



Plantas comestibles de humedales

Dr. Nicholas Hellmuth



A close-up photograph of a dense thicket of green plants with small, light purple flowers. The plants have broad, rounded leaves and upright stems.

Marismas

A photograph showing a dense network of dark, woody mangrove roots. The roots are thick and fibrous, extending from the ground down into a dark, shadowed area. The ground is covered with fallen leaves and twigs.

Pantanos

A photograph of a mangrove forest with a dense canopy of green trees and plants. The forest is reflected in a calm body of water in the foreground, creating a clear mirror image of the vegetation.

Costas

A photograph of mangrove trees growing on a black sand beach. The trees have a complex, tangled root system that extends into the dark sand. The sky is clear and blue in the background.

Playas

Plantas comestibles de marismas, pantanos y zonas inundables





Cyperus esculentus L.
Cebollín.



Partes comestibles: tubérculos y hojas.

Se considera una plaga agrícola (potencial de reproducción).



Otros usos: ornamental, medicinal y para artesanías.

Eleocharis geniculata (L.) Roem. & Schult.
Tul, tule o sintule.





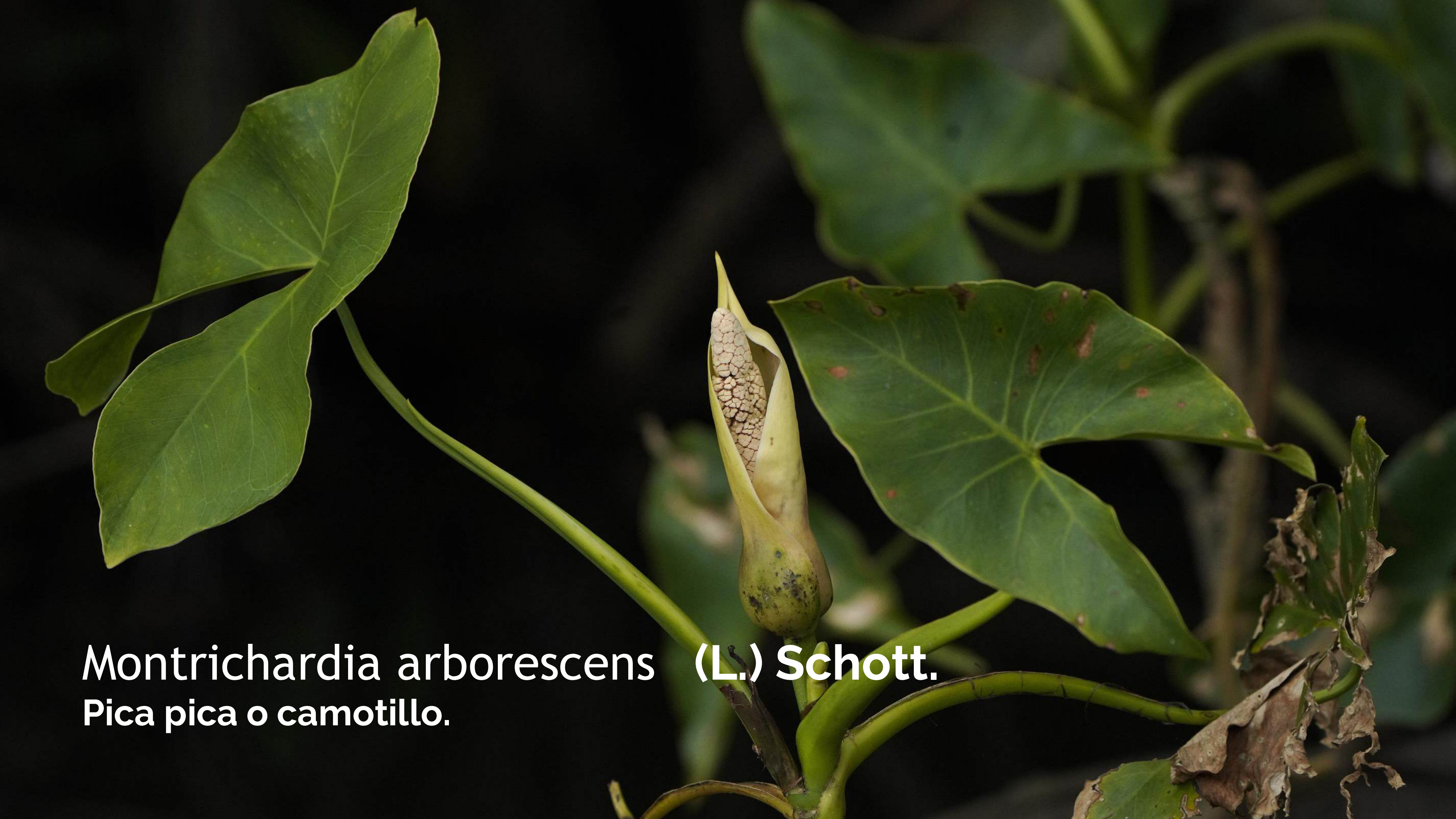
**Partes comestibles: raíces (preparación de atol).
Plantas para acuarios y estanques.**



