

Alvelayis Nieto Mejía
Fabián Andrés Llano

El legado de las hierbas

patrimonio biocultural y saberes mestizos



Fundación Universitaria
SAN MATEO

Editorial



**Iniciación
Científica.**



Alvelayis Nieto Mejía
Fabián Andrés Llano

El legado de las hierbas: **patrimonio biocultural y saberes mestizos**



Fundación Universitaria
SAN MATEO



**Iniciación
Científica**

Nieto Mejía, Alvelayis, autor

El legado de las hierbas: patrimonio biocultural y saberes mestizos / Alvelayis Nieto Mejía, Fabián Andrés Llano. -- Primera edición. -- Bogotá : Fundación Universitaria San Mateo : Iniciación Científica, 2025.

1 recurso en línea : archivo de texto: PDF.

Incluye bibliografía.

ISBN 978-628-7725-21-8

1. Medicina tradicional - Colombia 2. Medicina indígena - Colombia 3. Plantas medicinales - Conservación de especímenes 4. Plantas medicinales - Uso terapéutico 5. Aprovechamiento de la vida silvestre - Conservación de especímenes
I. Llano, Fabián Andrés, autor

CDD: 615.8809861 ed. 23

CO-BoBN- a1161953



Fundación Universitaria
SAN MATEO



**Iniciación
Científica**

© Fundación Universitaria San Mateo
© Iniciación Científica

Transversal 17 No 25-25
editorial@sanmateo.edu.co
<https://www.sanmateo.edu.co/editorial.html>

El legado de las hierbas: patrimonio biocultural y saberes mestizos

Primera edición, 2025

ISBN: 978-628-7725-21-8 (digital)

Autoridades académicas

Richar Rangel Martínez
Rector
María Luisa Acosta Triviño
Vicerrectora Investigación y Bienestar
Félix Sánchez Ardila
Vicerrector Académico
Ricardo Acosta Triviño
Director de Investigación

Preparación editorial Editorial Fundación Universitaria San Mateo

Raúl Cera-Ochoa
Coordinador de publicaciones
Paula Cabezas García
Correctora de estilo

Editorial Iniciación Científica

Carlos Eduardo Daza-Orozco
Diseñador

Este libro es resultado de un proceso académico-investigativo de la Facultad de Ciencias Sociales, Administrativas y Afines. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva del/los autor(es) y no constituye una postura institucional al respecto.

La Editorial de la Fundación Universitaria San Mateo se encuentra indexada en SciELO Libros.

Hecho en Bogotá, D.C., Colombia
2025

Contenido

Prólogo 9

El legado vivo de las hierbas: entre la memoria y el futuro alimentario 9

Un diálogo entre las hierbas y las bio-memorias: el sentido humanista de participar de un grupo de investigación gastronómico 12

El camino itinerante a través de los capítulos 14

Sentido y proyección 17

Una lectura necesaria 19

Introducción 21

Las plantas como patrimonio biocultural: tensiones entre tradición, territorio y cultura 31

Paisajes alimentarios, transacciones culturales y construcción biocultural del patrimonio vegetal 38

Hacia una historia conectada de las plantas como patrimonio biocultural desde los estudios críticos del patrimonio 44

El valor simbólico, social y cultural de las hierbas aromáticas y las plantas de poder en Colombia **51**

Comunidades indígenas	66
Conservación del patrimonio biocultural	71
Simbolismo religioso	74
Usos ceremoniales y festivos	76
Herbolaria y tradiciones culturales en Colombia	80
Comparación con otras culturas y contextos globales	87

Plantas aromáticas y medicinales de uso tradicional en las comunidades campesinas e indígenas de los Andes **89**

Romero	91
Hierbabuena	93
Menta	95
Cidrón	97
Salvia morada	99
Toronjil	101
Albahaca	103
Albahaca morada	105
Hinojo	107
Limoncillo	109
Mejorana	111
Orégano	113
Tomillo	115
Laurel	117
Eneldo	119
Manzanilla	121
Apio	123

Sábila	125
Lavanda	127
Jengibre	129
Acceso a las hierbas medicinales	130

Usos gastronómicos y medicinales de las plantas en las comunidades campesinas e indígenas 133

Origen y evolución de la dieta indígena en las montañas de los Andes en Colombia	142
Las hierbas de poder en la región Andina	148
Origen y evolución de la dieta indígena en la Costa Atlántica y Pacífica de Colombia	159
Ritualidad y prácticas contemporáneas.	166
Conflicto y armonía entre el simbolismo y la conservación	170
Diversidad biológica y etnobotánica	172
Innovación y tecnología en la herbolaria colombiana	174
Influencias modernas y la persistencia de la dieta tradicional	175
Influencia de las políticas públicas en la gestión de recursos herbales	178
Investigación, conservación y divulgación	180

Conclusiones 186

Referencias 191

Acerca de los autores 208



Prólogo

En los campos colombianos, desde las tierras altas de la Sierra Nevada de Santa Marta hasta las profundidades del Amazonas, estas plantas han sido testigos silenciosos de ceremonias sagradas, donde la sanación del cuerpo y del espíritu se entrelaza con la veneración por la naturaleza.

(Nieto y Llano, 2025)

El legado vivo de las hierbas: entre la memoria y el futuro alimentario

Hablar de las hierbas es hablar de la vida misma. No se trata meramente de contemplar la vida como una sucesión de procesos bioquímicos o nutricionales; es honrarla en toda su riqueza simbólica, cultural y espiritual. Desde las montañas hasta los llanos más remotos de la geografía colombiana, a la orilla del hogar campesino o en el cauce de los escenarios académicos más avanzados; las hierbas han sido compañeras confidentes y silenciosas del paso del tiempo; también maestras discretas de nuestra historia culinaria.

A escala global, reconocer las hierbas como parte esencial de nuestro acervo biocultural es una urgencia social y hace parte de la revitalización del sistema alimentario. Cuando el cambio climático erosiona la biodiversidad, los sistemas alimentarios tienden a

homogeneizar los sabores y multiplicidad de usos; en ese momento, el rescate de nuestros saberes ancestrales emerge como un faro de esperanza. Desde la India al Mediterráneo, desde México hasta Perú, la mistura de prácticas agrícolas tradicionales y las raíces culinarias regionales se revelan como custodios de identidad. Por decir poco, son pilares de sostenibilidad que perviven frente a la degradación del medio ambiente en un mismo crisol de interpretaciones dentro del área de los estudios etnobotánicos.

La atención prestada por entidades como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), apoyadas por redes científicas y académicas de alcance global, nos llama a valorar lo local en clave planetaria. De esta forma, comprendemos que cada planta medicinal y alimentaria tradicional encarna un fragmento de esa memoria colectiva que es la historia de la humanidad, portadora de saberes ancestrales, prácticas y conocimientos bioculturales que enlazan nuestras comunidades con el patrimonio común de la tierra latinoamericana originaria *Abya Yala* (tierra viva de nuestros pueblos).

En Colombia esta reflexión adquiere un matiz particular: al ser uno de los países megadiversos del mundo, el salvaguardar el saber patrimonial de sus hierbas implica una responsabilidad bioética y cultural. Se trata tanto de conservar la flora y fauna endémica de cada región, al tiempo que revitalizar las narrativas, prácticas y valores ligados a ellas. El territorio colombiano, compuesto de variadas y únicas regiones como

son Amazónica, Caribe, Andina, Pacífico y Orinoquía, reúne una pluralidad de conocimientos propios, donde el carácter étnico (indígenas, afrodescendientes y mestizos) y campesino de los territorios han tejido una relación de confianza con el mundo vegetal. En estos escenarios vivos las hierbas, empleadas usualmente como remedio y ornamento culinario, van adquiriendo una dimensión simbólica e innovadora; grosso modo, son entidades bioculturales de resistencia ancestral, instrumentos de la memoria colectiva; en muchos casos, caminos rituales hacia lo sagrado.

Si descendemos aún más, a nivel regional encontramos que cada rincón del país ha hecho de las hierbas su lenguaje cotidiano. En la región Andina el cilantro cimarrón y las guascas definen sabores irremplazables; en la Costa Pacífica, el borojó y la albahaca cimarrona simbolizan fuerza vital; en el Caribe, el uso del ají, la cúrcuma o el achiote funden el mestizaje culinario con lo ritual. Allí, en las cocinas y en las plazas de mercado, el patrimonio biocultural se hace presente y recuerda que la vida cotidiana se entrelaza con finos hilos de ciclos ancestrales y paisajes más amplios que trascienden la individualidad.

En definitiva, el legado de las hierbas trasciende su dimensión material como elemento botánico, hasta convertirse en un puente vivo, pero a la vez misterioso de carácter intergeneracional. Desde su origen hasta su sabor cada una es portadora de relatos ancestrales y promotoras de relación recíprocas entre la naturaleza y la cultura de los pueblos indígenas. Estos conocimientos conforman sistemas cognitivos ecológicos que han sido transmitidos en la oralidad, donde



el lenguaje de la memoria se torna en un recurso intelectual fundamental de su permanencia histórica, como de sus innovaciones futuras.

La presencia de las hierbas en rituales, cocinas y saberes científicos nos recuerda que el cuidado de la bioculturalidad constituye una apuesta por la salud de los ecosistemas actuales y el fortalecimiento de nuestras identidades como seres humanos. Así, el estudio y la práctica en torno a las hierbas siembra acciones de resistencia capaces de amalgamar la memoria colectiva condimentada con un poquito de hierbitas, desde un horizonte compartido por un legado que nos convoca a proteger la riqueza patrimonial natural de nuestro país.

Un dialogo entre las hierbas y las bio-memorias: el sentido humanista de participar de un grupo de investigación gastronómico

Es importante retomar una de las tesis centrales de esta presente obra de Alvelayis Nieto Mejía y Fabián Andrés Llano: el hecho de considerar a las plantas “como patrimonio biocultural es una necesidad de construir puentes entre los discursos de la biodiversidad y la defensa de los saberes que la han cuidado durante generaciones, desde una historia de los contactos y el reconocimiento de los mestizajes”. Este sentipensar mestizo con las hierbas es un aporte significativo para la investigación etnobotánica, pues permite que los conocimientos transiten hacia el campo de los saberes y las prácticas patrimoniales



de la gastronomía y las ciencias de la cocina. En tal sentido, se aprecia una apuesta que permite enmarcar su producto académico en una de las líneas de investigación del grupo Patrimonio Cultural y Gastronómico de Colombia de la Fundación Universitaria San Mateo.

La obra aporta un hilo conductor de descubrimientos y enfoques metodológicos interdisciplinarios, esenciales en los diálogos de saberes alrededor del patrimonio natural, donde las hierbas hacen parte del lenguaje técnico y popular de la gastronomía, como de la cocina criolla latinoamericana. Desde la formación culinaria el protagonismo de las hierbas enriquece la técnica profesional, al proponer un horizonte para los futuros cocineros o guardianes del sabor y la sazón que estas transmiten; entender que detrás de cada tallo de yerbabuena, cada hoja de romero o infusión de cidrón se oculta un mensaje mestizo que evoca relatos de intercambios y memorias de fogones desde tiempo inmemoriales.

Esta mirada etnobotánica humanista y biocultural vincula la cocina con una investigación académica juiciosa y responsable, señalando una ruta hacia la revitalización de una ciencia de la cocina colombiana, que no se sustenta en solo recetas, pues, como afirman los autores de esta obra: “En la gastronomía, estas plantas no solo añaden sabores únicos y aromas deliciosos a los platos locales también sirven como recordatorios vivos de la diversidad biológica del país”.

Dicho enfoque encuentra en *El legado de las hierbas. Patrimonio biocultural y saberes mestizos* una extensión natural de la labor del grupo de investigación,



integrando los saberes étnicos, mestizos y campesinos en un estudio consciente dirigido al campo de la etnobotánica y con gran impacto nacional. Por ello, el libro se convierte en un aliado en la divulgación y el posicionamiento de identidad de la cocina; aportando a la línea profundización del grupo: Rescate del Patrimonio Cultural Gastronómico Colombiano, un cuerpo teórico documental que enriquece sus proyectos de rescate, valoración y formación sobre las hierbas.

Finalmente, como concluye el estudio de Nieto y Llano (2025), es elemental enseñar a las nuevas generaciones aspectos de este patrimonio para asegurar su continuidad y, en especial, fortalecer la identidad cultural y el sentido. De esta manera, la obra complementa las reflexiones académicas del grupo al fortalecer sus iniciativas de difusión y apropiación de conocimiento, consolidando un diálogo permanente entre la academia, las cocinas y las comunidades que custodian este patrimonio biocultural, entre la magia y con la sazón de un manojito de menta.

El camino itinerante a través de los capítulos

Lo que el lector encontrará en estas páginas no es un manual botánico ni un recetario instrumental. Este libro es principalmente un relato de la memoria biocultural de las plantas, en conexión con un enfoque que articula conocimiento etnobotánico, territorio y cultura gastronómica. Cada capítulo ofrece un escenario distinto, entrelazados desde una misma idea:



las hierbas son patrimonio biocultural y alimento para la memoria.

Desde sus primeras líneas la obra invita a conocer la historia de las plantas en América Latina. Es, sobre todo, la historia de los pueblos que las han salvaguardado y narrado. En tal sentido, se reivindican las hierbas aromáticas y plantas como sujetos de memoria y resiliencia, es decir, como emisarios de identidades culinarias y saberes milenarios. Durante la colonia, la “yerbatería” fue estigmatizada como demoníaca o supersticiosa, agentes del demonio según los cronistas y tribunales inquisitoriales y sus practicantes fueron perseguidos bajo acusaciones de idolatría.

En cambio, hoy las hierbas emergen bajo el lenguaje decolonial de la justicia epistémica y el patrimonio biocultural, indispensables para repensar la armonía y el equilibrio sistémico a nivel global. Se las reconoce como guardianas de conocimientos ancestrales que han pervivido la imposición modernista y preservan una cosmovisión donde lo natural, lo cultural y lo espiritual son inseparables. Este gesto de rescate no solo recupera un legado botánico, sino que visibiliza modos de conocer el mundo que la historia oficial quiso sepultar. Un breve itinerario a la obra, nos revela el secreto patrimonial de las hierbas:

En ese sentido, el primer capítulo “El valor simbólico, social y cultural de las hierbas aromáticas y las plantas de poder en Colombia”, expone cómo en el corazón del universo vegetal colombiano laten metáforas vivas: una hoja de guasca en el ajiaco evoca la memoria ancestral del altiplano, mientras que un manojo de



ruda al pie del camino actúa como amuleto protector. Desde los rituales Muiscas, donde cada planta se ofrecía a Nemcatacoa o al dios del maíz, hasta las plazas de mercado de Bogotá y Cartagena, donde se regatean los saberes medicinales; las hierbas se convierten en documentos históricos que transmiten cosmovisiones. En las ceremonias afrodescendientes, el tabaco y la palma de guadua ocupan un lugar ceremonial tan central como el incienso en Europa. Este capítulo sumerge al lector en un paisaje simbólico donde cada planta es un puente entre el pasado y el presente, un registro vivo de la identidad cultural y de la resiliencia de las comunidades frente a la deslegitimación colonial.

En el segundo capítulo “Plantas aromáticas y medicinales de uso tradicional en las comunidades campesinas e indígenas de los Andes” el relato se vuelve íntimo y cotidiano: el romero, con su historia mediterránea, se infunde en sopas para aliviar cólicos; la hierbabuena se mastica en la montaña para combatir el mal de altura; el hinojo alivia la lactancia; la albahaca perfuma adobos y repostaría. Cada descripción incluye su nombre científico, origen, propiedades botánicas y prácticas de cultivo heredadas de campesinos y etnobotánicos. El lector descubrirá un inventario vivo de saberes campesinos e indígenas: rituales de cosecha, técnicas de secado, cataplasmas, baños de hojas y tés de maceración lenta. Estas prácticas, transmitidas de abuelas a nietos bajo la lógica de la reciprocidad, muestran la diversidad de modos de conocer la naturaleza como un



entramado de ciencia empírica, intuición comunitaria y espiritualidad cotidiana.

En el tercer capítulo “Usos gastronómicos y medicinales de las plantas en las comunidades campesinas e indígenas” la gastronomía aparece aquí como espacio de memoria y creatividad; un territorio de resistencia cultural donde cada plato, desde la dieta amazónica de yuca y açai, hasta los guisos andinos de quinua y papa, pasando por los pescados costeños con achiote y ají; integra medicina, alimento y rito. El maíz y el cacao, ofrendas sagradas y base alimentaria, revelan un sistema integral que une nutrición, sanación y vínculo espiritual. En la Costa Atlántica el borojó revitaliza el cuerpo; en el Pacífico el chontaduro nutre la mente; en los Andes la coca y la maca equilibran el ánimo. Detrás de cada práctica culinaria late una filosofía de vida: comer es un acto de comunión con la Pachamama, una forma de preservar la biodiversidad y de honrar los saberes que han resistido siglos de colonialismo y explotación.

Sentido y proyección

El manuscrito es, en esencia, una provocación a reconocer el mestizaje de saberes, sabores y texturas de las hierbas que hacen parte de la memoria viva de las comunidades. En la tentación de idealizar de manera decolonial lo étnico y campesino explora un sentido de aventura que se deja seducir por el vértigo de aterrizar en el plano moderno de las ciencias gastronómicas y las humanidades. Sus ideas conllevan a un punto de encuentro, donde el conocimiento local de las plantas



se hila como un tejido de voces que transitan entre la etnobotánica y la cocina profesional, entre el saber campesino transmitido en la oralidad y la comprobación meticulosa de la investigación académica. Así, su propuesta constituye un tránsito de ida y vuelta, entre lo ancestral que persiste y lo contemporáneo que transforma. En estas intersecciones de sentipensar de las hierbas es donde se revelan horizontes fecundos para la educación, la gastronomía y la gestión de los patrimonios bioculturales.

