

TOMATE VERDE



Nombre Científico: **Physalis philadelphica**

Nombre común:

- **tomate verde**
- **tomatillo**
- **tomate de cáscara**

Descripción química:

1 pza. MEDIANA	
ENERGIA	28 kcal
PROTEINA	1.48 g
CARBOHIDRATOS	6.27g
Fibra	1.4 g
Azúcar	4.9 g
GRASA	0.25 g
Grasa saturada	0.034 g
Grasa poliinsaturada	0.01g
Grasa monoinsaturada	0.037g

Vitamina A	642mg
Vitamina B9	9 mg
Vitamina C	23.4 mg
Vitamina K	10.1 mg

POTASIO	268 mg
FOSFORO	39 mg
CALCIO	7 mg
SODIO	16 mg

Descripción terapéutica:

- **Contienen antioxidantes.**
- **Son fuente de fibra dietética.**
- **Aportan vitamina C y niacina a la dieta. Además de otros nutrientes esenciales para el organismo, como el fósforo, el calcio, el hierro, el potasio.**
- **Ayuda con problemas como la diabetes o bajar los niveles de presión sanguínea**

Distribución geográfica

Zacatecas
Michoacan
Colima
Jalisco



Variedades de especie de distribución local

- **Cañón (*Solanum lycopersicum*)**
- **Kuii (*Physalis philadelphica* Lam)**
- **Potro (*Physalis philadelphica* Lam)**
- **Puebla (*Physalis ixocarpa* Brot. ex Hornem)**
- **Rendidora (*Physalis ixocarpa* Brot. ex Hornem)**

Parte del alimento que se usa

- **Fruto : Aliviar la fiebre, tos y la amigdalitis (hervido, asado)**
- **Cascara: La diabetes o bajar los niveles de presión sanguínea (infusión)**

Forma en la que se usa

- **Usualmente suele prepararse en forma de salsas o guisados**
- **En caso de la cascara se consume en forma de infusiones**
- **Puede consumirse de forma cruda en ensaladas**

Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- **La ingestión de las plantas tomateras produce daños gastrointestinales, hepáticos y cardiacos, que pueden producir en una ingestión elevada, a la muerte.**
- **Puede producir irritaciones en la piel.**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Todas las especies silvestres del tomate tienen su centro de origen en el oeste de América del Sur. Están distribuidas a lo largo de la costa y en los Andes, desde Ecuador hasta el norte de Chile y en las islas Galápagos.



NUEZ



Nombre Científico: **Juglans regia**

Nombre común:

- **Nuez de castilla**
- **Nuez pecana**
- **Nogal**

Descripción química:

Porción de 100g	
ENERGÍA	654 kcal
PROTEINA	15.23 g
CARBOHIDRATOS	13.71g
Fibra	6.7g
Azúcar	2.61g
GRASA	65.21g
Grasa saturada	6.126 g
Grasa poliinsaturada	47.174g
Grasa monoinsaturada	8.933g
COLESTEROL	0 mg

Vitamina A	0mg
Vitamina B1	0.34 mg
Vitamina B2	0.12 mg
Vitamina B3	3.6 mg
Vitamina B12	0 mg
Vitamina C	2.6 mg

Potasio	441 mg
Fosforo	409 mg
Calcio	87.1 mg
Sodio	2 mg
Hierro	2.8 mg
Magnesio	0 mg

Descripción terapéutica:

- Las nueces son antiinflamatorias.
- Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Puede mejorar la circulación sanguínea.
- Apoyar la pérdida de peso.
- Mejora el sistema nervioso.
- Ayuda al sistema inmunitario.
- Problemas hepáticos.
- Prevenir la osteoporosis



Distribución geográfica

- Chihuahua
- Sonora
- Coahuila
- Durango
- Nuevo León
- Hidalgo
- Puebla
- San Luis Potosí
- Aguascalientes
- Oaxaca



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- La ingestión de las semillas puede provocar dolor severo de estómago, vómitos, diarrea, disminución de los reflejos e incluso la muerte

Variedades de especie de distribución local

- Nuez de macadamia (*Macadamia*)
- Nuez de la Brasil (*Bertholletia excelsa*)
- Nuez de castilla (*Juglans regia*)
- Nuez de cola (*Cola acuminata*)

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Crece sobre suelos fértiles, profundos, bien drenados y poco ácidos, lo que facilita el despliegue de su extenso sistema radicular. En condiciones silvestres tolera bien el frío, pero es susceptible a las heladas ocasionales, la falta de humedad y las podas severas.

