

# *Cartilla de* **plantas útiles** de la Serranía de las Quinchas

—  
Segunda edición



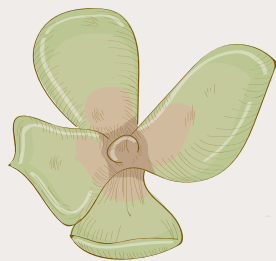
**Rutas Turísticas**  
por los bosques y la paz



*Cartilla de*  
**plantas**  
**útiles**  
de la Serranía de  
las Quinchas

---

Segunda edición



## **Autores:**

Andrés Felipe Bohórquez Osorio

Tiziana Ulian

Mauricio Diazgranados\*

**Royal Botanic Gardens, Kew**

\*Autor para correspondencia: [m.diazgranados@kew.org](mailto:m.diazgranados@kew.org)

## **Coordinación General:**

Claudia Martínez

Janeth Patricia Velásquez

Juliana Marín

**E3- Ecología, Economía y Ética**

## **Coordinación Territorial:**

Karoll García

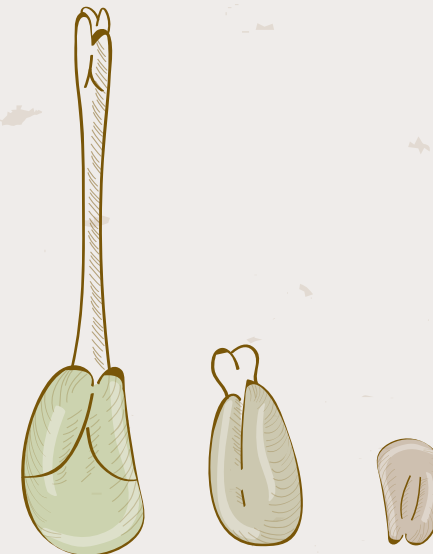
Liliana Cárdenas

**Programa Desarrollo y Paz - Boyapaz**

## **Diagramación y diseño:**

Andrés Florido Delgado

**E3- Ecología, Economía y Ética**



El proyecto está siendo desarrollado bajo la coordinación general de E3 - Ecología, Economía y Ética, junto con Think Tourism y Acorn Tourism como entidades expertas en turismo comunitario, el Jardín Botánico Real de Londres- KEW quien está apoyando con conocimiento científico de la biodiversidad para propósitos de turismo, y los programas de Desarrollo y Paz del Cesar- PDPC Cesar y de Boyacá- Boyapaz y financiado por el UK PACT Colombia.

### Citación sugerida

Bohórquez-Osorio, A., Ulian T. & Diazgranados, M. 2022. *Guía de plantas útiles de la Serranía de las Quinchas*. Royal Botanic Gardens, Kew, Ecología, Economía y Ética Asesorías, Rutas Turísticas por los bosques y la paz. 92 p.

ISBN: 978-958-53032-9-4



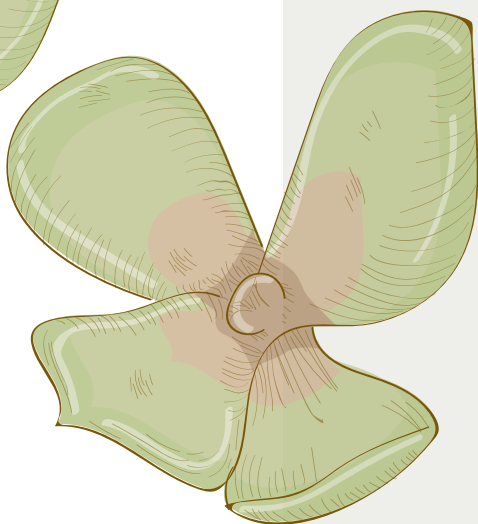
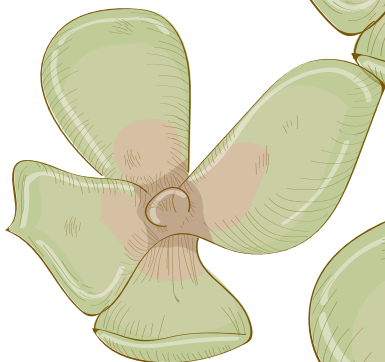
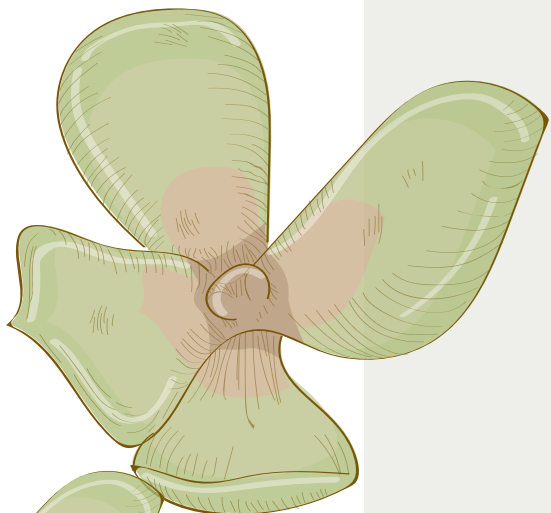
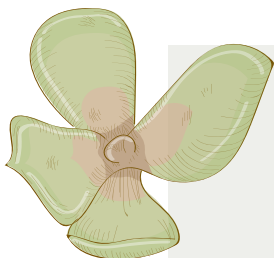
Financiado por:



Implementado por:



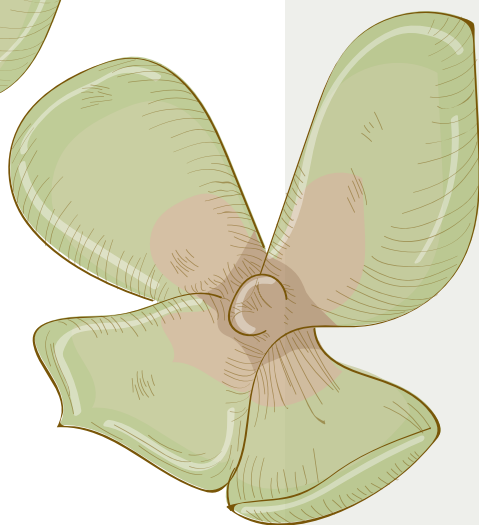
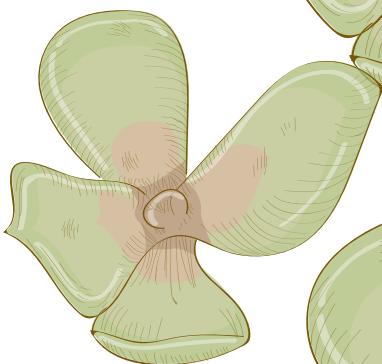
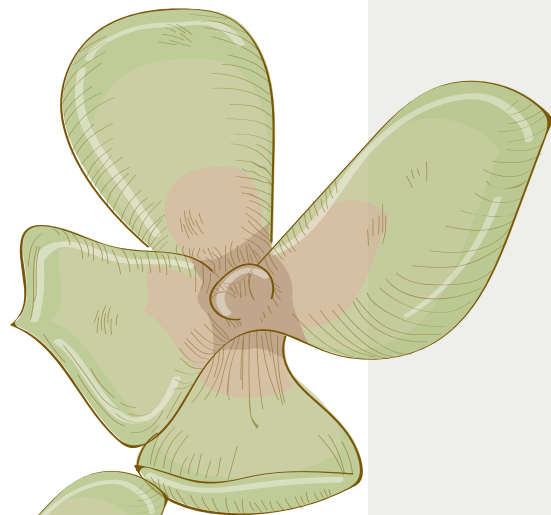
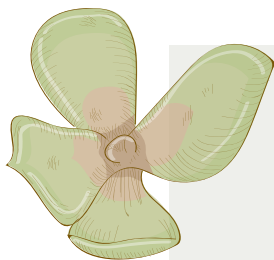
# Tabla de contenido



barniz de pasto	<i>Elaeagia pastoensis</i>	Rubiaceae	7
borojó	<i>Alibertia patinoi</i>	Rubiaceae	8
madroño	<i>Garcinia madruno</i>	Clusiaceae	9
pita	<i>Aechmea magdalenae</i>	Bromeliaceae	10
tagua	<i>Phytelephas macrocarpa</i>	Arecaceae	11
pendanga	<i>Dimerocostus strobilaceus</i>	Costaceae	12
cuesco	<i>Caryodendron orinocense</i>	Euphorbiaceae	13
bejuco noche	<i>Mandevilla callista</i>	Apocynaceae	14
bijao	<i>Calathea lutea</i>	Marantaceae	15
cacao	<i>Theobroma cacao</i>	Malvaceae	16
naitame	<i>Stromanthe jacquinii</i>	Marantaceae	17
fique	<i>Furcraea cabuya</i>	Agavaceae	18
bálsamo	<i>Myroxylon balsamum</i>	Fabaceae	19
chonque	<i>Xanthosoma mafafa</i>	Araceae	20
cuesco	<i>Attalea nucifera</i>	Arecaceae	21
alfora	<i>Psychotria poeppigiana</i>	Rubiaceae	22
cúrcuma	<i>Curcuma longa</i>	Zingiberaceae	23
macana	<i>Wettinia microcarpa</i>	Arecaceae	24
achiote	<i>Bixa orellana</i>	Bixaceae	25
guadua	<i>Guadua angustifolia</i>	Poaceae	26
rabinche	<i>Welfia regia</i>	Arecaceae	27
níspero	<i>Bellucia pentamera</i>	Melastomataceae	28
totumo	<i>Crescentia cujete</i>	Bignoniaceae	29
iraca	<i>Carludovica palmata</i>	Cyclanthaceae	30



carañó	<i>Trattinnickia cf. aspera</i>	Burseraceae	<b>31</b>
taotao	<i>Dieffenbachia parlatorei</i>	Araceae	<b>32</b>
	<i>Dieffenbachia longispatha</i>	Araceae	<b>32</b>
gualanday	<i>Jacaranda cf. caucana</i>	Bignoniaceae	<b>33</b>
mamera	<i>Cyclanthus bipartitus</i>	Cyclanthaceae	<b>34</b>
colecáiman	<i>Epiphyllum phyllanthus subsp. rubrocoronatum</i>	Cactaceae	<b>35</b>
cachipay montañero	<i>Bactris maraja</i>	Arecaceae	<b>36</b>
carrapo	<i>Graffenrieda grandifolia</i>	Melastomataceae	<b>37</b>
fronsida	<i>Aciotis purpurascens</i>	Melastomataceae	<b>38</b>
níspero blanco	<i>Bellucia klugii</i>	Melastomataceae	<b>39</b>
vaco	<i>Brosimum utile</i>	Moraceae	<b>40</b>
cebadita	<i>Sauvagesia erecta</i>	Ochnaceae	<b>41</b>
granadilla piedra	<i>Passiflora maliformis</i>	Passifloraceae	<b>42</b>
granadilla montañera	<i>Passiflora ambigua</i>	Passifloraceae	<b>43</b>
granadilla	<i>Passiflora quadrangularis</i>	Passifloraceae	<b>44</b>
anisillo	<i>Piper marginatum</i>	Piperaceae	<b>45</b>
tomasillo	<i>Piper auritum</i>	Piperaceae	<b>46</b>
guatamba	<i>Desmoncus cf. orthacanthos</i> Mart.	Arecaceae	<b>47</b>
lechera	<i>Centropogon granulatus</i>	Campanulaceae	<b>48</b>
batata	<i>Ipomoea batatas</i>	Convolvulaceae	<b>49</b>
iuacalles	<i>Rytidostylis carthagenensis</i>	Cucurbitaceae	<b>50</b>
milindres	<i>Hypolepis hostilis</i>	Dennstaedtiaceae	<b>51</b>
ámbar	<i>Hymenaea cf.</i>	Fabaceae	<b>52</b>
cacao de monte	<i>Herrania purpurea</i>	Malvaceae	<b>53</b>
caucho	<i>Sapium cf.</i>	Euphorbiaceae	<b>54</b>
guaguito	<i>Monnina padifolia</i>	Polygalaceae	<b>55</b>
eurozú	<i>Serpocaulon levigatum</i>	Polypodiaceae	<b>56</b>



verde-negro	<i>Varronia spinescens</i>	Boraginaceae	<b>58</b>
corne	<i>Pourouma bicolor</i>	Urticaceae	<b>59</b>
carnero	<i>Mucuna mutisiana</i>	Fabaceae	<b>60</b>
cenizo	<i>Lindackeria laurina</i>	Achariaceae	<b>61</b>
nacopay	<i>Philodendron hederaceum</i>	Araceae	<b>62</b>
culebra	<i>Dracontium spruceanum</i>	Araceae	<b>63</b>
páramo	<i>Monstera dubia</i>	Araceae	<b>64</b>
milpesos	<i>Oenocarpus bataua</i>	Arecaceae	<b>65</b>
contragavilana	<i>Neurolaena lobata</i>	Asteraceae	<b>66</b>
bejuco oso	<i>Mikania guaco</i>	Asteraceae	<b>67</b>
inciense	<i>Protium</i> sp.	Burseraceae	<b>68</b>
pitaya	<i>Hylocereus megalanthus</i>	Cactaceae	<b>69</b>
sapira	<i>Vasconcellea sphaerocarpa</i>	Caricaceae	<b>70</b>
agraz	<i>Pinzona coriacea</i>	Dilleniaceae	<b>71</b>
tabena	<i>Dioscorea trifida</i>	Dioscoreaceae	<b>72</b>
parta	<i>Entada gigas</i>	Fabaceae	<b>73</b>
iguana	<i>Mimosa lawranceana</i>	Fabaceae	<b>74</b>
pirinola	<i>Quercus humboldtii</i>	Fagaceae	<b>75</b>
trenza	<i>Xiphidium caeruleum</i>	Haemodoraceae	<b>76</b>
perdomo	<i>Hyptis obtusiflora</i>	Lamiaceae	<b>77</b>
bejuco viejo	<i>Stigmaphyllon herbaceum</i>	Malpighiaceae	<b>78</b>
cacao cimarrón	<i>Herrania albiflora</i>	Malvaceae	<b>79</b>
muelas	<i>Monolena primuliflora</i>	Melastomataceae	<b>80</b>



# Presentación



El proyecto de Rutas Turísticas por los Bosques y la Paz tiene como objetivo demostrar el potencial del ecoturismo comunitario en ecosistemas de gran biodiversidad para mejorar los medios de vida rurales, conservar y restaurar ecosistemas contribuyendo al cambio climático, y fortalecer la consolidación de la paz en dos regiones de posconflicto: la Serranía de las Quinchas en Boyacá y la Serranía del Perijá en el Cesar.

Esta iniciativa cuenta con el apoyo del Gobierno del Reino Unido, a través del Programa UK PACT Colombia (Partnership for Accelerating Climate Transitions) de la Cartera de Financiamiento Climático Internacional (ICF) del Departamento de Negocios, Energía y Estrategia Industrial del Reino Unido (BEIS), con un énfasis en apoyar los medios de vida sostenibles a la vez que se asegure la mitigación y adaptación al cambio climático.

El proyecto empezó en el 2020 con una primera etapa durante la cual se desarrollaron planes de turismo en el municipio de Otanche en las Quinchas y en los corregimientos de La Victoria de San Isidro y Estados Unidos en la Serranía del Perijá, de manera participativa con las comunidades. Esta segunda etapa avanza con la implementación de los planes turísticos a través de capacitaciones prácticas con las comunidades en temas de biodiversidad, hospedaje, cocina, mercadeo y administración turística, acabando con el desarrollo de visitas con turistas a los territorios quienes probaran las rutas turísticas por los bosques y la paz de la mano de las comunidades.

En el marco de las actividades del componente de biodiversidad se desarrolló una guía que busca documentar algunas plantas útiles ampliamente reconocidas por los habitantes de Quinchas. Seleccionamos especies preferiblemente nativas y de selva para resaltar su vínculo histórico y preservar el conocimiento sobre su uso local, promoviendo un impacto benéfico en todas direcciones: ambiental, cultural y económico. Así pues, las historias aquí plasmadas y la exuberancia de vida de la Serranía de las Quinchas son el escenario perfecto para preservar el conocimiento de sus habitantes y enseñar a futuros turistas actitudes más conscientes con el medio ambiente.