Al adentrarse en sus páginas el lector descubrirá que se trata de una delicada experiencia sensorial y simbólica. Aquí cada hierba aparece como una herramienta silenciosa de saberes y rituales culturales; sus páginas son la llave del acceso a portales hacia la historia; se descifran las huellas de la espiritualidad y se convoca la identidad culinaria de las comunidades. Las hierbas, en el murmullo de sus aromas y en su delicada materialidad, se convierten en memoria viva; cuando permiten la evocación de los territorios hablan los paisajes, se restituyen los ancestros en sus fragancias y aromas vegetales. Las hierbas adquieren estatus medicinal cuando nos recuerdan la vulnerabilidad del cuerpo humano frente al tiempo, la enfermedad y las crisis globales, y en su presencia cotidiana de la cocina reinstalan un lenguaje originario que nos devuelve la noción de unidad con la tierra del Abya Yala.

Cocinar con hierbas es también escribir con símbolos. Cada hoja de laurel, rama de romero o destello de albahaca contiene entre líneas un relato silencioso de viajes, encuentros y resistencias. Así, el acto sencillo

de preparar una infusión se vuelve un gesto de continuidad cultural, un puente entre transgeneracional y un espacio de reconciliación entre el ser humano y sus raíces.

De este modo, en sus páginas finales el lector comprenderá que no ha transitado únicamente por una descripción etnobotánica, ni por los marcos conceptuales del patrimonio natural. En cambio, se trata de una invitación íntima a reconocerse en ese baluarte de fragilidad y de permanencia que son las hierbas. Plantas que se marchitan o cambian de color al roce del sol, al tiempo que se eternizan en la memoria colectiva al convertirse en emblemas de lo que somos y de lo que queremos preservar.

El legado de las hierbas. Patrimonio biocultural y saberes mestizos es un tratado que se resigna a permanecer como un documento en repositorios académicos; es una guía ética y sensible que nos llama a recordar la importancia de salvaguardar las plantas, de ello depende proteger nuestra propia condición humana. Cada uno de sus tallos, hojas, recetas y sabores, es un acto de fidelidad con la vida, con la memoria de nuestros pueblos y con la posibilidad de gestar un futuro más justo y armónico.

Una lectura necesaria

Esta ligera apertura a la obra ensancha el umbral para que el lector entre al libro con disposición sensible. Lo que sigue es una travesía por historias de contacto cultural, narrativas de resistencia y paisajes de sabores; se trata de un libro que nutrirá tanto al



investigador como al cocinero, al antropólogo como al curioso amante de las hierbas medicinales y culinarias.

Finalmente, lo que aquí se propone es un acto de reconciliación: con *nuestras raíces*, con *nuestras hierbas* y con la *memoria viva* que aún habita en los campos, cocinas y rituales de nuestra geografía.

Alejandra María Rodríguez Guarín

*Profesora Investigadora Facultad de
Arquitectura, Arte y Diseño*

Universidad de San Buenaventura (Cali)





Introducción

A lo largo de la historia las hierbas aromáticas y las plantas de poder han sido protagonistas silenciosas en el desarrollo de las sociedades humanas. Por ejemplo, la eficacia de un remedio no radica únicamente en su aplicación, sino en el conocimiento profundo de su origen. Tal como señala Mircea Eliade (1992), todo canto curativo debía ir precedido por un encantamiento que relatara el nacimiento de la planta, su vínculo con la primera mujer y su historia mítica, ya que sin ese reconocimiento simbólico y ritual el remedio perdería su poder. Ahora bien, en contextos más cercanos, como en el caso de la región Andina, se presentan otros contrastes de estas manifestaciones simbólicas asociadas al poder de las plantas, esta vez desde una concepción más asociada a la magia y la brujería. Durante la primera mitad del siglo XVI las prácticas mágicas y curativas de los sacerdotes indígenas fueron encerradas dentro del término de hechicería, una de las facetas del amplio concepto de idolatría. Los españoles creían que los indígenas aplicaban “por arte del demonio algunas hierbas saludables, quedando algunos sanos” (Borja, 1998, p. 276) y que sus conocimientos los adquirirían por las “comunicaciones” que tenían con él.

En este sentido, el rechazo a estas formas de saber no es reciente. En la época colonial dichos conocimientos fueron frecuentemente marginados por su conexión

con lo mágico, lo demoníaco y lo desconocido. Un ejemplo revelador de ello ocurrió en el siglo XVIII, en el pueblo de Pasca, entonces clasificado como “pueblo de indios” dentro de la jurisdicción del Su-mapaz, cerca de Bogotá, Colombia. La historiadora Martha Herrera Ángel documentó, a partir de archivos judiciales, un caso de yerbatería protagonizado por Francisca Viracachá, quien colocó bajo la cama de María Chiquita unas hierbas entregadas por su madre para protegerse de una supuesta amenaza motivada por los celos. El proceso judicial la acusó de causar la muerte de María Chiquita mediante esas yerbas, revelando así el temor que despertaba este tipo de saber, percibido como maligno y vinculado al demonio.

Como se ha visto, estas prácticas culturales indígenas asociadas al poder curativo han sido sistemáticamente deslegitimadas por los regímenes culturales y simbólicos del modelo colonial.

Muchos de los relatos de viajeros y las crónicas coloniales, muestran que tanto los alimentos, las bebidas y las hierbas medicinales utilizadas por los denominados pueblos de indios eran interpretadas desde una lógica occidental como formas y prácticas ajenas a los regímenes dietarios de los colonizadores; en algunas ocasiones como instrumentos de hechicería cuya eficacia se atribuía a supuestas alianzas demoníacas.

Más allá de realizar un análisis desde la colonialidad del saber, o desde enfoques recientes sobre justicia



epistémica, conviene realizar una puesta en valor de los usos y prácticas asociados a las plantas que en la cotidianidad se siguen usando sin mayores cuestionamientos, sobre los contextos originarios y las explicaciones relacionadas con las resistencias culturales que siguen petrificadas en la memoria cultural colombiana. Tal como señala Vega-Granillo y Cuevas-Cardona (2025) este saber no ha desaparecido: persiste en los cuerpos, los rituales, los jardines, las cocinas y las memorias de los pueblos; precisamente, es el que hoy se reivindica como patrimonio biocultural, un concepto que reconoce la interdependencia entre la biodiversidad y los saberes tradicionales que la custodian. Un ejemplo de lo anterior son los jardines etnobiológicos, que encarnan una respuesta concreta a la epistemología colonial desde la apertura de un espacio de diálogo entre conocimientos científicos y ancestrales, donde las plantas no son meros objetos de estudio, sino que pueden ser considerados como sujetos de memoria, identidad y resistencia desde los actuales estudios del poshumanismo

Ahora bien, lo que sí habría que reconocer es que parte de esta deslegitimación de los saberes que se han denominado ancestrales incorpora una matriz cultural y unas narrativas maestras que impusieron unos modos de vida y de conocimiento, donde lo válido es todo aquello proveniente del romanticismo y la ilustración que se afianzó en los ideales de la modernidad. En este marco el conocimiento indígena sobre las plantas, sus usos curativos, culinarios, simbólicos y espirituales, fue relegado a la categoría de superstición o tradición “irracional”. Este saber



situado requiere una puesta en valor donde las plantas puedan ser pensadas más allá de su acepción y encuadramiento como recursos naturales, para ser reinterpretadas como mediadoras culturales, cuya comprensión exige el reconocimiento de saberes y prácticas escasamente incorporadas a la historia oficial.

En suma, considerar a las plantas como patrimonio biocultural es una necesidad de construir puentes entre los discursos de la biodiversidad y la defensa de los saberes que la han cuidado durante generaciones, desde una historia de los contactos y el reconocimiento de los mestizajes. Estas reflexiones iniciales conducen a considerar el valor de ciertos saberes tradicionales profundamente ligados al uso de las plantas y al conocimiento empírico, muchas veces deslegitimados o estigmatizados.

El dicho popular “Hierba mala nunca muere” podría interpretarse como una metáfora de estas resistencias culturales. Lejos de extinguirse, estos saberes han encontrado maneras de persistir y adaptarse. Si bien en las últimas décadas se ha producido una mayor aceptación de las hierbas medicinales gracias a los avances en fitoquímica y la expansión de la medicina alternativa y complementaria, el reconocimiento de su valor como patrimonio biocultural sigue siendo limitado.



En este contexto, la presente investigación no se limita a estudiar las propiedades prácticas de las hierbas aromáticas: se propone resaltar su lugar dentro de la cultura y sus posibilidades de ser reconocidas como herencias bioculturales. Estas especies han proporcionado no solo alimentos y remedios naturales, sino también elementos simbólicos que nutren las tradiciones culturales y espirituales. En las comunidades campesinas este vínculo con las plantas trasciende su utilidad práctica, convirtiéndose en un reflejo de la relación armoniosa entre el ser humano y la naturaleza.

En este sentido, el concepto de patrimonio alimentario abarca mucho más que la simple suma de alimentos y recetas; implica un entramado de prácticas, valores y conocimientos que constituyen la identidad de un pueblo. Por tanto, las hierbas aromáticas y las plantas de poder representan un pilar fundamental para la construcción de esta herencia, ya que sus usos no solo enriquecen los sabores de la gastronomía local, sino que también consolidan un saber colectivo que integra aspectos medicinales, ceremoniales y ecológicos.

En el contexto campesino estas prácticas tradicionales son el resultado de siglos de observación, experimentación y transmisión oral. Los saberes asociados al cultivo, la recolección y el uso de hierbas aromáticas y plantas de poder, han sido preservados por familias y comunidades que han aprendido a adaptarse a las particularidades de su entorno. Este conocimiento, que combina intuición y ciencia, fortalece la soberanía



alimentaria y promueve prácticas sostenibles que respetan la biodiversidad.

La etnobotánica, como disciplina que estudia las relaciones entre las personas y las plantas, se presenta como una herramienta crucial para analizar este legado. El presente libro explora de qué manera las comunidades campesinas clasifican, utilizan y protegen las hierbas aromáticas y las plantas de poder, y cómo la etnobotánica permite visibilizar la riqueza cultural y ecológica que se encuentra en estos saberes. Además, resalta la urgencia de preservar este conocimiento frente a los procesos de modernización, industrialización y pérdida de biodiversidad que amenazan con erosionar estas tradiciones milenarias.

En un mundo cada vez más globalizado, donde los sistemas alimentarios están dominados por cadenas de producción masiva y monocultivos, el rescate del patrimonio alimentario campesino se convierte en un acto de resistencia y reivindicación cultural. Este análisis profundiza en el papel de las hierbas aromáticas y las plantas de poder como elementos clave para fortalecer la identidad cultural, promover la soberanía alimentaria y contribuir a la sostenibilidad ambiental. A través de este enfoque se busca generar conciencia sobre la necesidad de integrar los saberes campesinos en los modelos contemporáneos de desarrollo, resaltando su relevancia para construir un futuro más equilibrado, inclusivo y en sintonía.

Por tanto, este legado no solo pertenece al pasado: constituye un puente hacia un futuro en el que la riqueza de la biodiversidad y el saber humano se

entrelazan para ofrecer soluciones a los desafíos globales. Preservar, documentar y revalorar estas tradiciones se convierte en una prioridad para garantizar que las generaciones venideras puedan disfrutar de la riqueza cultural y natural que representan las hierbas aromáticas y las plantas de poder.

Colombia, un país caracterizado por su inmensa biodiversidad y riqueza cultural, alberga un legado ancestral profundamente entrelazado con la naturaleza. En este contexto, las hierbas aromáticas y las plantas de poder se presentan como recursos naturales indispensables, pero también como símbolos culturales y espirituales que conectan a las comunidades con su pasado, presente y porvenir. Desde las selvas del Amazonas hasta las montañas de la Sierra Nevada de Santa Marta, estas plantas han desempeñado un papel central en la vida cotidiana, los rituales y las tradiciones medicinales de los pueblos indígenas.

Este texto explora la relevancia histórica y cultural de estas especies en el marco de las culturas ancestrales colombianas, destacando cómo las hierbas aromáticas y las plantas de poder han trascendido su funcionalidad para convertirse en emblemas de identidad y resistencia. A través del uso de las plantas se pone de manifiesto su rol como puente entre lo terrenal y



lo espiritual, así como su capacidad para fortalecer el tejido social y cultural.

A su vez, se examina cómo los Muiscas y otras culturas ancestrales desarrollaron un profundo conocimiento sobre las propiedades curativas de plantas y otras especies utilizadas en prácticas medicinales y rituales. Este saber, transmitido de generación en generación evidencia una conexión íntima con el entorno natural; así como resalta la importancia de conservar estas tradiciones en un mundo cada vez más amenazado por la modernización y la pérdida de biodiversidad.

En un contexto global donde los desafíos ambientales y culturales se entrelazan, la conservación del patrimonio biocultural de Colombia adquiere una relevancia crucial. Las hierbas aromáticas y plantas de poder, más que simples elementos de la biodiversidad, representan una conexión profunda entre las comunidades locales, su identidad cultural y el entorno natural. Este libro explora la importancia de implementar estrategias sostenibles y equitativas que promuevan la preservación de estos recursos, reconociendo su valor como símbolos de resiliencia cultural y riqueza biológica.

A través de la investigación científica, la valoración del conocimiento tradicional y la colaboración comunitaria; se busca garantizar que estas comunidades continúen siendo guardianes de la memoria colectiva y ejemplos de armonía.



Así entonces, las hierbas aromáticas desempeñan un papel fundamental en celebraciones festivas y rituales familiares. Más allá de aportar sabores y aromas a la gastronomía tradicional, estas plantas simbolizan unidad, prosperidad y conexión con las raíces ancestrales. Este texto explora cómo, desde tiempos precolombinos hasta la actualidad, las hierbas aromáticas han enriquecido no solo los platos y ceremonias, sino también la identidad cultural de las comunidades, evidenciando su capacidad para adaptarse a los cambios sociales y mantener viva la memoria colectiva.

El simbolismo de las hierbas aromáticas y plantas de poder en Colombia representa un puente entre biodiversidad, cultura y espiritualidad. Este texto se presenta como una posibilidad de explorar cómo estas plantas, además de sus usos medicinales y culinarios, encarnan tradiciones ancestrales y valores culturales que fortalecen la identidad de las comunidades locales. La conservación de este patrimonio biocultural propone un enfoque integrado que combine investigación científica, respeto por los conocimientos tradicionales, políticas inclusivas y educación ambiental.





Las plantas como patrimonio biocultural: tensiones entre tradición, territorio y cultura

Pero si el hombre vulgar, por miedos supersticiosos, es disuadido de comer diferentes alimentos, las restricciones que se le imponen a las personas sagradas o tabuadas tales como reyes o sacerdotes son todavía más numerosas y exigentes (...) en la antigüedad muchos sacerdotes y reyes de pueblos bárbaros se abstenían totalmente de la carne como alimento (...) el jefe supremo de los massai no puede comer más que miel, leche e hígados de cabra asados, pues si participa de cualquier otra comida perderá su virtud de adivino y de confeccionador de encantamientos.

(Frazer, 2003, p. 283)

Al momento de plantear un escenario de análisis que considere la dimensión histórica, biocultural y simbólica de las plantas ancestrales, fue necesario tener en cuenta algunas tensiones contemporáneas como el problema de la descontextualización; la distribución por canales de comercialización y consumo; el resguardo del conocimiento sobre las lógicas de la colonialidad del saber y el *colonialismo algorítmico*. La primera de estas es uno de los problemas más álgidos y complejos: el uso de las plantas sagradas que pertenecen inicialmente a contextos rituales y cotidianos situados se resignifica en los intercam-

bios y los contactos con otras identidades culturales en procesos de transacción que también conllevan conflictos.

De acuerdo con Gómez (2020) en el caso del mambe, el ambil y el poporo, en los diferentes intercambios entre comunidades indígenas no solo se legitiman unos dones relacionados con la legitimidad de sanar y hacer daño, sino que se presentan:

(...) Choques de ethos morales también se presentan dentro de las etnias que, como la Muisca, conforman campos etnopolíticos en los que, a medida que se reconstruye un cuerpo común de valores e ideales que sustentan la identidad étnica y la organización colectiva, sus miembros o seguidores luchan por tener una posición más o menos privilegiada que les permita legitimar su representatividad y autoridad y ejercer poder. (p. 267)

Esta postura de los intercambios y las transacciones culturales inspirada en la propuesta de los dones de la sociología de Marcel Mauss y los planteamientos sobre la noción de campo de Pierre Bourdieu, propone que existe un principio histórico-transaccional que opera fuera de las fronteras culturales que la historia ha establecido. El campo Muisca, en este sentido, es mucho más amplio de lo que se podría pensar en la actualidad, en la medida en que se logren hacer evidentes los intercambios y las rutas de transacción de los dones y las plantas de poder. Sin embargo, es importante advertir que más allá de estas propuestas soportadas en etnografías críticas que, valga decir,



ponen en evidencia otras formas de pensar la estructuración de un campo de luchas, a propósito de las plantas de poder; lo cierto es que la circulación de estos productos fuera de sus territorios de origen frecuentemente conlleva una descontextualización que diluye su procedencia geográfica y las complejas relaciones culturales, espirituales y ecológicas que los sustentan a lo largo del tiempo.

Es por esto por lo que este libro propone de entrada un abordaje de esta primera problemática desde los estudios críticos del patrimonio, para proponer un primer escenario de análisis donde el desafío principal es la divulgación y reconocimiento respetuoso de las plantas como portadoras de significados, memorias y saberes y, por supuesto, como parte integral del patrimonio biocultural de las comunidades. Si bien se aceptan los mestizajes derivados de los procesos de transacción cultural, es importante mencionar que estos capitales simbólicos y culturales de las comunidades tienen ciertos resguardos en la tradición oral, pero corren el riesgo de procesos de apropiación cultural desde un uso indiscriminado de estos saberes para desarraigarlos de su entramado simbólico bajo las lógicas de consumo.

Vale la pena aclarar que, mucho antes del avance acelerado del capitalismo, se ha propiciado la circulación de plantas ancestrales fuera de sus contextos originarios, desvinculándolas de su valor ritual, comunitario y espiritual. Este fenómeno, fruto de procesos históricos y culturales complejos, ha afectado la construcción del paisaje simbólico y biocultural en el que estas plantas tuvieron su raigambre cultural. De ahí que la



reflexión crítica de Dahó (2024) sobre el paisaje como un campo relacional y dinámico ofrece un marco para comprender cómo estas transformaciones implican no solo una recomposición material del territorio, sino también una reconfiguración de sentidos y memorias que deben ser visibilizadas y cuestionadas para la restitución cultural y epistemológica. Así, para entender el desarraigo de estas plantas se requiere decodificar y resignificar su paisaje simbólico al cuestionar y visibilizar las diferentes visiones de mundo que entran en pugna. Esto con el propósito de desnaturalizar las versiones y las narrativas que se han legitimado para reconocer que en este proceso de producción cultural existen tensiones entre las formas tradicionales y las nuevas formas de consumo, transitan en diferentes viajes e itinerarios dentro del proceso de mestizaje.

