Oreja de León

Peperomia maculosa

Por: Nemesio Villa Ruano

Imagen: iNaturalist.org

1

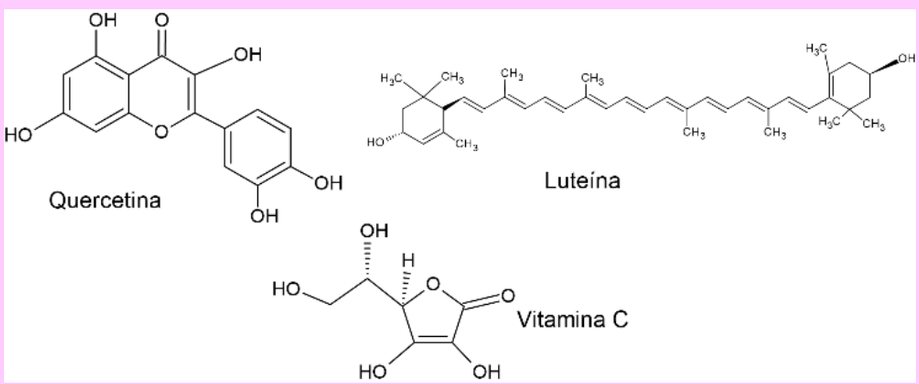
Mejor conocida como oreja de león en Oaxaca y cilantro de monte en la Sierra Norte de Puebla, *Peperomia maculosa* es un quelite tradicional usado en platillos regionales. El consumo de las hojas puede ser fresco o como condimento para dar sabor a caldos típicos y frijoles.

2

De acuerdo con un estudio efectuado en el 2018, las hojas de *Peperomia maculosa* contienen antioxidantes que se asocian con el mejoramiento del sistema inmunológico y el sentido de la vista como son la luteína, la quercetina y la vitamina C.

3

Además, el aroma de esta planta guarda mucha similitud con aquel del cilantro por la presencia del decanal. El decanal muestra la capacidad de inhibir a un blanco terapéutico para el control de la obesidad como lo es la lipasa pancreática.



CIENCIA EN LA SIERRA

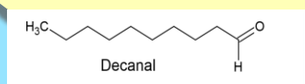
4

Si esta enzima es bloqueada la absorción de triglicéridos se interrumpe y ¡no engordamos!

La evaluación de este compuesto en ratones mostró que reduce los niveles de triglicéridos plasmáticos en cuestión de horas, por lo cual, su consumo en seres humanos debe ser explorado a profundidad.

5

Como sabemos, México ocupa los primeros lugares en obesidad infantil en el mundo y el uso de estos recursos podría en el mejor de los casos ser una opción para reducir su incidencia.



6

Complementariamente, el cilantro de monte muestra proteína y fibra que pueden ayudar a completar las ingestas diarias recomendadas.

¿Te gustaría saber más acerca de este estudio científico? Lo puedes hacer mediante la siguiente liga:

https://doi.org/10.1111/ijfbc.12650

7

¿Qué beneficios tiene conocer la composición química de los compuestos bioactivos de los condimentos? Las moléculas que contienen nuestros condimentos podrían generar beneficios para mejorar la absorción de nutrientes y regular enfermedades

Volumen 1. Número 9

2024

¡Te invitamos a que reconozcas y conserves tus propios recursos naturales!

Edición: Yesenia Pacheco-Hernández

©GIIARN