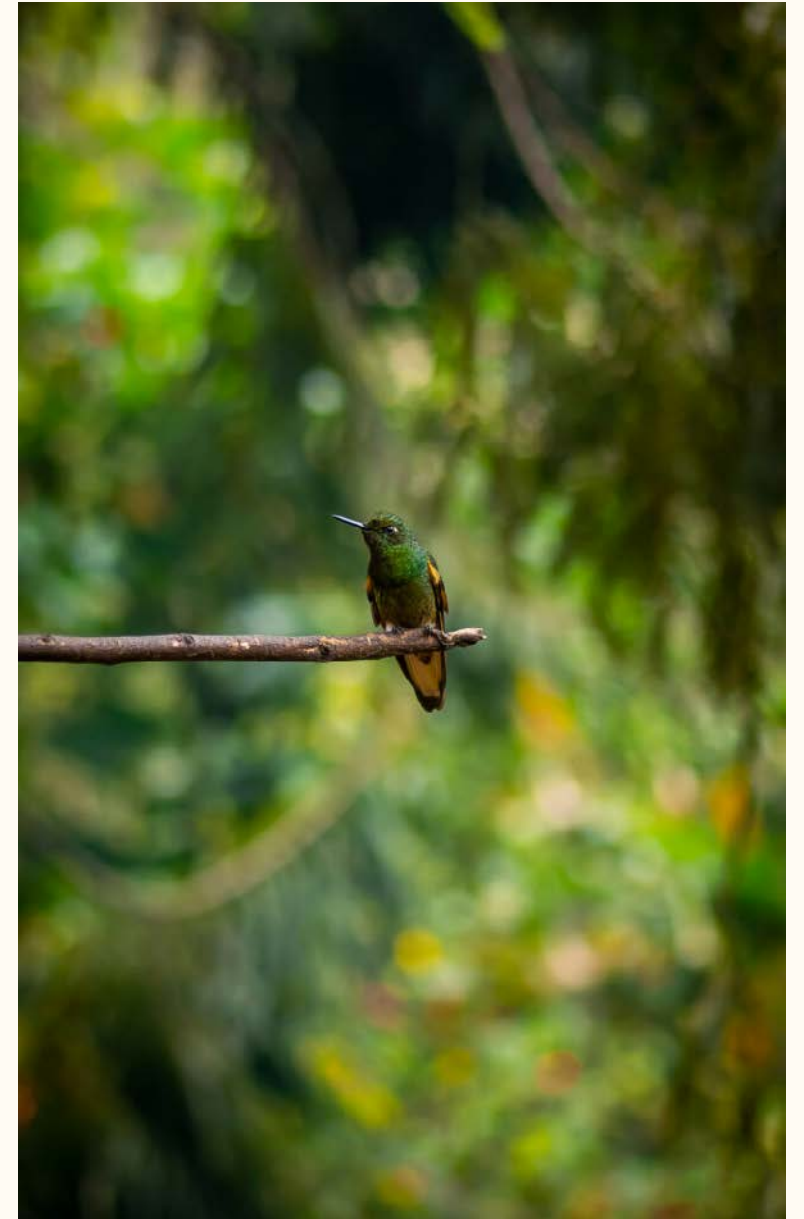
# Serranía de las Quinchas

La Serranía de las Quinchas se ubica en la región biogeográfica del Valle del Río Magdalena, en jurisdicción de los municipios de Otanche y Puerto Boyacá en Boyacá, Yacopí en Cundinamarca y Bolívar en Santander. Comprende elevaciones entre los 380 y los 1.500 m.s.n.m con una topografía abrupta. La cobertura vegetal corresponde principalmente a la selva húmeda tropical, con una pequeña franja de selva subandina y andina en las partes más altas.

Su riqueza biológica ha sido resaltada ya en algunas publicaciones, en flora, el inventario más extenso, consolida 1.036 especies de angiospermas y monilofitos de todos los hábitos de crecimiento (Balcázar et al., 2000), más de 246 especies de árboles (Restrepo et al. 2016) 99 especies de musgos (Santos & Aguirre 2010) y en fauna 350 especies de aves (Quevedo et al. 2006). Biogeográficamente, su composición tiene varios orígenes, e.g., Amazónicos, Chocoanos y Mesoamericanos, debido a su posición geográfica de confluencia entre varias regiones y a su historia geológica.

Desde el siglo XVIII (1700 – 1800) gran parte del Valle del río Magdalena se convirtió a la agricultura y ganadería. Sin embargo, el impacto en la Serranía se manifestó en las décadas de 1960 y 1970, cuando el gobierno colombiano apoyó un programa de colonización e infraestructura financiado internacionalmente, el cual resultó en la eliminación de casi cuatro millones de hectáreas de bosque húmedo de tierras bajas (Quevedo et al. 2006).

La amenaza constante, importancia en biodiversidad y los bienes y servicios ambientales que presta la Serranía, fueron el acicate para realizar su declaratoria como Parque Natural Regional (PNR) de 48.000 hectáreas en el departamento de Boyacá (Corpoboyacá, 2008).





# Metodología

## *Fase 1: Construcción de capacidades*

Para contextualizar la indagación de plantas útiles en su territorio, se realizaron reuniones programadas en el casco urbano de Otanche, con habitantes de distintas veredas. Estos espacios se aprovecharon para estandarizar algunos conceptos claves para el ejercicio etnobotánico: comprensión sobre la biodiversidad de la Serranía, cifras e importancia, tipos de selvas, importancia y recolección de semillas, labor botánica, entre otros.

También se realizaron salidas de campo, con grupos de diversa edad (12 a 60 años), con el fin de acercar la comunidad a las plantas de la selva (morfología, taxonomía, fotografía, entre otros) y paralelamente intercambiar, escuchar y discutir conocimientos sobre plantas útiles.

## *Fase 2: Indagación de plantas útiles*

Mediante el taller **“Entrenamiento sobre la apropiación de la biodiversidad y beneficios de la conservación”** y **“Taller: Identificación de plantas para potenciales guías turísticos 2021”** se indagó con la comunidad sobre plantas útiles que conocieran bajo estos parámetros: nombre, modo de empleo, parte de la planta utilizada y hábito de crecimiento. Se logró recopilar un listado con 153 nombres comunes para su posterior búsqueda en el territorio.

Producto de la emergencia sanitaria auspiciada por el Covid-19, la caracterización etnobotánica en campo continuó mediante el uso de teléfonos celulares (chat, llamadas telefónicas y cámara fotográfica), con la asesoría botánica necesaria. Además, se elaboró material audio-visual como apoyo: **“guía: generalidades para una buena fotografía botánica”** y memofichas botánicas (nombre e ilustración de las partes de las plantas, tallo, hojas, inflorescencias, flor y fruto) para obtener la mayor información con calidad de cada planta y realizar una determinación taxonómica aceptable.

## *Fase 3: Determinación taxonómica*

La determinación taxonómica de los ejemplares se realizó mediante la revisión de floras locales, trabajos monográficos y la consulta de especialistas de diferentes instituciones. Igualmente, fueron confirmados por comparación con muestras de los herbarios de la Universidad de Caldas (FAUC) y Jardín Botánico de Medellín (JAUM).





# Estructura de las fichas botánicas

Cada ficha empieza con los **nombres**, tanto local como científico, por los cuales se reconoce la especie en la Serranía.

Para canalizar la información científica y los saberes locales sobre las plantas útiles es necesario identificar entre la verde selva, la planta (especie) que carga la materia prima buscada. Sea por la ruta de la metodología y revisión de literatura (científica) o por tradición oral-local, de generación en generación, se requiere siempre llamar la planta por su nombre, sea científico o común, para poder conocer luego sus propiedades.

Así, sabemos que el nombre común de la palma Tagua y el nombre científico *Phytelephas macrocarpa* hacen referencia a una misma planta, aunque su sistema de clasificación, pronunciación e incluso idioma sean distintos. Luego podemos asociar a estos nombres tanto sus características morfológicas como propiedades y formas de uso: palma “sin” tallo que produce semillas durísimas y blancas, que pueden ser vendidas o talladas para realizar artesanías.

La guía incluye la etimología u origen del nombre científico en latín, a veces también derivado del griego antiguo, para entender su significado. Estos nombres, basados en lenguas muertas y neutrales, son usados en el ámbito científico para asignar a cada especie un nombre único, evitando confusiones entre personas que hablan diversos idiomas.

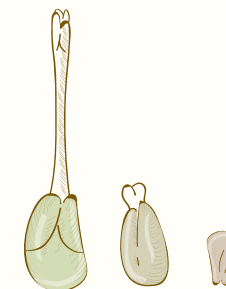
La **descripción** hace referencia a como podemos identificar cada especie mediante la forma de sus partes: hábito de crecimiento (ej. árbol, arbusto, palma), forma de las hojas, inflorescencias, flores, frutos y semillas.

La **distribución en Colombia** es la presencia de cada especie en el territorio nacional. En este caso se optó por ubicarlas en las 10 regiones biogeográficas según el Catálogo Colombiano de las Plantas y Líquenes de Colombia.

El **hábitat** corresponde al ecosistema natural o transformado donde la especie se encuentra.

Se anota la **parte de la planta** que es útil, para qué es útil y cómo es su **aprovechamiento, preparación, transformación y/o consumo directo**.

Por último, cada especie está acompañada de **fotografías** tomadas en las salidas de campo, que representan sus partes.



# Sobre esta guía

Este documento recopila las charlas, discusiones, recuerdos y afirmaciones de los habitantes de la Serranía de las Quinchas, sobre las plantas útiles que tuvieron o tienen usos. Concretamente colecta el conocimiento de habitantes de las veredas Altazor, Betania, Buenos Aires, Camilo, Cocos, Cunchalita, Curubita, El Carmen, Las Quinchas, Laurel, Otanche y Penjamo.

Se procuró que las especies aquí seleccionadas fuesen nativas de Colombia y de selva. La Cúrcuma y el Cacao, a pesar de tener orígenes foráneos, se consideraron por su frecuencia de uso y amplia difusión.

La construcción de las descripciones morfológicas, hábitat, uso, consumo o aprovechamiento de las plantas, fueron verificadas con las personas que mencionaron dicha información. El glosario de términos botánicos se basó en el diccionario de botánica de Pío Font Quer.

Las fotografías fueron tomadas por los autores y los habitantes de las veredas: Altazor, Betania, Buenos Aires, Camilo, Cocos, Cunchalita, Curubita, El Carmen, Las Quinchas, Laurel, Otanche y Penjamo.

## *Advertencia sobre la información presentada en esta guía:*

Este libro contiene información sobre cómo se usan comúnmente las plantas, que incluye información objetiva sobre usos medicinales, culinarios y a base de hierbas. Autores y publicadores no aceptan responsabilidad por ningún daño o efecto adverso que surja de cualquier uso de las plantas como se describe. Siempre debe tomarse consejo médico profesional antes de tomar medicamentos para una enfermedad. Con este libro proponemos demostrar el uso de especies nativas de árboles silvestres con multiusos que son importantes para el sustento de las comunidades locales. Los editores y autores han realizado todos los esfuerzos razonables para rastrear a los propietarios de los derechos de autor de las imágenes reproducidas en este libro.



## Barniz de Pasto (Nariño) mopa mopa (Putumayo) (Mora, 1977).

No registra uso para la Serranía de las Quinchas.

### Familia

Rubiaceae

### Nombre científico

*Elaeagia pastoensis* L.E.Mora

### Descripción

Arbolito de 4 metros de alto, poco frondoso, ramas glabras, la yema apical (cogollo de la rama) con resina acumulada en forma redonda, púrpura oscuro, viscosa; hojas simples opuestas, láminas lustrosas, rígidas; estípulas presentes; inflorescencias en panículas, verdes con botones florales inmaduros e igual de verdes, cubiertos por resina incolora.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Es una especie distribuida en las tres cordilleras, principalmente en los bosques subandinos, 20–2,350 m s.n.m. en bosques conservados o con poca alteración por actividades productivas.

### Parte utilizada, usos

Resina, acumulada en forma redonda de color púrpura oscuro y viscosa en las yemas apicales de la ramas, producto de secreciones de los coléteres estipulares (Mora,1977). No registra usos en la Serranía de las Quinchas.

### Usos comprobados

Materia prima para conformar cintas muy delgadas, maleables y elásticas, las cuales son cortadas al gusto del artesano para decorar objetos de madera. Departamento de Nariño.



\* Barnizadores de Pasto: Prouincia de Pasto. Acuarela sobre Papel. 1853. Manuel María Paz

# Borojó

## Familia

Rubiaceae

## Nombre científico

*Alibertia patinoi* (Cuatrec.) Delprete & C.H. Perss.

## Descripción

Arbusto cultivado de cuatro metros de alto, las primeras ramas a 1.5 metros de suelo, copa algo frondosa; hojas simples, opuestas y lustrosas (brillantes); estípulas presentes; inflorescencia masculina capituliforme, flor rotada (pétalos) blanca; fruto en baya, péndulo por su peso, redondo a ovado, inmaduro verde, maduro se desprende y cae al suelo tornándose marrón.

## Distribución en Colombia y Hábitat

Cultivado, cerca a los hogares rurales de tierras bajas < 1,000 metros de elevación, originario del Pacífico colombiano.

## Parte utilizada, usos

Fruto maduro. Jugos para refrescar y acompañante de las comidas del día.

## Preparación o consumo

Cuando la fruta cae del árbol, en estado verde oscuro y en el suelo cambia a un color marrón, se recolecta, luego se licua todo el fruto (cáscara, pulpa y semillas) en agua o leche y así se obtiene el jugo.



## Madroño

### Familia

Clusiaceae

### Nombre científico

*Garcinia madruno* (Kunth) Hammel

### Descripción

Árbol de ocho metros de alto, frondoso; las primeras ramas a 1.5 metros; secreta látex de color amarillo fluorescente en todas sus partes; hojas simples y opuestas; inflorescencias en fascículos, flores con pétalos blancos; los frutos son drupas, ovados a redondos, epicarpo amarillo y rugoso cuando maduros, mesocarpo blanco de agradable sabor.

### Distribución en Colombia y Hábitat

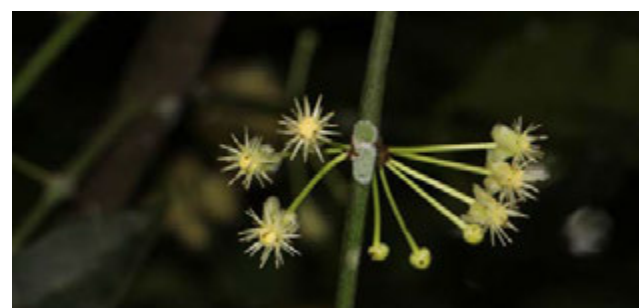
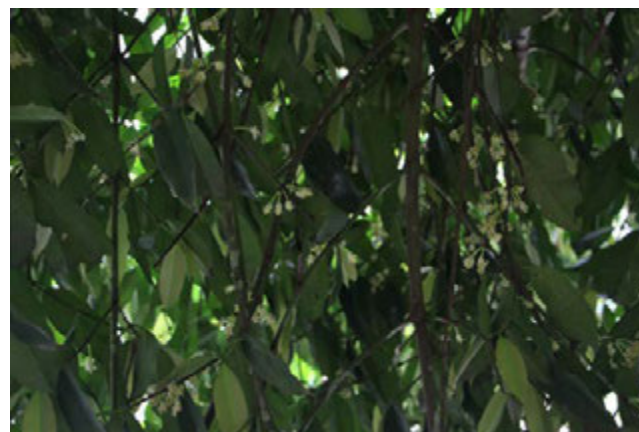
Se encuentra en todo el territorio nacional, desde el nivel del mar hasta los 1,700 (2200 m. Medellín, 2015) metros de elevación. Se encuentra al interior de selvas húmedas neotropicales, lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal. Cultivado, cerca a hogares rurales.

### Parte utilizada, usos

Fruto maduro. El mesocarpo maduro del fruto es ácido y comestible (Medellín, 2015).

### Preparación o consumo

La fruta se recolecta del árbol, se retira el epicarpo amarillo y se consume el mesocarpo blanco.



## Pita

### Familia

Bromeliaceae

### Nombre científico

*Aechmea magdalenae* (André) Baker

### Descripción

Hierba terrestre, acaulescente (sin tallo o muy reducido) hasta dos metros de alto; hojas coriáceas, por el gran número y disposición en todas las direcciones, forman una gran masa vegetal sin forma, cada hoja con espinas a lo largo de los márgenes; inflorescencia en cabezuela entre las hojas, conspicua (visible) por el color rojo brillante de sus brácteas, flor de color amarillo crema.

