

Epazote: Lo que esta deliciosa hierba puede brindarle a su salud

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El epazote es una hierba que se utiliza comúnmente en el centro y sur de México y Guatemala
- › Se ha considerado en gran medida como una planta medicinal, sobre todo por sus nutrientes y posibles beneficios para la salud
- › Descubra los beneficios del epazote y cómo puede utilizarlo hoy mismo en sus platillos favoritos

La cocina latinoamericana utiliza ingredientes que son curiosos y deliciosos. El epazote (*Chenopodium ambrosioides*¹), también llamado apazote, hierba hormiguera, hierba vomiqueira o té mexicano, es una de las tantas hierbas que le dan vida a la cocina latinoamericana y le pueden brindar beneficios al mismo tiempo.²

¿Qué es el epazote?

El epazote es una hierba que se utiliza comúnmente en el centro y sur de México y Guatemala. Pertenece a la familia de hierbas y vegetales *Amaranthaceae*³, donde también se encuentran al [amaranto](#), [espinaca](#), [betabel](#)⁴ y [quínoa](#)⁵. Las hojas del epazote, que generalmente terminan en pico, son largas, finas y de color verde oscuro.

El epazote también puede ser denominado con los siguientes nombres en algunas partes de México y Guatemala:

Pazote	Apasote	Apazote
Hierba hedionda ("hierba maloliente")	Pazoli	Pizate

El epazote proviene de una planta anual y frondosa que puede crecer hasta 4 pies (1.21 m) de alto y tiene flores verdes muy pequeñas que producen miles de semillas diminutas. La planta es originaria de América Central, donde se ha cultivado con fines culinarios y medicinales. Sin embargo, se ha extendido como una "maleza" que crece en baldíos y a orillas de las carreteras en enormes regiones de América del Norte y Sur, e incluso en Europa y Asia.⁶

Beneficios del epazote

El epazote se ha considerado en gran medida como una planta medicinal, sobre todo por sus nutrientes y posibles beneficios para la salud. Las hojas de epazote proporcionan fibra y otros nutrientes tales como:^{7,8}

- **Folato:** Las hojas del epazote recién crecidas contienen folato que participa en la síntesis del ADN⁹ y la división celular.¹⁰
- **Compuestos de monoterpeno como ascaridol, p-cimeno, limoneno y terpineno:**¹¹ El ascaridol es particularmente tóxico para los gusanos intestinales como lombrices y anquilostomas.^{12,13} Se piensa que los mayas nativos bebían una infusión de epazote con el fin de combatir la infestación de gusanos intestinales.
- **Vitaminas del complejo B como la piridoxina y riboflavina:** Funcionan como cofactores en el metabolismo enzimático dentro del cuerpo.¹⁴
- **Vitamina A y antioxidantes fenólicos y flavonoides como el betacaroteno:** Estas sustancias pueden actuar como captadores de radicales libres¹⁵ y especies

reactivas del oxígeno (ROS, por sus siglas en inglés).¹⁶

- **Minerales como calcio, manganeso,¹⁷ magnesio, potasio, hierro, zinc y selenio:** El cuerpo utiliza particularmente manganeso, zinc y hierro como cofactor de la enzima antioxidante superóxido dismutasa.¹⁸

Gracias a estas sustancias, el epazote puede brindarle estos beneficios:¹⁹

Promueve los efectos gastrointestinales

beneficiosos: La fibra en el epazote puede ayudar a mejorar el proceso digestivo y mejorar el movimiento intestinal.

Mejora la eficiencia del sistema gastrointestinal y puede ayudar a aliviar el estreñimiento, retortijones e hinchazón²⁰, así como otras afecciones,

Además, el epazote se utilizaba tradicionalmente para contrarrestar la indigestión y la flatulencia, sobre todo si eran causadas por frijoles²¹ y alimentos con un alto contenido de fibra y proteínas.