Eleocharis sp.

Otros usos: tejidos (petate).

En Guatemala hay varias especies de Eleocharis y es difícil distinguirlas.



Montrichardia arborescens (L.) Schott.
Pica pica o camotillo.



Partes comestibles: frutos, raíces y semillas.



Los frutos tienen sabor similar al mazapán (fruta de pan).



Crece en marismas, pantanos y orillas de río (zonas inundables).





Otros usos: medicinal, fibra natural y pulpa para papel.





***Nymphoides indica* (L.) Kuntze.**
Lirio de agua.



Partes comestibles: raíz (se prepara y sabe como la papa).





Forman grupos tan grandes, que se pueden ver en imágenes satelitales.



Otros usos: ornamental y medicinal.

Pachira aquatica Aubl.
Zapotón, zapote bobo o zapote de agua.





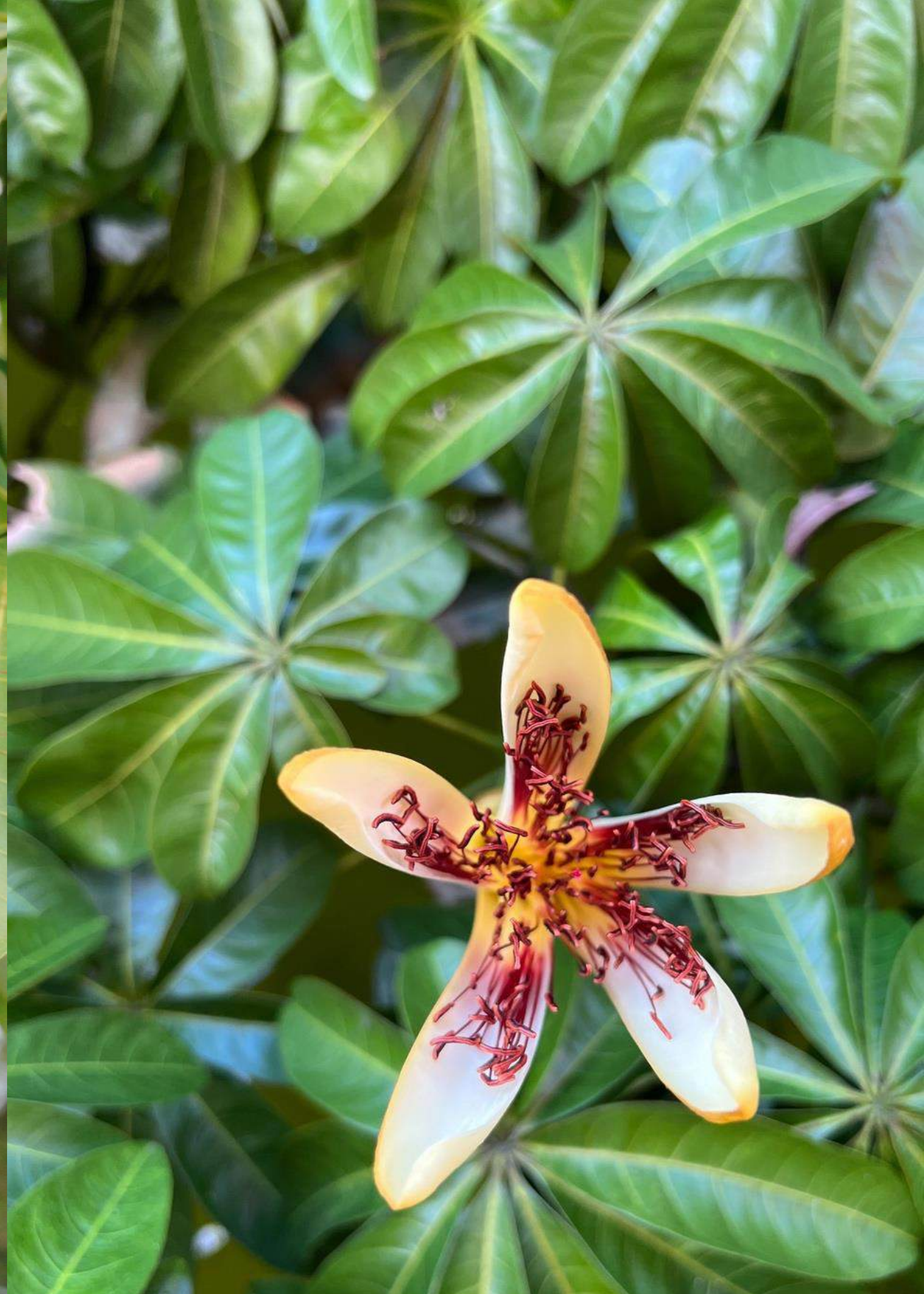
Partes comestibles: hojas y semillas.