En efecto, en este proceso de descontextualización y en algunas ocasiones de desterritorialización de estos saberes, considerados tradicionales y ancestrales, se dejan entrever otros circuitos de comercialización que proyectan conflictos de narrativas y representaciones. Por ejemplo, el estudio de Arciniegas (2025) analiza las complejas narrativas sociales, culturales y políticas que configuran el consumo alimentario de la hoja de coca en Colombia, destacando cómo esta planta sagrada, estigmatizada y al mismo tiempo valorizada, se ha convertido en un objeto de disputa simbólica entre discursos de salud, identidad, justicia social y distinción gastronómica. Estas representaciones revelan tensiones entre lo ancestral y lo industrial, lo colectivo y lo individual, lo sagrado, lo comercial y lo político. De ahí que sea necesario insistir en el camino



de la aceptación pública de productos estigmatizados como la hoja de coca para desligarla de los marcos prohibicionistas que ha dejado el tráfico de cocaína en el mundo.

Otro de los efectos de esta creciente descontextualización y comercialización de productos vegetales en las plataformas digitales ha dado lugar a una pérdida significativa de sus sentidos culturales, espirituales y territoriales más profundos. Si bien es cierto que la globalización económica, social y cultural es más cercana por medio de los algoritmos de visibilidad, la información que corre con mayor velocidad tiende a deslocalizar estos saberes. Como advierten López-Maldonado y Jarlik (2024), esta deslocalización del conocimiento implica una forma contemporánea de “epistemicidio”, donde se privilegia la forma material de los productos tales como su imagen, el nombre y su funcionalidad, pero se abandona en aras de resolver los problemas de salud, sus contextos de actuación y la simbólica que las sustentan.

Esto trae un problema mayor que Melo (2025) lo denomina colonialismo algorítmico, que en el caso específico de la información que circula en redes y plataformas digitales sobre el uso de las plantas, reducen a microrrelatos saberes indígenas y campesinos sin el consentimiento ni el contexto de sus comunidades de origen. De acuerdo con Rappaport (2005), una alternativa a estos problemas de una experiencia superficial, marcada por el consumo y la estetización del patrimonio, es plantear una etnografía colaborativa que desafía estos procesos de construcción de conocimiento hegemónicos. Una forma de pensar



en procesos de co-construcción del conocimiento es la de reconocer a las comunidades indígenas como intelectuales públicos y actores epistémicos activos de una manera interepistémica.

La propuesta presentada en este libro insiste en llamar la atención sobre una segunda tensión asociada a los procesos de descontextualización y distribución y comercialización de las plantas por fuera de sus contextos.

Una clave para comprender lo anterior lo brinda el estudio de Pereira et al. (2024) que plantea la existencia de una desconexión profunda entre la sociedad contemporánea y el mundo vegetal desde la idea de “*ceguera botánica*”. Este consumo desarraigado de las plantas contribuye a aumentar la opacidad de las identidades bioculturales que sostienen y tratan de resguardar los saberes y las prácticas culturales asociadas a ellas; se trata es de darles a las plantas un valor integral reconociendo sus tránsitos, sus mestizajes y, en algunos casos, sus contextos originarios.

Más que realizar un análisis profundo desde la antropología cultural o de plantear análisis complejos desde la etnobotánica, la etnohistoria o desde las etnografías colaborativas, se plantea el camino del reconocimiento del mestizaje desde el campo de los estudios críticos del patrimonio bajo la siguiente idea base.

Más que comprender la construcción cultural como una esencia o una idea

fija, se entiende la cultura en proceso; entonces, más que una visión de una cultura auténtica se plantea una historia conectada que permita pensar en las diferentes relaciones y entramados bioculturales y simbólicos que se han ido decantando en el tiempo en redes en constante transformación.

Sin abandonar las advertencias de la antropología, la sociología y los estudios decoloniales sobre la urgencia de descolonizar los sistemas de conocimiento y de reconocer la centralidad de los saberes indígenas (López-Maldonado y Jarlik 2024) y campesinos; este estudio reconoce cómo estos saberes han sido sistemáticamente descontextualizados, instrumentalizados y marginados en un país como Colombia. Es por esto por lo que esta propuesta insiste en contextualizar y rehistorizar dentro de los límites de comprender a las plantas como un patrimonio biocultural.

Finalmente, en lugar de plantear profundos análisis sobre el origen de las plantas, se pondrá en valor esta historia cultural de los contactos. Esto con el propósito de poner en tensión los discursos de bienestar, que en su afán por “rescatar lo ancestral” integran estas plantas en prácticas modernas sin un conocimiento un poco más profundo de sus implicaciones culturales. En este escenario, resulta pertinente preguntarse: ¿Qué sucede cuando una planta ancestral, con usos ceremonialmente regulados, se convierte en un bien de consumo desprovisto de mediaciones culturales? ¿Cuál es el impacto sobre las comunidades que han



preservado estos saberes frente a su instrumentalización comercial? Sin desconocer tampoco las transformaciones actuales de la cultura alimentaria y ritual, influenciadas por dinámicas globales, la urbanización acelerada y los cambios en los modelos de consumo; esta propuesta reafirma el devolver el lugar que ocupan las plantas en la vida social de las comunidades.

Paisajes alimentarios, transacciones culturales y construcción biocultural del patrimonio vegetal

La historia conectada de las plantas y las prácticas alimentarias en el marco de los estudios críticos del patrimonio se inscriben en los márgenes de las discusiones sobre la antropología cultural, la historia de los alimentos y la historia sociocultural de la nutrición, para comprender las transacciones culturales y los mestizajes en este proceso de intercambio simbólico y cultural en la larga duración. Más que apearse a un relato exacto de lo ocurrido, como apuesta por esta historia permite pensar en la coexistencia de varias disciplinas, teorías y metodologías, ya que, en estos intercambios culturales asociados al uso de las plantas convergen disciplinas como la antropología, la sociología, la historia y, en décadas recientes, los estudios sociales y culturales. En un dominio híbrido alrededor del estudio de las plantas y la dinámica histórica cultural de la producción, circulación y consumo de los alimentos; se busca llamar la atención sobre los procesos de la legitimación de los saberes y las



formas de consumo y preparación de los alimentos de regímenes dietarios que han entrado en tensión.

Parte de este proceso de visibilizar una historia conectada de las plantas y las prácticas alimentarias requiere retomar antiguas discusiones sobre la validez de un objeto de estudio que la misma disciplina histórica ha rechazado. Han sido más los antropólogos y los sociólogos quienes se han interesado por comprender estos fenómenos. A este respecto vale la pena indicar que, aunque algunos autores franceses, como Roland Barthes, Jean Paul Aron y, por supuesto, Pierre Bourdieu, pensarán en la década de 1960 y 1970 que unos objetos de estudio como el gusto y la vinculación del alimento estuvieran tan integrados a las dinámicas sociales y culturales desde unos procesos históricos, que para los historiadores de esta época dicha vinculación del alimento desde un vínculo social y cultural pasó más bien desapercibido (Flandrín, 1987). Ahora bien, con la historia administrativa y la relación entre historia y biología aparece la necesidad de nuevas fuentes de información; en lo que Jean Paul Aron (1980) denominó los *dominios impuros de la historia* y la *dictadura de las antinomias* que se podrían expresar, por ejemplo, como la cantidad contra calidad, el sistema contra el acontecimiento o el signo contra lo vivido.

Estos nuevos objetos, como el acto de comer, el gusto, las prácticas culinarias y alimentarias, se presentaron como un gran desafío metodológico para el campo de la historia. Es por esto por lo que los análisis de lo cultural asociados al acto de comer, a las formas de comprender la relación del hombre con las plantas



y su hábitat cultural, tuviera como caldo de cultivo otros dominios disciplinares como la antropología. Desde el empoderamiento de obras antropológicas como *Bueno para comer: enigmas de alimentación y cultura* (Harris, 1996), las mitológicas de Claude Lévi-Strauss y la obra de Jack Goody, *Cocina, cuisine y clase: estudio de sociología comparada* (1995), se plantea una aguda crítica al lenguaje disciplinar para buscar la construcción de nuevos objetos. Desde formas novedosas de representación del pasado se involucran temas como la cultura popular, el estudio de los mitos, el papel del prejuicio colonial, las analogías desde el análisis social como un drama social y las teorías interpretativas de la cultura. Este papel cada vez más protagónico de la antropología histórica abrió la posibilidad de pensar en modos alternativos para vincular la cultura, la sociedad y el territorio (Burke, 2012).

Estas formas de representación, de inscripción cultural, del trabajo con fuentes documentales y experienciales, tomaron distancia de la tendencia de la historia de la vida material y de los comportamientos biológicos que fortalecieron los historiadores de la década de 1960. Por ejemplo, empezaron a ser analizados los menús, los relatos de cocineros, los inventarios gastronómicos, el servicio a la mesa, el código del buen paladar. Precisamente, el saber culinario se encontró en los intersticios de estos nuevos temas que empezaron a tomar fuerza frente a la historia del personaje, del hecho bruto y de la evolución (Aron, 1980).

Sin embargo, un acontecimiento determinante para esta apertura fue el giro antropológico de los años

1960 y 1970, que no solo dejó entrever la crisis de representación de unos marcos abstractos y de la historia total, sino que promovió la contextualidad, la indeterminación de los fenómenos sociales y culturales y la necesidad de pensar en alternativas epistemológicas para la interpretación de objetos y problemas que antes se resolvían con la certidumbre que arrojaba el método científico en el marco de las grandes teorías (Marcus & Fischer, 2000).

En este sentido, la antropología histórica logró incorporar de manera más directa el término cultura, más allá de las comprensiones de la “alta cultura” que se tenían desde la gran tradición alemana. Esto permitió que en el campo de la naciente nueva historia cultural circularan una serie de prácticas para la indagación, provenientes, sobre todo, de disciplinas como la economía, la psicología, la sociología y la geografía cultural. Esta última logró unas conceptualizaciones importantes sobre el paisaje cultural, donde valga decir la cocina regional se ubicó en territorios como elemento fundamental de la construcción del paisaje. Vale la pena aclarar que, aunque la escuela culturalista de Berkley, desde la década de 1920 en cabeza de Carl O Saver logró identificar y comprender los aspectos más humanos vinculados a la apropiación y manejo del lugar sin desvincular lo natural de lo sociocultural (Urquijo, 2020). Estas coordenadas epistemológicas fueron establecidas con mayor claridad en los años 1970 con los primeros inicios del paradigma de la



construcción social del paisaje con propuestas más maduras a partir de los años 1980*.

Ahora bien, la crisis de la representación, junto con la idea de la importancia del hombre en la construcción del paisaje cultural, imprimen nuevas significaciones a los contextos. De ahí que desde este campo de conocimiento ascendente, como lo es la historia de los contactos de las plantas, sea posible explorar nuevas formas de investigación. En efecto, una de estas posibilidades de intercambio que puede brindar algunas reflexiones y aportes teóricos y metodológicos al campo de la historia de los contactos es, sin duda, el tema de las plantas como patrimonio biocultural.

Sin una puesta en valor de las plantas en sus contextos socioculturales, los anclajes históricos y las transacciones culturales y simbólicas quedan reducidos a unas historias de coyuntura que de tanto en tanto conectan con el presente. Indagar objetos de la vida cotidiana apegados a la tradición oral, como las plantas, requieren de una valoración histórica, desde la perspectiva patrimonial.

* El concepto de construcción social del paisaje surge con fuerza desde la década de 1980, cuando disciplinas como la geografía humana y los estudios culturales comienzan a cuestionar la aparente neutralidad del paisaje. Aquí entraron con fuerza los enfoques fenomenológicos sobre el espacio y las tendencias postestructuralistas para comprender el paisaje como resultado de relaciones sociales, históricas y culturales.



En primer lugar, por carecer de una centralidad histórica en la investigación sobre el uso de las plantas en sus contextos y sus contactos con otras culturas. Segundo, es importante advertir que en las discusiones sobre las plantas como patrimonio biocultural son escasas las reflexiones históricas. Esto se hace evidente en el reconocimiento de las tendencias más representativas en el campo de los estudios del patrimonio cultural alimentario; de este modo, en estos se pueden visibilizar en varias tendencias asociadas al territorio, al desarrollo económico, al turismo alimentario y a la necesidad de desprenderse de la comida ultra-procesada bajo la resistencia agroecológica de los productos de la tierra. Dentro de las tendencias más relevantes de un objeto de estudio, cómo las plantas como patrimonio biocultural, está su vínculo directo con el desarrollo territorial (Pérez & Cisneros, 2006; Di Clemente et al., 2014; Medina, 2017).

En este sentido, las plantas como patrimonio biocultural pueden ser comprendida desde el campo del patrimonio cultural alimentario. Desde las investigaciones revisadas existe una propensión de este último y la identidad cultural a vincularse cada vez más con el desarrollo territorial y la producción del hábitat urbano y rural (Soto, 2006; Fonte y Ranaboldo, 2007; Mascarenhas y Gândara, 2010; Matta, 2011; Ramírez, 2015). Es así como debido al cambio climático y a las discusiones sobre la soberanía alimentaria, esta relación entre el territorio, los productos de la tierra y la cultura resulta importante pues bajo estas discusiones los diferentes paisajes productivos, los alimentos, las técnicas y las tradiciones se encuentran en un



momento clave de reconocimiento y valor cultural (Llano, 2017; Medina, 2017). Si bien es cierto que la contextualidad es parte fundamental de este proceso de reconocimiento, la historicidad no aparece en estas discusiones como un elemento relevante. Esta relación entre los productos de la tierra y las dinámicas territoriales, además de admitir el reconocimiento de diferentes tradiciones con sus acervos alimentarios y la proyección de múltiples vínculos con la cultura y el desarrollo económico de un territorio, requiere de procesos de historización de larga duración (Torres et al., 2004; Pérez & Cisneros, 2006).

Hacia una historia conectada de las plantas como patrimonio biocultural desde los estudios críticos del patrimonio

Para estudiar los usos de las plantas más allá de sus propiedades organolépticas y sensoriales, así como ubicarlas en contextos situados, se hace indispensable por lo menos insistir en algunos de los contactos y transacciones culturales a las cuales se han sometido. Por esto, esta historia conectada y de los contactos reconoce de entrada la necesidad de visibilización de unas identidades históricamente subordinadas dentro de las narrativas de la historia oficial como indígenas, afrodescendientes, campesinos y, en los últimos años, desplazados del campo y migrantes (Llano, 2019; Serna, 2006; Tobar y Arias, 2019). Estas historias, que han sido marginadas por los relatos oficiales de una historia cultural que se niega a reconocer que parte de los acontecimientos relevantes de un país son sus propios conflictos, precisan una resignifica-



ción profunda en la visualización de estos grupos e identidades (Llano, 2022). Más que reconocerlos solo en sus dinámicas sociales y culturales en un espacio vacío, conviene comenzar a comprender que, en su propio territorio, estas comunidades han vivido el conflicto colombiano.

Como lo afirman Villegas y Castrillón (2025), desde un análisis profundo del *Informe final de la Comisión de la Verdad* se revela que la naturaleza ha sido un agente afectado de la violencia. Esta mirada sobre la relación entre naturaleza, violencia y memoria en el contexto colombiano pone en el centro a la naturaleza como víctima y testigo del conflicto armado. En este sentido, se plantea la pregunta de si la naturaleza puede hablar y si estamos dispuestos a escucharla, lo que permite reconsiderar la reparación no solo como política pública, sino como la posibilidad de recomposición de relaciones fracturadas entre mundos humanos y no humanos.

Aquí es importante retomar las críticas que realiza Rosi Braidotti (2019) al legado del humanismo moderno, para repensar las plantas y sus usos más allá de su consideración recursos naturales. Más bien, desde un horizonte epistemológico poshumanista que cuestiona el ideal antropocéntrico decimonónico es posible comprender a las plantas como protagonistas en las transacciones culturales que emergen en los encuentros coloniales, científicos, rituales y comerciales. De este modo, en estos nodos activos y redes de contacto producto del mestizaje se han configuran los patrimonios bioculturales en América Latina (Figura 1).





Figura 1. Convergencias alrededor de la interpretación del legado biocultural

En lugar de reducirlas a objetos de clasificación o explotación, este enfoque permite atender las formas en que las plantas circulan, se resignifican y se integran en configuraciones simbólicas híbridas, en las que convergen saberes indígenas, coloniales, afrodescendientes, campesinos y urbanos. En este sentido, la historia conectada proporciona una vía analítica para rastrear estos flujos y ensamblajes, visibilizando cómo las plantas operan como vectores de memoria, resistencia y transformación en contextos de mestizaje y disputa ontológica.

Desde los estudios críticos del patrimonio este enfoque se decanta en la puesta en valor del trabajo con la tierra, la relación entre el uso de las plantas y sus contextos; así como el asunto no menor de la transmisión de saberes como ejes fundamentales de articulación cultural.

De ahí que esta postura toma distancia con las definiciones institucionalizadas del patrimonio, que suelen enmarcarse en lógicas clasificatorias (tangible, intangible, mixto), en algunos casos contemplativas, asociadas a categorías como “bien de interés cultural” (Prats, 1998), o a la idea difundida por algunas agencias europeas de la “autenticidad”, cuya racionalidad responde más a los marcos normativos internacionales de los años 1970 setenta que a la diversidad y vitalidad de las prácticas vivas en la actualidad.

Ahora bien, desde este lugar de enunciación se cuestiona esta visión hegemónica que tiende a forzar las clasificaciones de lo patrimonial y la producción de la memoria bajo criterios técnicos, logísticos e instrumentales (Acevedo, 2012). Los procesos de patrimonialización de las prácticas asociadas a las plantas tradicionales bajo estos criterios pueden ser un riesgo. En la mayoría de las ocasiones se pasa por alto los contextos epistémicos, ontológicos y políticos que les dan sentido a unas prácticas y saberes. De otro lado se excluyen los intercambios y las transacciones culturales y simbólicas que han ocurrido en procesos de larga duración.