Ayuda a promover la pérdida de peso:

En vista de que el epazote es rico en nutrientes y fibra, puede ayudarlo a sentirse satisfecho por más tiempo.²²

Estimula los efectos parasitarios:²³ Los ingredientes activos en el epazote pueden neutralizar las lombrices parasitarias en el cuerpo.²⁴

Ayuda a aumentar la inmunidad:

Consumir cantidades moderadas de vitamina A, así como otros carotenos y compuestos antioxidantes pueden ayudar a estimular el sistema inmunológico.

Mejora la actividad metabólica: Se sabe

Promueve niveles normales de presión

que el epazote contiene cantidades significativas de vitaminas B. Estos pueden ser útiles para aumentar la fuerza y la eficiencia del metabolismo de una persona, así como para ayudar a promover un desarrollo y crecimiento adecuados.²⁵

arterial y ayuda a mantener la salud cardíaca: El potasio en el epazote puede actuar como un vasodilatador que ayuda a relajar los vasos sanguíneos y disminuir la tensión en el sistema cardiovascular.^{26,27}

Esto puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar²⁸ aterosclerosis además de proteger al cuerpo de **infartos** y derrames cerebrales.²⁹

Cómo utilizar epazote

En las cocinas de México y Guatemala³⁰ se utilizan tanto las hojas como los tallos frescos de esta planta y con frecuencia se encuentra en **sopas**, tamales, platos con huevo, chiles, moles y quesadillas.^{31,32} Esta hierba, que a menudo se compara con el cilantro, tiene un fuerte sabor y un olor penetrante.

Aunque el epazote no tiene un reemplazo homologable, muchos han descubierto que utilizar orégano mexicano en su lugar puede proporcionarles a los alimentos sabores agradables.³³

El epazote, además de funcionar como una especia, se puede utilizar con fines medicinales. Dicha planta se utilizó en la medicina herbal tradicional para ayudar a tratar los parásitos intestinales en humanos y animales domésticos.³⁴

Además, puede ser útil para aliviar el gas y la hinchazón que experimentan las personas por comer frijoles,³⁵ al igual que cólicos intestinales³⁶ y otros problemas tanto estomacales³⁷ como hepáticos. Esto es posible si bebe té de epazote hecho con las hojas y/o flores de la planta. Sin embargo, consumir cantidades excesivas de epazote puede provocar efectos adversos.³⁸

Cómo cultivar epazote

Si no tiene una fuente de epazote fresco, puede cultivar el suyo. Puede comprar las semillas en línea o en su vivero local.³⁹ La planta prefiere un suelo arenoso y bien drenado en pleno contacto con la luz solar.⁴⁰

En América del Norte, las plantas de epazote son anuales en las zonas 2 a 7, no obstante, son perennes en las zonas más cálidas. Puede cultivar epazote en alguna maceta en todas las regiones, aunque debería llevarlo a un espacio cerrado durante el invierno.⁴¹

Una vez que todo el peligro de las heladas haya pasado, podrá plantarlo al aire libre cuando las temperaturas nocturnas sean consistentemente superiores a 50 ° F (10 ° C).⁴² Si quiere tener un abastecimiento continuo de hierbas, reanude el proceso cada 2 semanas.⁴³

Por fortuna, el epazote no suele estar sujeto a problemas de plagas, ya que sus hojas aromáticas pueden repeler a los insectos. Algunos jardineros afirman que aplastar y esparcir hojas también puede actuar como un repelente de hormigas.

Sin embargo, el epazote puede ser invasivo porque puede generar muchas semillas. Para limitar y mitigar la auto-siembra, aplaste y destruya las semillas simientes.⁴⁴ Puede cosechar epazote cuando sea una vez que las plantas estén arraigadas.⁴⁵ Lo ideal es que recoja las hojas por la mañana después de que se seque el rocío.⁴⁶

Cómo cocinar con epazote

El epazote tiene un sabor algo picante. Muchos lo describen como "medicinal" al contener un sabor parecido al **orégano**, **anís**, cítricos, **menta** e incluso alquitrán u hormigón. Puede utilizar las hojas frescas o secas con el fin de condimentar los platillos,⁴⁷ aunque hágalo con moderación ya que tienen un sabor bastante fuerte.

