´ N y 8º 30´ 53´´ W

Fecha: 06/05/2010

Fotografió y determinó: María Inmaculada Zas García

Tabla 1. Plantas usadas popularmente en el Concello de Arteixo con fines medicinales- alimentarios.

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Actinidiaceae	*Actinidia chinensis* var. *deliciosa* A.Chev.	Kiwieira (kiwi, kivi, su fruto)	**Uso medicinal**	Para el estreñimiento	Fruto	Sin preparación, en crudo	Se come	14
			Uso alimentario	Alimento				15
Apiaceae	*Apium graveolans* L.	Apio	**Uso medicinal**	Mejorar la circulación	Tallo	Se prepara en ensalada o se cuece	Comer	1
			Uso alimentario	Alimento				1
	Cuminum cyminum L.	Comino	**Uso medicinal**	Facilitar la digestión	Fruto	Se cuece con los alimentos	Se come con las comidas	1
			Uso alimentario	Da sabor y aroma a las comidas				3
	Daucus carota L.	Zanahoria, zenoria	**Uso medicinal**	Tratamiento de la descomposi-ción	Raíz	Se cuece en agua	Se come	4
							Se toma el agua obtenida tras su cocción	1
						En crudo, rallar	Comer	2
						En crudo, sin preparación		2
			Uso alimentario	Alimento		Sin preparación, se cuece, se asa o se frite		2

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Apiaceae	*Foenicum vulgare* Mill.	Fiuncho	**Uso medicinal**	Tratamiento de los gases	Frutos	Cocer en agua	Beber	1
				Favorecer la digestión	----------			2
				Para evitar los vómitos	Frutos			1
			Uso alimentario	Dar gusto y olor a los alimentos	Toda la planta a excepción de las raíces	Se cuece en agua junto con los alimentos	Se comen los alimentos que se cuecen junto con esta planta	18
	Petroselinum crispum (Mill.) Fuss	Perexil, perixel	**Uso medicinal**	Evitar la retención de líquidos	Las ramas y tallos jóvenes	Se pica un poco, y se pone a cocer con el té en agua	Beber el agua	1
				Mejorar la circulación		En una rebanada de pan se vierte una cucharada de aceite de oliva virgen, se añade un diente de ajo picado y una ramita de perejil picada	Se come	1

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Apiaceae	*Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss	Perexil, perixel	**Uso medicinal**	Mejorar la circulación	Las ramas y tallos jóvenes	Se come crudo metido en medio de pan o se hace una infusión	Se come o bebe	1
				Tratamiento para las migrañas		Se come crudo metido en medio de pan, o se hace una infusión		1
			Uso alimentario	Dar olor y sabor a las comidas		Cocinar con los alimentos	Comer con los alimentos	8
Brassicaceae	*Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Hayek	Berros	**Uso medicinal**	Combatir las “lombrices intestinales”	Hojas	Se cuecen en agua	Se bebe en infusión	1
			Uso alimentario	Los pobres los comían antiguamente en ensaladas, actualmente los comen algunos informantes	Hojas y tallos tiernos	Se preparan en ensalada o se cuecen	Se comen	2

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Brassicaceae	*Brassica oleracea* L.	Berza	**Uso medicinal**	Para el estreñimiento	Hojas	Cocer en agua	Comer	1
			Uso alimentario	Alimento		Se cuecen junto con carne y/o otras verduras		7
Cactaceae	*Opuntia ficus-indica* (L.) Mill.	Chumbeira, figheira/ figueira chumba (figho/figo chumbo, el fruto)	**Uso medicinal**	Tratamiento para la tos ferina	Fruto	Trocear y asar el fruto. A continuación añadir azúcar y dejar macerar	Tomar	2
			Uso alimentario	Alimento		----------	Comer	1
Chenopo-diaceae	*Chenopodium ambrosioides* L.	Té bravo	**Uso medicinal**	Para la descomposi-ción, dolor de estómago y digestiones pesadas	Hojas secas	Cocer en agua o preparar infusión	Beber	6
			Uso alimentario	Bebida				3
Cucurbitaceae	*Cucurbita maxima* Duch.	Calabaza, melón	**Uso medicinal**	Para tratar problemas prostáticos	Semillas secas (pipas)	Sin preparar o cocer en agua	Se comen crudas o se bebe el agua de su cocción	1