De allí la necesidad de desmarcarse de enfoques que imponen una lectura homogénea del patrimonio cultural para ser difundido en los circuitos culturales y turísticos en la forma de paisajes, itinerarios culturales y lugares patrimoniales.



Lo anterior, sin tener en cuenta que tanto los territorios como las prácticas son construcciones sociales en disputa, que en la mayoría de las ocasiones obedecen a luchas económicas, ideológicas, políticas y simbólicas marcadas por relaciones de fuerza y pugnas por la imposición de un sentido legítimo del lugar (Bourdieu, 1999; Santamarina y del Mármol, 2020).

En este marco, una historia conectada permite analizar las plantas como patrimonios bioculturales más allá de ser considerados como objetos estáticos y esencializados. El sentido y la potencia de estos repertorios se encuentra precisamente en el reconocimiento de la existencia de nodos y redes de circulación, apropiación y resignificación que cruzan fronteras geográficas, temporales y culturales en un proceso dinámico de una realidad histórica, una contextual, una ecológica, biológica y cultural. Más que realizar una crítica acérrima a los problemas ya señalados de descontextualización y a los desplazamientos epistémicos y epistemológicos de los saberes locales; se busca una conexión, una visibilidad de los contactos y las sensibilidades en cuatro niveles. El primero es poner en tensión las regulaciones institucionales que provienen de los organismos internacionales, como la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, por sus siglas en inglés *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*) y los mecanismos utilizados por el Ministerio de Cultura en Colombia; donde se asumen categorías envolventes como la “autenticidad”; tampoco se toma en cuenta la idea de la cultura como proceso, sino como producto a regularizar. El



segundo se relaciona con la contextualidad, donde se busca resaltar la producción de conocimiento local sin dejar de lado las diferentes representaciones que atraviesan el conocimiento de los usos de las plantas y las prácticas derivadas de estos saberes.

Finalmente, lo que se busca con esta historia conectada en este nivel de análisis es evidenciar los problemas actuales de descontextualización; así como poner en discusión los múltiples regímenes representacionales y de sentido que las atraviesan; por ejemplo, las plantas de poder como mediadores culturales sagrados en cosmovisiones indígenas; los discursos e insumos industriales en su producción como productos para el bienestar humano; los medios de relación espiritual; incluso las plantas como mercancías turísticas y farmacológicas.





El valor simbólico, social y cultural de las hierbas aromáticas y las plantas de poder en Colombia

El reconocimiento de las plantas como patrimonio biocultural exige la aceptación de su valor simbólico y cultural. En un país megadiverso como Colombia, donde la exuberancia natural se mezcla con una riqueza cultural diversa, encontramos un universo fascinante: el de las hierbas aromáticas y plantas de poder. Estas no son simples recursos naturales; son símbolos ancestrales que encapsulan la historia, la identidad y la cosmovisión de las comunidades que han habitado este territorio biodiverso.

Más allá de sus propiedades medicinales o culinarias, estas plantas se erigen como portadoras de la memoria cultural, transmisores de saberes ancestrales y agentes de cambio en la sociedad actual. Su presencia en rituales, ceremonias y expresiones artísticas revela la profunda conexión que las comunidades tienen con su entorno natural y con sus ancestros (Flórez, 2008).

Sin embargo, el problema que salta a la vista es la ausencia de los múltiples sentidos y representaciones de las que están provistas. Aunque muy presentes

en la vida cotidiana, las plantas que circulan en los mercados locales, cuando se exponen al público muchas veces se encuentran desprovistas de sus cargas simbólicas. Estos tiempos perdidos, esas memorias de las cuales están cargadas, requieren ser recuperados para lograr comprender que estos patrimonios bioculturales están atravesadas por historias cruzadas. Esta experiencia sensorial vivida en la plaza de mercado –donde los aromas, los sabores y las formas del habla evocan una memoria que conecta campo y ciudad– permite entender cómo las prácticas cotidianas urbanas están profundamente enraizadas en saberes rurales y ancestrales que sobreviven en contextos modernos.

Desde una historia conectada, y los estudios críticos del patrimonio, estas expresiones no pueden aislarse del largo proceso de deslegitimación de los saberes alimentarios indígenas iniciado en la colonia. Al respecto basta con introducir la referencia a las prácticas culturales y a las representaciones que circulaban entre el siglo XVI y XVII en el territorio que fue considerado como el Nuevo Reino de Granada. De acuerdo con Saldarriaga (2011) las imágenes peyorativas sobre la alimentación indígena fueron documentadas sobre la base de que “los ‘indios’ comían porquerías. Eran comedores de raíces silvestres preparadas de manera inadecuada. Eran rayses silvestres que los españoles no pueden comer por hacer en la garganta una carraspera que cierra el tragadero” (p. 123).

Desde una perspectiva de historia conectada es importante reconstruir vínculos que no son del todo evidentes. Frente a lo que refiere Saldarriaga (2011)



es posible afirmar cómo el régimen dietario indígena del altiplano cundiboyacense fue sometido a una paulatina desestructuración bajo el proyecto colonial europeo soportado en la idea de la civilización. En este momento no se logró valorar que la cultura Muisca que habitó este territorio contaba con un complejo sistema agrícola basado en el maíz como alimento y símbolo sagrado que, a su vez, era complementado con raíces, tubérculos, leguminosas y plantas adaptadas a diversos pisos térmicos mediante una organización territorial sofisticada conocida como microverticalidad (Murra, 1981, como se citó en Rodríguez, 1999). Por ejemplo, Thomas Van der Hammen (1990) mencionaba:

Anterior, aproximadamente 3.500 AP la gente no dependía del Maíz, sino de cacería y otras plantas, recolectadas o [más tarde] cultivadas (...) Parece entonces que el cultivo del maíz fue introducido en el altiplano de Bogotá alrededor de 3.500 AP y que alrededor de 3000 AP, ya la gente dependía mayormente de él (...) otro factor podría ser la inclusión de pescado y conchas en la dieta. De aproximadamente 3.000 AP en adelante, ya el maíz forma el alimento básico principal, la base del desarrollo de las grandes culturas del altiplano, culminando en la cultura Muisca clásica. (p. 103)

Esta cultura alimentaria no solo tenía implicaciones nutricionales, sino también espirituales. La chicha, bebida sagrada derivada del maíz, se ofrendaba a Nemcatacoa, dios del arte y la festividad. Su uso ritual, sin embargo, fue degradado por los colonizadores,



quienes asociaron las celebraciones indígenas con desorden y “borracheras”, justificando así su prohibición. Entre los Muisca, el consumo de *fapqua* (chicha) no solo cumplía una función alimentaria, sino que poseía un carácter sagrado al estar asociado a rituales de ofrenda al dios Nemcatocoa, quien simbólicamente compartía la bebida con los participantes. Esta dimensión ceremonial del consumo de bebidas fermentadas fue incomprendida por los colonizadores españoles, quienes al rechazar las creencias nativas las catalogaron peyorativamente como “borracheras” y promovieron su prohibición (Herrera, 1993).

Las consecuencias de esta ruptura aún se perciben en el presente. En lugar de reconocer el maíz como fundamento civilizatorio, este se ha ensombrecido en la historia, desplazado por otros alimentos introducidos durante la colonia. Al igual que otras civilizaciones mesoamericanas, la cultura Muisca se ha definido como una “cultura del maíz”, donde este cereal no solo nutría el cuerpo, sino también el espíritu y la comunidad. En ese sentido, Vélez (2012) explica cómo “La papa y el maíz han posibilitado el florecimiento de comunidades autodefinidas como ‘hombres de la papa’ y ‘hombres del maíz’” (p. 120); además los distingue a estos alimentos como dinamizadores de prácticas culturales complejas en todo el continente.

Dentro del territorio Muisca, el intercambio de productos como el maíz, trigo, habas, cubios, hibus, sal y achiote –este último usado como condimento y colorante– estructuró una dieta rica y simbólicamente cargada. Esta dieta era tan característica que el agua pura era rara vez consumida; en su lugar, se tomaba



chicha, elaborada con maíz previamente masticado por mujeres jóvenes para acelerar la fermentación. Esta práctica no solo tenía una función técnica, sino también social y ritual, aunque trajo consigo problemas dentales como las caries, especialmente entre las mujeres (Rodríguez, 1999, p. 82).

El desmonte del régimen dietario indígena, lejos de ser una simple sustitución de ingredientes, fue una operación cultural de largo aliento. Desde los estudios críticos del patrimonio este proceso puede entenderse como una patrimonialización invertida: no se trató de preservar y poner en valor los saberes locales, sino de borrarlos, relegarlos, estigmatizarlos y folclorizarlos.

En la alimentación prehispánica los productos de origen vegetal ocupaban un lugar central. Entre los cereales, el maíz (*Zea mays*), llamado “regalo de los dioses”, era una fuente fundamental de carbohidratos, azúcares y grasas. Este cereal, con aproximadamente 3500 años de consumo, se transformaba en bebidas como la chicha o en preparaciones con su harina como las tortillas, o cocido en estado tierno. Dentro de los pseudocereales, la quinua o quinoa (*Chenopodium quinoa*) se destacaba por su alto contenido de proteínas, hierro, calcio y aminoácidos esenciales, consumiéndose sin refinar para preservar su valor vitamínico. Entre las leguminosas, el frijol (*Phaseolus vulgaris*), una de las plantas domesticadas más



antiguas de América, era conocido como “la carne de los pobres” por su riqueza en proteínas, hierro y vitaminas, y se consumía como hortaliza, seco o combinado con maíz (Herrera, 1993).

Las habas (*Phaseolus lunatus*) compartían propiedades con el frijol y requerían cocción completa para eliminar el cianuro. El maní o cacahuete (*Arachis hypogaea*) era rico en lípidos, proteínas, niacina y fósforo, y se utilizaba en forma de grano tostado o como aceite con fines medicinales y afrodisiacos. La papa (*Solanum tuberosum*), aunque baja en proteínas y minerales, ofrecía alto contenido calórico. Otros tubérculos como el ulluco, chuguas o melloco (*Ullucus tuberosus*), el ibias u oca (*Oxalis tuberosa*), y los cubios o mashua (*Tropaeolum tuberosum*) se caracterizaban por su valor nutricional y sus propiedades medicinales. La yuca o mandioca (*Manihot esculenta*), en sus variantes dulce y amarga era cocinada, rallada o exprimida para eliminar el ácido cianhídrico, preparándose como casabe. En cuanto a hortalizas y verduras se incluían las guascas (*Galinsoga parviflora*), de alto contenido vitamínico, fundamentales en platos como el ajíaco; la lengua de vaca (*Rumex spp.*), utilizada como alimento, medicina y planta tintórea; las amarantáceas (*Amaranthus spp.*), por sus minerales y vitaminas; las quenopodiáceas (*Chenopodium*), con alto valor proteico y usos medicinales; y las cucurbitáceas (*Cucurbita spp.*), entre las más antiguas domesticadas de América, ricas en vitaminas, fósforo, fibra y aceites. Los frutos nativos, como la guayaba (*Psidium guajava*), anón (*Annona squamosa*), ilama (*Annona diversifolia*), soncoya



(*Annona purpurea*), chirimoya (*Annona cherimolia*), lulo (*Solanum quitoense*) y badea (*Passiflora quadrangularis*), aportaban gran cantidad de vitaminas, carbohidratos y aminoácidos y se consumían en su estado maduro, crudos o preparados (Herrera, 1993).

Muchos de estos productos son conocidos y aún siguen circulando en las plazas de mercado, lugar donde a pesar de este intento de borramiento de la memoria cultural indígena, persisten en la forma de patrimonios conversados en el marco de la cultura popular. La hora del buen salvaje pasó hace tiempo y los diversos populismos han mostrado suficientemente la trampa y el chantaje de que se alimentan; además de la negación profunda que ellos acaban haciendo de lo popular (Martín-Barbero, 1981).

Estos saberes se han construido sobre el reconocimiento de unas de las prácticas de comunicación que aún siguen vivas, sobre todo en las plazas de mercado. De acuerdo con Martín-Barbero (1981):

(...) Vender o comprar en la plaza de mercado es algo más que una operación comercial. Aunque deformado por la prisa y la impersonalidad de las relaciones urbanas, el puesto de la plaza recuerda sin embargo esas tiendas de los pueblos en las que el tendero no solo vende cosas, sino que presta una buena cantidad de servicios a la comunidad. La tienda de pueblo es un lugar de verdadera comunicación, de encuentro, donde se dejan razones, recados, cartas, dinero, y donde la gente se da cita para hablar, para contarse la vida. (p. 11)



De acuerdo con lo que plantea Martín-Barbero (1981) es relevante citar, a propósito de las hierbas aromáticas que se venden en las plazas de mercado, el trabajo de Cárdenas et al. (2018). *Hierbabuena nunca muere: Olores, tradición y cultura sobre las hierbas aromáticas de la plaza de Paloquemao de Bogotá* (2018). Este trabajo de grado presenta una investigación etnográfica sobre el uso, prácticas y creencias vinculadas a las hierbas aromáticas en la plaza de mercado de Paloquemao (Bogotá). A través de entrevistas y observación participante se documentan plantas como limonaria, cedrón, menta, manzanilla y hierbabuena, las cuales se comercializan en puestos que constituyen espacios simbólicos de memoria y tradición cultural. Las autoras muestran cómo vendedores y consumidores mantienen una transmisión oral de saberes intergeneracionales, donde las hierbas cumplen funciones medicinales, culinarias y esotéricas, reforzando una identidad gastronómica local que resiste frente a la globalización. A continuación, se presenta el inventario realizado por las autoras desde un ejercicio etnográfico.



Tabla 1. Usos de hierbas aromáticas

Nombre	Uso
Anamú	Para espasmos (se toma en infusión por tres días)
Amaga	Para las defensas, bilis, aporta energía
Alfalfa	Cicatrices
Artemisa	Cáncer
Avellanas	Purgante
Berros	Cicatrices
Cabalonga	Adelgazar (consumo moderado)
Caléndula	Inflamaciones, golpes, hematomas, heridas, gastritis
Kalanchoe	Para matar las células cancerígenas, quistes
Chaparro rojo	Diabetes
Chichigua	Artritis
Cedrón	Estrés
Cilantro cimarrón	Para la hepatitis, sube las defensas Cilantro cimarrón + cúrcuma para la hepatitis
Cofrei	Cofrei + zanahoria para la diabetes
Corteza de telar	Vena varice
Fenogreco	Tonificar, multivitamínico (tomar tres veces al día por seis meses)
Guadija	Ácido úrico, artritis (en infusión o se puede comer)
Hoja de pan	Diabetes
Hierba buena	Asuntos digestivos
Hinojo	-Hinojo + leche + maíz estrellado para la lactancia
Granada	Diarrea
Jengibre	Amigdalitis Jengibre + agua panela para las úlceras
Jamaica	Ánimo, adelgazar
Limonaria	Estrés
Martin Galvis o indio viejo	Adelgazar, diabetes, vena varice (baño), limpia las arterias, purifica las venas, es diurética, quita la ansiedad



Marañón (fruto)	Tos, problemas respiratorios, amigdalitis
Monsanto	Tensión
Manzanilla	Asuntos digestivos
Moringa	Diabetes, para bajar de peso, diurética, antiinflamatoria, anticancerígena, colesterol, colon
Marihuana	Marihuana+aguadiente+alcohol para la artritis
Mejorana	Dolores
Menta	Para el colon, antiinflamatorio, digestión
Nopal	Para el colon
Ortiga	Articulación, ácido úrico, inflamaciones
Perejil liso	Colesterol
Polen	Para subir las defensas
Pomarroso	Para la tiroides (20 hojas por tres meses)
Pino	Para desinflamar (en baño)
Quiebra barriga	Adelgazar
Romero	Antiséptico, sirve para el dolor de muela, desinflamación del colon
Sábila	Para la piel, cabello, gastritis, quemaduras, dermatitis, problemas del colon. Sábila+miel para el cáncer Sábila+panela+alfalfa para tener hijos Sábila+guanábana para el cáncer
Salvia	Ánimo
Sal Viguá	-Sal Viguá+limón para la garganta
Semilla de chía	Para el colon
Toronjil	Desinflamaciones del colon, ánimo
Valeriana	Tranquilizante para poder dormir
Vira-vira	Migraña, próstata
Yacón	Diabetes, adelgazar

Nota. Plantas y productos medicinales. Fuente. Cárdenas et al. (2018).

Tabla 2. Productos esotéricos.

Nombre	Usos
Abre caminos	Para limpieza
Albahaca (siete)	Purifica los poros y atraer cosas buenas Albahaca virgen: para la buena suerte
Algarrobo	Para baños y vaporizaciones
Cedrón	Para baños o tomar antes de dormir para relajación
Caraquito dorado	Para baños
Caléndula	Atraer el amor
Diosme	Hierva dulce para atraer las buenas energías
Hierbas amargas	Para limpieza, muy utilizado en diciembre y semana santa
Esencias	Dinero, destierro, desentierro, espíritu y fortuna
Jabones	Para las ventas, de rosa, manzanilla, pepapega, feromonas, dólar
Nogal, albahaca y salvia	Para baños
Pepapega	Para atraer el amor
Pulmonaria o lluvia de oro	Para riegos
Querendona o putica	Baños para relajar y atraer el amor
Quereme	Baño para atraer el amor Hay tres tipos: quereme hombre, mujer y yo
Ruda	Como florero, para limpieza las malas energías y alejar la envidia Riegos para atraer el amor
Sahumerio	Espanta espíritus, compuesto por siete hierbas (romero, sándalo, palosanto, alucena, pino y colofonia); se quema y se riega por la casa

Fuente. Cárdenas et al. (2018).