### Distribución en Colombia y Hábitat

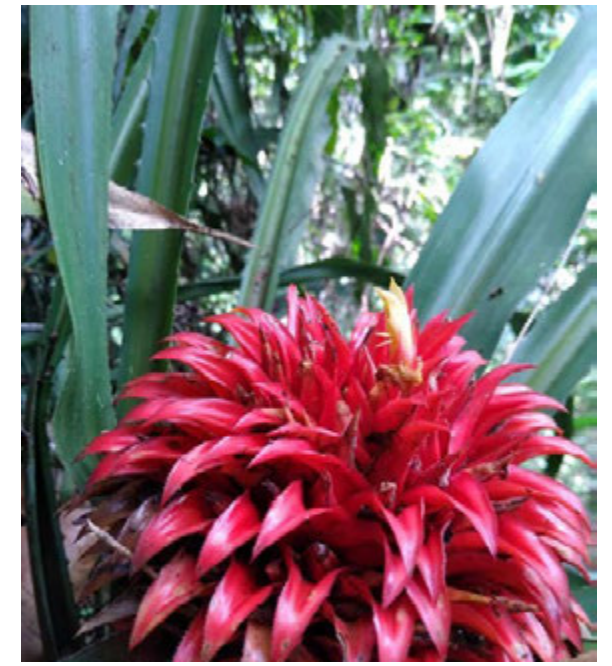
Se encuentra en todo el territorio nacional excepto en la Amazonía, desde el nivel del mar hasta los 1.400 metros de elevación. Se encuentra al interior de selvas húmedas neotropicales, igualmente en vegetaciones secundarias (rastrojos), hasta cultivados (JB, 3.095 COL).

### Parte utilizada, usos

Fruto maduro. Se consume el poco mesocarpo blanco (pulpa), principalmente se aprovecha por el sabor refrescante, alentando las jornadas en el campo.

### Preparación o consumo

La fruta se recolecta de la planta, se retira el epicarpo y se consume el mesocarpo blanco.





# Tagua

## Familia

Arecaceae

## Nombre científico

*Phytelephas macrocarpa* Ruiz & Pav.

## Descripción

Palma aparentemente sin tallo ya que las hojas crecen directamente del suelo; sin embargo, presenta tallo solitario y subterráneo; algunos individuos con tallos hasta cuatro metros de alto (Galeano & Bernal, 2010); las hojas erguidas mayores a tres metros de alto; las infrutescencias femeninas se ubican entre las bases de las hojas, cada una aproximadamente de 30 cm de diámetro de color café y muricado, las cuales albergan las semillas, verdes y acuosas cuando inmaduras, las cuales son consumidas por la fauna silvestre.

## Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio excepto en el valle del Río Cauca, llanuras del Caribe y Orinoquía, desde el nivel del mar hasta los 1700 metros de elevación. Se encuentra al interior de selvas húmedas neotropicales.

## Parte utilizada, usos

Semillas maduras. Son cosechadas y se venden a comerciantes principalmente de Chiquinquirá para realizar objetos artesanales. En Otanche, muy pocos artesanos tallan sus diseños para ser objetos decorativos de casas o negocios, también como souvenirs. Se toma el endospermo líquido “agua de coco” del fruto inmaduro.

## Preparación o consumo

Se recolectan las infrutescencias, luego se retira el epicarpo y mesocarpo para encontrar las semillas las cuales se frotan y enjuagan hasta obtener semillas limpias.

Para consumir el endospermo, se realiza una selección de una infrutescencia inmadura, mediante un corte tangencial se encuentra los lóculos, luego con un tallo hueco —pitillo— se consume el líquido.



## Pendanga

### Familia

Costaceae

### Nombre científico

*Dimerocostus strobilaceus* Kuntze

### Descripción

Hierba terrestre, hasta tres metros de alto, por lo general cespitosa; tallo erguido con las hojas en su ultimo cuarto (ápice), hojas alternas, espiraladas; inflorescencia en espiga, erguida; flores con sépalos verdes y tubulares, pétalos membranáceos y blancos con la garganta (interior de los pétalos) amarilla; frutos maduros, secos de color naranja-café, muchas semillas negras agregadas formando una masa.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional, desde el nivel del mar hasta los 1,500 metros de elevación. Se encuentra en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos

Semillas maduras. Se degustan por su sabor aromático y notas florales.

### Preparación o consumo

Se seleccionan los frutos maduros, se retira el epicarpo y se saborean las semillas que luego se desechan.



## Cuesco

### Familia

Euphorbiaceae

### Nombre científico

*Caryodendron orinocense* H.Karst.

### Descripción

Árbol de cinco metros de alto; las primeras ramas a 1.8 metros del suelo, copa redonda a elíptica, frondosa; hojas alternas, estípulas presentes; inflorescencia en espiga; los frutos son cápsulas verdes, lisos y brillantes con dos o tres invaginaciones leves, al madurar se tornan cafés y secos, con dehiscencia levemente explosiva para dispersar sus semillas; semillas con un lado plano el resto convexo, testa de color pardo y muy duro, nuez (maní) blanca.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en la cordillera Central y Oriental, Valle del Río Magdalena y la Orinoquía desde el nivel del mar hasta los 1,300 metros de elevación. Se encuentra al interior de selvas húmedas neotropicales y como árboles solitarios en potreros.

### Parte utilizada, usos

Semillas maduras. Se consumen las nueces.

### Preparación o consumo

Las semillas completas (testa y nuez) se tuestan en una paila u olla, rebullir hasta que la testa (cáscara) se torne café. Se extrae la testa y se consumen las nueces.



## Bejuco noche

### Familia

Apocynaceae

### Nombre científico

*Mandevilla callista* Woodson

### Descripción

Hierba escandente con látex blanco en todas sus partes; tallo rojizo; hojas simples y opuestas, láminas con el envés glauco y venación rojiza; flores rotadas, base de los lóbulos liláceos a rosados, las márgenes onduladas lila claro; frutos deflexos, levigados.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Principalmente en la cordillera Oriental, desde 800 hasta los 1,850 metros de elevación. Se encuentra al interior de selvas húmedas neotropicales y lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos.

Látex (leche). Se utiliza cuando aparecen lesiones causadas por el Nuche (*Dermatobia hominis*) en la piel (miasis), el látex cumple el papel de tapón al orificio respiratorio de la larva y así asfixiarla.

### Acción

Una vez manifestada la lesión se recolecta la planta, el tallo se corta transversal para que fluya el látex y se aplica directamente en la piel lesionada. El látex debe alcanzar una contextura viscosa y elástica y se retira cuando la larva no cause malestar o picazón (asfixia) para luego extraerla sin esfuerzo.

La familia del Bejuco noche es conocida por su alta toxicidad presente en el látex, no se descarta la muerte de las larvas por envenenamiento.



# Bijao

## Familia

Marantaceae

## Nombre científico

*Calathea lutea* (Aubl.) Schult.

## Descripción

Hierba terrestre, cespitosa (formando un matorral) de 1.8 metros de alto, frecuente; peciolo (aparentes tallos) erguidos, hojas similares a las del plátano, láminas anchas con el envés blanquecino producto de material ceroso que desprende fácilmente; inflorescencia en espiga erguida, brácteas púrpuras, flores con pétalos amarillos.

## Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional desde el nivel del mar hasta los 2,200 metros de elevación.

## Parte utilizada, usos

Láminas. Se utiliza para envolver y preservar toda clase de alimentos, especialmente fiambres, tamales, golosinas, harinas, entre otros.

## Preparación o consumo

La costumbre de envolver con hojas los alimentos subsiste como una expresión folclórica que denota la antigüedad de esta práctica de origen indígena (Díaz Piedrahita, 1980), costumbre que no ha desaparecido y consiste en escoger las mejores láminas —sin hongos, rasgadas o deterioradas— luego se ponen a flamear por ambos lados para desinfectar y asepsia, finalmente se sirve los alimentos en el centro de la lámina, se envuelven y refuerzan con fibra natural (Fique o Iraca).



## Cacao

Familia

Malvaceae

Nombre científico

*Theobroma cacao* L.

### Descripción

Árbol de cultivo de máximo tres metros de alto, mediante podas la copa es redonda y de color verde con algunas hojas rojizas, hojas alteras, estípulas presentes; inflorescencias caulinares (nacen del tronco), aparentemente fasciculadas, flores con sépalos blancos, pétalos blancos con forma particular (en S) y el ápice amarillo crema, los cuales ocultan a las anteras, los estaminodios y ramas de los filamentos rojos; fruto en baya con 10 sulcos (canales) en el epicarpio, maduro vinotinto-amarillo.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional desde el nivel del mar hasta los 1,540 metros de elevación. Se encuentra al interior de selvas húmedas neotropicales y en cultivo de pancoger como comercial.

### Parte utilizada, usos

Semillas. Son cosechadas y se venden a la industria cacaotera nacional, en la Serranía se registra cooperativas donde transforman los granos para chocolate de mesa. La pulpa fresca se consume espontáneamente.

### Preparación o consumo

Se cosechan los frutos maduros —coloración vinotinto-amarillo— y se extraen las semillas (desgrane), luego se elimina el mesocarpio (pulpa) por fermentación y finalmente es secado bajo el sol.

**Etimología:** Theobroma: deriva del griego theos "un dios" y broma "comida": alimento de los dioses (Quattrocchi, 2012).  
cacao: palabra de origen náhuatl (idioma indígena de México), contraída de cacahuaquaitl que significa, árbol de cacao (Patiño, 2002).



## Naitame

### Familia

Marantaceae

### Nombre científico

*Stromanthe jacquinii* (Roem. & Schult.)  
H.A.Kenn. & Nicolson

### Descripción

Hierba terrestre, junto a otros individuos forman un matorral de 2.5 metros de alto, frecuente; tallo herbáceo, erguido muy ramificado a 1.5 metros que recuerda a una palma; hojas similares a las del plátano, láminas estrechas sin el envés blanquecino; la inflorescencia es un tirso muy ramificado con los ejes en zig-zag; flores con brácteas y sépalos anaranjados brillantes, pétalos rosados.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional desde los 80 hasta 2,200 metros de elevación.

### Parte utilizada, usos

Láminas. Se utilizan para envolver los “envueltos” hechos de maíz seco para terminar su cocción, luego para preservarlos.

### Aprovechamiento

Escoger las mejores láminas —sin hongos, rasgadas o deterioradas— se flamean por ambos lados para desinfestar y asepsia.

Luego de cocinar en agua el maíz seco con lejía (Nixtamalización) y molido para formar una masa, se dispone en el centro de la hoja, se envuelve y refuerzan con fibras naturales para ser finalmente cocido al vapor. Después de esta acción sirve como empaque de preservación del envuelto.



## Fique

### Familia

Agavaceae

### Nombre científico

*Furcraea cabuya* Trel.

### Descripción

Roseta robusta de 2.5 metros de alto; tallo de un metro de alto; hojas alternas en espiral, las interiores erguidas, las periféricas péndulas algunas secas, las márgenes sin espinas; inflorescencia hasta 4 metros de longitud, flores deflexas, perianto verdoso.

### Distribución en Colombia y Hábitat

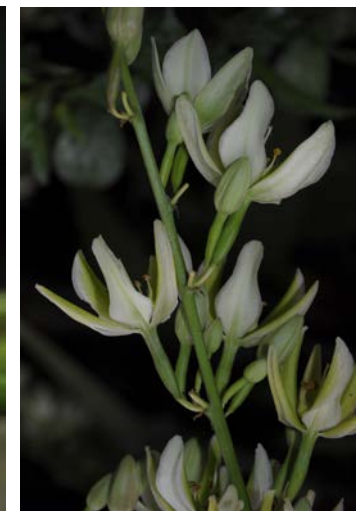
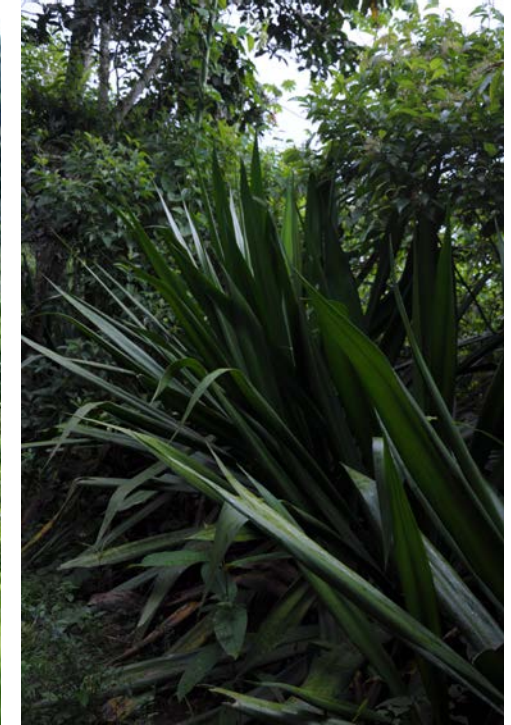
Se encuentra en todo el territorio nacional desde el nivel del mar hasta los 2,700 metros de elevación, excepto en la Amazonia y Pacífico. El Fique es de ambientes semihúmedos y con buena luminosidad. En los Andes es común en cercas vivas y cultivos comerciales (Linares, et al, 2008).

### Parte utilizada, usos

Láminas. Se utiliza para obtener una fibra resistente y duradera, materia prima de cinchas, costales, enjalmas, pretales y fibra para amarres.

### Aprovechamiento

Selección de hojas para corte —sin hongos, rasgadas o deterioradas— luego secadas por 3 o 5 días para cortarlas longitudinalmente es decir de punta a punta en partes lo más delgadas posibles, manual o por ayuda de una máquina se deshilacha (formación de hilos) y luego se entrelazan.





## Bálsamo

### Familia

Fabaceae

### Nombre científico

*Myroxylon balsamum* (L.) Harms

### Descripción

Árbol de 13 metros de alto al cortar el tronco, expulsa muy lentamente una resina rojiza a roja que se solidifica y forma costra; hojas alternas y compuestas, folíolos glabros con rayas pelúcidas (translúcidas a contra luz).

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en el territorio nacional entre los 17 y 1,600 metros de elevación, en selvas húmedas y bosques secos tropicales (Varón y Morales, 2013).

### Parte utilizada, usos

Madera. Es considerada buena madera por su dureza y durabilidad a la intemperie.

### Preparación o consumo

Del tronco se extrae una resina aromática, utilizado como saborizante, en perfumería y en medicina como expectorante y cicatrizante (Váron y Morales, 2013).



# Chonque

## Familia

Araceae

## Nombre científico

*Xanthosoma mafaffa* Schott

## Descripción

Hierba terrestre en cultivo (superior a 50 m<sup>2</sup>), 1.5 metros de alto, promedio población; látex blanco; rizoma con puntos de crecimiento dispuestos en anillos concéntricos; hojas alternas, pecíolos erectos, láminas verde-azuladas y opacas; inflorescencias erguidas.

## Distribución en Colombia y Hábitat

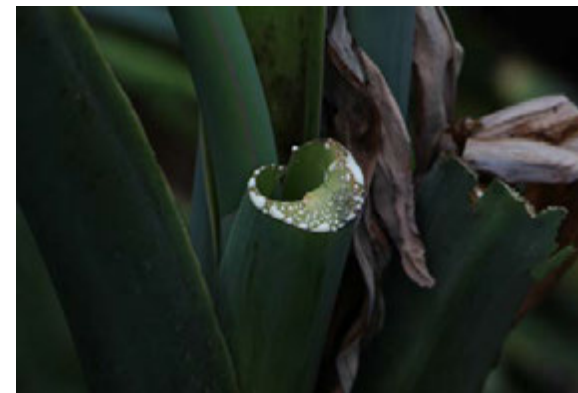
Se encuentra entre los 300 y 1,100 metros de elevación en Boyacá y Putumayo, cerca de casas rurales en zonas abiertas con alta precipitación y humedad en el ambiente.

## Parte utilizada, usos

Rizoma. Es un alimento con alto contenido de almidón.

## Preparación o consumo

En menguante se realiza la siembra de secciones del rizoma, al cabo de un año más la presencia de la inflorescencia, determina que es hora de cosechar el rizoma. Su preparación consiste en extraer los catáfilos hasta dejar una masa blanca, luego se cocina para ser consumido en sancochos o caldos. Se utiliza con menos frecuencia para obtener harina y snacks (tajadas fritas y crocantes).



## Cuesco

### Familia

Areceaceae

### Nombre científico

*Attalea nucifera* H.Karst.