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Cucurbitaceae	*Cucurbita maxima* Duch.	Calabaza, melón	**Uso medicinal**	Aliviar el dolor de barriga	Pulpa	Se cuece y se prepara un puré	Se come	1
			Uso alimentario	Alimento		La pulpa se cuece con semillas secas de haba, tubérculos cortados y pelados de la patata, etc. Como resultado obtenemos el "caldo de melón"	Se come y bebe este caldo bien caliente	4
				Aperitivo	Semillas secas (pipas)	Sin preparación	Se comen tras sacarles la cáscara	3
Fabaceae	*Cicer arietinum* L.	Garbanzos	**Uso medicinal**	Tratamiento de la anemia	Semillas secas	Se cuecen en agua	Comer	1
			Uso alimentario	Alimento		Se cuecen en agua, normalmente con otras verduras y/o carne o pescado		1

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Fabaceae	*Lens culinaris* Medik.	Lentella, lentellas	**Uso medicinal**	Tratamiento de la anemia	Semilla seca	Se cuece normalmente acompañado de otras verduras y/o carne	Comer	1
			Uso alimentario	Alimento				1
	Vicia faba L.	Faba, planta da faba	**Uso medicinal**	Tratamiento de la anemia	Semilla seca	Se cuece en agua	Se come	1
					Vaina			1
				Expulsar los gases intestinales	Semilla seca			1
			Uso alimentario	Alimento	Semilla seca	Se cuece la semilla seca en agua. Se preparan con ella, platos como el caldo gallego o la fabada asturiana		5
Lamiaceae	*Origanum vulgare* L.	Orégano	**Uso medicinal**	Tratamiento del catarro, tos y dolor de garganta	Hojas	Calentar agua y echar zumo de limón, miel y unas hojas de orégano	Beber	2

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Lamiaceae	*Origanum vulgare* L.	Orégano	**Uso alimentario**	Da sabor y aroma a las comidas	Hojas	Se cocina con diversos alimentos: carnes, pasta, etc.	Se come con las comidas	8
	Satureja ascendens (Jordan) K. Maly	Nébeda	**Uso medicinal**	Tratamiento del catarro	Toda la planta a excepción de las raíces	Cocer en agua o infusión	Beber	3
			Uso alimentario	Da gusto y olor al cocinarla con los alimentos		Se cuece en agua junto patatas, castañas…	Se comen los alimentos que se cuecen junto con esta planta	18
	Rosmarinus officinalis L.	Romero, romeu	**Uso medicinal**	Tratamiento de la tos, catarros	Parte aérea	Cocción en agua solo o con orégano	Beber	6
						Hervir unas ramitas de romero con medio limón en agua		1
						Cocción en agua		6

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Lamiaceae	*Rosmarinus officinalis* L.	Romero, romeu	**Uso medicinal**	Tratamiento de la tos, catarros	Parte aérea	Se cuece un diente de ajo, medio bulbo de cebolla, media naranja, medio limón y unas ramas de ruda. Además se le pueden añadir una ramita de romero	Beber	1
						Cocer en agua junto con cebolla		1
				Controlar la tensión arterial		Cocer en agua		2
				Aliviar el dolor de cabeza				1
				Mejorar la circulación	Flor desecada			1
				Tratamiento del dolor menstrual	Parte aérea	Cocción en agua		1
						En crudo, sin preparar	Se mastican o comen	1

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Lamiaceae	*Rosmarinus officinalis* L.	Romero, romeu	**Uso medicinal**	Tratamiento para las afecciones reumáticas	Flor desecada o rama joven	Cocer en agua	Beber agua de cocción	3
				Reforzar la memoria	Parte aérea			1
			Uso alimentario	Dar gusto a las comidas (carnes, etc.)		Se cocina junto con carnes, pescado, etc.	Comer con las comidas	4
	Thymus vulgaris L.	Tomillo	**Uso medicinal**	Calma la tos	Hoja	Cocer en agua	Beber	2
			Uso alimentario	Para dar aroma y gusto a los alimentos	Rama	Se cocina con carne, castañas, etc	Se come con la comida	6
Lauraceae	*Cinnamomum verum* J. Presl	---------- (canela, su corteza)	**Uso medicinal**	Tratamiento de la infección urinaria y del dolor menstrual	Corteza en rama o molida	Se cuece en agua	Se bebe el agua de cocción	2
				Alivio del dolor menstrual	Corteza molida	Mezclar con leche, agua o zumo	Beber	1
			Uso alimentario	Aromatiza y da sabor	En rama o molida	Añadir a arroz con leche, natillas,…	Comer	1