Con las semillas se puede preparar un sustituto de chocolate caliente.



Otros usos: maderable, ornamental, tinte rojo, pulpa de papel y medicinal.





Fueron una de las plantas de interior más populares en USA y Europa.



Biofiltro: purifica el benceno, etilbenceno, tolueno y xileno del aire.



Pontederia cordata Lour.
Camalote o espiga de agua.



Partes comestibles: toda la planta.



Las semillas se cocinan como el arroz o doradas.



Otros usos: medicinal y ornamental.





Sagittaria latifolia Willd.
Papa de agua o guía.





Partes comestibles: tubérculos (se pueden consumir igual que la papa).



**Otros usos: medicinal, forraje y ornamental.
Se usa en acuarios y estanques.**



Los aztecas consumían *S. macrophylla* según el Códice Florentino.



Typha domingensis Pers.
Tul o tule.



**Partes comestibles: polen, inflorescencias (sin abrir) y el tallo inferior.
El polen es considerado un super alimento (“superfood”).**



Otros usos: fibra resistente, medicinal, ornamental y para artesanías.



Plantas comestibles que crecen en la orilla de la playa





Amphitecna latifolia (Mill.) A.H.Gentry
Morro de mar, morro de plata, cabeza de güiro o jicarillo.



Partes comestibles: frutos y semillas.





Otros usos: maderable, fabricación de instrumentos y cercos vivos.



Los frutos flotan y si dispersan con el agua.



Coccothraustes uvifera (L.) L.
Uva de mar.



Partes comestibles: flores y frutos.



Otros usos: medicinal, tinte, madera fina, leña y bebidas alcohólicas.



Manicaria saccifera Gaertn.
Confra.



Partes comestibles: aceite de las semillas, frutos, meristemas y palmito.



**Otros usos: medicinal, fibras resistentes y hojas para techo de palma.
Las fibras son demandadas en la industria por su fuerza y resistencia.**



Las comunidades q'eqchi' prefieren las hojas de esta especie que las hojas de guano o corozo para colocar en los techos, por su durabilidad.





Chrysobalanus icaco L.
Icaco.



**Partes comestibles: frutos y semillas.
En Nicaragua preparan los frutos en mermelada.**



Otros usos: medicinal, maderable, leña y protección del suelo.



Las semillas saben similar a las almendras.

A close-up photograph of the Black Mangrove (Avicennia germinans) showing its characteristic dense, woody branches and small, dark green, lanceolate leaves. The leaves are arranged in clusters along the stems. The background is a soft-focus view of more mangrove vegetation.

Avicennia germinans (L.) L.
Mangle negro.

Partes comestibles: propágulos, semillas, raíces y hojas.
De las raíces y hojas se extrae sal.



**Otros usos: medicinal, maderable, leña, tinte y producción de jabón.
Con las cenizas y carbón se ahuma pescado para darle otro sabor.**

Rhizophora mangle L.
Mangle negro.





Partes comestibles: raíces, hojas secas e interior de los propágulos.



Otros usos: maderable, leña, tinte y el látex como adhesivo.



Existe un remanente aislado 200 km del mar en Petén.



Su polinización se da principalmente por el viento.