¿De dónde provienen estas prácticas del regateo, que consiste en entablar una conversación para bajar el precio de los productos?, ¿Por qué estas dinámicas comunicativas se resisten a desaparecer?, ¿Por qué las plazas de mercado no han desaparecido? Desde los estudios críticos del patrimonio una historia conectada de las plantas como patrimonio biocultural requiere superar los análisis habituales donde son comprendidas solo por sus usos funcionales, dejando de lado sus sentidos históricos, simbólicos e incluso políticos. Las representaciones coloniales que deslegitimaron los regímenes dietarios y medicinales indígenas, al clasificarlos como primitivos y peligrosos, continúan influyendo en la manera en que estos conocimientos circulan hoy, muchas veces despojados de su dimensión cultural. En este contexto, recuperar el vínculo entre plantas, territorio y memoria permite reconocer su centralidad en la vida cotidiana de comunidades como la nasa, donde el uso medicinal de especies locales no solo responde a necesidades de salud, sino también a procesos de transmisión cultural y reexistencia frente a las lógicas coloniales y extractivistas.

El repertorio de plantas en el territorio colombiano es variado. Por poner un ejemplo, se referencia el estudio etnobotánico realizado por Paz Perafán y Montenegro Paz (2024), sobre la comunidad Nasa de Jambaló. Esta comunidad en el Cauca utiliza por lo menos 106 especies medicinales, con predominio de las familias *Asteraceae* y *Lamiaceae*, para tratar principalmente afecciones digestivas, respiratorias e infecciosas, empleando mayoritariamente la infusión

como método de preparación. Entre las plantas de mayor valor de uso se destacan *Erythroxylum novogranatense* (coca), *Aloe vera* (sábila), *Lippia alba* (pronto alivio), *Calendula officinalis* (caléndula), *Mentha spicata* (yerbabuena) y *Dysphania ambrosioides* (paico), todas altamente valoradas por su eficacia (UV hasta 0.98) y por el consenso en su uso terapéutico (ICF 0.96-1.00). Este estudio advierte que existen especies endémicas como *Hypericum goyanesii* y *Espeletia grandiflora*, asociadas a la biodiversidad colombiana y, en especial, a los saberes ancestrales.

En este sentido, estos patrimonios bioculturales trascienden generaciones perviviendo en la memoria cultural. Las hierbas aromáticas y plantas de poder en Colombia representan un tesoro biocultural invaluable, heredado de generación en generación a través de tradiciones orales y vivenciales. Su valor no se limita a sus propiedades curativas o su uso en rituales; reside también en su capacidad para fortalecer la cohesión social y preservar la identidad cultural. Cada planta posee un significado único, transmitido a través de la tradición oral y las prácticas. Son símbolos que conectan a las personas con su pasado, presente y futuro, recordándoles su lugar en el tejido de la vida.

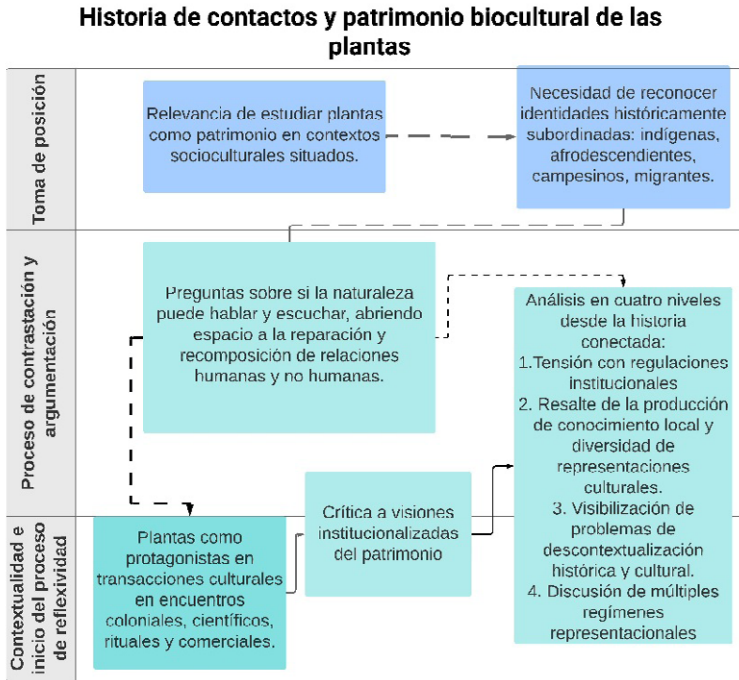


El simbolismo de las hierbas aromáticas y plantas de poder en Colombia es un lenguaje profundo que va más allá de la simple descripción botánica. Se asocian con conceptos como la sanación, la protección, la buena suerte, la conexión con el mundo espiritual y la identidad cultural. Su uso en rituales y ceremonias refleja la profunda conexión que las comunidades tienen con la naturaleza y con sus ancestros.

Las hierbas aromáticas y plantas de poder juegan un papel fundamental en la vida social de las comunidades colombianas. Se utilizan en diversas actividades que fomentan la cohesión social, el bienestar colectivo y la transmisión de conocimientos ancestrales. Su uso en la medicina tradicional, la gastronomía y la artesanía enriquece la vida cotidiana y contribuye a la preservación de saberes y prácticas ancestrales que han perdurado a través del tiempo.

Las hierbas aromáticas y plantas de poder son elementos esenciales en la construcción de la identidad cultural de las comunidades colombianas (Figura 2). Su presencia en la música, la danza, la literatura y las artes visuales refleja la profunda conexión que estas comunidades tienen con su entorno natural y con su legado ancestral. La cosmovisión de estas comunidades se ve reflejada en el uso y significado que se le da a cada planta. Son símbolos que conectan a las personas con su pasado, presente y futuro.

Figura 2. Historia de contactos y patrimonio biocultural de las plantas



Desde la globalización y cambio ambiental la conservación de las hierbas aromáticas y plantas de poder se convierte en un desafío crucial. Es necesario proteger este patrimonio biocultural no solo por su valor intrínseco, sino también por su importancia para la soberanía alimentaria, la salud comunitaria y la identidad cultural. El estudio del simbolismo, el valor social y cultural de estas plantas ofrece valiosas herramientas para promover su uso sostenible y para garantizar su protección para las generaciones futuras.

Las hierbas aromáticas y plantas de poder de Colombia son un tesoro invaluable que merece ser protegido y valorado. Su estudio nos permite comprender la

profunda conexión que existe entre la naturaleza, la cultura y la identidad de las comunidades colombianas. Este conocimiento es esencial para promover prácticas sostenibles que garanticen la conservación de este patrimonio biocultural y para fortalecer la identidad cultural de las comunidades que dependen de ellas. La protección de este legado no solo es crucial para Colombia; también para la humanidad en su conjunto al recordar la importancia de respetar y celebrar la diversidad biológica y cultural de nuestro planeta.

Comunidades indígenas

En un contexto tan diverso como el colombiano, donde la naturaleza desborda en cada rincón y las culturas ancestrales han tejido sus historias en la tierra misma, las hierbas aromáticas y las plantas de poder emergen como símbolos vivos de una conexión profunda entre el ser humano y su entorno. Estas especies botánicas son recursos naturales para las comunidades indígenas y locales; pero más importante aún, representan un vínculo tangible con el pasado ancestral y un puente hacia el futuro sostenible de la nación.

La alegoría arraigada en cada planta va más allá de su utilidad práctica en la medicina tradicional o en la cocina regional. Cada especie es portadora de un significado cultural y espiritual único, transmitido a lo largo de generaciones a través de narrativas orales y prácticas rituales. En los campos colombianos, desde las tierras altas de la Sierra Nevada de Santa Marta hasta las profundidades del Amazonas estas

plantas han sido testigos silenciosos de ceremonias sagradas, donde la sanación del cuerpo y del espíritu se entrelaza con la veneración por la naturaleza.

Las hierbas aromáticas como la coca, utilizada ancestralmente por los pueblos indígenas como un medio para la comunicación espiritual y como una herramienta ritual, ejemplifican esta profunda conexión cultural. En comunidades, como los kogi y los arhuaco en la Sierra Nevada, la coca es considerada una planta sagrada que facilita la comunicación con los espíritus ancestrales y fortalece el tejido social de la comunidad. Este uso ritualístico no solo refleja creencias arraigadas en la cosmovisión indígena; a su vez, subraya la importancia de la preservación de estos rituales como parte integral de la identidad cultural y la resistencia frente a la modernización.

Las plantas de poder y medicinales eran fundamentales en la vida de los Muisca, tanto para la medicina tradicional como para las prácticas rituales. La coca (*Erythroxylum coca*) tenía un papel importante en la cultura Muisca. Aunque no se ha encontrado evidencia concluyente sobre su uso en el altiplano cundiboyacense, es conocido que en otras regiones andinas se usaba tanto para rituales como para sus propiedades estimulantes y medicinales (Harris, 2000). Era masticada para combatir el cansancio y la falta de oxígeno en altitudes elevadas, así como para facilitar la concentración durante las ceremonias religiosas.

Otra planta significativa en la medicina tradicional Muisca era la ruda (*Ruta graveolens*), utilizada para tratar una variedad de afecciones, desde problemas



digestivos hasta dolores musculares. Su uso se combinaba con rituales y prácticas espirituales para potenciar sus efectos curativos (León et al., 2022). Además, los Muisca utilizaban diversas plantas para preparar infusiones y ungüentos con fines curativos, demostrando un extenso conocimiento sobre los recursos naturales disponibles en su entorno.

La cosmovisión Muisca estaba profundamente entrelazada con su entorno natural. Los Muisca creían en una serie de dioses y espíritus asociados con la naturaleza, y sus rituales y ceremonias estaban destinados a honrar y apaciguar a estas entidades. La ceremonia más famosa de los Muisca era el Ceremonia del Dorado, una celebración en la que el zipa de Bacatá se cubría de polvo de oro y se sumergía en el lago de Guatavita, en un acto simbólico de conexión con los dioses y la naturaleza (García et al., 2021). Esta ceremonia no solo era un evento religioso, sino también una manifestación de la riqueza y el poder de la élite Muisca.

El Templo del Sol en Bacatá y el Templo de los Idolos en Tunja eran centros religiosos importantes donde se llevaban a cabo rituales en honor a los dioses solares y terrestres. A parte de funcionar como lugares de culto también operaban centros de conocimiento y enseñanza sobre la naturaleza y el cosmos (Acosta-Román et al., 2022). Los sacerdotes y chamanes desempeñaban un papel crucial en la interpretación de los signos de la naturaleza y la ejecución de rituales para asegurar la prosperidad y la armonía en la comunidad.



La llegada de los conquistadores españoles en el siglo XVI marcó un cambio dramático en la vida de los Muisca. La conquista y la colonización llevaron a la imposición de nuevas estructuras políticas, económicas y religiosas, lo que resultó en la transformación y, en muchos casos, en la pérdida de las prácticas culturales tradicionales. La introducción del cristianismo y la imposición de las leyes coloniales afectaron profundamente la organización social y las creencias religiosas de los Muisca (Londoño, 1994).

A pesar de estos cambios muchas prácticas y conocimientos tradicionales persistieron en formas modificadas. Las plantas medicinales y los rituales indígenas fueron adaptados y fusionados con las prácticas coloniales, resultando en una sincretización cultural que preservó aspectos de la herencia Muisca dentro de un contexto nuevo. La resistencia cultural de los Muisca, combinada con la adaptabilidad de sus prácticas tradicionales, permitió que parte de su conocimiento y sus costumbres perduraran a lo largo de los siglos (Carroto et al., 2021).

En la actualidad, el legado de los Muisca sigue vivo en las comunidades descendientes que habitan el altiplano cundiboyacense. Existen esfuerzos continuos para preservar y revitalizar las tradiciones culturales y el conocimiento ancestral de los Muisca. Las organizaciones locales y los grupos comunitarios trabajan para mantener vivas las prácticas agrícolas tradicionales, así como las ceremonias y rituales que



han sido transmitidos a lo largo de generaciones (Jaramillo, 2020).

El estudio de la herencia cultural Muisca ha atraído la atención de académicos, antropólogos y activistas culturales, que colaboran con las comunidades locales para documentar y promover el conocimiento sobre la historia, la agricultura y la medicina tradicional Muisca. Estos esfuerzos, aparte de buscar preservar el legado cultural, buscan promover la identidad y el orgullo cultural entre los descendientes de los Muiscas (Jaramillo, 2020).

Además de su papel en la espiritualidad y la medicina tradicional, las hierbas aromáticas y las plantas de poder juegan un papel crucial en la vida cotidiana de las comunidades rurales y urbanas de Colombia. En la gastronomía no solo añaden sabores únicos y aromas deliciosos a los platos locales; también sirven como recordatorios vivos de la diversidad biológica del país. El uso de plantas como el cilantro, el culantro, la albahaca y el achiote en la cocina colombiana refleja una fusión armoniosa entre tradiciones culinarias europeas, africanas e indígenas, enriqueciendo así el patrimonio gastronómico nacional.

En el ámbito de las artes y la cultura, las hierbas aromáticas y plantas de poder también desempeñan roles significativos. Desde la música folclórica que celebra la tierra y sus frutos hasta las danzas rituales que honran la fertilidad y la abundancia, estas especies vegetales son inspiración



constante para expresiones artísticas que capturan la esencia misma de la vida colombiana. Los tejidos artesanales, los diseños textiles y las pinturas rupestres que adornan las comunidades rurales a menudo están imbuidos de motivos vegetales que simbolizan la conexión indivisible entre la humanidad y la naturaleza.

Conservación del patrimonio biocultural

En un mundo cada vez más interconectado y enfrentando desafíos ambientales sin precedentes, la conservación de este patrimonio biocultural se convierte en una responsabilidad compartida entre el gobierno, las comunidades locales y la sociedad civil. La sobreexplotación de recursos naturales y el cambio climático amenazan la biodiversidad única de Colombia, incluidas las hierbas aromáticas y plantas de poder que son parte integral de su identidad cultural. En ese sentido, programas de conservación y manejo sostenible deben ser implementados para garantizar que estas especies continúen siendo disponibles para las futuras generaciones, no solo como recursos medicinales y alimenticios, sino como guardianes de la memoria colectiva y símbolos de resiliencia cultural.

La investigación científica y etnobotánica desempeña un papel crucial en este proceso, proporcionando conocimientos fundamentales sobre la distribución, la ecología y los usos tradicionales de las plantas. Al colaborar estrechamente con las comunidades locales



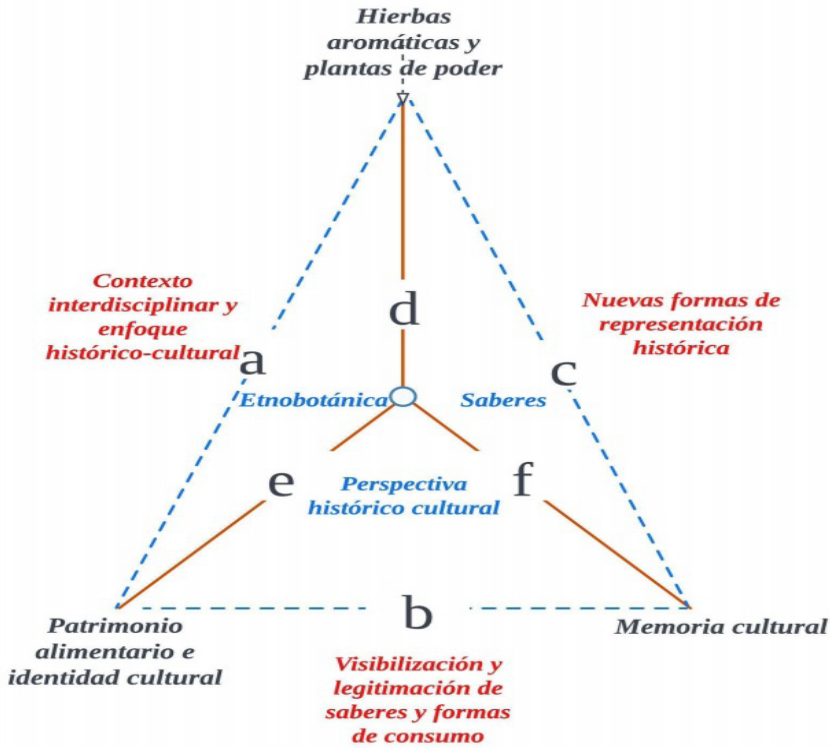
y los expertos en biodiversidad, es posible desarrollar estrategias efectivas para la conservación in situ y ex situ de estas especies, asegurando así que su riqueza genética y cultural perdure en un mundo cambiante.

La valoración del conocimiento tradicional asociado con las hierbas aromáticas y plantas de poder también es esencial para garantizar su comprensión y protección a largo plazo (Figura 3). Los derechos de las comunidades indígenas y locales sobre sus recursos naturales y su participación en la toma de decisiones son fundamentales para promover un manejo sostenible y equitativo de los recursos. Programas educativos que fomenten el respeto por la biodiversidad y la promoción de prácticas agrícolas y forestales sostenibles entre las nuevas generaciones son igualmente importantes para asegurar un futuro en el que la convivencia entre humanos y naturaleza sea armoniosa y beneficiosa para todos.

Las hierbas aromáticas y plantas de poder de Colombia son mucho más que simples elementos de la flora local; son portadoras de una historia viva y una riqueza cultural inestimable. Su conservación y uso sostenible son imperativos ambientales y sociales; así como una oportunidad para fortalecer la identidad cultural de las comunidades que dependen de ellas. Al proteger este patrimonio biocultural, no solo estamos preservando la diversidad natural de Colombia, sino también celebrando y honrando la sabiduría acumulada a lo largo de milenios de interacción humana con la naturaleza.



Figura 3. Interpretación del patrimonio biocultural asociado a los saberes mestizos



Este compromiso con la conservación y valoración de las hierbas aromáticas y plantas de poder no solo beneficiará a las comunidades locales; también enriquecerá el conocimiento global sobre la importancia de la biodiversidad y el respeto por las culturas indígenas. En un mundo cada vez más globalizado, el ejemplo de Colombia puede servir como inspiración para promover prácticas de desarrollo sostenible que equilibren las necesidades humanas con la preservación del entorno natural que nos sustenta a todos.



El *simbolismo vegetal* se refiere a la práctica cultural de asignar significados específicos a determinadas plantas, más allá de sus atributos físicos o utilitarios. Este concepto es fundamental en el estudio de la etnobotánica y la antropología cultural, ya que revela cómo las sociedades humanas interpretan y utilizan la naturaleza para expresar ideas abstractas, creencias espirituales y valores culturales.