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Lauraceae	*Laurus nobilis* L.	Loureiro	**Uso medicinal**	Evita el ardor producido por las comidas	Hoja	Se cuece en agua junto con los alimentos	Se comen los alimentos junto con los que se cuece	2
			Uso alimentario	Dar sabor y olor a las comidas				23
Liliaceae	*Allium cepa* L.	Cebola (cebola, su bulbo)	**Uso medicinal**	Controlar la tensión arterial	Bulbo	Cortar y cocer en agua	Beber	1
				Para el catarro, tos y gripe		Cocer en agua sola, o acompañada de azúcar o miel y limón		9
						Hervir en agua junto con romero. Hay quien la cuece también con ruda		2
						Se asa	Se come	2

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Liliaceae	*Allium cepa* L.	Cebola (cebola, su bulbo)	**Uso medicinal**	Para el catarro, tos y gripe	Bulbo	Se cuece un diente de ajo, medio bulbo de cebolla, media naranja, medio limón y unas ramas de ruda. Además se le pueden añadir una ramita de romero	Beber	1
						Se cuece en agua junto con limón, y se le añade un poco de miel		2
						Se asa o se cuece, se machaca y después se le añade azúcar hasta formar un jarabe	Se come a cucharadas	2

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Liliaceae	*Allium cepa* L.	Cebola (cebola, su bulbo)	**Uso medicinal**	Mejora la circulación	Bulbo	Cocer en agua	Beber	1
						----------	Comer	1
						Sin preparación, en crudo		1
				Para expulsar los gases		----------		3
				Trata el estreñimiento		----------		1
			Uso alimentario	Se utiliza como alimento y para dar sabor y olor a las comidas		Se cocina el bulbo junto con los alimentos para darles sabor y olor. El bulbo crudo, asado, cocido o frito también es por sí solo un alimento		7

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Liliaceae	*Allium sativum* L.	Allo (dentes de allo, son los dientes que forman el bulbo)	**Uso medicinal**	Prevención y tratamiento de las lombrices intestinales	Bulbo (dientes)	Sin preparación, en crudo	Se come	2
						Machacar los dientes con lo que se obtiene un líquido. A este líquido se le añade azúcar	Beber	1
				Para las enfermeda-des reumáticas (artrosis, etc.) y bueno para los “huesos”		Enteros o machacados se dejan durante 8 días en alcohol. Después se cuela	Tomar en gotas	2
						En crudo	Comer	20
				Para la inflamación y dolor de la muelas		En crudo, sin preparación	Se frota la zona de la inflamación con un diente de ajo externa o internamente	2

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Liliaceae	*Allium sativum* L.	Allo (dentes de allo, son los dientes que forman el bulbo)	**Uso medicinal**	Tratamiento para la tos	Bulbo (dientes)	Se cuecen 3 dientes con un vaso de leche en una olla; tras hervir, lo dejamos en reposo 5 minutos, y colamos	Beber el agua de cocción	1
				Tratar el catarro		Se cuece un diente de ajo, medio bulbo de cebolla, media naranja, medio limón y unas ramas de ruda. Además se le pueden añadir una ramita de romero		1
				Para prevenir la aparición del catarro		Sin preparación, en crudo	Comer diariamente	1
				Activación de la circulación		Sin preparación, en crudo	Se come	1

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Liliaceae	*Allium sativum* L.	Allo (dentes de allo, son los dientes que forman el bulbo)	**Uso medicinal**	Activación de la circulación	Bulbo (dientes)	En una rebanada de pan se vierte una cucharada de aceite de oliva virgen, se añade un diente de ajo picado y una ramita de perejil picada	Comer	1
				Para la tensión		Sin preparación, en crudo		1
			Uso alimentario	Se utiliza como alimento y para dar gusto y olor a las comidas		Los dientes del bulbo crudos, fritos, cocidos o asados se emplean como alimento. También se utilizan para dar sabor a los alimentos		6