Parte del alimento que se usa

- El fruto se consume crudo y sirve para reducir los niveles de colesterol y triglicéridos de lipoproteína de baja densidad.
- Las hojas se toman en forma de infusión estas son astringentes, antidiarreicas y hemostáticas; también son antiinflamatorias y antisépticas

Forma en la que se usa

La nuez se consume generalmente en crudo, sola o combinada con algún otro alimento



ARANDANO



Nombre Científico: **Vaccinium myrtillus**

Nombre común:

- **Baya**
- **Arándano**
- **Mora azul**

Descripción química:

Porción de 100g	
ENERGIA	57 kcal
PROTEINA	0.74 g
CARBOHIDRATOS	14.49g
Fibra	2.4 g
Azúcar	9.96 g
GRASA	0.33g
Grasa saturada	0.028 g
Grasa poliinsaturada	0.146g
Grasa monoinsaturada	0.047g
COLESTEROL	0 mg

Vitamina C	9.7 mg
Vitamina B1	0.33 mg
Vitamina B2	0.041mg
Vitamina B3	3.6 mg
Vitamina B6	0.052 mg
Vitamina B5	0.124 mg
Vitamina B12	0.418 mg
Vitamina K	2.6 mg

Potasio	77 mg
Cobre	0.057mg
Calcio	87.1 mg
Sodio	2 mg
Hierro	0.28 mg
Magnesio	0.336mg

Descripción terapéutica:

- **Revitalizan la memoria:** Los arándanos son ricos en antocianina, una sustancia que tiene como beneficio revitalizar la memoria
- **Ideales para proteger frente el riesgo de enfermedades cardiovasculares**
- **Previenen y ayudan a frenar las infecciones de orina**
- **El consumo de arándanos ayuda a la prevención y el tratamiento de las infecciones urinarias.**

Distribución geográfica

La producción de arándanos en México se concentra en los estados centrales de:

- **Jalisco**
- **Michoacán**
- **Guanajuato**
- **Sinaloa.**



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Las bebidas hechas con arándanos azules liofilizados pueden causar estreñimiento, diarrea, náuseas o vómitos en algunas personas.



Variedades de especie de distribución local

- Arándano rojo (*Vaccinium macrocarpon*)
- Arándano azul (*Vaccinium corymbosum*)



Hábitat o lugar en el que se desarrolla

El arándano se ha obtenido de plantas silvestres, pero en los últimos años es cuando se ha empezado a cultivar. EE.UU. es el principal productor, consumidor, exportador e importador de arándanos del mundo y junto a Canadá abarcan el 90% del área productiva total, seguida de Chile (que fue el pionero del cultivo del arándano en el hemisferio sur), Argentina, Nueva Zelanda, Australia y Sudáfrica.

Parte del alimento que se usa

- Principalmente se utiliza el fruto ya que es fácil de consumirlo crudo o acompañado de otros alimentos.
- En algunas bebidas e incluso prepararlas en postres como pasteles y galletas.



Forma en la que se usa

Los arándanos pueden comerse solos o en macedonias, son muy populares en yogures o confituras, y en algunos países como Polonia se usan para acompañar carnes para aportar un toque de sabor ácido.

TOMATE ROJO



Nombre Científico: **Solanum lycopersium**

Nombre común:

- **Tomate**
- **Tomate rojo**
- **Jitomate**

Descripción química:

ENERGIA	75 kcal
PROTEINA	0.88 g
CARBOHIDRATOS	3.92 g
Fibra	1.2 g
Azúcar	2.63 g
GRASA	0.2 g
Grasa saturada	0.046 g
Grasa poliinsaturada	0.135 g
Grasa monoinsaturada	0.051g
COLESTEROL	0 mg

Vitamina A	642mg
Vitamina B9	9 mg
Vitamina C	23,4 mg
Vitamina K	10,1 mg

Potasio	237 mg
Sodio	5 mg

Descripción terapéutica:

- Ayuda en casos de enfermedades hepáticas
- Quemaduras,
- Obesidad
- Raquitismo
- Ayuda a combatir cáncer de mama, de esófago, de matriz, de colon, de estómago, de páncreas y próstata.
- También se utiliza para prevenir la diabetes, enfermedades cardiovasculares, cataratas y asma.