Las hojas más viejas tienen un sabor más intenso, mientras que las más tiernas tienen un aroma más suave.⁴⁸

En vista de que los compuestos de su sabor no resisten el calor durante mucho tiempo, la hierba se suele agregar a los platillos cuando el tiempo de cocción está por terminar.⁴⁹ Si está interesado en probar el epazote, una forma sencilla de hacerlo es con té de epazote:⁵⁰

Té de Epazote

Ingredientes

- 8 tallos grandes y hojas de epazote fresco
- 2/4 de agua hirviendo

Procedimiento

1. Agregue epazote al agua hirviendo y deje hervir a fuego lento durante 2 minutos.
2. Retire del fuego y deje reposar durante otros 3 minutos. Cuela y sirva.

Aunque el epazote proporciona ciertos beneficios, las mujeres embarazadas o que están amamantando deben evitar las semillas o aceite de epazote debido a su potencial para inducir efectos secundarios tóxicos.⁵¹

El epazote se suele agregar a los platillos con frijoles, pero tenga cuidado con las lectinas

El epazote se agrega tradicionalmente a los frijoles de olla, sobre todo a los frijoles negros.⁵² Sin embargo, los frijoles contienen altas cantidades de lectinas o proteínas vegetales que se unen al azúcar y se adhieren a las membranas celulares.

Aunque solo algunas lectinas encontradas en plantas y alimentos de origen animal no son saludables, consumir cantidades excesivas puede tener un impacto perjudicial,

sobre todo en su microbioma intestinal.

Si desea ponerle epazote a un platillo con frijoles, asegúrese de que estén preparados y cocidos adecuadamente. Comer frijoles crudos o poco cocidos puede provocar efectos graves y tóxicos debido a una toxina llamada fitohemaglutinina.

Para asegurarse de que los granos sean comestibles, recuerde las siguientes indicaciones:

- Remoje los frijoles en agua durante al menos 12 horas antes de cocinarlos. Asegúrese de cambiar el agua con frecuencia. Agregar bicarbonato de sodio al agua puede ayudar a neutralizar aún más las lectinas.⁵³
- Deseche el agua de remojo y enjuague los frijoles.
- Cocine los frijoles durante al menos 15 minutos a fuego alto o utilice una olla a presión.

Cómo almacenar Epazote

El epazote se puede encontrar fresco o seco en los mercados de México, América Central y el Caribe, así como en mercados de agricultores y comerciantes de especias.⁵⁴ Si ha cultivado y cosechado epazote, manténgalo fresco al meter los tallos en un vaso de agua. También puede ser envuelto en tollas de papel húmedas y refrigérelos dentro de una bolsa de plástico amplia y sin sellar.

Si compra más del que necesita, no dude en congelar las hojas, ya sea enteras o picadas, en bandejas de cubitos de hielo llenas de agua. Si desea conservarlo, seque las hojas enteras y manténgalo dentro de recipientes sellados en un lugar oscuro. Antes de utilizar la planta quite las hojas una por una con el fin de liberar su sabor.⁵⁵

El epazote le da un poco de sazón a sus platillos, pero tenga cuidado con las posibles consecuencias

No se deje sorprender por como los anglófonos comúnmente denominan al epazote — esta hierba es fantástica para proporcionarle sabor a sus platillos e incluso diversos beneficios. Aunque al principio a algunas personas les pueda parecer difícil probar el epazote por su sabor, vale la pena agregarlo a las recetas.

Solo recuerde minimizar y/o evitar el consumo de epazote si es una mujer embarazada o en período de lactancia debido a las posibles consecuencias para la salud de la madre y del niño. Además, si va a preparar un platillo tradicional que combine epazote y frijoles, siga las medidas preventivas con el fin de reducir las cantidades de lectinas perjudiciales que puede consumir.