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Lythraceae	*Punica granatum* L.	---------- (Granada, su fruto)	**Uso medicinal**	Tratamiento de la diarrea	Cáscara del fruto seca	Cocción en agua	Se bebe	23
			Uso alimentario	Alimento	Fruto	Sin preparar, en crudo	Comer	1
Malvaceae	*Theobroma cacao* L.	---------- (cascarilla, la cáscara del fruto)	**Uso medicinal**	Para la descomposi-ción	Cascarilla (conjunto de cubiertas que rodean a los frutos del cacao)	Se cuece en leche o agua	Se bebe	2
			Uso alimentario	Bebida				12
Moraceae	*Ficus carica* L.	Figheira, figueira (figho, figo, el fruto)	**Uso medicinal**	Tratamiento del estreñimiento	Fruto	En crudo, sin preparar	Se come	2
			Uso alimentario	Alimento				3
Musaceae	*Musa spp.*	---------- (Plátano, su fruto)	**Uso medicinal**	Tratamiento de la diarrea	Fruto	En crudo	Se come	9
			Uso alimentario	Alimento				9
Oleaceae	*Olea europaea* L.	Oliva, oliveira	**Uso medicinal**	Control de la tensión arterial elevada	Hojas	Infusión de 2, 3 o 4 hojas	Beber	17
				Para el estreñimiento	Aceite de oliva (el jugo obtenido de sus frutos)	Sin preparación, en crudo	Beber un vasito	2

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Oleaceae	*Olea europaea* L.	Oliva, oliveira	**Uso alimentario**	Alimento	Fruto o su jugo	Se consume el fruto o el jugo proveniente de su exprimido (aceite de oliva). El aceite de oliva también se utiliza para freír	Se come el fruto o el aceite y se comen los alimentos que se cocinan con el jugo	3
Pinaceae	*Pinus pinaster* Aiton	Pino, pino do país (ghumo, es el brote).	**Uso medicinal**	Tratamiento para la tos ferina	Brote	Se cuece el brote con azúcar, y se embotella. Se deja embotellado un tiempo	Se toma una cucharadita diaria para tratar la enfermedad	1
						Cocer en agua	Beber en infusión	3
			Uso alimentario	Alimento		Se pela el brote tierno	Comer	4

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Poaceae	*Oryza sativa* L.	Arrós, arroz (gran de arrós/arroz, el fruto)	**Uso medicinal**	Tratamiento de la descomposi-ción y del dolor de barriga	Fruto (el grano)	Se cuece en agua	Se bebe el agua de cocción	20
							Se come el fruto	21
							Comer el grano con unas gotitas de limón por encima	1
			Uso alimentario	Alimento. El grano cocido es la base de muchos platos			Se come	10
	Zea mays L.	Millo (barbas do millo, los estilos; grans de millo, los frutos)	**Uso medicinal**	Tratamiento de la infección urinaria	Estilos	Se cuecen en agua o infusión	Se bebe el agua resultante	21
				Para “levantar la matriz”				2
				Tratamiento para la tos				1
				Tratamiento de las piedras del riñón				1
				Bueno para el riñón, para la próstata				1

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Poaceae	*Zea mays* L.	Millo (barbas do millo, los estilos; grans de millo, los frutos)	**Uso medicinal**	Para ponerse bien del estómago y la tripa	Harina obtenida tras el molido de los frutos	Cocemos la harina en agua, y así obtenemos las denominadas "Papas de millo"	Se come	2
			Uso alimentario	El fruto se consume tierno en ensalada o asado. La harina se utiliza para fabricar "broa o brona" (pan fabricado con harina de maíz) y para preparar las denominadas "papas de millo"	Fruto o harina	Se come en crudo, se asa o se come en forma de "broa/brona" o de "papas de millo"		7
Polygonaceae	*Rumex acetosa* L.	Aceda, acedas	**Uso medicinal**	Tratar los catarros	Raíz	Cocer en agua	Beber en infusión	1
			Uso alimentario	Alimento, aperitivo	Hojas	Sin preparación, en crudo	Se comen en ensalada, solas o con pan	3

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Polygonaceae	*Rumex crispus* L.	Labaza/s	**Uso medicinal**	Tratar la descomposi-ción	Semillas secas	Cocer en agua	Beber en infusión	10
					Raíz			1
					Hojas			1
			Uso alimentario	Alimento	Hojas	Se cuecen en agua junto con otras verduras	Comer	1
Rosaceae	*Cydonia oblonga* Mill. .	Membrilleiro, membrillo. (membrillo, su fruto)	**Uso medicinal**	Para regenerar la flora intestinal, ejercer de protector gástrico y en el tratamiento de diarreas	Hojas	Se cuecen las hojas en agua	Se bebe en infusión	1
				Tratamiento de las diarreas	Dulce de membrillo (obtenido tras cocer los frutos pelados con azúcar)	Se ralla una manzana (se deja en reposo hasta que adquiera un color marrón) y se machaca junto con dulce de membrillo, patata cocida y unas gotitas de zumo de limón	Comer	1