Plantas que crecen en la costa de los ríos, lagunas, pantanos o el océano, en contacto con el agua



Acoelorrhaphe wrightii (Griseb. & H.Wendl.) H.Wendl. ex Becc.
Tasiste, pimienta o pimientilla.





Partes comestibles: palmito y semillas.



**Otros usos: ornamental, fibra natural, medicinal y para construcción.
Los extractos de la semilla se usan para tratar el cáncer.**



La cosecha del palmito es sostenible por su capacidad de regeneración.







Acrostichum aureum L.
Helecho de manglar.



Partes comestibles: retoños.



Otros usos: forraje, medicinal y ornamental.



Annona glabra Forssk.
Anona, anonillo o anona de manglar.



Partes comestibles: frutos.

Se dice que cocodrilos comen los frutos que caen al agua.



Otros usos: desparasitante, anticancerígeno y sustituto del corcho.





Bactris major Jacq.
Huiscoyol, coyolillo y güiscoyol.



Partes comestibles: frutos.

Los frutos se preparan en un jarabe para problemas respiratorios.



Otros usos: medicinal, horcones y cestería.



Los frutos son muy similares a las bellotas de los encinos (Quercus).



Diospyros nigra Blanco.
Zapote negro, tortugo o ébano.

Partes comestibles: frutos.

Otros usos: madera fina por su color y calidad.



Grias cauliflora L.
Jahuillo, huevo de burro o cojolillo.



**Partes comestibles: frutos.
Los frutos encurtidos tienen sabor a mango.**




Otros usos: maderable.



Los frutos tienen potencial por contener vitaminas y su fácil transporte.



Los españoles llevaron los frutos como una delicadeza a Europa.

A close-up photograph of a branch from a tree in the genus Inga. The branch is covered with several large, ovate, green leaves with prominent veins. A single, elongated, green seed pod is attached to the branch, showing its characteristic shape and texture. The background is a soft-focus green, suggesting a dense forest or garden setting.

**Inga vera Willd., Inga multijuga Benth.
e Inga thibaudiana DC.
Paterna, cuje, cuje de río y guama.**



Partes comestibles: pulpa de los frutos.




Otros usos: forraje, medicinal, melífera y en sistemas agroforestales.



Existen alrededor de 30 especies de Inga en Guatemala.



En restauración ecológica. Los frutos son alimento de varias especies.



Pithecellobium lanceolatum
(Humb. & Bonpl. ex Willd.) Benth.
Jahuillo, huevo de burro o cojolillo.



Partes comestibles: pulpa de los frutos.



Otros usos: forraje.

Varios animales, como murciélagos y monos, se alimentan de esta planta.



Coccoloba belizensis Standl.
Papaturro o uva silvestre.



Partes comestibles: frutos.
Otros usos: forraje y maderable.



Symphonia globulifera L.f.
Barillo o árbol de leche María.



Partes comestibles: frutos.



**Otros usos: medicinal, tinte y maderable.
La madera es dura y de color amarillo cálido.**

Otras plantas comestibles de ecosistemas terrestres





Theobroma cacao L.
Cacao.



Partes comestibles: frutos y semillas.



Otros usos: ceremonial, medicinal e industrial (en cosméticos).



Vanilla Plum. ex Mill.
Vainilla.



Partes comestibles: vainas.




Otros usos: medicinal, añadida en cigarros y fabricación de fragancias.





Árboles de Lechemiel

Lacmellea standleyi
(Woodson) Monach.



Couma macrocarpa
Barb. Rodr.

A close-up photograph of a branch of Lacmellea standleyi. The branch is covered with several large, ovate, bright green leaves with prominent veins. A single, small, round, dark green fruit is visible on the branch. The background is a soft-focus green, suggesting a natural outdoor setting.

Lacmellea standleyi

Partes comestibles: látex y frutos.

El látex es aromático, mientras que los frutos son ricos en antioxidantes.