Fuentes y Referencias

- ¹ [Future Journal of Pharmaceutical Sciences volume 7, Article number: 153 \(2021\)](#)
- ^{2, 6, 30, 38, 39, 47, 49, 52} [The Spruce Eats, November 15, 2017](#)
- ³ [Comparative Seed Manual: CHENOPODIACEAE/AMARANTHACEAE, May 20, 2019](#)
- ⁴ ["Gardener's Guide to Growing Beets: Beet Culture, Preservation and Uses," Mossy Feet Books](#)
- ⁵ [Amaranthaceae, Britannica](#)
- ⁷ [United States Department of Agriculture Agricultural Research Service, April 2018](#)
- ⁸ ["Handbook of Phytochemical Constituent Grass, Herbs and Other Economic Plants: Herbal Reference Library," December 6, 2017](#)
- ⁹ [Adv Nutr. 2012 Jan; 3\(1\): 21–38. Published online 2012 Jan 5](#)
- ¹⁰ [Mayo Clinic, Folate](#)
- ¹¹ [Future Journal of Pharmaceutical Sciences volume 7, Article number: 153 \(2021\)](#)
- ¹² [J Ethnopharmacol. 2004 Jun;92\(2-3\):215-21](#)
- ¹³ [Acta Parasitologica volume 65, pages11–18 \(2020\), Abstract](#)
- ¹⁴ [Bridgewater State University, 2006](#)
- ¹⁵ [Pharmacogn Rev. 2010 Jul-Dec; 4\(8\): 118–126](#)
- ¹⁶ [J Am Coll Nutr. 2001 Oct;20\(5 Suppl\):464S-472S; discussion 473S-475S](#)
- ¹⁷ [Prairie View A&M University, Epazote](#)
- ¹⁸ [J Biol Chem. 2012 Apr 20; 287\(17\): 13541–13548](#)
- ¹⁹ [Organic Facts, May 14, 2018](#)
- ²⁰ [J Nutr. 1998 Apr;128\(4\):714-9](#)
- ²¹ [The Kitchn, March 9, 2022](#)
- ²² [J Am Coll Nutr. 2013;32\(3\):200-11](#)
- ²³ ["Cooking for Healthy Healing: Healing Diets: Food Is Your Pharmacy," 2002](#)
- ²⁴ [Soc Sci Med. 1985;21\(8\):879-86](#)
- ²⁵ [VeryWellFit, May 25, 2018](#)

- ²⁶ Harvard Health Publishing, January 23, 2017
- ²⁷ *Physiol Plant*. 2008 Aug;133(4):725-35
- ²⁸ National Institutes of Health, October 24, 2017
- ²⁹ *J Am Coll Cardiol*. 2011 Mar 8;57(10):1210-9
- ^{31, 33, 48} The University of Arizona College of Agriculture & Life Sciences, "Epazote"
- ^{32, 54} Kitchn, July 25, 2011
- ³⁴ *Acta Parasitologica* volume 65, pages11–18 (2020), Abstract
- ³⁵ Amy Burkhart, MD, Epazote: A natural way to decrease gas
- ³⁶ "Herb & Spice Companion: The Complete Guide to Over 100 Herbs & Spices," November 2, 2015
- ³⁷ *Future Journal of Pharmaceutical Sciences* (2021) 7:153 Table 1 Traditional uses of the different parts of *C. ambrosioides* worldwide
- ^{40, 43} University of Illinois Extension, "Epazote"
- ⁴¹ CC Grow, Epazote
- ^{42, 44, 46, 51, 55} Bonnie Plants, "Growing Epazote"
- ⁴⁵ "Gourmet Herbs: Classic and Unusual Herbs for Your Garden and Your Table," 2001
- ⁵⁰ Food Network, "Epazote Tea"
- ⁵³ Precision Nutrition, "All About Lectins: Here's What You Need To Know."