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Rosaceae	*Cydonia oblonga* Mill. .	Membrilleiro, membrillo. (membrillo, su fruto)	**Uso alimentario**	Alimento	Dulce de membrillo	Se come solo o acompañado de pan, queso,…	Se come	1
	Malus domestica Borkh.	Maceira (mazá, mazán, fruto)	**Uso medicinal**	Tratamiento de la diarrea	Fruto	Sin preparación, en crudo		12
						Se ralla una manzana (se deja en reposo hasta que adquiera un color marrón) y se machaca junto con dulce de membrillo, patata cocida y unas gotitas de zumo de limón		1
						Rallar y dejar oxidar (se come cuando está de color marrón)		1
						Rallar el fruto		2

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Rosaceae	*Malus domestica* Borkh.	Maceira (mazá, mazán, fruto)	**Uso medicinal**	Para la digestión pesada y ardores de estómago	Fruto	En crudo, sin preparación	Comer	5
				Mejora la memoria				1
				Tratamiento para el estreñimiento			Comer tres o 4 manzanas el día anterior, para ir al baño al día siguiente	1
			Uso alimentario	Alimento			Comer	21
	Prunus avium L.	Cereixeira (cereixa, su fruto)	**Uso medicinal**	Mejora la memoria	Pedúnculos de los frutos	Cocer en agua	Beber el agua de cocción	1
				Tratamiento de la infección de orina				1
			Uso alimentario	Alimento	Fruto	Sin preparación, en crudo	Comer	3
	Prunus domestica L.	Ciroleira (cirola, el fruto)	**Uso medicinal**	Para tratar la hinchazón de vientre	Fruto	Sin preparación, en crudo	Se come	1
				Para orinar más				1

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Rosaceae	*Prunus domestica* L.	Ciroleira (cirola, el fruto)	**Uso medicinal**	Invertir el estreñimiento	Fruto seco	Se pone el fruto seco a remojo durante varias horas (no especificado el tiempo)	A la mañana siguiente se come el fruto	1
							Se bebe el agua de remojo	2
					Fruto	Sin preparación, en crudo	Comer	6
			Uso alimentario	Alimento: fruto crudo, seco o en forma de mermelada		No se prepara o se preparan dulces con el fruto		6
	Pyrus communis L.	Pereira (pera, su fruto)	**Uso medicinal**	Tratamiento del estreñimiento		En crudo, sin preparación		3
			Uso alimentario	Alimento				2
	Rubus ulmifolius Schott	Silva, Silveira (amoras, moras, su fruto; ghumo, el brote)	**Uso medicinal**	Tratamiento del estreñimiento				9
			Uso alimentario	Alimento	Fruto y brote			10

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Rubiaceae	*Coffea arabica* L.	--------- (café, infusión obtenida a partir de las semillas tostadas)	**Uso medicinal**	Tratar el dolor de estómago y la diarrea	Café (infusión que se elabora con las semillas tostadas)	Se prepara el café y se le añade sal	Beber	1
				Subir la tensión		Preparar la infusión. Es opcional añadirle unas gotas de brandy		2
			Uso alimentario	Bebida		El café se bebe solo o se le añade leche, azúcar, canela, etc.		3
Rutaceae	*Citrus* × *aurantium* L.	Naranxeira brava (naranxa brava, su fruto)	**Uso medicinal**	Para aliviar el dolor de estómago y para la mala digestión	Fruto	En crudo	Se come	2
			Uso alimentario	Alimento				2
	Citrus × *limon* (L.) Osbeck	Limoeiro (limón, el fruto)	**Uso medicinal**	Invertir la descomposi-ción	Fruto	Se extrae el zumo del limón	Se bebe el zumo solo, se añade a las comidas o se bebe mezclado con té	18

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Rutaceae	*Citrus* × *limon* (L.) Osbeck	Limoeiro (limón, el fruto)	**Uso medicinal**	Invertir la descomposi-ción	Fruto	Se cuecen las hojas de té y se le añade un poco de zumo de limón y sal (no se le echa azúcar)	Beber agua de cocción	2
						Se ralla un fruto de un manzano (se deja en reposo hasta que adquiera un color marrón) y se machaca junto con dulce de membrillo, patata cocida y unas gotitas de zumo de limón	Se come	1