### Descripción

Palma aparentemente sin tallo con hojas pinnadas erguidas, mayores a dos metros de longitud, distribuidas regular y espaciadamente en un solo plano, tallo subterráneo y muy reducido. Las infrutescencias se ubican en las bases de los peciolo; frutos grandes de aproximadamente 3 cm de longitud, elipsoides, color café, rematados en la punta por un pico sobresaliente, mesocarpo fibroso, endocarpo leñoso y grueso, en su interior se encuentran las semillas alargadas que recuerdan una nuez.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en la región biogeográfica del Valle del Magdalena principalmente en selvas húmedas neotropicales a 200—800 metros de elevación.

Especie endémica y catalogada como vulnerable (en riesgo a una pronta extinción) (Galeano, et al. 2015); (Prada & García, 2020).

### Parte utilizada, usos

Semillas maduras. Se consumen las nueces.

### Preparación o consumo

La fruta se recolecta y luego se remueve la nuez y se consume directamente.



## Alfora

Familia  
Rubiaceae

Nombre científico  
*Psychotria poeppigiana* Müll.Arg.

### Descripción

Arbusto de 2.5 metros de alto; tallos pubescentes; estípulas subuladas y rojizas; hojas opuestas; pedúnculo erguido, inflorescencia con dos brácteas rojas brillantes, flores amarillas.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional entre los 0 y 2,300 metros de elevación. Habita al interior de bosques, sucesiones vegetales y bordes de camino.

### Parte utilizada, usos

Toda la planta. Se utiliza para aliviar y sanar las quemaduras (pañalitis) en bebés.

### Preparación o consumo

Se recolecta toda la planta y se hierva en agua, luego se aplica en las partes afectadas.



## Cúrcuma

### Familia

Zingiberaceae

### Nombre científico

*Curcuma longa* L.

### Descripción

Hierba terrestre con rizomas anaranjados-amarillos; inflorescencia con brácteas rosadas.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra cultivada en varias zonas del país. Originaria del sur de Asia.

### Parte utilizada, usos

Rizoma. Se utiliza como condimento.

### Preparación o consumo

Se recolecta los rizomas y secados al sol, se muelen. Se aplican a los alimentos para darle sabor y color.



## Macana

### Familia

Arecaceae

### Nombre científico

*Wettinia microcarpa* (Burret) R.Bernal



### Descripción

Palma solitaria, tallo grisáceo, corona de aproximadamente 6-7 hojas, pinnas mordisqueadas en los márgenes, divididas longitudinalmente en varios segmentos angostos que se disponen en varios planos. Las infrutescencias nacen por debajo del capitel, frutos separados.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en la cordillera oriental, principalmente en selva húmeda neotropical entre 1,800—2,300 metros de elevación. Endémica y vulnerable (en riesgo a una pronta extinción) (Galeano, et al. 2015).

### Parte utilizada, usos

Madera. Se utiliza como material para barandas, utensilios de cocina.

### Preparación o consumo

Los tallos son rajados y extendidos.

### Usos comprobados

Para fabricar las célebres marimbas de Guapi en la Cordillera Occidental, se producen con la madera barrotes cilíndricos, que se comercializan en la Zona Cafetera (Galeano & Bernal, 2010).



## Achiote

### Familia

Bixaceae

### Nombre científico

*Bixa orellana* L.

### Descripción

Arbolito de cuatro metros de alto; hojas simples y alternas, las jóvenes cobrizas; inflorescencia en panícula, botones florales vinotintos, pétalos lilas, estambres amarillos en la base, tornándose lilas hacia el ápice; frutos en cápsula, inmaduros rojizos con espinas flexibles, los maduros se tornan cafés, secos y las espinas alcanzan una leve rigidez, semillas piriformes y rojas.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional, desde el nivel del mar hasta los 2500 metros de elevación. Se encuentra en lugares abiertos, cultivada.

### Parte utilizada, usos

Semillas. Se utilizan para darle un agradable color a los alimentos.

### Preparación o consumo

Cuando el fruto está maduro (seco, café y abierto) se extraen las semillas, las cuales se agregan a los alimentos en plena cocción para darles diversas tonalidades rojas.



# Guadua

Familia  
Poaceae

Nombre científico  
*Guadua angustifolia* Kunth

## Descripción

Bambú leñoso, levemente arqueado en la punta, formando grandes matorrales hasta de 25 metros de alto; culmos huecos.

## Distribución en Colombia y Hábitat

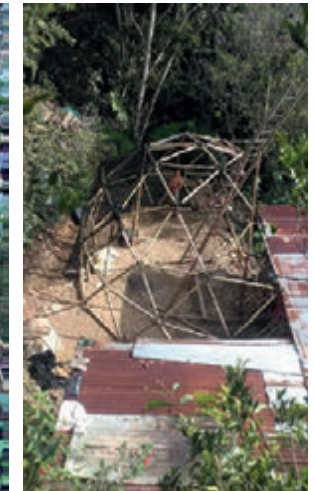
Se encuentra en todo el territorio nacional, excepto en las llanuras del Caribe, desde el nivel del mar hasta los 2,250 metros de elevación; frecuente en orillas de quebradas y ríos.

## Parte utilizada, usos

Culmos. Materia prima de distintas estructuras de construcción como casas o kioscos, utensilios domésticos, herramientas y artesanías.

## Aprovechamiento

Selección de culmos y corte.





## Rabinche

Familia

Areceaceae

Nombre científico

*Welfia regia* H.Wendl.

### Descripción

Palma solitaria hasta 20 metros de alto; hojas falcadas, 2—3 metros de longitud; las infrutescencias se ubican por debajo del capitel, aproximadamente de 80 cm, raquis café, frutos en drupa, lanceolados.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Es una especie distribuida en el Pacífico y Valle del río Magdalena, desde los 0 a 1,200 metros de elevación. Se encuentra en el interior de selvas húmedas neotropicales como en vegetaciones secundarias.

### Parte utilizada, usos

Hojas. Materia prima para techar casas.

### Aprovechamiento

Se escogen las mejores hojas —sin hongos, rasgadas o deterioradas— y se colocan a secar hasta 10 días. Luego, con un objeto punzante, se parte la hoja en dos secciones iguales, guiándose por el raquis.

El entramado (techo) se elabora mediante la disposición de una sección con el ápice hacia el norte y la otra sección con el ápice hacia el sur —la orientación es según la estructura del hogar— siempre una al lado de la otra y así sucesivamente. El número de capas son de acuerdo al gusto del constructor. Todo se amarra con bejucos.



## Níspero

### Familia

Melastomataceae

### Nombre científico

*Bellucia pentamera* Naudin

### Descripción

Árbol de cinco metros de alto, promedio población; hojas simples y opuestas, nervaduras desde la base hasta el ápice; inflorescencias en cimas, caulinares o menos frecuente axilares (Mendoza & Ramírez, 2006), distribuidas a lo largo de las ramas; flor de tres centímetros de diámetro, pétalos blancos immaculados, anteras gruesas, oblongas aplanadas lateralmente y amarillas, estigma rizado; fruto en baya, maduro es amarillo, redondo y aplanado en los polos, mesocarpo blanco con numerosas semillas.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional, desde el nivel del mar hasta los 1,600 metros de elevación, común en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos

Fruto maduro. El mesocarpo del fruto es dulce y comestible.

### Preparación o consumo

La fruta se recolecta del árbol y se consume directamente (epicarpo y mesocarpo).



# Totumo

## Familia

Bignoniaceae

## Nombre científico

*Crescentia cujete* L.

## Descripción

Arbusto de cuatro metros de alto, ramificado a 1.5 m., ramas rectas y erguidas; hojas simples y alternas, entrenudos cortos por segmentos, entonces hojas agrupadas hasta cinco hojas; flores solitarias y caulinares; pétalos finamente variegados entre lila y blanco, cáliz dividido en dos, verde y lustroso; fruto de 15 cm. de diámetro, redondo-oblongo, siempre verde.

## Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional, desde el nivel del mar hasta los 1,400 metros de elevación, común en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal. Cultivada.

## Parte utilizada, usos

Frutos. Cuando se requiere un recipiente para el consumo de bebidas. La Totuma.

## Preparación o consumo

Se cosecha el fruto de acuerdo al tamaño deseado y se dispone en un lugar con sombra 2 o 3 días. Luego se corta, longitudinal o transversalmente, con precaución de no dañar el epicarpio, inmediatamente se extrae la pulpa hasta dejar 1 centímetro, cerciorándose que cubra el interior de la Totuma y se dispone en un recipiente para hervir con agua (pringar) por 5 minutos. Luego el resto de la pulpa (1 cm.) es extraída y finalmente se sitúan a la sombra hasta secarse.



## Iraca

### Familia

Cyclanthaceae

### Nombre científico

*Carludovica palmata* Ruiz & Pav.

### Descripción

Hierba terrestre, hasta tres metros de alto, cespitosa; tallo subterráneo; pecíolos (aparentes tallos) erguidos; láminas flabeladas de 120 cm. de ancho x 80 cm. de largo; infrutescencia en la base, entre los pecíolos, cuando están maduros se desprenden por pedazos exponiendo el mesocarpo naranja intenso.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional, desde el nivel del mar hasta los 1,600 metros de elevación, en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal, igualmente al interior de selvas húmedas neotropicales.

### Parte utilizada, usos

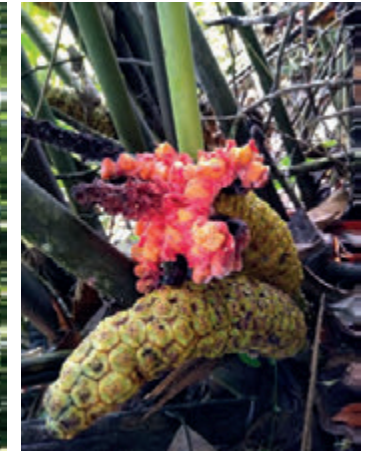
Hojas (lámina). Se realiza una envoltura para transportar gallinas o pollos.

Palmito comestible (Nacuma): tejido meristemático que subyace a la base del pecíolo en los brotes foliares sin abrir (Tuberquia, 2006). Se consume en fresco o cocinado.

### Aprovechamiento y consumo

Se escogen las mejores láminas –sin hongos, rasgadas o deterioradas- luego se realizan una serie de dobleces para asegurar (ajustado y cómodo), evitar el escape, contener los excrementos y facilitar el transporte de las gallinas o pollos.

Se realiza una selección de cogollos foliares y se extraen las hojas jóvenes hasta encontrar una estructura blanca y blanda, puede consumirse directamente (fresco) o ser cortado en partes para hervirlos, ideales como acompañantes de diversos alimentos.



## Caraño

### Familia

Burseraceae

### Nombre científico

*Trattinnickia cf. aspera* (Standl.) Swart

### Descripción

Árboles que pueden alcanzar los 25 metros de alto; al cortar el tronco, expulsa muy lentamente una resina color ámbar de agradable aroma, al contacto con el aire se torna blancuzca; hojas compuestas y alternas, folíolos péndulos y ásperos especialmente por la haz.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Es una especie distribuida en el Pacífico y Valle del río Magdalena, desde los 0 a 1,000 metros de elevación. Se encuentra en el interior de selvas húmedas neotropicales como en vegetaciones secundarias.

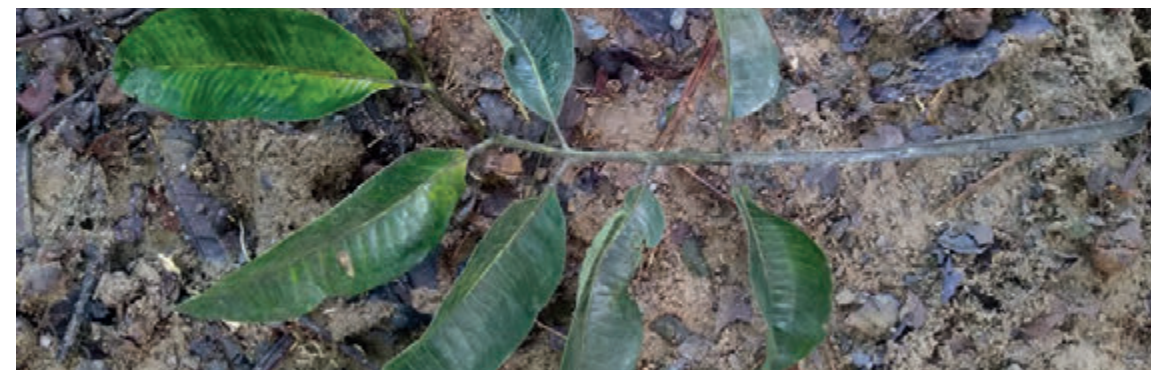
### Parte utilizada, usos

Resina (caraña). Se utiliza para aliviar dolores por golpes o torceduras; antiinflamatorio. Para extraer espinas enterradas en la piel, sin sufrir dolor. Aromatizante o Sahumerio.

### Preparación o consumo

Se realiza un corte al tronco y al cabo de unos días se recolecta la caraña, la cual es de consistencia viscosa, se aplica directamente en la lesión o espina.

Al ser consumida por fuego, sirve para aromatizar casas o cualquier lugar.



# Taotao

## Familia

Araceae

## Nombre científico

*Dieffenbachia parlatorei* Linden & André

*Dieffenbachia longispatha* Engl. & K.Krause

## Descripción

**D. parlatorei:** hierba terrestre de 70 cm. de alto, promedio población, es frecuente encontrarse varios individuos agrupados; aparentemente sin tallo; hojas robustas, gruesas con la vena media conspicua por su grosor mayor a dos cm. de ancho.

**D. longispatha:** hierba terrestre de un metro de alto, puede alcanzar los 1.5 metros; tallo erguido y visible; hojas lustrosas y suaves; inflorescencia terminal, espata verde crema, espádice blanco.

## Distribución en Colombia y Hábitat

**D. parlatorei:** es una especie distribuida en el Pacífico y Valle del río Magdalena, desde los 0 a 1,000 metros de elevación. Se encuentra en el interior de selvas húmedas neotropicales .

**D. longispatha:** Se encuentra en las zonas bajas y húmedas del territorio nacional, Amazonía, Chocó, Guayana, Orinoquia y Valle del Magdalena, alcanza los 1,500 metros de elevación.

## Parte utilizada, usos

Exudado hialino. Se utiliza para adiestrar a caballos, machos, mulas o yeguas a no mordisquear los lazos.

## Preparación o consumo

Cuando el animal está sujetado por un lazo, esperando ser ensillado, la carga o para ser herrado, mordisquea y daña el lazo, se recolecta un individuo o el tallo de cualquiera de estas dos especies y se frota en el lazo, debe quedar cubierto del exudado hialino, el cual está cargado de oxalato de calcio y ácido oxálico que provocan por unos minutos una fuerte irritación, picazón e incomodidad en la boca del animal, así se controla este comportamiento y permite al arriero realizar las actividades eficientemente.



*Dieffenbachia parlatorei* Linden & André



*Dieffenbachia longispatha* Engl. & K.Krause

## Gualanday

### Familia

Bignoniaceae

### Nombre científico

*Jacaranda cf. caucana* Pittier

### Descripción

Árbol de seis metros de alto, otros individuos pueden alcanzar 15 metros; hojas compuestas y opuestas; los frutos son cápsulas, aplanadas, inmaduras de color verde.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en las tres cordilleras y valles interandinos desde el nivel del mar hasta los 1,700 metros de elevación, en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal, igualmente al interior de selvas húmedas neotropicales.

### Parte utilizada, usos

Hojas. Se utiliza cuando se presentan molestias y enfermedades del hígado.

### Preparación o consumo

Recolecta de las hojas, se hierven y se da al paciente durante el día.



## Mamera

### Familia

Cyclanthaceae

### Nombre científico

*Cyclanthus bipartitus* A.Rich.

### Descripción

Hierba terrestre, hasta dos metros de alto, cespitosa; tallo subterráneo; pecíolos (aparentes tallos) erguidos; láminas bífidas y brillantes; inflorescencia en la base, entre los pecíolos, espatas gruesas, naranjas o blancas abrigando al espádice; el espádice es blanco que recuerda un tornillo.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional, desde el nivel del mar hasta los 2,000 metros de elevación, al interior de selvas húmedas neotropicales, menos frecuente en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos

Inflorescencia (espádice) inmadura. Se consume cocinado o fresco.