Aparte de ser consideradas recursos materiales o medicinales, las plantas actúan como mediadoras simbólicas entre el mundo humano y el espiritual. En ese sentido se destaca que, en muchas culturas, las plantas son consideradas entidades vivas con las cuales los seres humanos establecen una relación simbólica profunda. Estas relaciones pueden manifestarse en rituales, ceremonias y prácticas cotidianas que reflejan la cosmovisión y la relación de las personas con el entorno natural.

Simbolismo religioso

En Colombia las hierbas aromáticas y las plantas de poder no solo son elementos de la biodiversidad; también juegan roles significativos en la vida cultural y espiritual de diversas comunidades. Desde tiempos ancestrales estas plantas han sido fundamentales en rituales, prácticas medicinales y en la cosmovisión de numerosos grupos étnicos que coexisten en un territorio rico en diversidad biológica y cultural.

Para comprender el simbolismo asociado a estas plantas en Colombia es esencial explorar cómo las comunidades indígenas y afrodescendientes las



integran en sus prácticas rituales y ceremoniales. Según investigaciones etnobotánicas realizadas por autores como Bernal (2014), las hierbas aromáticas son utilizadas por sus propiedades medicinales y por sus cualidades espirituales. De ahí que sean consideradas capaces de purificar el cuerpo y el alma; así como de establecer conexiones con los ancestros y las fuerzas espirituales de la naturaleza.

En las ceremonias de sanación y rituales de comunión con la tierra, las hierbas aromáticas son empleadas para invocar protección, salud y armonía con el entorno. Por ejemplo, entre los pueblos indígenas como los kogi y los emberá, las plantas como la coca y el tabaco juegan un papel crucial en ceremonias que buscan restablecer el equilibrio entre los seres humanos y la naturaleza (Bernal, 2014).

El simbolismo de las hierbas aromáticas y plantas de poder en Colombia también abarca significados cosmológicos profundos. Según las cosmologías indígenas, cada planta tiene un espíritu o una energía vital única que se conecta con aspectos específicos del universo y del ser humano. Por ejemplo, la savia de algunas plantas se considera un vínculo directo con el alma de la tierra, mientras que el aroma de otras puede representar la presencia de antepasados o espíritus protectores (Jaramillo, 2020).

Este enfoque cosmológico implica una relación dinámica y recíproca entre las personas y las plantas, donde el conocimiento tradicional se transmite a través de generaciones



como parte integral de la identidad cultural. Este patrimonio biocultural enriquece la diversidad cultural de Colombia y promueve prácticas sostenibles de manejo de recursos naturales, basadas en el respeto y la veneración hacia la naturaleza.

El simbolismo vegetal en Colombia tiene implicaciones espirituales y cosmológicas, pero también impactos sociales significativos. En una sociedad diversa y plural como la colombiana las hierbas aromáticas y las plantas de poder actúan como puntos de convergencia entre diferentes identidades culturales y formas de conocimiento. Estas plantas son elementos físicos en el paisaje y, en especial, mediadoras de interacciones sociales y culturales que trascienden barreras étnicas y geográficas.

Usos ceremoniales y festivos

En celebraciones festivas y rituales familiares el uso de hierbas aromáticas puede simbolizar la unidad familiar, la prosperidad y la celebración de la vida. Momentos que alimentan el cuerpo y el espíritu, fortaleciendo la identidad cultural y promoviendo la continuidad de tradiciones ancestrales en un contexto de cambio y modernización.

En Colombia el uso de hierbas aromáticas en celebraciones festivas y rituales familiares tiene profundas raíces que se entrelazan con su rica diversidad cultural y su historia agrícola. A parte de añadir sabor y aroma



a los platos tradicionales, simbolizan valores como la unidad familiar, la prosperidad y la conexión con la tierra.

En un país donde las tradiciones ancestrales coexisten con la modernidad, su papel ha evolucionado en las celebraciones para reflejar tanto la continuidad de las prácticas culturales, como la adaptación a los cambios sociales y ambientales.

Desde tiempos precolombinos las civilizaciones indígenas de Colombia han utilizado una amplia variedad de hierbas aromáticas no solo como alimentos y medicinas, sino también en rituales religiosos y celebraciones comunitarias. Hierbas como la guasca, el cilantro, la albahaca y el achiote eran fundamentales en la cocina y en las ceremonias que marcaban ciclos agrícolas, nacimientos, matrimonios y ritos funerarios. Estas prácticas han perdurado a través de generaciones, siendo transmitidas de padres a hijos como parte integral de la identidad cultural colombiana.

Con la llegada de los conquistadores españoles en el siglo XVI se introdujeron nuevas hierbas aromáticas y especias al país, ampliando el repertorio culinario y ceremonial de las comunidades indígenas. La mezcla de tradiciones europeas, africanas e indígenas dio lugar a una rica fusión gastronómica y ritual que sigue siendo una característica distintiva de la cultura colombiana actual.



En las celebraciones festivas colombianas, como Navidad, Semana Santa y el Día de los Difuntos, el uso de hierbas aromáticas adquiere un significado especial. Durante la Navidad, por ejemplo, el achiote se utiliza para dar color y sabor a platos como el lechón asado o el pollo al horno, mientras que la guasca y el cilantro se añaden a sopas y sancochos que se comparten en familia. Estos platos no solo satisfacen el paladar, sino que también fortalecen los lazos familiares alrededor de la mesa festiva.

En la Semana Santa las hierbas aromáticas se utilizan en la preparación de pescados y sopas de vigilia, marcando el período de reflexión y penitencia antes de la celebración de la resurrección de Cristo. El Día de los Difuntos, por otro lado, es una ocasión para recordar y honrar a los seres queridos fallecidos, donde se preparan platos tradicionales como las empanadas de pipián, que llevan cilantro y otras hierbas aromáticas en su relleno.

Además de su papel en la gastronomía festiva, las hierbas aromáticas tienen un lugar destacado en rituales y ceremonias familiares en Colombia. En las ceremonias de bautizo y matrimonio, por ejemplo, es común adornar los espacios con flores y hierbas como el romero, que simboliza la fidelidad y la buena suerte. En algunas comunidades indígenas, como los kogi en la Sierra Nevada de Santa Marta, las hierbas aromáticas se utilizan en rituales de sanación y conexión espiritual con la naturaleza, reafirmando la relación sagrada entre el hombre y su entorno.



El uso de hierbas aromáticas también refleja el profundo conocimiento tradicional sobre el manejo de la biodiversidad y el respeto por los ecosistemas locales en Colombia.

Muchas comunidades rurales continúan cultivando hierbas como parte de sistemas agroecológicos que promueven la sostenibilidad y la autonomía alimentaria. Este enfoque preserva las prácticas culturales y contribuye a la conservación de especies nativas, así como a la mitigación de impactos ambientales asociados con la agricultura intensiva.

En el contexto urbano colombiano las hierbas aromáticas también han ganado popularidad como parte de una tendencia creciente hacia la alimentación saludable y la cocina gourmet. Restaurantes y mercados ofrecen una amplia gama de hierbas frescas que los chefs y cocineros aficionados utilizan para crear platos innovadores que fusionan lo tradicional con lo contemporáneo. Esta revitalización de las hierbas aromáticas no solo enriquece la oferta gastronómica del país, sino que también revaloriza su importancia cultural y económica en un mercado globalizado.

Además de su uso culinario y ceremonial, las hierbas aromáticas en Colombia tienen aplicaciones medicinales y terapéuticas. Plantas como la menta, el manzanillo y la ruda se utilizan en remedios caseros para tratar dolencias comunes y promover el bienestar



físico y emocional. Este conocimiento ancestral se transmite de generación en generación dentro de las comunidades, formando parte del patrimonio inmaterial que enriquece la diversidad cultural del país.

En conclusión, el uso de hierbas aromáticas en celebraciones festivas y rituales familiares en Colombia, aparte de añadir sabor y aroma a los alimentos, fortalece los lazos sociales y culturales que definen la identidad colombiana. Desde tiempos precolombinos hasta la actualidad, estas plantas han sido testigos y protagonistas de la evolución de las tradiciones culinarias y ceremoniales en un país diverso y multicultural. Su presencia continua en la vida cotidiana refleja la capacidad de adaptación de las culturas locales frente a los cambios globales, asegurando que las raíces ancestrales sigan siendo fundamentales en la construcción del futuro.

Herbolaria y tradiciones culturales en Colombia

La herbolaria en Colombia no solo cumple funciones medicinales; también está profundamente arraigada en las tradiciones culturales de diversas comunidades. Desde tiempos ancestrales las hierbas aromáticas y las plantas de poder han sido utilizadas en rituales y ceremonias que reflejan la relación íntima entre las personas y su entorno natural. Según estudios de Huamantupa et al. (2011), estas prácticas son testimonios de saberes ancestrales y expresiones vivas de la identidad cultural y espiritual de los pueblos.



Autores como Rodríguez et al. (2013) han documentado la diversidad de usos culturales de las plantas en Colombia, destacando cómo diferentes grupos étnicos atribuyen significados simbólicos específicos a cada especie vegetal. Esta variedad de usos enriquece el patrimonio cultural del país y promueve la conservación de la biodiversidad y el manejo sostenible de los recursos naturales.

Hierbas aromáticas y plantas de poder en los mitos y leyendas colombianas

El simbolismo de las plantas en la mitología colombiana refleja la interacción entre la naturaleza y lo sobrenatural. Autores como Corroto et al. (2021) han documentado cómo diferentes culturas indígenas atribuyen poderes mágicos y curativos a plantas específicas, que se entrelazan con narrativas sobre la creación del mundo y la relación entre los dioses y los humanos.

La coca es una planta sagrada para muchos pueblos indígenas en Colombia, quienes la consideran un vehículo de comunicación con los espíritus y una herramienta para acceder a conocimientos ancestrales (Urióstegui, 2024). Este tipo de simbolismo no solo persiste en comunidades rurales; también se adapta y transforma en contextos urbanos y contemporáneos, influenciando incluso la iconografía y la literatura colombiana moderna (García Márquez, 1967).

El simbolismo de las plantas en la mitología colombiana revela una profunda interacción entre la naturaleza y lo sobrenatural. Las hierbas aromáticas y las plantas



de poder, aparte de ser elementos físicos del paisaje, portan significados mágicos y curativos arraigados en las narrativas culturales y religiosas de diversas comunidades. De aquí que el presente libro se adentra en la exploración de cómo estas plantas son vistas y utilizadas en los mitos y leyendas colombianas, destacando su papel como mediadoras entre el mundo humano y el espiritual.

Por su parte, el simbolismo vegetal en la mitología colombiana se remonta a épocas precolombinas, donde diferentes culturas indígenas atribuían propiedades místicas y poderes curativos a plantas específicas. Según Corroto et al. (2021), las plantas en la cosmovisión indígena servían como recursos medicinales que, a su vez, actuaban como intermediarias entre los seres humanos y los dioses. Dichas plantas eran utilizadas en rituales ceremoniales para invocar la protección divina, restaurar el equilibrio espiritual y facilitar la comunicación con los ancestros.

Un ejemplo paradigmático de planta sagrada en la mitología colombiana es la coca. Para muchos pueblos indígenas en Colombia, la coca no es simplemente una planta con propiedades estimulantes, sino un símbolo de conexión espiritual y herramienta para acceder a conocimientos ancestrales. Urióstegui (2024) documenta cómo ha sido utilizada ritualmente durante milenios como un medio para alcanzar estados de conciencia alterados y, en especial, como una forma de comunicación directa con los espíritus de la naturaleza y los antepasados.



En las ceremonias tradicionales las hojas de coca se mastican o se preparan en infusiones como ofrendas a los dioses, asegurando la protección y el bienestar de la comunidad. Este simbolismo persiste en comunidades rurales y urbanas, donde esta planta juega un papel en prácticas espirituales y ha influenciado profundamente el tejido social y cultural de Colombia.

El maíz, por ejemplo, era la base de la alimentación Muisca. Se utilizaba para preparar diversas comidas, como las arepas y las mazamoras. Además, el maíz tenía un valor simbólico y ritual significativo, asociado con la fertilidad y la abundancia. La papa, originaria de los Andes, era otro cultivo esencial. Los Muisca desarrollaron técnicas avanzadas para su cultivo y almacenamiento, asegurando así una fuente de alimento constante (Gamboa, 2008). Aunque menos prevalente que el maíz y la papa, la quinua era un alimento nutritivo que complementaba la dieta Muisca. El frijol, por su parte, era una fuente importante de proteínas y se cultivaba junto con el maíz en sistemas de agricultura mixta.

Además de su uso alimentario, los Muisca poseían un extenso conocimiento de las propiedades medicinales de las plantas. Los chamanes y curanderos utilizaban una variedad de plantas para tratar enfermedades y dolencias. Este conocimiento se transmitía oralmente de generación en generación. La hoja de coca, por ejemplo, era masticada para combatir el mal de altura y la fatiga, y también se utilizaba en ceremonias religiosas. El yopo, una planta alucinógena, se utilizaba en rituales para comunicarse con los espíritus y obtener visiones (Radha et al., 2024). La chilca,



conocida por sus propiedades antiinflamatorias, se utilizaba para tratar heridas y afecciones cutáneas, mientras que la guasca se usaba en infusiones para tratar problemas digestivos y respiratorios.

Las plantas también desempeñaban un papel central en la vida espiritual y ritual de los Muisca. Eran utilizadas en ceremonias religiosas, ofrendas y rituales de curación. La coca, por ejemplo, tenía un gran valor ritual más allá de sus usos medicinales. Se utilizaba en ceremonias para honrar a los dioses y como ofrenda en rituales de fertilidad. El tabaco, por su parte, era fumado en pipas ceremoniales durante rituales importantes, y se creía que su humo tenía el poder de purificar y conectar con los espíritus. El yagé se utilizaba en rituales de sanación y como medio para entrar en trance y comunicarse con el mundo espiritual (Gamboa, 2008).

Los Muisca también aprovechaban las plantas para fabricar herramientas, utensilios y materiales de construcción. Las cañas y el bambú, por ejemplo, se utilizaban en la construcción de viviendas y estructuras agrícolas. Las fibras de plantas como el fique eran empleadas para hacer cuerdas, tejidos y cestos. Diferentes tipos de madera se utilizaban para fabricar herramientas, armas y utensilios domésticos (Correal, 1990).

El conocimiento y uso de las plantas por parte de los Muisca reflejan una profunda comprensión del entorno natural y una capacidad para aprovechar los recursos de manera

sostenible. Este saber ancestral no solo garantizaba su supervivencia, sino que también formaba parte integral de su cultura y espiritualidad. La relación de los Muisca con las plantas es un testimonio de su ingenio y adaptación al medio ambiente; en particular, resalta la importancia de preservar el conocimiento tradicional en el mundo contemporáneo.

Así, el simbolismo de las hierbas aromáticas y plantas de poder no se limita al ámbito rural o ancestral. En contextos urbanos y contemporáneos continúan desempeñando roles significativos, adaptándose y transformándose para satisfacer las necesidades espirituales y culturales de las comunidades modernas. Autores como García Márquez (1967), célebre escritor colombiano, han explorado en sus obras literarias cómo las tradiciones indígenas y sus plantas sagradas se entrelazan con la vida cotidiana y la identidad nacional.

En la literatura colombiana las hierbas aromáticas y plantas de poder aparecen frecuentemente como elementos simbólicos que enriquecen la trama y profundizan el contexto cultural de las historias narradas. No solo funcionan como recursos narrativos; también subrayan la importancia de la conexión espiritual con la tierra y la naturaleza en la construcción de la identidad colombiana.

En especial, los mitos y leyendas colombianas están repletos de relatos que destacan la relación íntima



entre las plantas y los dioses; así como entre los seres humanos y el mundo natural. Por ejemplo, la leyenda del dorado, tan arraigada en la cultura Muisca, relata cómo el cacique realizaba ceremonias en las que ofrecía a los dioses oro y esmeraldas, junto con ofrendas de plantas aromáticas y medicinales como símbolo de gratitud y respeto hacia la naturaleza. En la rica mitología colombiana las plantas cumplen su función como elementos decorativos o recursos curativos. Cada una posee un significado simbólico profundo que va más allá de sus atributos físicos.

Hierbas aromáticas como la albahaca y el romero, por ejemplo, son valoradas no solo por su fragancia y propiedades medicinales, sino también por su capacidad de purificar el espíritu y fortalecer la conexión con los ancestros. Estas plantas son vistas como guardianes espirituales que protegen a quienes las cultivan y las utilizan en ceremonias rituales (Rodríguez et al., 2013).

Más allá de su uso práctico, las plantas en los mitos colombianos se convierten en símbolos de protección, curación y conexión con lo espiritual. Son elementos esenciales que permiten a las comunidades conectar con su pasado, honrar a sus ancestros y buscar el bienestar físico y espiritual.

Por otra parte, el simbolismo vegetal en la mitología colombiana también se refleja en la iconografía y las representaciones artísticas, donde las plantas juegan roles destacados en la ornamentación de templos, objetos rituales y obras de arte. Los diseños geométricos y las figuras esculpidas en cerámica y piedra muestran

la importancia de las plantas como elementos centrales de la cosmología indígena, vinculando lo terrenal con lo espiritual en una simbiosis visual y conceptual.

El estudio del simbolismo de las hierbas aromáticas y plantas de poder en la mitología colombiana enriquece nuestra comprensión de la cosmovisión indígena y subraya la importancia de conservar estas especies como parte del patrimonio cultural y ambiental del país. La pérdida de biodiversidad y el cambio climático representan amenazas significativas para las plantas medicinales y espirituales. Por consiguiente, es urgente la implementación de estrategias de conservación que integren conocimientos tradicionales con enfoques científicos y políticas públicas efectivas.

El simbolismo de las hierbas aromáticas y plantas de poder en la mitología colombiana revela una riqueza de significados que trascienden lo tangible, ofreciendo una ventana hacia la compleja interacción entre naturaleza, cultura y espiritualidad. La continuidad de estas tradiciones depende de un compromiso compartido para preservar y valorar el conocimiento ancestral sobre las plantas, reconociendo su papel fundamental en la construcción de identidades culturales y en la promoción de prácticas sostenibles.