Distribución geográfica

- Baja california Norte
- Baja california sur
- Chiapas
- Chihuahua
- Distrito federal
- Sonora
- Guerrero
- Nayarit
- Oaxaca



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Cuando se ingiere en dosis extremadamente grandes, puede causar problemas gastrointestinales, daño al hígado e incluso al corazón.
- Hinchazón y dolor en las articulaciones son efectos secundarios comunes de consumir tomates excesivos.

Variedades de especie de distribución local

- Tomate Cherry (*Solanum lycopersicum* var. *cerasiforme*)
- Corazón de buey/ corazón de toro (*Lycopersicon esculentum*)
- Tomate kumato (*Solanum Lycopersicum*)
- Tomate uva (*Solanum lycopersicum*)

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

A pesar de ser originario de Sudamérica, su cultivo está extendido por todo el mundo, aunque produce las mayores cosechas en los climas cálidos y con buena iluminación. El verano debe ser largo, con temperaturas diurnas entre 23 y 24°C y nocturnas de 14°C. El tomate prefiere suelos algo ácidos.

Parte del alimento que se usa

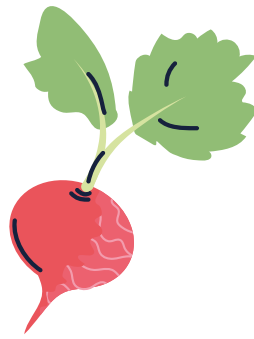
Se utiliza únicamente el fruto rojo de la planta ya que las demás partes podrían tener propiedades tóxicas para el organismo



Forma en la que se usa

El tomate se puede consumir crudo, pero también en otras recetas. Se puede cocinar de muchas maneras distintas: frito, al vapor, guisado o al horno. Ésta es la mejor manera para concentrar su sabor y mantenerlo jugoso. De hecho, cuando cocinamos el tomate se potencia aún más su poder antioxidante.

RABANO



Nombre Científico: **Raphanus sativus**

Nombre común:

- **Rábano**
- **Nabo**
- **Rábano japoses**

Descripción química:

100 g	
ENERGIA	67 kcal
PROTEINA	0.68 g
CARBOHIDRATOS	3.4 g
Fibra	1.6 g
Azúcar	2.12 g
GRASA	0.1 g
Grasa saturada	0.03 g
Grasa poliinsaturada	0.045 g
Grasa monoinsaturada	0.017g
COLESTEROL	0 mg

Vitamina A	0.04 mg
Vitamina B3	0.4 mg
Vitamina C	20 mg
Vitamina B6	0.1 mg
Vitamina E	10,1 mg

Potasio	233 mg
Calcio	34 mg
Hierro	1.3 mg
Fosforo	31 mg
Magnesio	11 mg
Sodio	39 mg

Descripción terapéutica:

- La salud del hígado.
- Eliminación de cálculos biliares.
- Facilidad para digerir la comida.
- Mejor funcionamiento del sistema cardiovascular.
- Reducción de la presión arterial.
- Seguimiento de dietas para bajar de peso, por las pocas calorías que aporta.
- Fortalecimiento del sistema inmune.
- Es diurético.

Distribución geográfica

- Chiapas
- Baja california Norte
- Colima
- Morelos
- Nuevo León
- Oaxaca
- Querétaro
- Veracruz

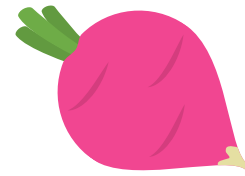


Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Es nocivo para personas que sufren de hipotiroidismo o bocio.
- Muchas veces produce malestar estomacal y hasta náuseas, porque literalmente puede irritar la mucosa gástrica cuando se le consume en exceso.
- Debido a que el rábano es un gran regulador de la presión arterial, aquellas personas que tengan la presión arterial baja deben consumirlo con moderación, ya que pueden sufrir hipotensión.

Variedades de especie de distribución local

- Daikon
- Rábanos de primavera.
- Rábanos de verano.
- Rábanos de otoño.