### Preparación o consumo

Cuando la inflorescencia presenta un tamaño superior a 15 cm. con las espatas persistentes, se recolecta desde el pedúnculo y se lleva a cocinar en agua o en el rescoldo de fogones de leña, al cabo de unos minutos se extrae las espatas y se disfruta del espádice con sabor a vegetales al vapor.





## Colecaimán

### Familia

Cactaceae

### Nombre científico

*Epiphyllum phyllanthus* subsp.  
*rubrocoronatum* (Kimnach) Ralf Bauer

### Descripción

Hierba epífita; hojas aplanadas; fruto succulento con numerosas semillas.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional, desde el nivel del mar hasta los 1,700 metros de elevación, en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal, igualmente al interior de selvas húmedas neotropicales.

### Parte utilizada, usos

Hojas. Se utiliza cuando se presentan molestias y enfermedades de los riñones.

### Preparación o consumo

Recolecta de las hojas, se hierven y se da al paciente durante el día.



## Cachipay montañoero

Familia

Areceaceae

Nombre científico

*Bactris maraja* Mart.

### Descripción

Palma cespitosa; tallos delgados; inflorescencia interfoliar (entre las hojas, frutos maduros vinotintos oscuros).

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en las zonas bajas y húmedas del territorio nacional, Amazonía, Chocó, Guayana, Orinoquia y Valle del Magdalena, alcanza los 1,500 metros de elevación.

### Parte utilizada, usos

Fruto maduro. El mesocarpo del fruto es dulce y comestible.

### Preparación o consumo

La fruta se recolecta de la palma y se consume directamente (epicarpo y mesocarpo).



## Carrapo

### Familia

Melastomataceae

### Nombre científico

*Graffenrieda grandifolia* Gleason

### Descripción

Árboles de 10 metros de alto; hojas opuestas, nervaduras desde la base hasta el ápice; inflorescencias en racimos espiciformes, sépalos formando una caliptra, pétalos blancos immaculados, anteras amarillas; frutos en cápsula, parecen canastillas.

### Distribución en Colombia y Hábitat

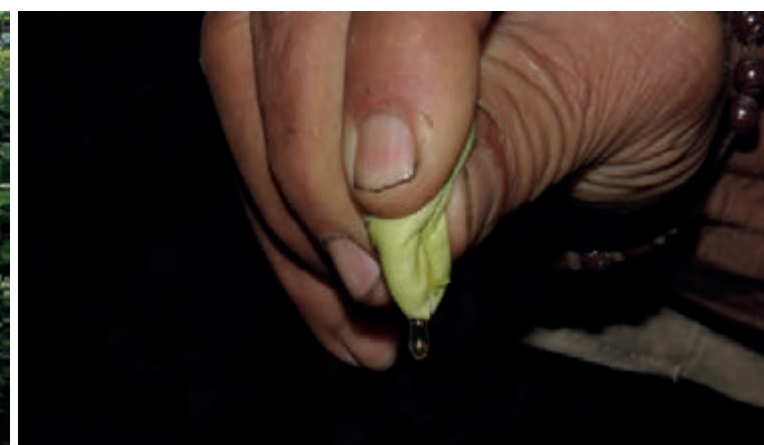
Se encuentra con frecuencia en el valle del río Magdalena, en menor medida en el valle del río Cauca, desde los 400 a 1,600 metros de elevación. Habita en el interior de selvas húmedas neotropicales y sucesiones vegetales.

### Parte utilizada, usos

“Hongo” que se desarrolla en el envés de las láminas. Se utiliza para aliviar molestias en los ojos (conjuntivitis y golpes).

### Preparación o consumo

Al encontrar el árbol, se revisa el envés de las hojas hasta encontrar una esfera verdosa (inmadura) o rojiza (madura), se recolecta y se exprime directamente en el ojo hasta obtener dos o tres gotas hialinas amarillosas.



## Fronsida

### Familia

Melastomataceae

### Nombre científico

*Aciotis purpurascens* (Aubl.) Triana

### Descripción

Hierba terrestre de un metro de alto; tallo cuadrado, succulento y ácido; hojas opuestas, láminas con las nervaduras desde la base hasta el ápice, envés púrpura claro; inflorescencias en panícula, pétalos blancos.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional, desde el nivel del mar hasta los 2,700 metros de elevación. Habita al interior de selvas húmedas neotropicales, lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos

Toda la planta. Antiinflamatorio.

### Preparación o consumo

Se recolectan plantas de Fronsida y se disponen a hervir, el agua se torna rosada. Con la misma planta o una tela empapada, se cubre la parte inflamada.



## Níspero blanco

### Familia

Melastomataceae

### Nombre científico

*Bellucia klugii* (Renner) Penneys et al.

### Descripción

Árbol de cuatro metros de alto, promedio población; hojas opuestas, nervaduras desde la base hasta el ápice; inflorescencias en cimas, caulinares o menos frecuente axilares (Mendoza & Ramírez, 2006), distribuidas a lo largo de las ramas; flor de 1.5 centímetros de diámetro, pétalos blancos inmaculados, anteras oblongas levemente aplanadas lateralmente y amarillas, estigma redondo y deforme; fruto en baya con 10 lóculos, maduro es blanco, oblongo, levemente aplanado en los polos, mesocarpo blanco con numerosas semillas.

### Distribución en Colombia y Hábitat

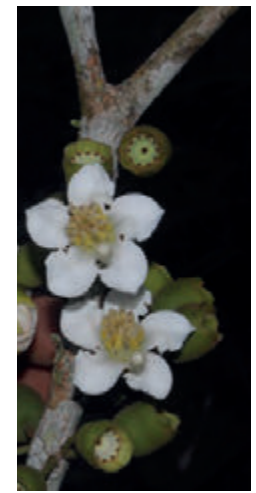
Se encuentra en la Amazonía (Putumayo) y Valle del río Magdalena (Occidente de Boyacá) entre 325 y 1,000 metros de elevación. Habita en lugares abiertos como caminos o zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos

Fruto maduro. El mesocarpo del fruto es dulce y comestible.

### Preparación o consumo

La fruta se recolecta del árbol y se consume directamente (epicarpo y mesocarpo).



## Vaco

### Familia

Moraceae

### Nombre científico

*Brosimum utile* (Kunth) Oken

### Descripción

Árbol de 20 metros de alto, frecuente; presenta látex; hojas alternas con estípulas; copa oblonga, ramificaciones cortas; inflorescencias verdosas, globosas algo deformes.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional desde los 0 hasta 2,200 metros de elevación. Habita en el interior de selvas húmedas neotropicales.

### Parte utilizada, usos

Látex. Se consume como la leche de vaca.

### Preparación o consumo

Se realiza un corte al fuste y de inmediato fluye copiosamente el látex; para recogerlo se instala un recipiente en el suelo, cerciórese que la mayoría del látex se deposite en él. Se consume principalmente con café (café con leche).



## Cebadita

### Familia

Ochnaceae

### Nombre científico

*Sauvagesia erecta* L.

### Descripción

Hierba terrestre de 40 cm. de alto; hojas alternas con estípulas ciliadas, café claras; flor deflexa, pétalos rosados, en el centro se encuentra un aparente tubo que envuelve los estambres, en el exterior de este tubo y justo en la base presenta estaminodios rojos.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional desde los 0 hasta 2,000 metros de elevación. Habita en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos

Toda la planta. Para tratar la gastritis.

### Preparación o consumo

Se recolecta la planta y se extrae el zumo para tomarlo inmediatamente.



## Granadilla piedra

### Familia

Passifloraceae

### Nombre científico

*Passiflora maliformis* L.

### Descripción

Hierba escandente; hojas alternas, estípulas y zarcillos presentes; frutos deflexos, inmaduros redondos con el epicarpo muy duro, verde y jaspeado blanco, acompañado de las brácteas foliosas, frutos maduros redondos con el epicarpo muy duro, amarillo y un tenue jaspeado blanco, acompañado de las brácteas foliosas, el interior con mesocarpo amarillo y sabor que recuerda a la maracuyá.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra principalmente en los Andes y Valles interandinos del río Cauca y Magdalena, desde los 0 hasta 2,000 metros de elevación. Habita en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos

Fruto maduro. El mesocarpo del fruto es dulce a ligeramente ácido y comestible.

### Preparación o consumo

La fruta se recolecta de la planta, se retira el epicarpo y se consume el mesocarpo amarillo.





## Granadilla montañera

### Familia

Passifloraceae

### Nombre científico

*Passiflora ambigua* Hemsl.

### Descripción

Hierba escandente; hojas alternas, estípulas y zarcillos presentes; sépalos blancos en el exterior, vinotinto en el interior, pétalos vinotinto por ambas caras, corona lila con franjas estrechas blancas; infrutescencia deflexa, brácteas foliosas, frutos maduros redondos, epicarpo amarillo con jaspeado blanco y casi un centímetro de ancho, blanco en el interior, mesocarpo grisáceo (cada semilla embebida en el mesocarpo), semillas tenuemente negras.

### Distribución en Colombia y Hábitat

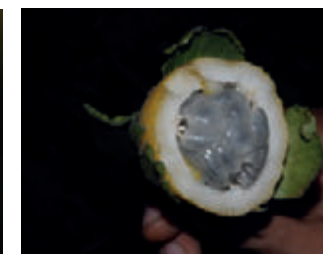
Se encuentra principalmente en los Andes, Pacífico y Valles interandinos del río Cauca y Magdalena, desde los 0 hasta 2,000 metros de elevación. Habita en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos y zonas de sucesión vegetal o cultivado, cerca de los hogares rurales.

### Parte utilizada, usos

Fruto maduro. El mesocarpo del fruto es dulce y comestible.

### Preparación o consumo

La fruta se recolecta de la planta, se retira el epicarpo y se consume el mesocarpo grisáceo.



## Granadilla

### Familia

Passifloraceae

### Nombre científico

*Passiflora quadrangularis* L.

### Descripción

Hierba escandente; hojas alternas, estípulas y zarcillos presentes; tallos con los ángulos membranosos; flores péndulas, sépalos verdosos, pétalos lilas, corona en la base blanca intercalada con lila, el resto lila oscuro.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional desde los 0 hasta 2,000 metros de elevación. Habita en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos

Fruto maduro. El mesocarpo del fruto es dulce y comestible.

### Preparación o consumo

La fruta se recolecta de la planta, se retira el epicarpo y se consume el mesocarpo.



## Anisillo

### Familia

Piperaceae

### Nombre científico

*Piper marginatum* Jacq.

### Descripción

Arbusto de hasta 2.5 metros de alto; tallo con nudos conspicuos, copa amplia (ramificaciones abiertas); hojas alternas, láminas delicadas con aroma anís; amentos jóvenes verdosos, luego blancos por las flores y doblados formando una U, maduros se tornan verdes.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional desde los 0 hasta 2350 metros de elevación. Habita en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos

Hojas. Aromatizar el masato.

### Preparación o consumo

Escoger las mejores hojas —sin hongos, rasgadas o deterioradas— cuando el masato está preparando y dispuesto a fermentar, se colocan hojas hasta cubrir la superficie del recipiente, luego de varios días, el masato toma un aroma y sabor anisado.



# Tomasillo

Familia

Piperaceae

Nombre científico

*Piper auritum* Kunth

## Descripción

Arbusto de hasta cinco metros de alto; hojas alternas, láminas delicadas y opacas con aroma agradable; amentos blancos por las flores.

## Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en los Andes, Pacífico y Valles interandinos del río Cauca y Magdalena, desde los 0 hasta 1,500 metros de elevación. Habita en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos y zonas de sucesión vegetal.

## Parte utilizada, usos

Hojas. Aromatizar el masato y para aliviar dolores musculares.

## Preparación o consumo

Escoger las mejores hojas —sin hongos, rasgadas o deterioradas— cuando el masato está preparando y dispuesto a fermentar, se agregan cogollos y hojas, luego de varios días, el masato toma un aroma y sabor agradable.

Escoger las mejores láminas —sin hongos o deterioradas— se cocinan y se colocan en la parte afectada a manera de emplasto.



## Guatamba

### Familia

Arecaceae

### Nombre científico

*Desmoncus cf. orthacanthos* Mart.

### Descripción

Palma cespitosa, se contabilizan más de 50 tallos, cada uno es trepador que se extiende por los estratos del bosque, presenta espinas recurvadas.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en las zonas bajas de Colombia, hasta los 500 metros de elevación. Habita en el interior de selvas húmedas neotropicales.

### Parte utilizada, usos

Tallo. Se utiliza para elaborar canastos.

### Preparación o consumo

Se recolectan los tallos maduros —tallos sin espinas y poca corteza—, luego con la ayuda de un tallo (soporte) se desprende de un tajo la corteza. El tallo expuesto es flexible, listo para utilizar.



## Lechera

### Familia

Campanulaceae

### Nombre científico

*Centropogon granulatus* C.Presl

### Descripción

Arbusto de ramas lianescentes; presenta látex blanco; hojas alternas, lustrosas; inflorescencias en racimos, corola fucsia.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional desde los 10 hasta 3,000 metros de elevación. Habita en el interior de selvas húmedas neotropicales y sucesiones vegetales.

### Parte utilizada, usos

Hojas jóvenes y yemas apicales (cogollos). Cuando una mujer produce poca leche para amamantar a sus hijos (hipogalactia) se consume y aplica la lechera hasta lograr una producción normal y estable de leche.

Se consume en sopas de maíz.

### Preparación o consumo

Se recolectan hojas jóvenes y cogollos que serán agregados en plena cocción de la sopa de maíz, la mujer afectada deberá consumirla. También se cocina en agua parte de las hojas y cogollos recolectados, cuando el agua pierde temperatura se aplica a manera de baño en los senos.



## Batata

### Familia

Convolvulaceae

### Nombre científico

*Ipomoea batatas* (L.) Lam.

### Descripción

Hierba escandente con raíces fibrosas y otras engrosadas (*batatas*) vinotinto; hojas alternas, enteras o levemente lobuladas; inflorescencias erguidas, corola con el tubo rosado claro en el exterior, lila en el interior, lóbulos blancos.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional desde los 0 hasta 2,200 metros de altitud. Habita en sucesiones vegetales.

### Parte utilizada, usos

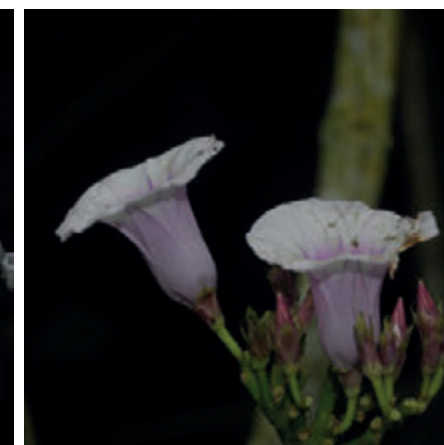
Raíz tuberiforme. Alimento con alto contenido de carbohidratos.

### Preparación o consumo

Se recolectan las raíces, cerciorándose que tengan un tamaño considerable mayor a 10 cm de longitud y 15 cm de circunferencia, luego se extrae la corteza, se cocina con sal y se consume.

Es una planta originaria del trópico americano y cultivado hace 5000 años, se encuentra en todos los trópicos del mundo por introducciones hechas por el hombre, hoy en día cultivo alimenticio básico a nivel global.

En Quinchas celebran este vínculo histórico con una canción: *Patanacas, Patanacas el burro entre las batatas, él que va salir corriendo y yo que le echo mano de las patas.*



## Iuacalles

### Familia

Cucurbitaceae

### Nombre científico

*Rytidostylis carthagenensis* (Jacq.) Kuntze

### Descripción

Hierba escandente; hojas alternas, presenta zarcillos; inflorescencias en cimas, las flores con la corola blanca y carnosa.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en el territorio nacional desde los 0 hasta 1,650 metros de altitud. Habita en sucesiones vegetales.

### Parte utilizada, usos

Láminas. Se consumen las láminas.

### Preparación o consumo

Escoger las mejores láminas —sin hongos, rasgadas o deterioradas—, se sancochan y se mezclan con arroz o huevo.





## Milindres

### Familia

Dennstaedtiaceae

### Nombre científico

*Hypolepis hostilis* (Kunze) C.Presl

### Descripción

Helecho terrestre o Serve —nombre local que identifica los helechos— que alcanza los tres metros de alto; pecíolo con espinas cortas y dispersas, en la base con pelos café, lámina 4 pinnado-pinnatisecta.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en el territorio nacional desde los 100 hasta 1,900 metros de altitud. Habita en sucesiones vegetales.

