



HERBARIO DE PLANTAS COMESTIBLES DE OAXACA

La recuperación de saberes locales

ALBERTO YSUNZA OGAZÓN
SILVIA DÍEZ-URDANIVIA CORIA

70 Aniversario
Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición
“Salvador Zubirán”
1946-2016



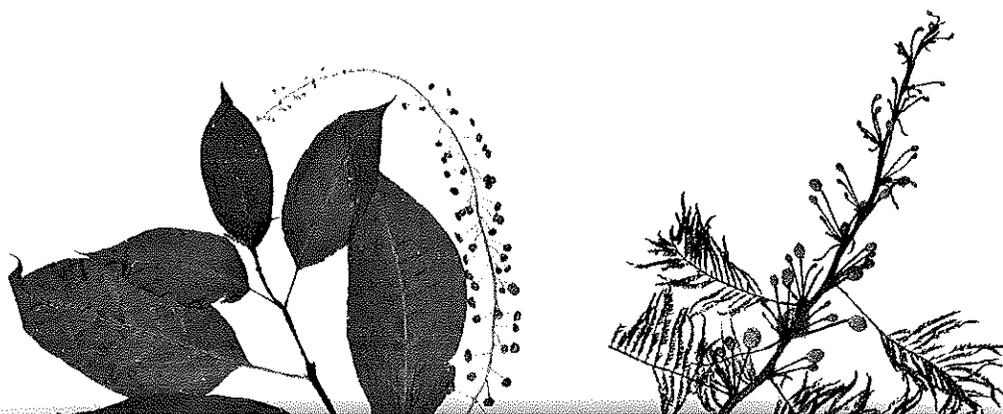
ANIVERSARIO



CECIPROC



UNIVERSIDAD
IBEROAMERICANA
CIUDAD DE MÉXICO ®



HERBARIO DE PLANTAS COMESTIBLES DE OAXACA

La recuperación de saberes locales



ALBERTO YSUNZA OGAZÓN
SILVIA DÍEZ-URDANIVIA CORIA

70 Aniversario
Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición
"Salvador Zubirán"
1946 - 2016

Secretaría de Salud

Dr. José Narro Robles
Secretario

Dr. José Meljem Moctezuma
Subsecretario de Integración
y Desarrollo del Sector Salud

Dr. Pablo Antonio Kuri Morales
Subsecretario de Prevención
y Promoción de la Salud

Lic. Marcela Velasco González
Subsecretaria de Administración
y Finanzas

Coordinación de los
Institutos Nacionales
de Salud y Hospitales
de Alta Especialidad

Dr. Guillermo Miguel Ruiz
Palacios y Santos
Comisionado Nacional

Instituto Nacional
de Ciencias Médicas
y Nutrición
"Salvador Zubirán"

Autores de la obra
Dr. Alberto Ysunza Ogazón
MDR. Silvia Díez-Urdanivia Coria

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
Director General

Dr. José Sifuentes Osornio
Director Médico

Dr. Sergio Ponce de León Rosales
Director de Enseñanza

Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz
Director de Cirugía

Dr. Gerardo Gamba Ayala
Director de Investigación

Dr. Héctor Bourges Rodríguez
Director de Nutrición

Dr. Ezequiel López Amor
Director de Cooperación
Institucional

Dr. Raúl Rivera Moscoso
Director de Planeación

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela
Directora de Comunicación
Institucional y Social

Comité del 70 Aniversario

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
Lic. Luz María Aguilar Valenzuela
Dr. Jorge Alcocer Varela
Dra. Alicia Frenk Mora
Dr. Sergio Ponce de León Rosales
Dr. José Sifuentes Osornio
Dr. Luis Federico Uscanga Domínguez

Agradecimientos Patronato INCMNSZ

Lic. Carlos Slim Domit
Presidente

Lic. Andrea Hernández Velasco
Tesorera

Vocales

Lic. Jaime Alverde Losada
Lic. Juan Domingo Beckmann Legorreta
Lic. Antonio del Valle Perochena
C.P. Sissi Harp Calderoni
Lic. Pablo Peralta García
Ing. Eduardo Tricio Haro

Consejo Consultivo

Lic. José Raúl Bitar Romo
Mtro. Salomón Chertorivski Woldenberg
C.P. Juan Carlos Sabines Zoydo
Dr. Diego Valadés Ríos

VeLe comunicación

Victor Manuel López Menacho
Director General

Victor Manuel López Menacho
Coordinador editorial

Giobana Flores Sánchez
Corrección de estilo

José Antonio Dorantes Mendoza
Claudia Verónica García García
Diseño editorial

Claudia Verónica García García
Diagramación y formación editorial

Victor Manuel López Menacho
Rolando Juárez Calderón
Fotografía digital

Victor Manuel López Menacho
Rosalba Osnaya Espinosa
Edición fotográfica

Zulema Williams Muyaes
Ilustración de portada

Universidad Iberoamericana

Mtro. David Fernández Dávalos SJ
Rector

Dr. Alejandro Guevara Sanginés
Vicerrector

MCS Ana Bertha Pérez Lizaur NC
Directora de Posgrado

Dra. Teresita González de Cosío
Directora del Departamento
de Salud



veleCOMUNICACIÓN®
foto • video • diseño • publicidad

Primera edición, 2016.