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Rutaceae	*Citrus* × *limon* (L.) Osbeck	Limoeiro (limón, el fruto)	**Uso medicinal**	Tratamiento de los catarros, tos e irritación de garganta	Fruto	Se extrae el zumo del fruto y se echa en agua caliente junto con miel o azúcar. También se puede cocer cebolla junto con el limón y el agua	Se bebe en caliente	33
						Hervir unas ramitas de romero con medio limón en agua. Después le echamos un poco de azúcar	Beber agua de cocción	1
						Se cuece un diente de ajo, medio bulbo de cebolla, media naranja, medio limón y unas ramas de ruda. Además se le pueden añadir una ramita de romero		1

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Rutaceae	*Citrus* × *limon* (L.) Osbeck	Limoeiro (limón, el fruto)	**Uso medicinal**	Tratamiento de los catarros, tos e irritación de garganta	Fruto	Se calienta la miel hasta que se pone templada y se le añade zumo de limón	Se come	1
						Calentar agua y echar zumo de limón, miel y unas hojas de orégano	Beber en infusión	2
						Se extrae el zumo del limón	Se bebe o se hacen gárgaras con el zumo del fruto	4
						Se cuece un limón cortado a la mitad en agua. También se puede hervir agua y añadirle zumo de limón	Se bebe	5

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Rutaceae	*Citrus* × *limon* (L.) Osbeck	Limoeiro (limón, el fruto)	**Uso medicinal**	Tratamiento de los catarros, tos e irritación de garganta	Fruto	Se calientan medio vaso de zumo de naranja, medio vaso de zumo de limón y miel (opcional añadir un poco de agua)	Beber	2
						Se cuece la cáscara de un limón en agua y a este agua se le añade brandy y azúcar	Beber el agua de cocción	1
						Cocer limón, naranja y unas hojas de eucalipto en agua. Se le echa miel	Beber o comer a cucharadas	1
						Cocer medio limón en agua	Beber el agua de cocción	3
						Se cuecen en agua limón y naranja. Se le añade miel		1

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Rutaceae	*Citrus* × *limon* (L.) Osbeck	Limoeiro (limón, el fruto)	**Uso medicinal**	Tratamiento para las aftas bucales	Fruto	Se añaden unas gotitas de zumo de limón a agua de sal	Se hacen gárgaras para lavar la boca	5
				Para evitar o mitigar los vómitos		Se extrae su jugo o se come	Se bebe o se come	2
				Tratamiento de las “lombrices intestinales”		Se extrae la ¼ parte de un limón y se mezcla con azúcar	Se come durante 3 meses	1
				Para adelgazar		Sin preparar, en crudo	Se come	1
				Mejora el sabor del agua de bebida y sacia la sed		Se echan unas gotitas de zumo de limón en el agua de bebida	Beber	4
			Uso alimentario	El fruto crudo sirve como alimento. Su zumo se emplea como bebida. También da sabor y aroma a algunos platos		No se prepara, se extrae su zumo o se cocina con otros alimentos	Comer o beber	5

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Rutaceae	*Citrus sinensis* Osbeck	Laranxeira, laranxo (laranxa, naranxa, el fruto)	**Uso medicinal**	Tratar el estreñimiento	Fruto	En crudo, sin preparación	Se come	15
						Se extrae su zumo	Se bebe	2
				Tratamiento del catarro		Se cuecen en agua limón y naranja. Se le añade miel	Beber	1
						Se cuece un diente de ajo, medio bulbo de cebolla, media naranja, medio limón y unas ramas de ruda. Además se le pueden añadir una ramita de romero	Beber el agua de cocción	1
						Cocer limón, naranja y unas hojas de eucalipto en agua. Se le echa miel	Beber o comer a cucharadas	1
			Uso alimentario	Alimento o bebida		Sin preparar, o se extrae su zumo	Se come o se bebe	17

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Solanaceae	*Solanum tuberosum* L.	Pataca (pataca, el tubérculo)	**Uso medicinal**	Para el catarro	Tubérculo	Se cuece y con azúcar se prepara un jarabe	Comer a cucharadas	1
				Tratamiento del dolor de estómago		Se machaca en crudo para obtener un zumo	Beber el zumo	1
				Para la curación de una úlcera en el estómago		Cocer el tubérculo y hacer un puré	Se come	1
				Trata la descomposi-ción		Se cuece y se le echa algo de aceite		1
						Se ralla una manzana (se deja en reposo hasta que adquiera un color marrón) y se machaca junto con dulce de membrillo, patata cocida y unas gotitas de zumo de limón		1