### Parte utilizada, usos

Vernación circinada de pinnas y pínulas. Se utiliza frecuentemente como alimento.

### Preparación o consumo

Recolectar las vernaciones circinadas (parte final de las láminas), se sancochan y se mezclan con huevo.



## Ámbar

**Familia**  
Fabaceae

**Nombre científico**  
*Hymenaea courbaril*

### Descripción

Árboles de 30 metros de alto; fuste recto que expulsa resina vidriosa, hojas alternas y bifoliadas, presenta estípulas; frutos duros (epicarpio) de color café, comprimidos, mesocarpo farinoso café claro de sabor dulzón y aromático, semillas negras.

### Distribución en Colombia y Hábitat

El género presenta el mayor número de especies en las regiones de tierras bajas del país, especialmente en la Amazonía, desde los 0 a 600 metros de altitud, se encuentran individuos de *Hymenaea courbaril* a 2,000 m. probablemente cultivados.

Habita en el interior de selvas húmedas neotropicales.

### Parte utilizada, usos

Resina. Aromatizante para casas (Sahumerio)

### Preparación o consumo

Cuando el fuste presenta una herida, expulsa la resina que se solidifica con el aire, quedando vidriosa y se recolecta. Luego se expone a fuego para obtener un agradable aroma.



## Cacao de monte

### Familia

Malvaceae

### Nombre científico

*Herrania purpurea* (Pittier) R.E.Schult.

### Descripción

Arbusto monocaule de cinco metros de alto; las hojas agrupadas al final de los tallos, alternas, estípulas erguidas y rectas; inflorescencias fasciculadas y dispersas en los tallos; cáliz pateliforme y rosado, corola y estaminodios vinotintos; frutos deflexos con sulcos notorios, epicarpio cuando maduro amarillo y congesto de tricomas hispídos (punzantes).

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en el Pacífico y Valle del río Magdalena, desde los 20 hasta 700 metros de altitud. Habita en el interior de selvas húmedas neotropicales.

### Parte utilizada, usos

Mesocarpo. La pulpa fresca se consume espontáneamente.

### Preparación o consumo

Se cosechan los frutos maduros amarillos y se extrae las semillas y mesocarpo para ser degustados.

En la zona, se encontró en estado estéril la tercera especie de *Herrania*, por su porte y robustez, además de presentar láminas laciniadas y pubescentes, podría corresponder a *Herrania laciniifolia* Goudot; por conversaciones con habitantes de Quinchas lo denominan Cacao indio. Las semillas se utilizan para obtener chocolate de mesa, altamente apetecido por su sabor y alto contenido de aceite.



## Caucho

### Familia

Euphorbiaceae

### Nombre científico

*Sapium*

### Descripción

Árboles de 10 metros de alto; hojas alternas y lustrosas, pecíolos rojizos con un par de glándulas.

### Distribución en Colombia y Hábitat

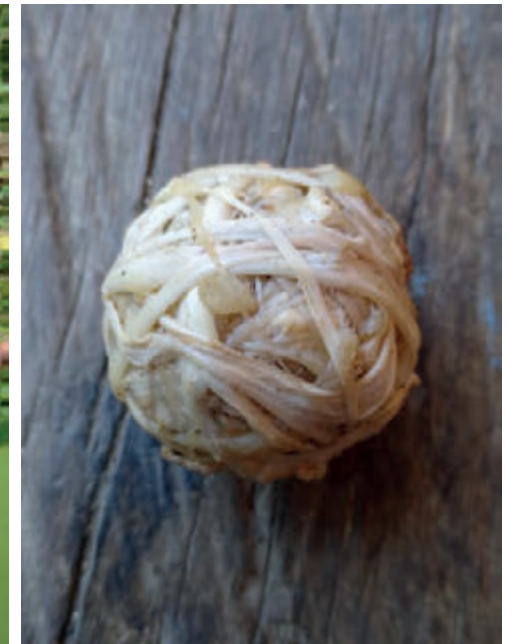
El género se encuentra desde tierras bajas hasta bosques altoandinos, desde los 0 a 3,150 metros de altitud. Se encuentra en el interior de selvas húmedas neotropicales y sucesiones vegetales.

### Parte utilizada, usos

Látex. Recreativo, pelota de rebote (pelota loca).

### Preparación o consumo

Se realiza un corte al fuste y de inmediato fluye el látex, en 2 o 3 días se regresa al árbol y se encuentra el látex dispuesto en hilos, elásticos y pegajosos, los cuales se enrollan, hasta formar una pelota redonda con gran capacidad de rebote.



## Guaguito

### Familia

Polygalaceae

### Nombre científico

*Monnina padifolia* (Bonpl.) Freire-Fierro

### Descripción

Arbusto de 2.5 metros de alto; hojas alternas y lustrosas; inflorescencias en racimos simples, erguidas, flores con las alas azules y quilla amarilla.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Es una especie distribuida en los Andes, Llanura del Caribe, Pacífico y Valles del río Cauca y Magdalena, desde los 800 a 3,400 metros de altitud. Cultivado cerca de los hogares rurales.

### Parte utilizada, usos

Hojas jóvenes y yemas apicales (cogollos). Cura la sinusitis.

### Preparación o consumo

Se recolectan hojas jóvenes y cogollos, mediante un cedazo se extrae el zumo. Se aplica una gota por cada fosa nasal hasta que desaparezca los síntomas.



## Eurozú

### Familia

Polypodiaceae

### Nombre científico

*Serpocaulon levigatum* (Cav.) A.R.Sm.

### Descripción

Helecho epífito o Serve —nombre local que identifica los helechos—, largamente reptante, blanco con escamas (puntos) café oscuro; pecíolos atropurpúreos, rectos, láminas al masticarse dulces, con el envés blanco y soros café claro.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en el territorio nacional desde los 700 hasta 3,700 metros de altitud. Habita en sucesiones vegetales.

### Parte utilizada, usos

Láminas. Febrífugo, alivia los malestares de resfriados y gripa.

### Preparación o consumo

Se recolecta hasta cinco láminas, luego se disponen a hervir y se consume caliente o tibia hasta que desaparezca los síntomas.

Existen en el territorio otras plantas febrífugas, —ver Contragavilana y Verde-Negro— que se caracterizan por ser amargas. Se prefiere esta planta para niños por su dulce sabor que resulta de fácil consumo.



## Limoncillo

### Familia

Siparunaceae

### Nombre científico

*Siparuna thecaphora* (Poepp. & Endl.) A.DC.

### Descripción

Arbusto de tres metros de alto con ramas lianescentes; hojas opuestas con aroma leve a limón; techo floral naranja; frutos redondos y vinotintos.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional, desde el nivel del mar hasta los 2,200 metros de altitud. Habita al interior de selvas húmedas neotropicales, lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos

Frutos. Alivia infecciones virales que causan paperas o amigdalitis.

### Preparación o consumo

Se recolectan varios frutos maduros (epicarpio vinotinto) que serán enlazados por un hilo o cuerda fina, para conformar un collar. Luego se coloca en el cuello de la persona afectada y deberá portarlo hasta que los frutos sequen.

*Siparuna sessiliflora* (Kunth) A.DC. se registra en la zona con el mismo uso y preparación.



## Verde-Negro

### Familia

Boraginaceae

### Nombre científico

*Varronia spinescens* (L.) Borhidi

### Descripción

Arbusto decumbente; tallos negros más o menos lisos; hojas alternas con láminas delgadas; inflorescencias en espigas, flores con las corolas blancas.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional, desde el nivel del mar hasta los 2,900 metros de altitud. Habita en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos

Láminas. Febrífugo.

### Preparación o consumo

Se recolecta varias láminas, mediante un cedazo se extrae el zumo amargo y se toma hasta que desaparezca los síntomas.





## Corme

### Familia

Urticaceae

### Nombre científico

*Pourouma bicolor* Mart.

### Descripción

Árbol de 15 metros de alto, al hacer un corte a las ramas expulsa un exudado negro y aromático; presenta estípulas, hojas alternas, láminas con el envés glauco; inflorescencias en panículas, frutos maduros ovados y lila oscuros, mesocarpo mucilaginoso de muy agradable sabor.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional desde los 50 hasta los 1,550 metros de altitud. Habita en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos

Fruto maduro. Se degustan por su sabor que recuerda a la Uva.

### Preparación o consumo

La fruta se recolecta de la planta, se retira el epicarpo y se saborea el mesocarpo



## Carnero

### Familia

Fabaceae

### Nombre científico

*Mucuna mutisiana* (Kunth) DC.

### Descripción

Liana; hojas alternas y compuestas, presenta estípulas; el pedúnculo es péndulo y oscilante que alcanza los 2 metros de longitud; inflorescencia en umbela, flores con los pétalos blanco-rosados; frutos rufos cubiertos por tricomas hípidos, semilla negra.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en el territorio nacional, excepto en la Amazonía, desde el nivel del mar hasta los 2,300 metros de altitud. Habita en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

Habita en el interior de selvas húmedas neotropicales.

### Parte utilizada, usos

Semilla. Se utiliza para producir chispa, ideal para prender fogones de leña o carbón.

### Preparación o consumo

Se recolectan las semillas, se escogen dos y se frota por la sutura hasta producir la chispa.



## Cenizo

### Familia

Achariaceae

### Nombre científico

*Lindackeria laurina* C.Presl

### Descripción

Árbol de seis metros de alto; presenta estípulas, hojas alternas, láminas con una película cerosa; inflorescencias en panículas, pétalos blancos; frutos con espinas flexibles.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional, desde el nivel del mar hasta los 100 metros de altitud. Habita en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos

Láminas. Sobre las láminas se escriben mensajes.

### Preparación o consumo

Se recolectan las mejores láminas —sin hongos, rasgadas o deterioradas—, luego se consigue un objeto punzante, por lo general una ramita. Por el envés de las láminas se presiona hasta que película cerosa se disrulte quedando el mensaje.

Utilizado principalmente por los adolescentes para escribir mensajes de coqueteo.



# Nacopay

## Familia

Araceae

## Nombre científico

*Philodendron hederaceum* (Jacq.) Schott

## Descripción

Hemiepífita, empezando su ciclo de vida en el suelo, instalada en el árbol desprende raíces adventicias blanco-amarillentas hasta llegar al suelo, cuando maduran adquieren una “corteza” café fácil para desprender; tallo verde, succulento y consistente, al hacer un corte expulsa un exudado hialino-blancuzco y abrasivo; hojas alternas, láminas verde opacas, las jóvenes envueltas en sí de color vinotinto-rojo.

## Distribución en Colombia y Hábitat

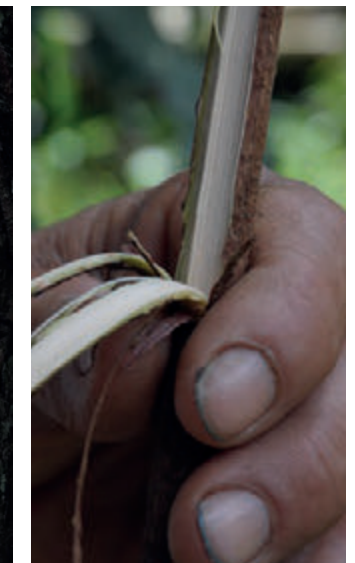
Se encuentra en todo el territorio nacional, excepto la Amazonía, desde los 0 hasta 1,650 metros de altitud. Habita principalmente en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos o en zonas de sucesión vegetal.

## Parte utilizada, usos

Raíces adventicias. Se utiliza para elaborar canastos y amarrar estructuras de ranchos.

## Aprovechamiento

Se escogen las raíces adventicias que presenten un color café, indicador de madurez. Luego y con precaución de no tocar el exudado, se desprende en tiras la corteza café; la raíz expuesta es blanca y flexible, lista para utilizar.



## Culebra

### Familia

Araceae

### Nombre científico

*Dracontium spruceanum* (Schott) G.H.Zhu

### Descripción

Hierba terrestre de 2.30 metros de alto (hoja); rizoma plano (arriba) -convexo (abajo) en la parte de arriba presenta tubérculos que desprenden fácilmente; pecíolo fistulado y variegado, la parte basal café con verde, el resto verde con verde claro, en conjunto con apariencia a piel de culebra, lámina abierta y delicada con tres divisiones principales, cada una profundamente lobulada; inflorescencia de dos metros de alto, pedúnculo variegado: café, negro y blanco en conjunto con apariencia a piel de culebra, espata falcada en el exterior verde claro, al interior y justo en la base blanco degradándose hacia el ápice a lila oscuro, espádice gris, tépalos grises con los márgenes gris claro, estigma gris oscuro.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en el territorio nacional desde los 0 hasta 1,900 metros de altitud, no se registra en la llanura del Caribe. Habita el interior de selvas húmedas neotropicales y sucesiones vegetales.

### Parte utilizada, usos

Tubérculos. Empleada para neutralizar el veneno de la serpiente X (*Bothrops asper*).

No registra usos en la Serranía de las Quinchas.

### Preparación o consumo

Cuando se presenta un accidente ofídico, el extracto de varias especies de *Dracontium* actúa como antiinflamatorio, inhibe el efecto hemorrágico y neutraliza el veneno de *Bothrops asper*.



## Páramo

### Familia

Araceae

### Nombre científico

*Monstera dubia* (Kunth) Engl. & K.Krause

### Descripción

Hemiepífita con raíces adventicias que establecen contacto con el suelo; el follaje por lo general frondoso que cubre parte del árbol (hospedero), hojas alternas, láminas opacas, frecuentemente fenestradas; inflorescencia erguida, espata cucullada, gruesa y rosada en el exterior, blanca en el interior, espádice erguido blanco-amarillo crema, anteras grisáceas, fruto verdoso opaco.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todas la regiones biogeográficas de Colombia desde los 0 hasta 1,600 metros de altitud. Habita el interior de selvas húmedas neotropicales y sucesiones vegetales.

### Parte utilizada, usos

Raíces adventicias. Se utiliza para elaborar canastos y como cigarrillo.

### Preparación o consumo

Se escogen las raíces adventicias que presenten un color verde-café, indicador de madurez. Luego con la ayuda de un tallo (soporte) se desprende de un tajo la corteza; la raíz expuesta es café clara, levigada y flexible, lista para utilizar.

La raíz expuesta y seca, se corta en secciones de 10 cm, por cualquiera de sus puntas se expone al fuego hasta producir un tizón y genere humo.



# Milpesos

## Familia

Arecaceae

## Nombre científico

*Oenocarpus bataua* Mart.

## Descripción

Palma solitaria en algunas zonas se encuentra en palmares; es evidente la corona de hojas 2 veces más grande que el tallo; hojas erguidas, pinas deflexas con el envés blanquecino; inflorescencias congestas de raquillas, colgantes. En el suelo se encuentran con frecuencia varias semillas agrupadas —heces del oso real— en su mayoría con las primeras hojas juntas y aciculares, las cuales llaman Cebollitas.

## Distribución en Colombia y Hábitat

Es una especie distribuida en la Amazonia, Orinoquía, Pacífico y Valle del río Magdalena desde los 0 a 1,000 metros de altitud. Se encuentra en el interior de selvas húmedas neotropicales.

## Parte utilizada, usos

Frutos. Se utilizan para preparar una bebida (emulsión) deliciosa (Galeano & Bernal, 2010).

No registra usos en la Serranía de las Quinchas.

## Preparación o consumo

Se recolectan los frutos maduros —epicarpio negro-violáceo— del racimo o del suelo, luego se disponen en una olla con agua tibia (no dejar calentar, ni hervir) al pasar unos minutos, con los dedos se oprimen cada fruto hasta separar el mesocarpo del epicarpo y semilla, finalmente se cuela obteniendo el líquido para consumir.



## Contragavilana

### Familia

Asteraceae

### Nombre científico

*Neurolaena lobata* (L.) Cass.

### Descripción

Subarbusto de 1.5 metros de alto; hojas alternas, tres lobulada, el lóbulo central sobresaliente, algunas enteras; sinflorescencias en corimbo, capítulos discoideos con flósculos amarillos.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional desde los 80 a 1,950 metros de altitud.

### Parte utilizada, usos

Hojas. Febrífuga.

### Preparación o consumo

Escoger las mejores láminas —sin hongos o deterioradas— macerar hasta obtener un zumo muy amargo y tomar hasta que la fiebre desaparezca.





## Bejuco oso

Familia

Asteraceae

Nombre científico

*Mikania guaco* Kunth

### Descripción

Hierba escandente; hojas opuestas, láminas con la base decurrente, la haz escabrosa un poco iridiscente.

