

# Quelites



**Nombres Comunes:** *Kaka* - totonaco, *Viwa* o *yube*

- mixteco, *Xakua*-purepecha, *Guilibá*- rarámuri, *Bok itah* -tzeltal, *Itaj*- tzotzil, *Káni*-Ñahñu. La palabra quelite viene del náhuatl *quilitl* que significa hierbas comestibles.

**Nombres científicos:** este es un término amplio que se usa para muchas plantas diferentes.

**Clima:** Templado

**Descripción de la planta:** Los quelites son las hojas, brotes, retoños, rabillos, tallos y hasta flores de diversas hierbas en su gran mayoría silvestres que en México se consideran comestibles y crecen sobre todo en la época de lluvia, en la milpa o en el monte. Se reconocen entre y 500 especies de quelites que varían de acuerdo a la región.

**Cultivo:** La mayoría se recolectan, pero también se cultivan en huertos familiares. En todo caso se les permite crecer , apoyadas o protegidas en distintos ecosistemas como la milpa o directamente del monte, algunas especies crecen solas o en compañía de otras.

**Usos:** Los quelites fueron consumidos prácticamente por todas las culturas mesoamericanas. Muchas culturas indígenas del desierto han sobrevivido a las sequías gracias al consumo quelites.

Los quelites se pueden comer cocidos, fritos, tostados, al vapor o crudos, muchas veces en combinación de ciertas especies. En algunos platos y bebidas, son el plato principal, en otros son condimentos con sabores y olores peculiares.

Los quelites proporcionan grandes cantidades de fibra y significativas dosis de vitaminas y minerales, así como recursos fitogenéticos. Generalmente tienen mucha vitamina A y C y útiles para una buena cicatrización; fortalecen los vasos sanguíneos y refuerzan el sistema inmune. Algunos como calcio, potasio y hierro, especialmente útiles para un sistema sano.



Algunos de los quelites más comunes y sus usos son:

**Alache (*Anoda cristata*)** Son comestibles las hojas y los tallos tiernos. Ambos suelen comerse hervidos o salteados acompañados con guisados. Sirven para la diabetes

**Berro (*Nasturtium officinale*)** Suele comerse como tallos y hojas, en forma de ensalada. Se usan para el tratamiento de problemas renales, también se aprovecha para tratar la bilis, las enfermedades del hígado, la inflamación de la boca. Benéfico para el sistema cardiovascular.

**Chaya (*Cnidoscolus chayamansa*)** Arbusto domesticado por la cultura maya. Sirve para la desinflamación, dolor de riñones y diabetes.

**Chepil, chipil o chipilín. (*Crotalaria guatemalensis*)** Suele consumirse en tamales o con caldos. Sirve para curar de empacho.

Quelite cenizo o quelite verde (*Chenopodium album*). Se usa para padecimientos digestivos como la disentería, trastornos del hígado, acción laxante, inflamación del riñón; asimismo en erupciones cutáneas, sarpullido, mezquinos, urticaria, y para lavar heridas.

Quintonil. (*Amaranthus hybridus*, *Amaranthus palmeri*, *Amaranthus blitoides*, *Amaranthus cruentus*).

Verdolaga (*Portulaca oleracea*) Sirve para problemas digestivos como infecciones intestinales, "calor" en el estómago, estreñimiento, parasitosis. También contra la diabetes, las várices e inflamaciones.

Hoja Santa o Acuyo (*Piper Sanctum*) Ayuda a la digestión, dolor de estómago o dolor de cabeza, tos y asma, reumatismo, dolor de cabeza.

Huauzontle (*Chenopodium bonuus*, *Chenopodium bonus-henricus*, *Chenopodium berlandieri* y *Chenopodium berlandieri nuttalliae*).

Pápalo o Papaloquelite (*Porophyllum macrocephallum*) Laxante, hígado e incluso en ataques de epilepsia.

**Plagas y enfermedades:** La pacana es propensa a la infección por bacterias y hongos, especialmente en condiciones húmedas. La sarna es la enfermedad más destructiva que afecta a los árboles que no han sido tratados con fungicidas.

Varios insectos se alimentan de los tallos de las hojas y nueces en desarrollo. Estos incluyen escarabajos ambrosía, *Oncideres cingulata*, portadores de nueces de pacana *Acrobasis nuxvorella*, gusanos de nogal *Cydia caryana*, filoxera, curculio, gorgojos y varias especies de pulgones.

## Referencias:

CEIICH UNAM. (2018, January 12). *Quelites. Historia de sabores y saberes*. YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=144&v=e62KVDSO5hI&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=144&v=e62KVDSO5hI&feature=emb_logo)

colaboradores de Wikipedia. (2020, July 17). *Quelite*. Wikipedia, La Enciclopedia Libre.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Quelite>

ESGAMEX. (2012, June 23). *El Quelite, su historia y diferentes variedades explicadas por Yuri de Gortari y Edmundo Escamilla*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZNDxvBXciv8>

Newsroom. (2018, September 30). *Quelites: the Pre-hispanic superfood*. El Universal.

<https://www.eluniversal.com.mx/english/quelites-superfood>

R. (2019, October 2). *Los quelites, una guía completa: beneficios, variedades, propiedades y usos medicinales*. Más de México. <https://masdemx.com/2016/06/los-quelites-una-guia-completa-beneficios-variedades-propiedades-y-usos-medicinales/>

---

English version: Quelites

---

Revisión #5

Creado Tue, Oct 13, 2020 4:42 AM por Kiwi

Actualizado Thu, Oct 15, 2020 3:21 AM por Kiwi