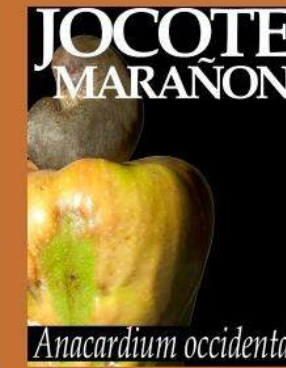
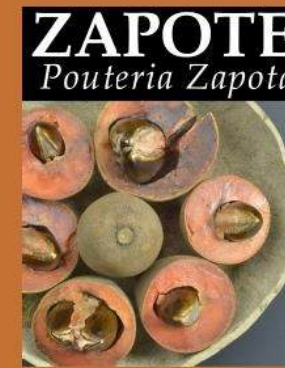
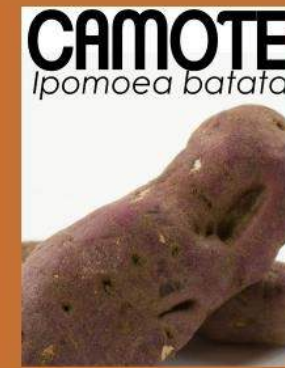
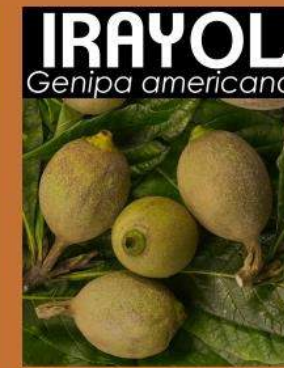
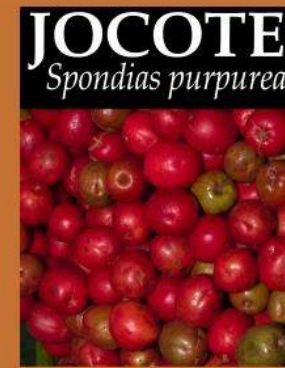
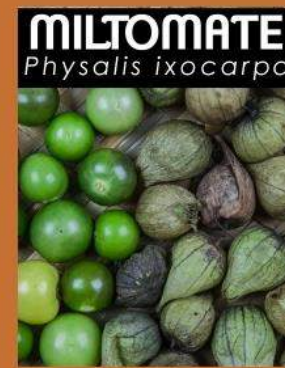
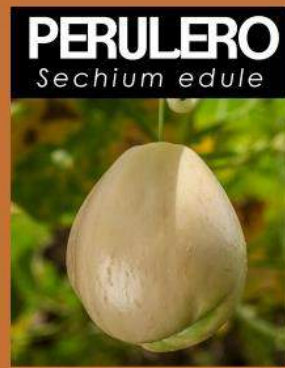
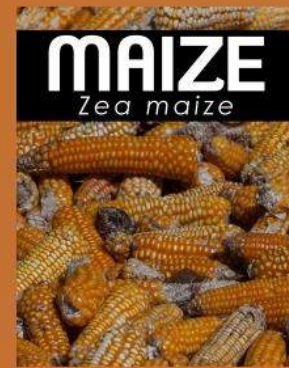
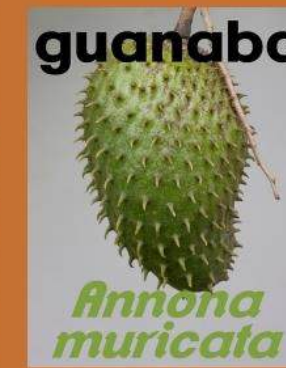
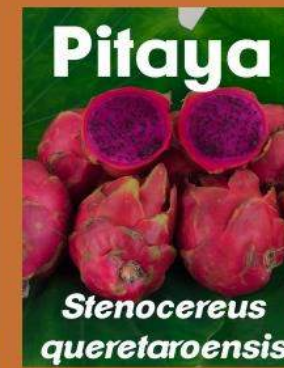
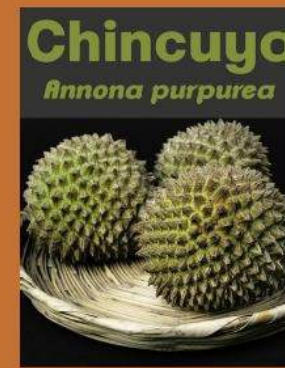
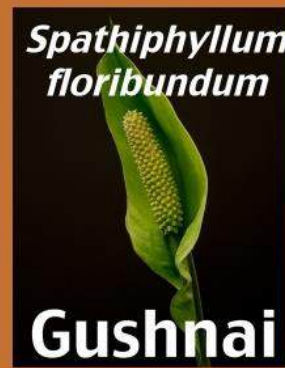
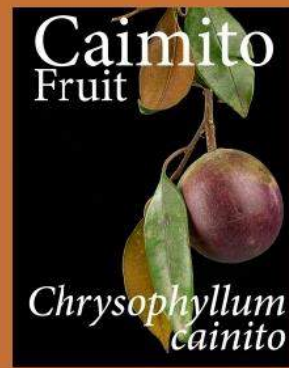
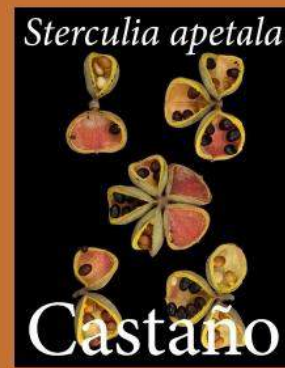