D.R. © Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"

Calle Vasco de Quiroga 15,
Belisario Domínguez Sección 16
Tlalpan
14080
Ciudad de México.

ISBN (tapa dura): 978-607- 7797-21- 0

ISBN (rústica): 978-607- 7797-22- 7

D.R. © Universidad Iberoamericana, A.C.

Prol. Paseo de la Reforma 880,
Lomas de Santa Fe
Álvaro Obregón
01219
Ciudad de México.

ISBN (tapa dura): 978-607- 417-410- 6

ISBN (rústica): 978-607- 417-409- 0

Todos los derechos reservados. Cualquier reproducción hecha sin consentimiento del editor se considerará ilícita. El infractor se hará acreedor a las sanciones establecidas en las leyes sobre la materia.

Impreso y hecho en México.

ÍNDICE

Prólogos	7
Presentación	9
Agradecimientos	19
Listado general de plantas del herbario	23
Ejemplares de plantas comestibles	27
Ejemplares de plantas nutricéuticas	129
Ejemplares de plantas con Análisis Químico Proximal (AQP) Anexo	157

PRÓLOGOS

Atender las repercusiones que los trastornos de la nutrición tienen sobre la salud, fue uno de los hechos fundamentales en la visión del maestro Salvador Zubirán, hace 70 años, cuando se inauguraron las instalaciones del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ). Desde el inicio fue propósito del Instituto diseñar modelos de atención y capacitación alrededor de esta problemática, procurando que éstos tuvieran un impacto nacional.

La Dirección de Nutrición ha desarrollado proyectos en comunidades rurales del Estado de México, Oaxaca, Hidalgo, Yucatán, Puebla, Michoacán, Guerrero y la Sierra Tarahumara, entre otros. A partir de 1991 se creó, en Oaxaca, el Centro de Capacitación Integral para Promotores Comunitarios (CECIPROC) en áreas de nutrición y alimentación, salud comunitaria, ecología y etnobotánica, educación y organización. Es un ejemplo de un programa que articula los propósitos institucionales de educación, investigación y atención.

El CECIPROC es un proyecto enclavado actualmente en la costa de Oaxaca, que ha tenido la virtud de respetar a la comunidad y su entorno propiciando un aprendizaje mutuo. La publicación de este herbario se conforma con base en conocimientos y prácticas de la población. Es depositario de observaciones y experiencias que se han transmitido en la región por generaciones. Tiene detrás de sí un trabajo de recolección de plantas comestibles que han sido clasificadas y catalogadas con la ayuda de la población. Es un trabajo realizado con pasión, compromiso y rigor científico. Asimismo su propósito es crear redes de promotores de la salud, bajo el liderazgo del Dr. Alberto Ysunza Ogazón y la Mtra. Silvia Diez-Urdanivia Coria y sus colaboradores.

México tiene un gran compromiso con manejo tradicional y rescate de sus recursos naturales, que se refleja en la elaboración de múltiples herbarios, acorde con la diversidad de plantas y los usos y costumbres de los habitantes de las distintas regiones. De esta manera, una misma planta puede tener distintas formas de sembrado, tiempos de cosecha y usos. Las aportaciones de CECIPROC en la recolección de estos datos, adquiere un valor científico que tiene, a su vez, un gran compromiso social. Es a través de este tipo de actividades que se establece un vínculo directo entre informantes e investigadores y se logra el propósito de educación y cambios en la salud poblacional, a través del aprendizaje de nuevos hábitos de alimentación, procurando una mejor calidad de vida y de igualdad en el acceso a los recursos.

Reconocemos y agradecemos las gestiones de la maestra Ana Bertha Pérez-Lizaur y la participación y el apoyo del Departamento de Salud de la Dirección de Posgrado de la Universidad Iberoamericana y del Patronato del INCMNSZ para la edición de este herbario, cuyo propósito es difundir y estimular el interés en la riqueza de la flora mexicana y apreciar el potencial nutritivo de estos recursos.

Dr. David Kershenovich Stalnikowitz
Director General

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición
"Salvador Zubirán"
Agosto, 2016