### Distribución en Colombia y Hábitat

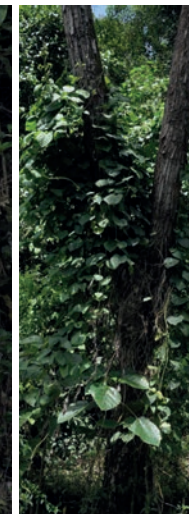
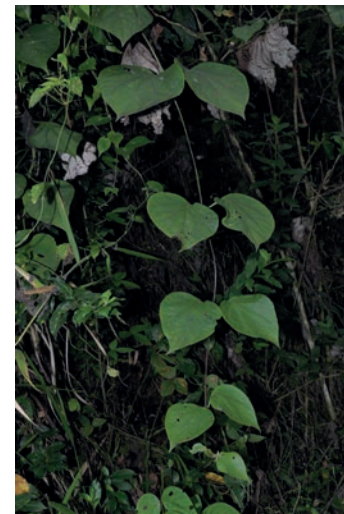
Es una especie distribuida en la Amazonia, Andes, Pacífico y Valle del río Magdalena desde los 0 a 3,350 metros de altitud. Se encuentra en el interior de selvas húmedas neotropicales y sucesiones vegetales.

### Parte utilizada, usos

Hojas. Antiséptica, aliviar la mastitis y picaduras.

### Preparación o consumo

Escoger las mejores láminas —sin hongos o deterioradas— se cocinan y se colocan en la parte afectada a manera de emplasto



## Incienso

### Familia

Burseraceae

### Nombre científico

*Protium* sp.

### Descripción

Árbol de 25 metros de alto, en varias partes de la planta presenta un color blanco —parece un hongo— producto de la cristalización de la resina; copa frondosa, lustrosa; hojas alternas y compuestas; frutos con el epicarpio exterior verde-rojizo el interior rojo encendido. Resina con agradable aroma, el cual obliga a recordarlo frecuentemente en frutos o un trozo cristalizado.

### Distribución en Colombia y Hábitat

El género presenta el mayor número de especies en las regiones de tierras bajas del país, especialmente en la Amazonía, desde los 0 a 2,500 metros de altitud. Se encuentra en el interior de selvas húmedas neotropicales.

### Parte utilizada, usos

Resina cristalizada. Aromatizante para casas (Sahumerio) y acelerante para prender fogones.

### Preparación o consumo

Cuando el fuste presenta una herida, se recolecta la resina cristalizada o por medio de una pequeña incisión se obtiene un exudado incoloro y viscoso que al cabo de 2 días se cristaliza tornándose blanco. Luego se expone a fuego para obtener un agradable aroma.

Como acelerante es eficaz pues alcanza hasta 30 minutos encendido.



# Pitaya

## Familia

Cactaceae

## Nombre científico

*Hylocereus megalanthus* (Vaupel) Ralf Bauer

## Descripción

Hierba escandente; tallo suculento y trígono; flor de 15 cm de longitud, tépalos numerosos los basales delgados, amarillentos y abiertos, los demás anchos, blancos y juntos cucullados; frutos con el epicarpo amarillo.

## Distribución en Colombia y Hábitat

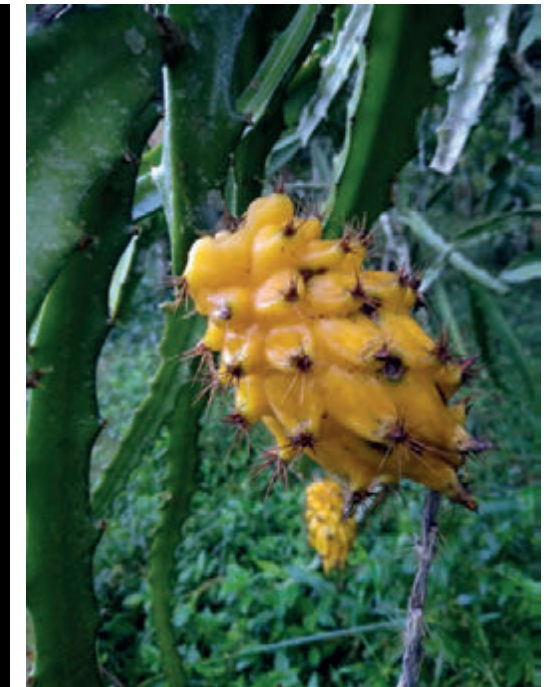
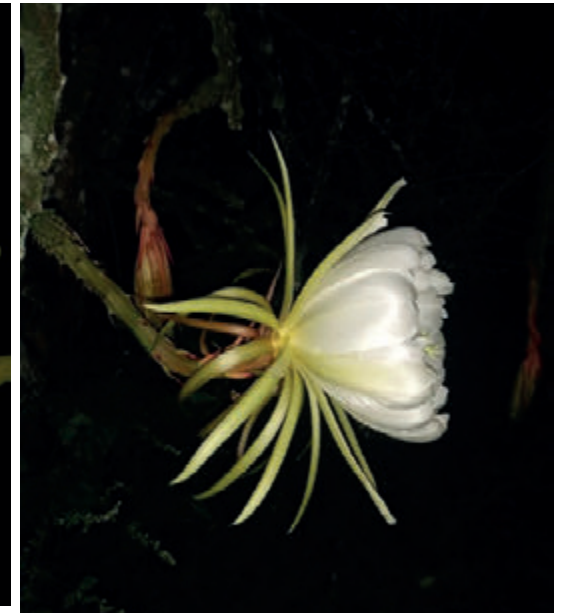
Se encuentra principalmente en los Andes, desde los 90 hasta 1,800 metros de altitud.

## Parte utilizada, usos

Fruto. El mesocarpo es dulce y comestible.

## Preparación o consumo

La fruta se recolecta de la planta, se retira el epicarpo amarillo y se consume el mesocarpo blanco-grisáceo.



## Sapira

### Familia

Caricaceae

### Nombre científico

*Vasconcellea sphaerocarpa* (García-Barr. & Hern.Cam.) V.M.Badillo

### Descripción

Arbusto monocaule de dos metros de alto, dioico, presenta látex; hojas alternas, láminas delgadas y delicadas, lobuladas; inflorescencia masculina de 5 flores o más, cada una rotada y blanco-verdosas y en diferentes direcciones, inflorescencia femenina de hasta 5 flores, cada una rotada y blanca; frutos esféricos, epicarpo grueso y maduro amarillo, mesocarpo blanco, semillas café.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en la cordillera Occidental y Oriental desde los 700 hasta 2,000 metros de altitud, al interior de selvas húmedas neotropicales

### Parte utilizada, usos

Láminas. Se consumen las láminas.

### Preparación o consumo

Escoger las mejores láminas —sin hongos, rasgadas o deterioradas— se sancochan y se mezclan con arroz o huevo.



## Agraz

### Familia

Dilleniaceae

### Nombre científico

*Pinzona coriacea* Mart. & Zucc.

### Descripción

Liana; tallo con la corteza exfoliante café clara, ramúsculos acanalados: una banda café oscura la siguiente café clara y así sucesivamente; hojas alternas, láminas rígidas y quebradizas, la haz escabrosa.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en las tierras bajas de Colombia, desde los 50 a 950 metros de altitud. Habita el interior de selvas húmedas neotropicales.

### Parte utilizada, usos

Tallo. Hidratación.

### Preparación o consumo

Se realiza dos cortes transversales al tallo —sección de 1 metro de longitud— preferiblemente cerca de la base, estos deben realizarse rápidamente para no perder el agua.

Luego se coloca verticalmente la sección con uno de los extremos apuntando a la boca del consumidor, primero se escucha el correr del agua, inmediatamente se produce una pequeña efervescencia y caen las primeras gotas hasta convertirse en un chorro de agua.



# Tabena

## Familia

Dioscoreaceae

## Nombre científico

*Dioscorea trifida* L.f.

## Descripción

Enredadera; tubérculo totalmente subterráneo, al realizar un corte expone un color lila oscuro; tallos verdes, cuadrangulares, retorcidos y alados, cada ala variegada: verde y lila; hojas alternas por lo general trilobuladas.

## Distribución en Colombia y Hábitat

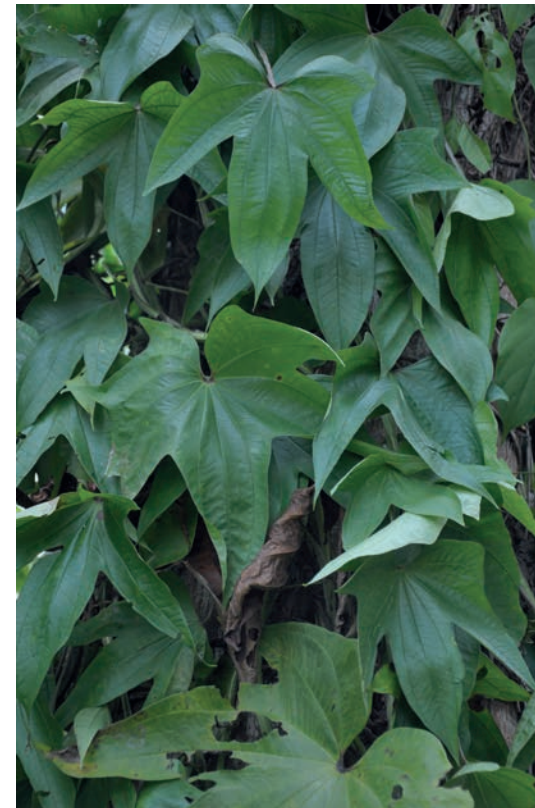
Se encuentra probablemente en todo el territorio nacional desde los 5 a 1,120 metros de altitud. Habita en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos y zonas de sucesión vegetal o cultivado, cerca a los hogares rurales.

## Parte utilizada, usos

Tubérculo. Comestible.

## Preparación o consumo

Se recolecta el tubérculo, se lava y se extrae la corteza y se cocina con sal.



## Parta

### Familia

Fabaceae

### Nombre científico

*Entada gigas* (L.) Fawc. & Rendle

### Descripción

Liana; tronco de 80 cm. de circunferencia, café y ligeramente liso; ramúsculos verdes, raquis rojizo-café claro; zarcillo bifurcado al final de cada rama, hojas alternas, folíolos membranosos con la haz verde claro y envés blancuzco; vainas café oscuro de 100 cm de longitud, semillas acorazonadas a orbiculares, duras, levigadas de color vinotinto oscuro.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en los Andes, Llanuras del Caribe, Pacífico y Valle del Magdalena, desde los 30 a 1,420 metros de altitud. Habita en el interior de selvas húmedas neotropicales y sucesiones vegetales.

### Parte utilizada, usos

Semilla. Para producir sonidos, semejantes al mono Cariblanco (*Zeus albifrons*) y Perdiz (*Odontophorus* sp.).

### Aprovechamiento

Se recolectan las semillas de las vainas o del suelo, luego por la cicatriz del hilum se introduce un palito u objeto punzante para extraer todo su contenido. La testa queda asilada y con una cavidad, finalmente por el hueco del hilum se sopla obteniendo los sonidos. Ideal para el ocio de los niños.



# Iguana

## Familia

Fabaceae

## Nombre científico

*Mimosa lawranceana* Britton & Killip

## Descripción

Liana; tallo de corteza café con algunas espinas diminutas, todos los ejes foliares y florales angulosos y con espinas; entre las pinas se encuentra un nectario hemisférico con boca ancha, folíolos con el envés café-blancuzco, en las jóvenes rojizo; inflorescencias en panícula y erguidas, en la base de las inflorescencias primarias, secundarias y terciarias con una glándula roja, redonda, deprimida y sostenida por un estípite, flores con el cáliz verdoso, corola blanca y estambres blancos; infrutescencias erguidas, frutos planos con las márgenes espinosas, secos y cafés.

## Distribución en Colombia y Hábitat

Endémica del Occidente del departamento de Boyacá < 1,500 metros de altitud. Se encuentra con frecuencia en vegetaciones secundarias, en algunos sectores se extiende y forma una cubierta. En el interior de la selva húmeda neotropical se observa en el dosel.

## Parte utilizada, usos

Tallo. Hidratación.

## Preparación o consumo

Se realiza dos cortes transversales al tallo —sección de 1 metro de longitud— preferiblemente cerca de la base, estos deben realizarse rápidamente para no perder el agua.

Luego se coloca verticalmente la sección con uno de los extremos apuntando a la boca del consumidor, primero se escucha el correr del agua, inmediatamente se produce una pequeña efervescencia y caen las primeras gotas hasta convertirse en un chorro de agua.





## Pirinola

### Familia

Fagaceae

### Nombre científico

*Quercus humboldtii* Bonpl.

### Descripción

Árbol de 15 metros de alto; hojas alternas, láminas lustrosas, estípulas presentes; el fruto es un glande duro y cubierto de indumento café claro, en la base una cúpula escamosa café y el ápice terminando en una punta dura (estilos residuales).

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en las vertientes que miran las cuencas del río Cauca y río Magdalena desde los 1400 hasta 3300 metros de altitud. Se encuentra en las cimas de los cerros más altos de la Serranía de las Quinchas.

### Parte utilizada, usos

Fruto. Recreativo, para lograr girar y mantener el mayor tiempo bailando la pirinola.

### Preparación o consumo

Se recolectan las semillas preferentemente del suelo, maduras: cuando se desprende con facilidad la cúpula; luego por la base del fruto (inserción del pedicelo) se introduce un palito hasta que se acople y quede firme con el fruto, cerciorándose dejar una sección por fuera —eje para impulsar con los dedos— aprovechando la punta rígida del ápice se dispone a girar la pirinola.



## Trenza

### Familia

Haemodoraceae

### Nombre científico

*Xiphidium caeruleum*

### Descripción

Hierba terrestre y decumbente que no supera 1.5 metros de alto; hojas alternas, acintadas y deflexas; inflorescencias en tirso y erguidas; tépalos blancos; frutos en cápsula, maduros redondos y rojos.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en todo el territorio nacional desde los 0 hasta 2,100 metros de altitud. Habita en el interior de selvas húmedas neotropicales y sucesiones vegetales.

### Parte utilizada, usos

Láminas. Se utilizan para estimular el crecimiento del cabello.

### Preparación o consumo

Escoger las mejores láminas —sin hongos o deterioradas— luego se maceran las hojas hasta que produzca una sustancia viscosa (baba), se aplica directamente en el cabello y se masajea, al cabo de una hora se lava el cabello con abundante agua.



## Perdomo

### Familia

Lamiaceae

### Nombre científico

*Hyptis obtusiflora* Benth.

### Descripción

Hierba terrestre, erguida; tallos cuadrangulares; hojas opuestas; inflorescencias en cabezuelas, densas, con pocas flores; flores con los lóbulos del cáliz cerrados, corola blanca.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en el territorio nacional desde los 0 hasta 2,000 metros de altitud, no se registra en la llanura del Caribe. Habita en lugares abiertos como borde de carreteras, caminos y zonas de sucesión vegetal.

### Parte utilizada, usos

Toda la planta. Anticoagulante.

### Preparación o consumo

Se recolecta la planta, luego se macera y se aplica directamente en la herida abierta.



## Bejuco Viejo

### Familia

Malpighiaceae

### Nombre científico

*Stigmaphyllon herbaceum* Cuatrec.

### Descripción

Liana; tallo retorcido con apariencia desgastada, exfoliante y fibroso; hojas opuestas con glándulas verdes en la base de la lámina, envés glauco; inflorescencia un tirso, pétalos inferiores cucullados y amarillos, los laterales undulados y amarillos, el superior y más pequeño vinotinto; los frutos son sámaras, inmaduros verdes, maduros secos y café.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en los valles interandinos, llanura del Caribe y Pacífico, desde los 90 - 1,000 metros de altitud. Habita en el interior de selvas húmedas neotropicales y sucesiones vegetales. Habita en el interior de selvas húmedas neotropicales.

### Parte utilizada, usos

Tallo. Se utiliza para amarrar estructuras de ranchos.

### Preparación o consumo

Se recolectan los tallos y se utilizan directamente; con la manipulación se desprende la corteza, dejando un bejuco delgado, flexible y resistente. Se utiliza con el bejuco Necho.