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Solanaceae	*Solanum tuberosum* L.	Pataca (pataca, el tubérculo)	**Uso alimentario**	Alimento	Tubérculo	Cocido, asado o freído, es la base de muchos platos	Comer	1
Teaceae	*Camellia sinensis* (L.) Kuntze	Té	**Uso medicinal**	Tratamiento de la descomposi-ción	Hojas y yemas secas	En infusión o se cuecen en agua. Ya coladas en el vaso, se le añaden unas gotitas de limón	Beber infusión o agua de cocción	7
						Se cuecen las hojas de té o se prepara una infusión con ellas. Se le añade un poco de zumo de limón y sal (no echar azúcar)		2
				Evitar la retención de líquidos		Se pica un poco de perejil y se pone a cocer con las hojas de té en agua		1

Familia	Nombre de la especie	Nombre recogido		Uso medicinal/ alimentario	Parte utilizada	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Teaceae	*Camellia sinensis* (L.) Kuntze	Té	**Uso alimentario**	Bebida	Hojas y yemas secas	Se cuecen en agua o se prepara una infusión con ellas	Beber infusión o agua de cocción	10
Vitaceae	*Vitis vinífera* L.	Parra (uva, su fruto)	**Uso medicinal**	Tratar el estreñimiento	Fruto	Sin preparación, en crudo	Comer	1
			Uso alimentario	Alimento y bebida		Sin preparación o en forma de zumo	Se come y se bebe	7

Tabla 2. Productos derivados de plantas usados popularmente en el Concello de Arteixo con fines medicinales- alimentarios.

Nombre recogido	**Especie, familia, nombre en castellano y parte utilizada de la planta de la que procede**		**Uso medicinal/ alimentario**	**Forma de preparación**	**Forma de administración**	**Frecuencia de citación**
Aguardente, aghuardente, aughardente, caña	*Vitis vinífera* L., Vitaceae, vid, fruto	**Uso medicinal**	Aliviar el dolor de barriga	Sin preparación	Beber	6
			Hace bajar la regla			1
			Tratamiento para el catarro, gripe, tos	Aguardiente quemado con azúcar (“Queimada”)	Se toma antes de ir para cama, para sudar el catarro por la noche	1
				Se vierten 1 o 2 copas de aguardiente en un vaso con leche caliente		1
			Mitigar el dolor de muelas	Sin preparación	Beber	5
					Se lava la boca con aguardiente	3
		Uso alimentario	Bebida	Sin preparar o mezclar con café, azúcar o leche	Beber	9
Aguardente de noces	*Juglans regia* L., Juglandaceae, nogal, fruto y *Vitis vinífera* L., Vitaceae, vid, fruto	**Uso medicinal**	Calmar el dolor de barriga	Sin preparación	Se bebe	1

Nombre recogido	Especie, familia, nombre en castellano y parte utilizada de la planta de la que procede		Uso medicinal/ alimentario	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Aguardente de noces	*Juglans regia* L., Juglandaceae, nogal, fruto y *Vitis vinífera* L., Vitaceae, vid, fruto	**Uso alimentario**	Bebida	Sin preparación	Se bebe	1
Brandy, coñá, coñac	*Vitis vinífera* L., Vitaceae, vid, fruto	**Uso medicinal**	Tratamiento para el catarro, gripe, tos	Se calienta leche y se le echa un poco de brandy. Se añade miel	Beber	4
				Se calienta un poco		1
				Sin preparación		2
				Se mezcla brandy, leche caliente y una yema de huevo batida. También se puede añadir limón		2
				Se cuece cáscara de limón o un limón cortado a la mitad en agua. A esta agua se le añade brandy y azúcar		2