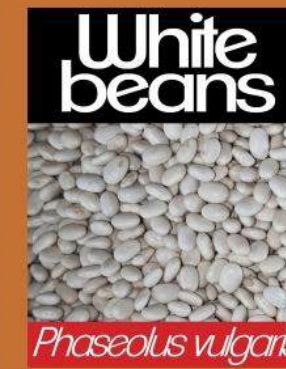
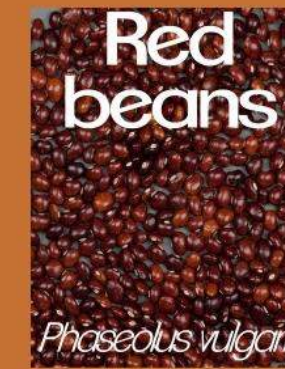
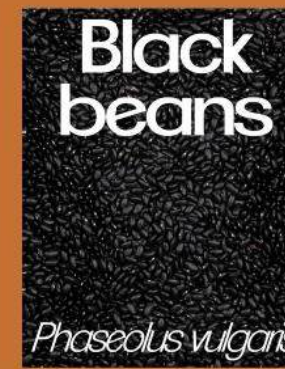
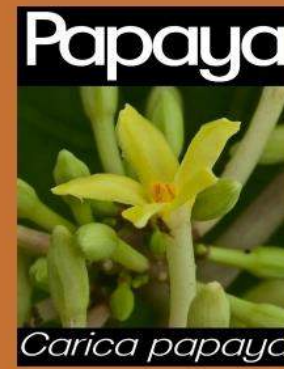
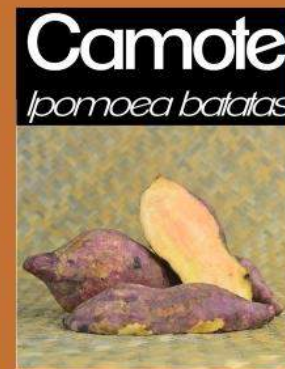
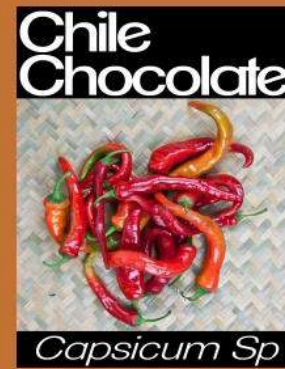
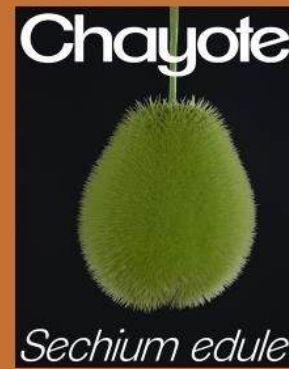
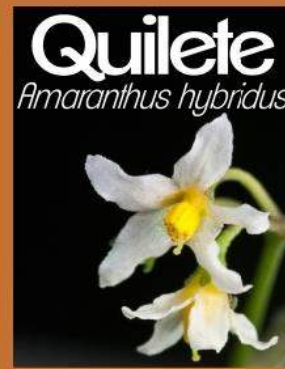
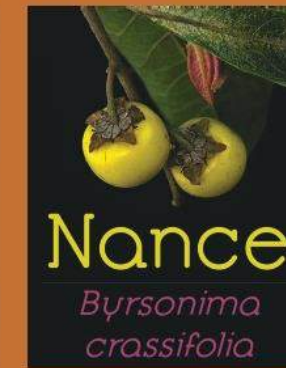
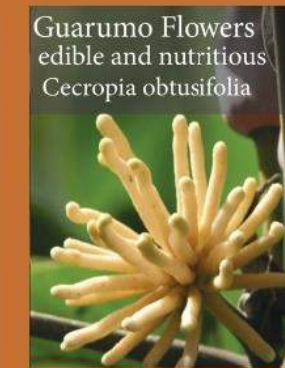
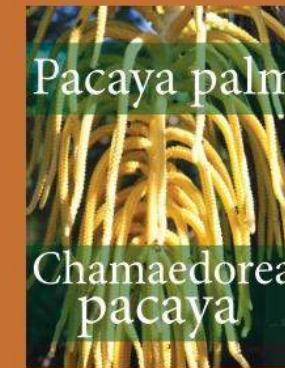
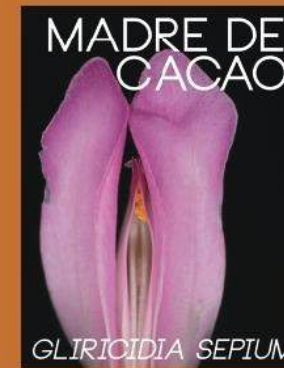
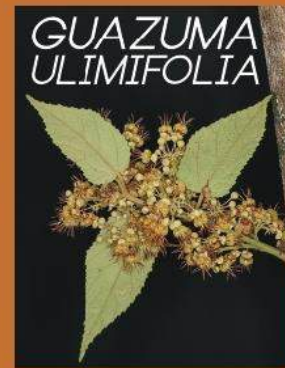
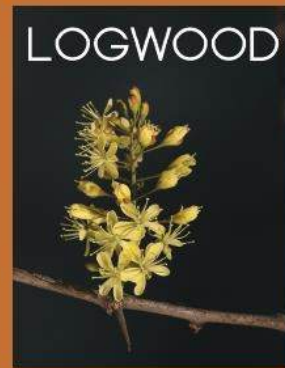