Comparación con otras culturas y contextos globales

El estudio del simbolismo de las hierbas aromáticas y las plantas de poder en Colombia se enriquece al compararlo con otras culturas y contextos globales. Por ejemplo, autores como Gamboa (2008) han seña-



lado similitudes en la forma en que diversas culturas asignan significados sagrados y curativos a ciertas plantas, destacando la universalidad de la conexión entre la naturaleza y la espiritualidad humana.

Además, estudios comparativos entre la herbolaria colombiana y la tradicional en otras partes del mundo revelan tanto convergencias como divergencias en términos de prácticas, creencias y valoraciones simbólicas de las plantas (Consejo Indígena del Pueblo Tacana, 1999). Dichos balances enriquecen el entendimiento del simbolismo vegetal en Colombia y subrayan su relevancia dentro de un contexto global de intercambio cultural y conocimiento.

El simbolismo de las hierbas aromáticas y las plantas de poder en Colombia constituye un aspecto fundamental de la cosmovisión y la identidad cultural de diversas comunidades. A través del estudio de autores que han investigado estas dinámicas se revela cómo estas plantas son recursos naturales y, en particular, medios a través de los cuales se articulan y transmiten sistemas de creencias, valores y conocimientos ancestrales.



**Plantas aromáticas y
medicinales de uso
tradicional en las
comunidades campesinas
e indígenas de los Andes**





Romero

Rosmarinus officinalis L., conocido como romero, rosmarinos, hierba de la memoria o hierba de las coronas, originario de la región mediterránea; es un arbusto que puede llegar a una altura de hasta los dos metros de altura con hojas opuestas lineales de tres centímetros (cm) de largo y un borde muy arrollado. Con inflorescencia terminal en racimos cortos con brácteas largas, sus flores son de color azul, lila o blanquecinas. Cada tallo tiene hojas pequeñas y abundantes de verde oscuro, contrastadas por el blanquecino. Las flores son de entre cinco y siete milímetros (mm) de azul violeta, rosa o blanco, las cuales son muy aromáticas.

Sobre su cultivo, una vez sembrados los miniesquejes, son llevados a la cámara húmeda en condiciones controladas de humedad relativa y temperatura, por un período de veinticinco días aproximadamente, posteriormente se trasladan a la zona de climatización por un período de cuatro semanas.

Como usos medicinales, se utiliza en infusión, decocción o cataplasma, como antiséptico, antiespasmódico, diurético e hipotensor. Principalmente de sus hojas se prepara el alcohol de romero, usado en la prevención de úlceras y para tratar dolores reumáticos y lumbagos. Su infusión se usa contra la tos y otras afecciones respiratorias. La planta se emplea como colerético, colagogo, estimulante del apetito y de las secreciones gástricas.

Como usos gastronómicos, se emplea en carnes asadas, aves de corral, pescados, salsas, sopas, guisos, en marinados, adobos, para aromatizar aceites y vinagres. Brinda un gran sabor aromático.





Hierbabuena

Mentha spicata, llamada hierba buena, yerbabuena o menta, es originaria de Europa; una especie perene de hábito herbáceo de 43-84cm de altura, rizomatosa, de tallos glabros, angulosos, color violáceo. Sus hojas son simples y ovaladas de tamaño variable, levemente dentadas, con frecuencia arqueadas hacia abajo, rugosas por el haz, con nervios marcados por el envés, glabras o pelosas solamente en los nervios y margen aserrado, de color verde oscuro y brillante en el haz. Para su cultivo se recomienda lugares soleados, pero con una ligera sombra, climas húmedos y templados para su desarrollo normal. Se propaga por semillas, esqueje y estolón.

Entre sus usos medicinales se encuentran tratamientos contra enfermedades como la bronquitis, sinusitis, neuralgia, resfrió, reumas y entre otros trastornos del sistema digestivo, principalmente tratados mediante la infusión de sus hojas. Asimismo, su aceite esencial ha sido usado domésticamente como repelente de mosquitos.

Como usos gastronómicos, las hojas hacen parte de un sin número de recetas como condimento, aromatizante de comidas y bebidas como en cócteles. Su empleo principal es como bebida de infusión y en la repostería. De la misma manera, para aderezar sopas, ensaladas, carnes y para elaborar cocteles. La *Mentha spicata* es una de las principales plantas aromáticas cultivadas para la producción de aceites esenciales.





Menta

La *Mentha citrata* o *Mentha piperita* var. *citrata*, comúnmente llamada menta, originaria de regiones asiáticas como la antigua Mesopotamia; es una planta herbácea, de color verde, muy ramificada, con tallos erguidos y pubescentes, hojas opuestas ovaladas, un tanto aserradas, muy aromáticas. Para su cultivo primero se seleccionan y cortan los tallos que cumplan con los requerimientos de calidad. Posteriormente con guadaña o con machete se corta a ras de suelo para estimular de nuevo la brotación para la siguiente cosecha.

Algunos de sus usos medicinales: como carminativo y antiflatulento, para aliviar dolores de estómago y de cabeza, antiespasmódico, diaforéticos y estomáquicos, alivia la congestión nasal, calma las palpitaciones cardíacas, diarreas y expulsar cálculos biliares. En la gastronomía es una planta típica de la comida inglesa, se usa fresca o seca, ya que no pierde su aroma; también se usa para el té, es un excelente aderezo y su aroma se extrae para aromatizar licores, chocolates y dulces.





Cidrón

Aloysia triphylla (L'He'r.) Britton, llamada cidrón, cedrón o yerba buena, originaria del centro y el sur de América; es una planta arbustiva, perenne, de hasta dos metros (m) de altura, tallo leñoso y muy ramificado. Hojas caducas, verticiladas en número de tres o cuatro lanceoladas. Flores de color lila o violeta claro, reunidas en racimos terminales. Al frotarlas entre los dedos desprenden un delicado y riquísimo olor a limón. Es un arbusto de hojas alargadas de color verde, un poco ásperas, agrupadas de a tres a cuatro, con nervios marcados.

Para su cultivo se necesita de un suelo con buen drenaje para evitar la podredumbre de las raíces. Esta se puede plantar aislada o en grupos, ya sea en jardín o macetas para terrazas, patios o balcones; se propaga por esquejes y requiere fertilización cada dos semanas.

Como usos medicinales, se emplea como antiflatulento, sedante, estimulante cardiaco, calmante digestivo y para los vómitos. También para el herpes zoster (erupción) y tratamiento del estrés. En uso tópico para los dolores reumáticos, neuralgias, alergias y prurito. Las hojas molidas utilizadas en forma de cataplasma funcionan como un buen analgésico en el dolor de muelas.

Por su parte, en la gastronomía se utiliza en té, infusiones, aromáticas y bebidas calientes; así como ingrediente en sopas, ensaladas y para acompañar preparaciones a base de carne y pescados. También se está utilizando de manera amplia en la industria de la repostería gracias a su aroma cítrico intenso.





Salvia morada

Salvia officinalis, conocida como Salvia de los adivinos, originaria de las montañas del sur de México, es herbácea y nativa de regiones cálidas o templadas, tanto es así que se da en casi cualquier región del mundo, al menos en temporadas calurosas. Suele crecer muy rápido y es muy frondosa, pero no son muy verdes; de hecho, son más bien grises o azules, por eso es muy común entre los *plant parents*.

Para su cultivo se necesita un ambiente cálido, de más de 15 °C, se debe regar moderadamente sin generar encharcamientos, al menos mientras está pequeña, al crecer se cuida como una planta ornamental.

Tiene múltiples beneficios y usos medicinales que van desde el alivio de problemas digestivos hasta la mucositis oral. Es bueno para calmar cólicos menstruales y frenar los síntomas de los resfriados. Asimismo, a largo plazo es bueno para el insomnio, la pérdida de memoria y la depresión.

Sus antecedentes de uso gastronómico se encuentran en la cocina francesa e italiana, para aportar un sabor intenso y aromático en sopas, salsas, caldos y estofados. También hay una tradición como aromatizante de aceites y vinagres fundamentales en la cocina mediterránea. En la conservación de carnes ayuda a aromatizar embutidos, salchichas y saboriza muy bien el cerdo, el cordero, pescados y aves.



Toronjil

Melissa officinalis, llamada Toronjil cuyano, abejera, abeyera, bedaranjí, cidronela, cidronela, citraria, hierba cidra, hierba huerto, hierba limonera o hierba luna, originaria del sur de Europa y de la cuenca del mediterráneo; es una hierba perenne, es decir, es muy duradera en el tiempo, con los tallos rastreros que pueden llegar a medir hasta casi 1m de altura, con hojas de color verde intenso. Además, las hojas contienen aceites con distintos minerales que le otorgan todos los beneficios medicinales y el olor particular de la planta. Sus flores nacen con unas pequeñas ramas que salen en la parte superior de la planta y son de color blanco y rosado. Para su cultivo se multiplican por semillas; se puede trasplantar cuando tengan 6-7 hojas, debe caracterizarse por ser regular.

Tiene la capacidad de curar los problemas externos de la piel por lo que puede utilizarse para la curación de las heridas o llagas y eliminar el mal aliento. A su vez, aumenta la respuesta glandular del aparato digestivo, lo que permite una digestión más fácil, así como a calmar ciertas dolencias estomacales. Tiene un efecto sedante y balsámico, ya que constituye un magnífico tónico relajante que disminuye la ansiedad y el nerviosismo.

En la gastronomía sus hojas (frescas o secas) se usan en ensaladas, salsas y platos de carne o verduras. Su sabor alimonado aporta frescor. También está presente en bebidas refrescantes, ensalada de frutas y galletería, sustituyendo la corteza de limón y añadiendo un toque de frescura.



Albahaca

Ocimum Basilicum, comúnmente llamada albahaca, basilico, hierba real, alfábega, es originaria de las regiones orientales de la India. Es una planta herbácea, anual, de 20 a 50cm de alto, ramificada, lampiña, aunque con algunos pelos en las inflorescencias. Los tallos son rectos y ramificados. Las hojas de 3 a 5cm, son aovadas, opuestas y decusadas, con peciolo de 1cm y enteras. Las flores se hayan dispuestas en inflorescencias terminales, en verticilastros de unas seis flores de color blanco o sonrosado-azulado.

Para su cultivo, la multiplicación se hace por semillas del invierno, en semilleros cálidos. Los plantones se siembran en el terreno, cuando haya pasado el riesgo de las heladas, en hileras espaciadas de unos 30cm al sol y al abrigo de las corrientes del aire frío. Conviene abonar el terreno antes de la siembra, así como al comienzo para mejorar la producción. Sin flores se obtiene mejor sabor en las hojas.

Como usos medicinales tiene propiedades estimulantes y antiespasmódicas; se le atribuye cierta acción contra la fatiga, el insomnio y la ansiedad. En la gastronomía las hojas frescas, laminadas, picadas o machacadas aromatizan platos veraniegos, ensaladas de tomate, verduras, pastas y todas las salsas con tomate combinan espléndidamente. Marida también con el ajo, la cebolla, las aceitunas negras, el limón y aceite de oliva. Es el ingrediente principal de la salsa pesto.



Albahaca morada

Ocimum basilicum, *albahaca sagrada* o albahaca santa, albahaca cimarrona y albahaca morada criolla. Originaria de la India y el sureste asiático, la albahaca es una planta aromática de cultivo anual y tamaño medio. Esta especie es una de las favoritas en el mundo gastronómico debido a su aroma y sabor, se caracteriza por ser de color morado exuberante, con hojas suaves, bordes redondeados y con hojas de punta afilada, con una forma parecida a las hojas de menta. Sus flores son de color blanco o rosado y nacen en grupos de seis en forma de espiga. Para su cultivo, la planta se adapta fácilmente a ambientes con poca humedad, y temperatura promedio entre 20°C y 25°C para su germinación, debe tener en cuenta que las temperaturas inferiores a los 10°C no le favorecen.

Como usos medicinales funciona como un potente antioxidante; ayuda contra los problemas respiratorios bronquiales, antibacteriana, antifúngica; tiene propiedades relajantes y antiestrés; antiinflamatoria; protege el sistema cardiovascular; ayuda con los problemas de estrés, de la piel, como el acné y las picaduras de insecto. En la gastronomía se le conoce por su delicioso sabor y olor, ideal para pizzas, carnes, pastas y para la famosa salsa pesto.



Hinojo

Foeniculum vulgare, hinojo, hierba santa, hinojo común o hinojo de Florencia, originaria del sur de Europa, es una planta herbácea, perenne o bienal, de hasta 220cm de altura, glabra, glauca, muy aromática (toda la planta desprende un fuerte aroma), con raíz espesa. Los tallos son estriados, robustos, ramificados, lustros, desarrollando un pequeño hueco cuando envejecen. Las hojas son alternas, tri o tetra pinnatisectas, de forma triangular en conjunto, con numerosas lacinias, filiformes, acuaminadas muy alargadas. Su cultivo se hace por siembra superficial en el terreno en primavera, aclarando a unos 15cm y regando regularmente. No se debe plantar cerca de un eneldo, pues las dos podrían hibridar; tampoco cerca de alcaravea o cilantro.

Como usos medicinales las hojas tienen propiedades vulnerarias y las raíces diuréticas. Los frutos son estomacales, carminativos, eupépticos, galactógenos y digestivos. Como hierba aromática se utilizan los tallos y las hojas picadas, como especia las semillas secas y como hortaliza el bulbo. Se emplea mucho en la cocina mediterránea. Marida excelente con el pescado, tanto o más que el eneldo. Los tallos aromatizan caldos cortos de pescado. Las hojas jóvenes frescas o congeladas aromatizan ensaladas, carnes estofadas y algunos quesos y mantequillas a las finas hierbas. Los bulbos se consumen crudos.



Limoncillo

La *Cymbopogon citratus*, conocida como limonaria; hierba de limón; yerbaluisa; caña limonaria; toronjil de paja; guayacana; citronela; pachuli, de origen asiático en la zona tropical; se caracteriza por presentar un tallo delgado semileñoso con varios nudos a partir de los cuales nacen sus hojas simples, que se distribuyen formando una densa roseta; estas son alargadas, de color verde claro, textura lisa y bordes enteros. Sus flores son pequeñas, poco llamativas y se agrupan en inflorescencias con forma de espiga.

Como el limoncillo es una especie que no suele florecer en Colombia, su propagación se debe hacer separando hijuelos. Por tanto, para su cultivo se debe elegir un tallo con hojas sanas, el cual debe medir al menos unos 20cm. Es importante remover un poco la tierra para asegurarte de no dañar las raíces al momento de separar el fragmento.

Dentro de sus usos medicinales es efectiva para aliviar el dolor de cabeza y la migraña. Es considerada un desintoxicante natural, por lo cual se utiliza para eliminar el ácido úrico y controlar los niveles de colesterol malo. A su vez, disminuye los niveles de glucosa en la sangre y se convierte en un aliado contra la diabetes

En la gastronomía sus hojas son usadas para condimentar diversas preparaciones culinarias, así como también para saborizar bebidas alcohólicas fermentadas como la chicha y el guarapo. Sus hojas son usadas para preparar infusiones refrescantes, que tienen un sabor agradable



Mejorana

Origanum majorana, llamada mejorana, amáraco, marjorama o mayorana, originaria de la ribera mediterránea; es un arbusto de hoja perenne y muy fragante, similar a su pariente el orégano. Está recubierta por una especie de vellosidad blanca que hace que sus ramas tengan un aspecto blanquecino; puede llegar a medir hasta medio metro y tiene un tronco muy leñoso.

Usos medicinales. Su cultivo se desarrolla bien en suelos secos, pero no demasiado apelmazados o endurecidos. Es mejor un suelo ligero y suelto. Para el riego habrá que estar un poco más pendiente en las primeras fases de desarrollo, aunque no demanda mucha agua.

La mejorana es una planta excelente para calmar los nervios, se recomienda para rebajar la tensión en episodios de ansiedad y para combatir el insomnio y la jaqueca; se considera además un tónico eficaz contra el dolor, sea en forma de jaquecas, como de molestias musculares y reumatismos. Tiene propiedades digestivas, carminativas, sedantes, antiespasmódicas, diuréticas, hipotensoras, antiséptica (principalmente del sistema urinario), analgésica y antifúngica. En la gastronomía se usa como aromatizante en recetas de sopas, salsas o ensaladas; aporta un sabor delicado entre el orégano y el tomillo



Orégano

Origanum Vulgare, orégano, oregana o mejorana silvestre, de origen mediterráneo; es una hierba perteneciente a la especie de la familia *Lamiaceae*, uno de los mayores grupos del reino vegetal que nace en pequeños arbustos y alcanzan unos 50cm de altura, con hojas entre 2 y 4cm; de pequeñas flores color rojizo muy apretadas y bien ramificadas. Su sembrado puede llevarse a cabo directamente aplicando semillas al suelo o en macetas; cuando es para su plantación se recomienda que no se entierren muy profundamente en la tierra. La época de siembra es en primavera y otoño.

El orégano se destina a combatir muchas afecciones, las cuales van desde enfermedades respiratorias hasta intoxicaciones; trastornos gastrointestinales y alergias; combate afecciones cutáneas; alivia síntomas de la menstruación; favorece el sistema digestivo; alivia dolores bucales; síntomas gripales; fortalece el sistema inmune y tiene propiedades anticancerígenas. En la gastronomía se usa en aderezos, elaboración de quesos o como ingrediente infalible en las pizzas, para adobos de carnes rojas y blancas.



Tomillo

Thymus vulgaris L, conocido como tomillo o tomillo limonero, de origen del sur de Europa y el norte de África; es una hierba erecta de 40cm, con muchas ramificaciones leñosas y algo pubescentes; posee hojas opuestas de forma variada, frecuentemente aovado-lanceoladas hasta lanceoladas-estrechas de 3 a 6mm de largo y 1 a 3mm de ancho, pubescentes y de borde entero. La cosecha se realiza aproximadamente tres meses después de la siembra, luego se hacen cada dos meses aproximadamente, dependiendo de las condiciones ambientales del lugar. La recolección se realiza en camas a nivel del suelo. Se recolecta el manojo completo (150mm de diámetro y 150mm de alto).