Nombre recogido	Especie, familia, nombre en castellano y parte utilizada de la planta de la que procede		Uso medicinal/ alimentario	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Brandy, coñá, coñac	*Vitis vinífera* L., Vitaceae, vid, fruto	**Uso medicinal**	Tratamiento para el catarro, gripe, tos	Se bate un huevo, se le añade un poco de brandy y bastante azúcar	Beber	2
			Para subir la tensión arterial	Sin preparación	Se bebe una copita o se le añaden unas gotas al café	3
		Uso alimentario	Bebida		Se bebe solo o se vierten unas gotas en el café	2
Chiculote, chocolate	*Theobroma cacao* L., Malvaceae, árbol del cacao, fruto	**Uso medicinal**	Para la descomposición	Sin preparación o derretido en agua o leche	Se toma	16
		Uso alimentario	Alimento o bebida		Se come o se bebe	12
Ginebra	*Juniperus communis* L., Cupresaceae, enebro, fruto	**Uso medicinal**	Alivia el dolor de barriga	Sin preparación	Beber	6
			Mitigar el dolor menstrual			3
		Uso alimentario	Bebida			9

Nombre recogido	Especie, familia, nombre en castellano y parte utilizada de la planta de la que procede		Uso medicinal/ alimentario	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Güisqui, ghüisqui, whisky	*Hordeum vulgare* L., Poaceae, cebada,fruto; *Secale cereale* (L.) M. Bieb., Poaceae, centeno,fruto; *Zea mays* L., Poaceae, maíz,fruto	**Uso medicinal**	Tratar los catarros	Se calienta y se le añade miel	Beber	1
		Uso alimentario	Bebida	Sin preparación		3
Mel	Flores y secreciones de diferentes plantas	**Uso medicinal**	Suavizar la garganta	Sin preparar	Se come	1
			Para los catarros, afonía y dolor de garganta			2
				Se cuece limón en agua y se le echa miel	Se bebe	3
				Se cuecen en agua 2 cachitos de hoja eucalipto y se añade miel	Se bebe en infusión	2
				Sin preparación	Se mezclan agua caliente zumo de limón y miel	4

Nombre recogido	Especie, familia, nombre en castellano y parte utilizada de la planta de la que procede		Uso medicinal/ alimentario	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Mel	Flores y secreciones de diferentes plantas	**Uso medicinal**	Para los catarros, afonía y dolor de garganta	Se mezclan huevos, leche y azúcar o miel. A continuación se calienta la mezcla	Beber	2
				Calentar leche y añadir la miel		2
				Calentar miel, leche y brandy		1
				Se cuecen medio limón y media naranja en agua. Se le añade miel		1
		Uso alimentario	Alimento y edulcorante	Sin preparación o añadida a comidas o infusiones	Se come o bebe	7
Viño	*Vitis vinífera* L., Vitaceae, vid, fruto	**Uso medicinal**	Fortificante (antiguamente se le daba a comer a las mujeres tras dar a luz y una persona sin problemas de salud lo tomaba para coger fuerzas)	Con el vino tinto hervido, azúcar y pan de trigo o de maíz (broa o brona) se preparan las “Sopas de cabalo cansado”	Comer	14

Nombre recogido	Especie, familia, nombre en castellano y parte utilizada de la planta de la que procede		Uso medicinal/ alimentario	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Viño	*Vitis vinífera* L., Vitaceae, vid, fruto	**Uso medicinal**	Fortificante	Hervir vino tinto y añadir azúcar	Beber	6
				Añadir una yema de huevo a un vaso de vino moscatel		1
			Combatir la anemia	Con el vino tinto hervido, azúcar y pan de trigo o de maíz (broa o brona) se preparan las "Sopas de cabalo cansado"	Se comen	5
				Añadir una yema de huevo a un vaso de vino moscatel	Beber	2
			Hace bajar la regla	Sin preparación		1
			Tratamiento para el catarro, gripe, tos	Se hace hervir el vino tinto y se le puede añadir unto y/o azúcar	Se bebe por la noche antes de acostarse, para sudar por la noche todo el catarro o gripe	26

Nombre recogido	Especie, familia, nombre en castellano y parte utilizada de la planta de la que procede		Uso medicinal/ alimentario	Forma de preparación	Forma de administración	Frecuencia de citación
Viño	*Vitis vinífera* L., Vitaceae, vid, fruto	**Uso medicinal**	Tratamiento para el catarro, gripe, tos	Con el vino tinto hervido, azúcar y pan de trigo o de maíz (broa o brona) se preparan las "Sopas de cabalo cansado"	Comer	4
				A un vaso de vino dulce se le añade un huevo o yema batidos. También se le puede añadir zumo de limón	Se bebe	5
		Uso alimentario	Bebida	Sin preparación o se mezcla con pan, azúcar o yema de huevo	Beber o comer	3