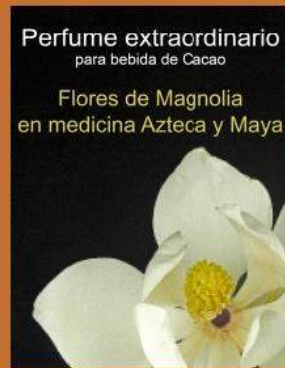
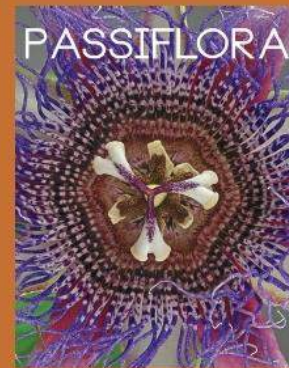
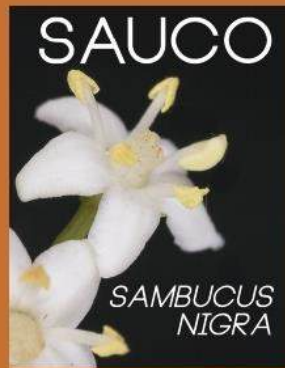
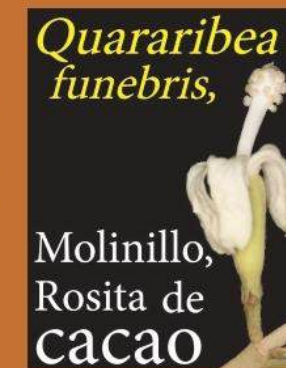
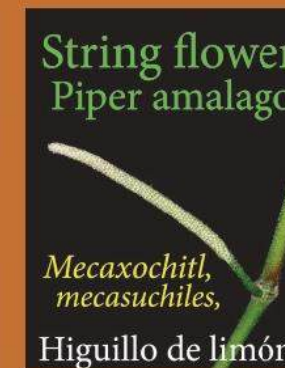
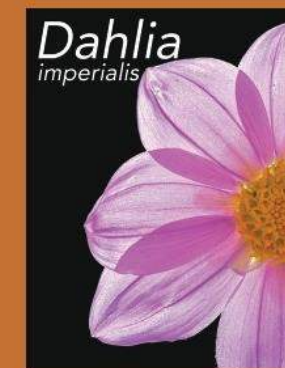
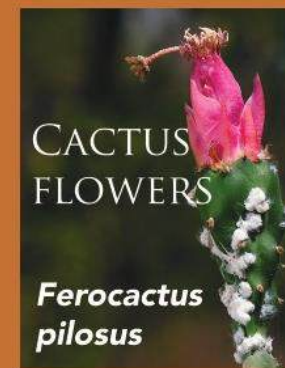
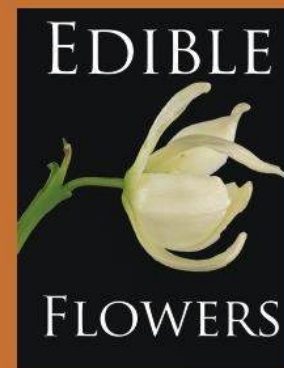
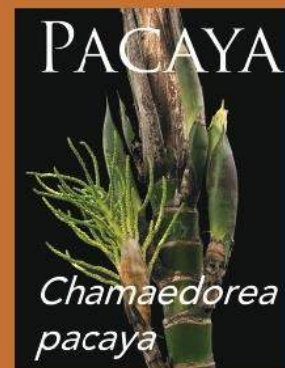
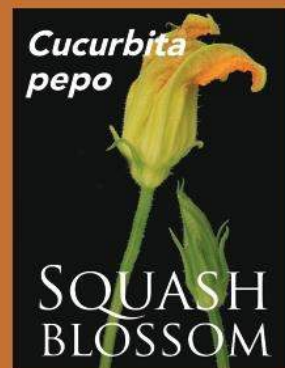
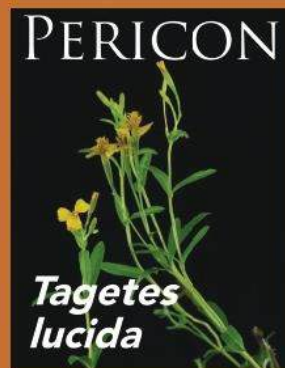
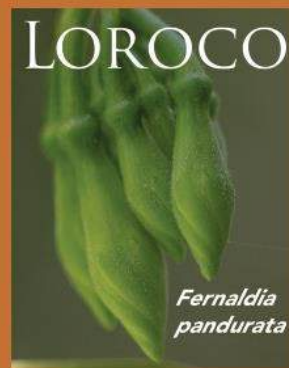
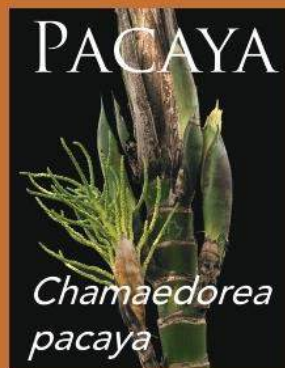
Otros usos: medicinal y elaboración de goma de mascar.