Hábitat o lugar en el que se desarrolla

El rábano y el rabanito pueden ser cultivados en la mayoría de zonas tropicales y subtropicales, desde las zonas bajas hasta las altas se cultivan al aire libre preferentemente en otoño, primavera e invierno, pero puede ser cultivado todo el año siempre y cuando las temperaturas no sean muy elevadas.

Parte del alimento que se usa

Se consume las hojas y el fruto para aprovechar al máximo sus nutrientes



Forma en la que se usa

En general los rábanos se consumen crudos, acompañados de salsas o como aperitivo y aderezados con aceite, sal y pimienta. Se pueden consumir rehogados o como ingrediente para elaborar salsas de sabor intenso como acompañamiento de carnes.

CHIA



Nombre Científico: **Salvia hispanica**

Nombre común:

- **Chía**
- **Romerillo**
- **Salba**

Descripción química:

30 g	
ENERGIA	147 kcal
PROTEINA	4.69 g
CARBOHIDRATOS	13.16 g
Fibra	11.3g
GRASA	9.22 g
Grasa saturada	0.953 g
Grasa poliinsaturada	7 g
Grasa monoinsaturada	0.634g
COLESTEROL	0 mg

Vitamina A	36 mg
Vitamina B1	0.87 mg
Vitamina B2	0.17 mg
Vitamina B3	5.82 mg
Vitamina B12	0 mg
Vitamina C	15.7 mg

Potasio	160 mg
Calcio	631 mg
Hierro	6.5 mg
Fosforo	600 mg
Magnesio	0 mg
Sodio	19 mg

Descripción terapéutica:

- Proporciona casi el 42 % de fibra que requieres al día en tan sólo 30 gramos. La fibra es clave para una mejor digestión y pérdida de peso.
- Puede ayudar a controlar los niveles de azúcar y colesterol en la sangre debido a sus elementos reductores del colesterol que también evitan la absorción de grasa.
- La chía te ayudará a conciliar el sueño gracias a que se compone del aminoácido triptófano, inductor del sueño, melatonina y serotonina.
- Es un gran ingrediente detox para tu cuerpo porque tiene una acción limpiadora en el colon que elimina las impurezas.

Distribución geográfica

En cuanto a su producción nacional, en 2018 se produjeron más de 3 mil toneladas de chía, donde Jalisco, Zacatecas y Puebla se colocan como los principales estados productores de la semilla.



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- Las bebidas hechas con arándanos azules liofilizados pueden causar estreñimiento, diarrea, náuseas o vómitos en algunas personas.

Variedades de especie de distribución local

- Semillas de chía negras (*Salvia hispanica*)
- Semillas de chía negra (*Salvia hispanica*)

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Se da en suelos arcillosos o arenosos bien drenado, entre los 1000 y los 2750 metros. Necesita un clima tropical o subtropical, dado que no tolera las heladas ni crece en lugares sombríos.

Parte del alimento que se usa

De la chía solo se utilizan las semillas



Forma en la que se usa

Las semillas de chía se pueden tomar crudas, pero también se pueden preparar cocidas, espolvorearlas o incluso usarlas como harina. Además, también podemos comer las semillas de chía con guisos que preparemos.

CHILE



Nombre Científico: **Capsicum annuum**

Nombre común:

- **El chile serrano**
- **Chile Jalapeño**
- **Chilli**

Descripción química:

100g	
ENERGIA	32 kcal
PROTEINA	1.74 g
CARBOHIDRATOS	6.7g
Fibra	3.7 g
Azúcar	4.06 g
GRASA	0.44 g
Grasa saturada	0.059 g
Grasa poliinsaturada	0.222g
Grasa monoinsaturada	0.027g
COLESTEROL	0 mg

Vitamina A	157 mg
Vitamina B9	9 mg
Vitamina C	127.7 mg
Vitamina B2	10.1 mg
Vitamina E	1.58 mg
Vitamina B1	0.054 mg

Potasio	305 mg
Fosforo	39 mg
Calcio	7 mg
Sodio	10 mg

Descripción terapéutica:

- Estimula el metabolismo.
- Inhibidor de cancerígenos.
- Efecto antiinflamatorio.
- Previene el envejecimiento prematuro.
- Ayuda a la absorción del hierro.
- Previene enfermedades respiratorias: gripa y resfriados.
- Favorece la cicatrización.
- Benéfico para el corazón.

