

¿La conoces?

Por: Yesenia Pacheco Hernández

En la Sierra Norte de Puebla y en muchas otras regiones del centro y sur de México, es conocida “como hoja santa” o “hierba santa”. Se trata de una planta con uso medicinal y alimenticio con amplia tradición en nuestro país. Es quizá uno de los quelites más icónicos y mayormente conocidos en México. En algunas regiones de Oaxaca se emplea para envolver huevos revueltos asados en comal, mientras que en la Sierra Norte de Puebla es adicionada a los frijoles en forma de condimento.



La hoja santa (*Piper auritum*) ha llamado mucho la atención por su aroma peculiar, el cual está asociado a mezclas complejas de compuestos químicos volátiles destacando el safrol y el metil eugenol.

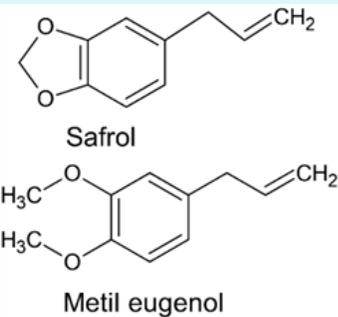


Imagen: Nemesio Villa Ruano

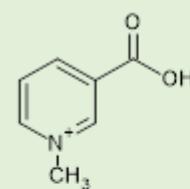
Estudios recientes sostienen que las poblaciones de hoja santa poseen distintos niveles de safrol y metil eugenol siendo aquellas de la Sierra Norte de Puebla, particularmente ricas en el segundo compuesto. ¿Cuál es la utilidad de estas sustancias contenidas en la hoja santa?



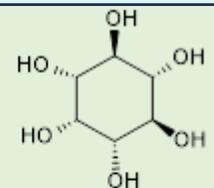
Dichas moléculas poseen propiedades antifúngicas, insecticidas y antioxidantes. De este modo, puede ser útil para resolver distintos problemas que afectan al ser humano.



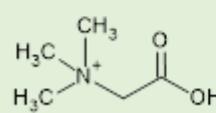
Por otra parte, se ha comprobado que la hoja santa contiene nutraceuticos como la trigonelina, el Mio-inositol, la betaina y la colina. Estos compuestos ayudan mantener funcionamiento del sistema nervioso e inmunológico y mejoran el metabolismo de la glucosa.



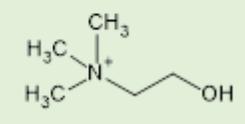
Trigonelina



Mioinositol



Betaina



Colina



¡Ahora ya lo sabes! La hoja santa contiene muchos compuestos que benéficos, sin embargo, su consumo debe ser moderado ya que el safrol y el metil eugenol pueden ser dañinos para los seres humanos en altas dosis.

¡Te invitamos a que conozcas y conserves tus recursos naturales!

Si quieres conocer el trabajo completo te invitamos a consultar la siguiente liga:

<https://doi.org/10.1002/cbdv.202200667>