A photograph of a branch from the tree Couma macrocarpa. The branch is dark brown and has several large, ovate, bright green leaves with prominent veins. Two dark, round fruits are visible, one near the bottom left and one near the middle right. The background is a bright, slightly blurred sky.

Couma macrocarpa

Partes comestibles: látex.





Maya

Ethnobotany

Complete Inventory

Fruits, nuts, root crops, grains, construction materials,
utilitarian uses, sacred plants, sacred flowers



Guatemala, Mexico, Belize, Honduras

Créditos

Todas las fotos y videos que se incluyeron en esta presentación son del Archivo Fotográfico de FLAAR Mesoamérica. Con la excepción de las fotos de vainilla, que se tomaron en Alta Verapaz, las fotos de los ecosistemas, que se tomaron en Monterrico, y el video de la portada, que se produjo en el Río San Pedro (Petén), todas las fotos se realizaron en el municipio de Livingston, Izabal.

La presentación fue preparada y editada por Sergio D'angelo Jerez, en agosto de 2024.

Bibliografía

Toda la información fue extraída de los reportes fotográficos de cada especie, publicados por FLAAR Mesoamérica, en donde se cita la fuente de cada dato. Los reportes fotográficos están disponibles para libre consulta en:

<https://flaar-mesoamerica.org/shop/>



FLAAR
MESOAMÉRICA

www.FLAAR-Mesoamerica.org

www.Maya-ethnobotany.org

www.Maya-archaeology.org

www.FLAAR.org



WETLANDS

Edible Wetlands Plants of Municipio de Livingston, Izabal
Wetland Series 1: from Swamps, Marshes and Seasonally Inundated Flatlands of Izabal



Wetland Series 2: plants that grow along the beach shore of Amatique Bay



Wetland Series 3: plants that grow alongside water: rivers, lagoons, swamps, or ocean