Distribución geográfica

- Chihuahua
- Sinaloa
- Zacatecas
- San Luis Potosí
- Sonora
- Jalisco
- Michoacán
- Guanajuato
- Baja California Sur
- Durango

aunque se produce en las 32 entidades del país



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- En exceso consumir mucho chile puede provocar irritaciones gástricas
- Inflamación de la garganta e incluso dificultades respiratorias.
- Puede provocar gastritis .
- Producen un estornudo muy violento o dolor de garganta.

Variedades de especie de distribución local

- Chile de arbol (*Capsicum annum* 'De Árbol')
- Chile jalapeño (*Capsicum annum* 'Jalapeño')
- Chile guajillo (*Capsicum annum* 'Guajillo')
- Chile manzano (*Capsicum pubescens*)

Las especies de chile más cultivadas son el *Capsicum annum* que son chiles nativos de Mesoamérica.

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

El chile necesita climas cálidos para desarrollarse bien. Es sensible a las bajas temperaturas. Para germinar en nueve o 12 días, necesita una temperatura de entre 20 y 30°C; para crecer y dar frutos, el rango puede ser de 16 a 32°C.

Parte del alimento que se usa

Se consume solo el fruto o cascara del chile



Forma en la que se usa

El chile solo, casi siempre se come crudo, entero, picado o machacado, o bien asado y toreado que no son sino formas masoquistas de alebrestar a las capsaicinas.

Si elegimos comerlo crudo, debemos asegurarnos de que esté fresco para que pueda combinarse con platillos y sabores más sencillos.

JICAMA



Nombre Científico: **Pachyrhizus erosus**

Nombre común:

- **Jícama**
- **Nabo Mexicano**
- **Cajtzot**

Descripción química:

100g	
ENERGIA	79 kcal
PROTEINA	0.36 g
CARBOHIDRATOS	4.40 g
Fibra	2.4 g
Azúcar	0.90 g
GRASA	0.04 g
Grasa saturada	0.010 g
COLESTEROL	2 mg

Vitamina A	0 mg
Vitamina B1	0.04 mg
Vitamina B2	0.05 mg
Vitamina B3	0.68 mg
Vitamina B12	0 mg
Vitamina C	20 mg

Potasio	150 mg
Fosforo	41 mg
Calcio	45 mg
Magnesio	0 mg
Hierro	0.3 mg
Sodio	10 mg

Descripción terapéutica:

- Está llena de nutrientes.
- Saludable opción para controlar el nivel de glucosa en la sangre.
- Reduce la sed.
- Fuente de antioxidantes.
- Asiste al sistema inmunológico.
- Ayuda en el control o pérdida de peso.
- Promueve la reducción de la presión arterial

Distribución geográfica

Se ha registrado en Jalisco

- Michoacán
- Guerrero
- Morelos
- Oaxaca
- Puebla
- Veracruz
- Yucatán
- Chiapas



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

- La planta de jícama contiene niveles significativos de toxina orgánica soluble en grasa, la rotenona. Esta toxina se concentra especialmente en las copas de las hojas, los tallos y las vainas de las semillas, pero a concentraciones mucho más bajas en las raíces.
- Varios estudios encontraron que estaba relacionado con el desarrollo de la enfermedad de Parkinson.

Variedades de especie de distribución local

- Jícama de agua (*Pachyrhizus erosus*)
- Jícama de leche (*Pachyrhizus erosus*)
- Ahipa (*Pachyrhizus ahipa*)

La única especie cultivada a escala comercial en México es *Pachyrhizus erosus*

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

La siembra de la jícama comienza el mes de agosto, iniciando por la preparación de la tierra, esta debe estar situada en una zona con un rango de altura de 200 a 1,200 metros sobre el nivel del mar, a una temperatura de 30 a 35 grados centígrados.

Parte del alimento que se usa

Solamente el tubérculo de la jícama es comestible ya que sus hojas, tallos, vainas y semillas contienen rotenona, sustancia con propiedades insecticidas que puede ser tóxica para el humano.

Forma en la que se usa

La jícama se consume pelada, tanto cruda como cocida.



