

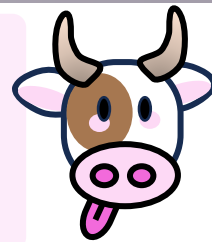
¿La conoces?

Por: Nemesio Villa-Ruano



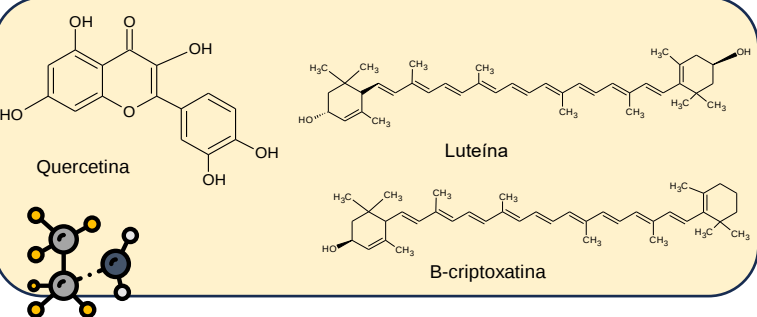
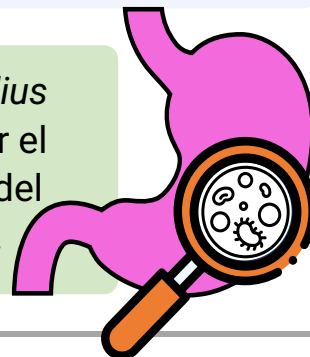
Imagen: Nemesio Villa Domínguez

Su nombre común se debe a que esta planta contiene hojas alargadas y puntiagudas que asemejan una “**lengua de vaca**” y cuyo nombre científico es *Rumex obtusifolius*.



En la Sierra Norte y Nororiental de Puebla se utiliza como un **quelite** para la preparación de los tradicionales huevos ahogados. Además, proporciona un sabor ligeramente ácido a este y otros platillos locales por lo que se considera también un condimento nativo.

Un estudio reciente sugiere que las hojas comestibles de *Rumex obtusifolius* contienen una gran cantidad de **fibra**. La fibra alimentaria ayuda a mejorar el funcionamiento de nuestro sistema digestivo ya que estimula el tránsito del intestino y sirve como alimento para las bacterias que viven ahí dentro.

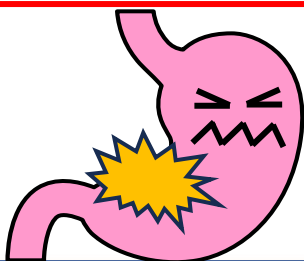
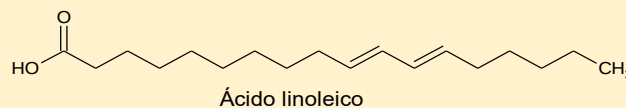


Dicho estudio reporta que las hojas contienen Vitamina B6 y ácido fólico que, entre otras funciones, ayudan a mantener en buen estado a nuestro sistema nervioso y al sistema inmunitario. Son además ricas en potasio, calcio y zinc y contiene muy altos niveles de **quercetina, kaempferol, luteína y criptoxantina**.

Estos últimos compuestos son visualizados como antioxidantes potentes que previenen enfermedades metabólicas como la **diabetes mellitus tipo 2, enfermedades neurodegenerativas y ciertos tipos de cáncer**. *Rumex obtusifolius* es una de las plantas comestibles de la Sierra Norte de Puebla con mayor capacidad antioxidante reportadas a la fecha.



Además, la lengua de vaca contiene altos niveles de ácido linoleico, que aporta mejoras al sistema inmunológico y reduce el colesterol.



Los extractos hidroalcohólicos de esta planta inhiben el crecimiento de *Escherichia coli*, una bacteria asociada a **infecciones urinarias y estomacales**.

Si deseas conocer más acerca de este quelite nativo de la Sierra Norte de Puebla y consumido también en muchas otras regiones de nuestro país y del mundo, consulta la siguiente liga:

<https://doi.org/10.3390/horticulturae9010018>



Ahora ya lo sabes, consumir lengua de vaca moderadamente podría traer beneficios a la salud.

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