## Cacao cimarrón

### Familia

Malvaceae

### Nombre científico

*Herrania albiflora* Goudot

### Descripción

Arbusto de tres metros de alto; las hojas agrupadas al final de los tallos, estípulas erguidas, rectas y verdes, pecíolos erguidos a 45° café claros, hojas alternas, folíolos +/- péndulos –apariencia de sombrilla-; inflorescencias fasciculadas y dispersas en los tallos; cáliz cimbriforme y verdoso, corola y estaminodios blancos; frutos deflexos con sulcos notorios, epicarpio cuando maduro amarillo con tricomas hispídos (punzantes), mesocarpo blanco, abundante con sabor muy agradable.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en los Andes y Valle del río Magdalena, desde los 330 hasta 1,000 metros de altitud. Habita en el interior de selvas húmedas neotropicales y sucesiones vegetales.

### Parte utilizada, usos

Mesocarpo. La pulpa fresca se consume espontáneamente.

### Preparación o consumo

Se cosechan los frutos maduros amarillos y se extrae las semillas y mesocarpo para ser degustados.



## Muelas

### Familia

Melastomataceae

### Nombre científico

*Monolena primuliflora* Hook.f.

### Descripción

Hierba epífita en la base de un fuste; hojas opuestas, láminas lustrosas, delgadas y delicadas, envés vinotinto claro; pedúnculos rojizos y succulentos, frutos triangulares y blancos.

### Distribución en Colombia y Hábitat

Se encuentra en el territorio nacional desde los 0 hasta 2,600 metros de altitud, no se registra en la llanura del Caribe. Habita en el interior de selvas húmedas neotropicales y es común encontrarla cultivada en la base de troncos de café.

### Parte utilizada, usos

Pedúnculo y peciolo. Anestésico para los dolores de muelas.

### Preparación o consumo

Cuando se presentan dolores de muelas se recolecta pedúnculos y peciolos para masticarlos —sabor ácido-dulce— y así aliviar el dolor de muelas.



## Bibliografía

Balcázar, M., Rangel, O. & Linares, E. 2000. Diversidad florística de la Serranía de las Quinchas, Magdalena medio (Colombia). *Caldasia* 22 (2). pag: 191-224.

Barnizadores de Pasto: Provincia de Pasto. Acuarela sobre Papel. 1853. Manuel María Paz Disponible en: <https://www.wdl.org/es/item/9074/view/1/1/>

Bernal, R., Gradstein, S.R & Celis, M (eds.). 2019. Catálogo de plantas y líquenes de Colombia. Instituto de Ciencias Naturales, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá. Disponible en: <http://catalogoplantasdecolombia.unal.edu.co>

Corpoboyacá. 2008. Acuerdo 028 de 2008. Por el cual se declara y alindera el Parque Natural Regional Serranía de las Quinchas, en Otanche y Puerto Boyacá, Boyacá.

Cuatrecasas, J. 1950. *Borojoa*, un nuevo género de rubiáceas. *Revista Academia Colombiana de Ciencias Exactas y Naturales*, 7(28): 474-477 pág.

Cuatrecasas, J. 1958. Aspectos naturales de la vegetación de Colombia. *Revista Academia Colombiana de Ciencias Exactas y Naturales*, 10(40): 221-268 pág.

David, H., Díaz, O., Urrea, L. & Cardona, F. 2014. Guía Ilustrada Flora Cañón del río Porce, Antioquia. EPM E.S.P. Universidad de Antioquia, Herbario Universidad de Antioquia - Medellín, Colombia.

Díaz Piedrahita, S. 1980. Las hojas de las plantas como envoltura de alimentos. Ediciones CIEC. Editorial Carrera Séptima. Bogotá.

Font Quer, P. 2001. Diccionario de botánica. Editorial Península. Barcelona. España.

Galeano, G. & Bernal, R. 2010. Palmas de Colombia. Guía de campo. Universidad Nacional de Colombia. Instituto de Ciencias Naturales, Bogotá.

Galeano, G., Bernal, R. & Figueroa, Y. 2015. Plan de conservación, manejo y uso sostenible de las palmas de Colombia. Universidad Nacional de Colombia. Grupo de Investigación en Palmas. Min. de Ambiente y Desarrollo Sostenible.

Gledhill, D. 2008. The names of plants. Cambridge university press. Fourth edition.

Idárraga, Á., Urrea, L., Roldán, F. & Cardona, F. 2016. Flora del Magdalena Medio: áreas de influencia de la Central Térmica Termocentro. ISAGEN – Universidad de Antioquia, Herbario Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.

Linares, E., Galeano, G., García, N. & Figueroa, Y. 2008. Fibras vegetales utilizadas en artesanías en Colombia. Artesanías de Colombia S.A. Min. Comercio, Industria y Turismo. Instituto de Ciencias Naturales, UN. Bogotá.

Medellín, D. 2015. Sistemática del género *Garcinia* (Clusiaceae): revisión taxonómica para Colombia y filogenia de las especies Neotropicales. Trabajo de grado. Universidad Nacional de Colombia. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/56032>

Mendoza, H. & Ramírez, B. 2006. Guía Ilustrada de Géneros de Melastomataceae y Memecylaceae de Colombia. Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt. Grupo de Exploración y Monitoreo Ambiental GEMA.



Mora-Osejo, L. 1977. El Barniz de Pasto. *Caldasia*. Vol 11. N° 55: 5-31 pág.

Patiño, V. M. 2002. Historia y dispersión de los frutales nativos del neotrópico. CIAT.

Pérez-Arbelaez, E. 1990. Plantas útiles de Colombia. Editorial Víctor Hugo. Medellín. tercera redacción (edición).

Prada, J. & García, N. 2020. Demography of *Attalea nucifera*: sustainable management and conservation of a threatened species of Colombia. *Caldasia* 42(2):313-325.

Quattrocchi, U. 2000. World dictionary of plant names: Common names, scientific names, eponyms, synonyms, and etymology. CRC Press. Vol I A-C. Vol III M-Q.

Quattrocchi, U. 2012. Word dictionary of Medicinal and Poisonous Plants: Common Names, Scientific Names, Eponyms, Synonyms, and Etymology. CRC Press Taylor & Francis Group.

Quevedo, A., Salaman, P. & Donegan, T. 2006. Serranía de las Quinchas: establishment of a first protected area in the Magdalena Valley of Colombia. *Cotinga* 25. pág. 24-32.

RAE. 2020. Real academia española. Disponible en: <https://www.rae.es/>

Restrepo, I., Aldana, A. & Stevenson, P. 2016. Dinámica de bosques en diferentes escenarios de tala selectiva en el Magdalena medio (Colombia). *Colombia forestal*, 19(2). pag: 195-208.

Sanín, D. 2018. *Serpocaulon* (Polypodiaceae). Flora de Colombia no. 32. Instituto de Ciencias naturales, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá. 137 p.

Tropicos. 2020. Missouri Botanical Garden. Disponible en: <http://www.tropicos.org>

Tuberquia, D. 2006. Caracterización taxonómica, ecológica y etnobotánica de las especies de la familia Cyclanthaceae en la jurisdicción de Corantioquia. Informe final. Corantioquia. Medellín.

Varón, T & Morales, León. 2013. Arboretum y Palmetum: Guía de identificación. Universidad Nacional de Colombia, sede Medellín.

Woodson, R; Schery, Robert & Porter, D. 1970. Flora of Panama VI. Family 91. Burseraceae. *Annals of the Missouri Botanical Garden*. Vol. 57, No. 1, pp. 5-27.



# Agradecimientos

Agradecemos a los habitantes de la Serranía de las Quinchas por su amena y cálida acogida en su territorio y por compartir su conocimiento sobre la biodiversidad. A las diferentes persona que participaron en los talleres presenciales para intercambiar conocimientos sobre las plantas útiles de las Quinchas. También por su acompañamiento a los científicos del Kew en las salidas de campo, aportando a la identificación de plantas. Este trabajo no se hubiera podido realizar sin su valioso aporte.

Queremos también agradecer a Alex Baribeau por su ayuda en las salidas de campo. A los especialistas que amablemente ayudaron en la determinación o confirmación taxonómica de los especímenes: Alejandro Zuluaga (Araceae), David Sanín (Pteridophyta), José Aguilar (Mikania) Juan Carlos Franco (Hyptis), Juan Mauricio Posada (Melastomataceae y Siparunaceae), Julián Aguirre (Bromeliaceae), Julio Andrés Sierra (Araceae), Johan Home (Cactaceae), Natalia Castaño (Araceae) y Ricardo Callejas (Piperaceae).

Al Herbario de la Universidad de Caldas –FAUC por el apoyo recibido y las facilidades para la realización de la presente guía y al Herbario del Jardín Botánico de Medellín – JAUM especialmente a Álvaro Idárraga y Norberto López, por permitir revisar sus colecciones.

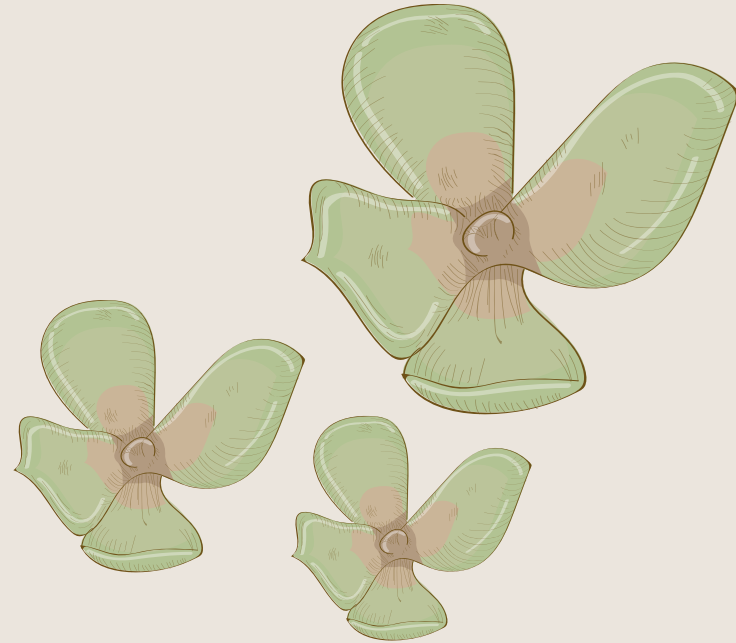
# Índice por Nombres de Plantas

Achariaceae	61	caraña	31	fique	18
achiote	25	Caricaceae	70	fronsida	38
<i>Aciotis purpurascens</i>	38	<i>Carludovica palmata</i>	30	<i>Furcraea cabuya</i>	18
<i>Aechmea magdalenae</i>	10	carnero	60	<i>Garcinia madruno</i>	9
Agavaceae	18	carrapo	37	<i>Graffenrieda grandifolia</i>	37
agraz	71	<i>Caryodendron orinocense</i>	13	granadilla	44
alfora	22	caucho	54	granadilla montañera	43
<i>Alibertia patinoi</i>	8	cebadita	41	granadilla piedra	42
ámbar	52	cenizo	61	guadua	26
anisillo	45	<i>Centropogon granulosis</i>	48	<i>Guadua angustifolia</i>	26
Apocynaceae	14	chonque	20	guaguito	55
Araceae	20, 32, 33, 62, 63, 64	<i>Clusiaceae</i>	9	gualanday	33
Arecaceae	11, 21, 24, 27, 36, 47, 65	colecaiman	35	guatamba	47
Asteraceae	66, 67	contragavilana	66	Haemodoraceae	76
<i>Attalea nucifera</i>	21	Convolvulaceae	49	<i>Herrania albiflora</i>	79
<i>Bactris maraja</i>	36	corne	59	<i>Herrania purpurea</i>	53
bálsamo	19	Costaceae	12	<i>Hylocereus megalanthus</i>	69
barniz de pasto	7	<i>Crescentia cujete</i>	29	<i>Hymenaea</i> sp.	52
batata	49	Cucurbitaceae	50	<i>Hypolepis hostilis</i>	51
bejuco nuche	14	cuesco	13, 21	<i>Hyptis obtusiflora</i>	77
bejuco oso	67	culebra	63	iguana	74
bejuco viejo	78	cúrcuma	23	inciense	68
<i>Bellucia klugii</i>	39	<i>Curcuma longa</i>	23	<i>Ipomoea batatas</i>	49
<i>Bellucia pentamera</i>	28	Cyclanthaceae	30, 34	iraca	30
Bignoniaceae	29, 33	<i>Cyclanthus bipartitus</i>	34	iuacalles	50
bijao	15	Dennstaedtiaceae	51	<i>Jacaranda cf. caucana</i>	33
<i>Bixa orellana</i>	25	<i>Desmoncus</i> sp.	47	Lamiaceae	77
Bixaceae	25	<i>Dieffenbachia longispatha</i>	32	lechera	48
Boraginaceae	58	<i>Dieffenbachia parlatorei</i>	32	limoncillo	57
borojó	8	Dilleniaceae	71	<i>Lindackeria laurina</i>	61
Bromeliaceae	10	<i>Dimerocostus strobilaceus</i>	12	macana	24
<i>Brosimum utile</i>	10	<i>Dioscorea trifida</i>	72	madroño	9
Burseraceae	31, 68	Dioscoreaceae	72	Malpighiaceae	78
cacao	16	<i>Dracontium spruceanum</i>	63	Malvaceae	16, 53, 79
cacao cimarrón	79	<i>Elaeagia pastoensis</i>	7	mamera	34
cacao de monte	53	<i>Entada gigas</i>	73	<i>Mandevilla callista</i>	14
cachipay montañero	36	<i>Epiphyllum phyllanthus</i> subsp. <i>rubrocoronatum</i>	35	Marantaceae	15, 17
Cactaceae	36, 69	Euphorbiaceae	13, 54	Melastomataceae	28, 37, 38, 39, 80
<i>Calathea lutea</i>	15	eurozú	56	<i>Mikania guaco</i>	67
Campanulaceae	48	Fabaceae	19, 52, 60, 73, 74	<i>milindres</i>	51
		Fagaceae	75		

milpesos	65	<i>Quercus humboldtii</i>	75
<i>Mimosa lawranceana</i>	74	rabinche	27
<i>Monnina padifolia</i>	55	Rubiaceae	7, 8, 22
<i>Monolena primuliflora</i>	80	<i>Rytidostylis carthagenensis</i>	50
<i>Monstera dubia</i>	64	sapira	70
mopa mopa	7	<i>Sapium</i> sp.	54
Moraceae	40	<i>Sauvagesia erecta</i>	41
<i>Mucuna mutisiana</i>	60	<i>Serpocaulon levigatum</i>	56
muelas	80	<i>Siparuna thecaphora</i>	57
<i>Myroxylon balsamum</i>	19	Siparunaceae	57
nacopay	62	<i>Stigmaphyllon herbaceum</i>	78
naitame	17	<i>Stromanthe jacquinii</i>	17
<i>Neurolaena lobata</i>	66	tabena	72
níspero	28	tagua	11
níspero blanco	39	taotao	32
Ochnaceae	41	<i>Theobroma cacao</i>	16
<i>Oenocarpus bataua</i>	65	tomasillo	46
páramo	64	totumo	29
parta	73	<i>Trattinnickia</i> cf. <i>aspera</i>	31
<i>Passiflora ambigua</i>	43	trenza	76
<i>Passiflora maliformis</i>	42	Urticaceae	59
<i>Passiflora quadrangularis</i>	44	vaco	40
Passifloraceae	28, 37, 38, 39, 80	<i>Varronia spinescens</i>	58
pendanga	12	<i>Vasconcellea sphaerocarpa</i>	70
perdomo	77	verde-negro	58
<i>Philodendron hederaceum</i>	62	<i>Welfia regia</i>	27
<i>Phytelephas macrocarpa</i>	11	<i>Wettinia microcarpa</i>	24
<i>Pinzona coriacea</i>	71	<i>Xanthosoma mafafa</i>	20
<i>Piper auritum</i>	46	<i>Xiphidium caeruleum</i>	76
<i>Piper marginatum</i>	45	Zingiberaceae	23
Piperaceae	45, 46		
pirinola	76		
pita	10		
pitaya	69		
Poaceae	26		
Polygalaceae	55		
Polypodiaceae	56		
<i>Pourouma bicolor</i>	59		
<i>Protium</i> sp.	68		
<i>Psychotria poeppigiana</i>	22		

*Cartilla de*  
**plantas**  
**útiles**

de la Serranía de  
las Quinchas





# *Cartilla de* plantas útiles de la Serranía de las Quinchas

Segunda edición

ISBN: 978-958-53032-9-4



9 789585 1303294



**Rutas Turísticas**  
por los bosques y la paz