PASAS



Nombre Científico: **Hovenia dulcis Thunb.**

Nombre común:

- **Pasitas**
- **Acebibe**
- **Uva seca**

Descripción química:

100g	
ENERGIA	299 kcal
PROTEINA	3.07 g
CARBOHIDRATOS	79.18 g
Fibra	3.7 g
Azúcar	59.19 g
GRASA	0.46g
Grasa saturada	0.058 g
Grasa polisaturada	0.037 g
Grasa monoinsaturada	0.051 g
COLESTEROL	0 mg

Potasio	782 mg
Fosforo	41 mg
Calcio	80 mg
Magnesio	41 mg
Hierro	2.3 mg
Sodio	10 mg

Vitamina A	5 mg
Vitamina B3	0.6mg
Vitamina B2	1 mg

Descripción terapéutica:

- **Previene el estreñimiento.**
- **Favorece la salud de los huesos.**
- **Rica en antioxidantes.**
- **Previene la anemia.**
- **Cuidan la salud del corazón.**

Distribución geográfica

La superficie cosechada se ubica en:

- **Sonora**
- **Zacatecas**
- **Baja California**
- **Aguascalientes**
- **Coahuila.**



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

**La toxicidad de las pasas puede provocar
Vómito, Letargo, Deshidratación.**

Variedades de especie de distribución local

- **Sultanina (Vitis vinifera 'Thompson Seedless')**
- **Black corinth (vitis vinifera)**
- **Moscatel (vitis vinifera)**
- **Pasas de corinto (vitis vinifera)**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

Una pasa es una fruta seca obtenida del proceso de secado de una uva, con el objetivo de disminuir su humedad para lograr así su conservación por un periodo prolongado.

Parte del alimento que se usa

- **La parte comestible es el pedicelo de la flor**
- **Semillas**
- **Rama**
- **Hojas jóvenes**



Forma en la que se usa

- **Puede ser consumido tanto crudo como cocido. En condiciones secas, su aspecto y sabor es como las pasas.**
- **Un extracto de las semillas, rama y hojas jóvenes se puede utilizar como un sustituto de la miel**

TE DE LIMON



Nombre Científico: **Cymbopogon citratus**

Nombre común:

- **Té de limón**
- **Malojillo**
- **Hierba de limón**
- **Limonaria**

Descripción química:

1 porción	
ENERGIA	5 kcal
PROTEINA	0.10 g
CARBOHIDRATOS	1.10 g
Fibra	0 g
Azúcar	0.10 g
GRASA	0g
Grasa saturada	0.0 g
Grasa polisaturada	0.0 g
Grasa monoinsaturada	0.0 g
COLESTEROL	0 mg

Potasio	77 mg
Cobre	0.057mg
Calcio	87.1 mg
Sodio	2 mg
Hierro	0.28 mg
Magnesio	0.336mg

Descripción terapéutica:

- Ayuda a dilatar los vasos sanguíneos, mejorando la circulación y reduciendo la tensión en el corazón.
- Alivia los dolores de cabeza y musculares.
- Reduce la presión arterial. Ayuda aliviar los resfriados ya que reduce la fiebre y molestias como la tos.
- Es un antiinflamatorio natural.
- Fomenta la relajación

Distribución geográfica

Se localiza en la mayor parte del país, desde:

- Sonora
- Chihuahua
- Michoacán
- Veracruz
- Guerrero
- Oaxaca



Acción negativa o efecto tóxico en el consumo

El malojillo consumido en grandes cantidades puede causar mareos, boca seca, náuseas, somnolencia y disminución de la presión arterial, pudiendo desencadenar desmayos.

Variedades de especie de distribución local

- **Perene (*Cymbopogon citratus*)**
- **Pasto de limon (*Cymbopogon flexuosus*)**

Hábitat o lugar en el que se desarrolla

se produce en todo el mundo sobre todo en zonas con clima cálido, cuenta con propiedades medicinales, hidratantes y diuréticas. Es común adquirirla en mercados y en calles, los vendedores la ofertan en pequeños envoltorios hechos con las hojas.

Parte del alimento que se usa

Se utilizan las hojas zacate.

Forma en la que se usa

Esta planta es muy común consumirla en infusiones.