En infusión, decocción o cataplasma, se usa como antiséptico, antiespasmódico, diurético e hipotensor. Principalmente de sus hojas se prepara el alcohol de romero, usado en la prevención de úlceras y para tratar dolores reumáticos y lumbagos. Su infusión se usa contra la tos y otras afecciones respiratorias. La planta se emplea como colerético, colagogo, estimulante del apetito y de las secreciones gástricas y en el tratamiento de desórdenes digestivos.

Usos gastronómicos. En la gastronomía es muy usada en la cocina mediterránea; así como en estofados, escabeches, parrillas, adobos, aliños y marinados.



Laurel

Laurus nobilis, laurel o laurel común, originaria del Mediterráneo y de Asia menor (orillas del mar negro); es un arbolillo de 2 a 6cm, glabro y de hoja perenne. Las ramas son erguidas y recubiertas por una corteza lisa. Las hojas son alternas, lanceoladas, puntiagudas, coriáceas, ligeramente onduladas en el borde, de color verde oscuro brillante por el haz y verde pálido y mate por el envés. Son muy aromáticas. Las flores se agrupan en la axila de las hojas en pequeñas umbelas pedunculadas.

Dentro de sus usos medicinales tiene propiedades estimulantes, diuréticas, estomacales, carminativas, expectorantes, sudoríficas y colagogas. El aceite esencial de las hojas se prescribía para la inapetencia, las dificultades de digestión y la flatulencia. En uso tópico en fricción, para dolores reumáticos y esguinces. En la gastronomía generalmente se usan las hojas secas, indispensables en la cocina mediterránea tradicional. Debido a la potencia aromática de las hojas hay que dosificar bien su uso para no anular los otros aromas; a su vez, se usa en potajes, estofados, escabeches, legumbres, salazones, ragús, salsas y caldos cortos de pescado.

Para su cultivo, la multiplicación por semillas se hace en macetas en otoño, pero es algo lenta. Es más frecuente utilizar la multiplicación por esqueje, tanto de raíz como de tallo. Tarda de tres a nueve meses en enraizar y para ello hay que espaciar la plantas al menos 1.20m, protegidas del viento y del frío, sin exceso de sol y regar diariamente sin exceso.



Eneldo

Anethum graveolens, conocida como eneldo, anet o falso anís, de origen asiático y de oriente medio; es una planta anual, herbácea, de 20 a 50cm, puede llegar a 1.50cm con aroma anisado. Los tallos son frágiles estriados y huecos. Las hojas son filiformes, de color verde azulado, sobre una vaina más corta que el limbo de recuerdan al hinojo. Las flores, en umbelas de 15-30 radios desiguales, sin cáliz, de pétalos amarillos, aparecen de mayo a julio. Los frutos (diaquenios), de 4 a 6mm, oval-elípticos, aplastados, de color marrón oscuro, aparecen en agosto. Cada aquenio contiene una semilla.

Para su cultivo, las semillas se siembran en hoyos superficiales, en primavera y verano y después se aclaran las plántulas de forma que queden espaciadas entre 25 y 40cm. Se esparcen directamente sobre el terreno ya que no es fácil de trasplantar por la debilidad de sus raíces. Hay que mantener siempre el suelo húmedo.

Como usos medicinales, es carminativo, antiespasmódico estomacal y tiene propiedades sedantes. El aceite esencial es eficaz contra las flatulencias, las dispepsias y los vómitos. Estimula la secreción urinaria y favorece la lactancia. En la cocina se usan principalmente los tallos y las hojas frescas. Es utilizada tradicionalmente para pescados marinados, especialmente el salmón. Combina con los guisos de pescado. Las hojas picadas finamente con nata, en patatas al horno, quesos blancos cremosos, carnes estofadas. Las semillas sirven para aromatizar vinagres y algunos panes.



Manzanilla

Matricaria chamomilla L., llamada Manzanilla, manzanilla de Aragón, manzanilla dulce, camomila, originaria de Europa y el norte de Asia; es una hierba de tallo erecto y glabro, que crece hasta 50cm de altura; las hojas son alternas y bipinnatisectas de color verde claro y muy aromáticas. Las ramas terminan en capítulos con un botón en el centro (flores) de color amarillo y una corona de brácteas en forma de lengüetas de color blanco. Para su cosecha, la floración se inicia a los dos meses aproximadamente después de la siembra y las cosechas se realizan durante seis semanas recolectando las flores que están abiertas.

Como usos medicinales, se emplea para tratar dolores menstruales, dolor de estómago, dolor de cabeza y de dientes, diarrea, cólicos, úlcera gástrica, dispepsia, cefalea, hemorroides y flatulencia. También se usa como antiinflamatorio, fungicida, bactericida, espasmolítico y expectorante. Alivia y relaja los nervios. Por su parte, en la gastronomía se usa como infusión en leche o agua, como saborizante para algunas galletas y panes; a su vez, las flores se pueden añadir a una ensalada, sopa o bebida.





Apio

Aprium Grocelens L, o, *Apium graveolens* es como es comúnmente conocido como apio o apio España, de origen mediterráneo; es una planta de la familia del hinojo y el perejil. Aparece como planta silvestre en lugares húmedos; como hortaliza es muy versátil y se encuentra cultivada en muchos países del mundo.

Para su cultivo el apio se desarrolla mejor en suelos arcillosos al requerir de mucha humedad. En cuanto al pH, este cultivo está clasificado como levemente tolerante a la acidez, reportándose un pH ideal entre 6.0-6.8. Respecto a la salinidad, se le considera un cultivo con baja tolerancia a la misma.

El apio tiene propiedades medicinales como sedantes, diuréticas, ligeramente laxantes, aperitivas, digestivas, remineralizantes, depurativas, regeneradoras de la sangre, antiinfecciosas y cicatrizantes. Además, esta planta es de gran ayuda para formar el esmalte dentario, eliminar el exceso de ácido úrico y de cálculos renales, combatir las enfermedades hepáticas y para mejorar la memoria.

En la gastronomía el apio crudo, tanto los tallos como las hojas son comestibles. Como usos, se puede agregar picado a las ensaladas o usarlo como palitos para *snack* con yogurt con hierbas, en cremas y sopas. Esta última, o crema de apio, es una forma deliciosa de aprovechar el sabor y todas las propiedades de este vegetal. En adición, las hojas del apio se usan para agregarle sabor a varios platos, caldos, sopas o ensaladas, también sirven para decorar o darle sabor a pescados o pollo.



Sábila

Aloe barbadensis miller, también conocido como Aloe vera, cuyo origen se cree ocurrió en la península arábiga, aunque hoy en día se cultiva en muchas regiones del mundo, especialmente en climas cálidos y secos; es una planta suculenta que puede alcanzar entre 60 y 100cm de altura. Presenta hojas largas, carnosas y espinosas, de color verde grisáceo o azul. Las hojas son gruesas y tienen un gel transparente en su interior, Produce flores en racimos de color amarillo, naranja o rojo, pero las flores son menos conocidas en comparación con el uso de sus hojas.

Para su cultivo la sábila prefiere suelos bien drenados, arenosos o ligeros, al ser susceptible al encharcamiento. Se desarrolla mejor en climas cálidos y secos, con temperaturas entre 20°C y 30°C y requiere riego moderado. Es importante dejar secar el suelo entre riegos para evitar pudrición de raíces, se puede propagar fácilmente a partir de esquejes de hojas o de hijos que crecen alrededor de la planta madre.

Como usos medicinales, el gel de aloe vera es ampliamente utilizado para tratar quemaduras, cortes y otras irritaciones cutáneas, debido a sus propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes. Contiene antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo y a mejorar la salud general. También se utiliza como hidratante natural para la piel, ayudando a mantener la humedad. Asimismo, se le atribuyen propiedades que pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunológico.

En la gastronomía el gel se puede mezclar con agua o jugos para hacer bebidas. Es importante procesar adecuadamente el gel para eliminar aloína, que puede ser tóxica en grandes cantidades. A su vez, se encuentra en forma de suplementos, cápsulas o en polvo, utilizados para la salud digestiva y como tónico general.



Lavanda

Lavandula, o lavanda, nativa de la región mediterránea, aunque hoy en día se cultiva en muchas partes del mundo; es una planta perenne, aromática y leñosa que puede alcanzar hasta 1m de altura, sus hojas son estrechas y alargadas, de color verde grisáceo. Sus flores, pequeñas y agrupadas en espigas, son de color violeta o azul lavanda, y desprenden un intenso aroma.

Para su cultivo se refiere lugares soleados y bien iluminados, se adapta a diferentes tipos de suelo, pero prefiere los suelos bien drenados, su riego debe ser moderado, evitando encharcamientos, se recomienda podar después de la floración para estimular el crecimiento de nuevas ramas, su propagación es por medio de semillas o esquejes.

Como uso medicinal funciona como relajante y calmante; se utiliza para tratar el insomnio, la ansiedad y otros trastornos del sueño. Es antiséptica, tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas, por lo que se utiliza para tratar heridas, quemaduras y acné. Además, es analgésica, alivia dolores de cabeza, musculares, reumáticos e inmunológico, se cree que estimula las defensas del organismo. En la gastronomía se utiliza para aromatizar carnes, aves, pescados, postres y bebidas, en la elaboración de bebidas; asimismo, se emplea en la elaboración de licores, vinos e infusiones.



Jengibre

Zingiber officinale, conocido como jengibre o kion, del cual se cree que es originario de las regiones tropicales de Asia, como India y China; es una planta herbácea perenne de la familia de las zingiberáceas. Destaca por su rizoma carnoso y aromático, de color amarillo pálido por dentro y marrón por fuera. Las hojas son largas y lanceoladas y las flores, de color amarillo verdoso, se agrupan en espigas. Para su cultivo, el jengibre refiere climas cálidos y húmedos, requiere un suelo rico en materia orgánica, bien drenado y ligeramente ácido; su riego debe ser regular, manteniendo el suelo húmedo, pero no encharcado. Esta planta se multiplica a través de la división de rizomas.

Dentro de sus usos medicinales, se considera antiemético; es muy efectivo para aliviar las náuseas, especialmente las causadas por el embarazo, mareos o quimioterapia. Tiene propiedades antiinflamatorias, reduciendo la inflamación y el dolor asociados a diversas afecciones como la artritis. Facilita la digestión y alivia los trastornos gastrointestinales como la indigestión y los gases. Tiene propiedades analgésicas, especialmente para el dolor muscular; además, funciona como antioxidante el cual ayuda a combatir los radicales libres y proteger las células del daño.

Por su parte, en la gastronomía se utiliza fresco, seco, en polvo o en escabeche, para aromatizar una gran variedad de platos, desde salados hasta dulces. En el área de las bebidas se suele usar para preparar té, infusiones y bebidas energéticas; también se encuentra encurtido o confitado.

Acceso a las hierbas medicinales

El acceso y la distribución de hierbas aromáticas y plantas de poder dentro de la sociedad colombiana están influenciados por dinámicas de poder y desigualdad socioeconómica. Autores como León et al. (2022) han documentado cómo el conocimiento tradicional sobre las plantas medicinales está amenazado por políticas de desarrollo que no siempre consideran los derechos de las comunidades locales. Además, su comercio enfrenta desafíos relacionados con la regulación, la comercialización ética y el acceso equitativo a los beneficios económicos derivados de estas especies.

En contextos urbanos y rurales, las hierbas aromáticas y plantas de poder son utilizadas tanto por curanderos tradicionales como por profesionales de la salud, quienes buscan alternativas naturales a la medicina convencional. Este uso dual refleja la adaptabilidad de las plantas a diferentes sistemas de conocimiento y prácticas médicas; así como la resistencia de las comunidades locales para preservar sus tradiciones en un mundo globalizado.

El valor cultural de las hierbas aromáticas y las plantas de poder se manifiesta también en la gastronomía colombiana, donde el uso de especias y hierbas locales es fundamental para crear sabores únicos y representativos de la región. En ese sentido, no solo añaden aroma y sabor a los platos

tradicionales, sino que también fortalecen la conexión cultural de las personas con su tierra y sus raíces ancestrales (Rodríguez et al., 2013).

El acceso a estas hierbas y plantas, sin embargo, varía considerablemente según el contexto social y económico. Autores como da Silva et al. (2023) han documentado cómo comunidades marginadas enfrentan desafíos significativos para acceder a las hierbas aromáticas debido a barreras económicas y a la falta de políticas públicas adecuadas que promuevan su conservación y uso sostenible.

Sobre la distribución y comercialización de hierbas aromáticas y plantas de poder en Colombia se abastece la demanda local y también contribuye a la economía regional y nacional. Estudios de mercado realizados por Calva et al. (2023) indican que ciertas especies vegetales tienen un valor comercial considerable, lo que ha llevado a debates sobre la regulación y el manejo sostenible de estos recursos.

Sin embargo, la comercialización de hierbas también plantea desafíos éticos y ambientales, especialmente en términos de sobreexplotación y pérdida de biodiversidad. Autores como Huamantupa et al. (2011) han destacado la necesidad de políticas públicas que promuevan prácticas de recolección y cultivo sostenibles, respetando tanto los conocimientos tradicionales como los derechos de las comunidades locales.

Ahora bien, el papel del gobierno colombiano en la regulación y promoción del uso de hierbas aromá-

ticas y plantas de poder es crucial para garantizar un acceso equitativo y sostenible a estos recursos. Investigaciones realizadas por León et al. (2022) han examinado cómo las políticas de conservación y desarrollo rural afectan la disponibilidad de hierbas en diferentes regiones del país, señalando la importancia de enfoques integrados que consideren tanto la conservación ambiental como los derechos de las comunidades locales.

Además, el reconocimiento legal de los conocimientos tradicionales sobre herbolaria y el acceso a recursos genéticos ha sido un tema de debate constante en foros internacionales y nacionales (Barrera y Kuklinski, 2018). Estas discusiones subrayan la necesidad de fortalecer los marcos legales que protejan y promuevan los saberes ancestrales asociados con las hierbas aromáticas y las plantas de poder en Colombia.

El impacto social de las hierbas aromáticas y las plantas de poder en Colombia es multifacético, influenciando tanto la salud pública como la economía local. Este capítulo ha explorado cómo estas plantas son utilizadas y comercializadas, destacando los desafíos y las oportunidades que enfrentan las comunidades que dependen de ellas.



Usos gastronómicos y medicinales de las plantas en las comunidades campesinas e indígenas

La identidad cultural de Colombia es un mosaico de influencias indígenas, africanas y europeas, entrelazadas con la diversidad biológica del país. Las culturas indígenas, que representan una porción significativa de la población y de la herencia cultural, han jugado un papel crucial en la configuración de esta identidad. Grupos como los wayúu, los embera, los kogi, los Muisca, entre otros, han mantenido vivas sus tradiciones y conocimientos ancestrales, muchos de los cuales están intrínsecamente ligados a la biodiversidad de sus territorios (Correal, 1990). Por ejemplo, los wayúu en la región de La Guajira utilizan plantas locales para la construcción de viviendas y la elaboración de artesanías; mientras que los embera en el Chocó emplean plantas medicinales en sus prácticas de sanación.

La influencia africana es particularmente notable en la costa Caribe de Colombia, donde las comunidades afrodescendientes han integrado elementos de la flora y fauna local en su vida cotidiana. La música, la danza y la gastronomía afrocolombiana reflejan una profunda conexión con el entorno natural. Por otro lado, la influencia europea, llegada con la colonización,

ha dejado su impronta en la arquitectura, la religión y ciertas prácticas agrícolas, aunque también ha habido una adaptación y reinterpretación de estos elementos en el contexto local (Radha et al., 2024).

En ese sentido, la Amazonía colombiana es una región de exuberante biodiversidad que ha sido habitada por comunidades indígenas durante milenios, quienes han desarrollado dietas ricas y variadas basadas en los recursos naturales disponibles en la selva. La dieta amazónica indígena incluye una amplia gama de frutas, tubérculos, pescado y carne de caza. Entre los tubérculos la yuca es fundamental y se utiliza para hacer la tradicional casabe, un tipo de pan plano. Las frutas amazónicas, como el açái, el copoazú y el camu camu son ricas en nutrientes y han sido parte esencial de la alimentación de estos pueblos (Gómez, 2020).

El uso de técnicas de pesca sostenible y la caza de animales como el pecarí y la paca también son componentes vitales de la dieta. Estas prácticas han permitido a las comunidades indígenas mantener un equilibrio con el entorno, evitando la sobreexplotación de los recursos naturales. Además, la agricultura itinerante, que incluye el cultivo de maíz, plátano y otras plantas, ha sido una estrategia clave para garantizar la seguridad alimentaria (Angulo et al., 2012).

En la actualidad la dieta amazónica indígena sigue siendo una parte vital de la cultura y el sustento de las comunidades que habitan la región. Sin embargo, ha sufrido cambios significativos debido a la influencia externa y la integración en el mercado global. La introducción de productos procesados y la presión sobre

los recursos naturales debido a actividades como la deforestación y la minería ilegal han afectado las prácticas alimentarias tradicionales. A pesar de estos desafíos, muchas comunidades indígenas han logrado preservar sus conocimientos y prácticas culinarias, adaptándolas a las nuevas circunstancias sin perder su esencia (León et al., 2022).

El açaí, por ejemplo, ha ganado popularidad mundial como un superalimento, lo que ha llevado a un aumento en su demanda y cultivo. No obstante, las comunidades indígenas han buscado equilibrar esta demanda con prácticas sostenibles que aseguren la continuidad del recurso. De manera similar, iniciativas de turismo comunitario han permitido a los pueblos indígenas compartir su cultura y gastronomía con visitantes, generando ingresos y fortaleciendo la valorización de sus tradiciones.

El Putumayo, ubicado en la región Amazónica del sur de Colombia, es una zona de una biodiversidad excepcional y de gran importancia cultural y medicinal para las comunidades indígenas que la habitan. Estas comunidades, como los kichwas, los coreguajes y los tuisas, han desarrollado un profundo conocimiento sobre las plantas y sus propiedades a lo largo de generaciones. Este conocimiento ancestral ha permitido a los indígenas del Putumayo sobrevivir en un entorno tan rico en biodiversidad y, en especial, prosperar al mantener prácticas tradicionales que hoy en día siguen siendo esenciales, tanto para su dieta como para su salud y bienestar.

El Putumayo se encuentra en una región que alberga una de las selvas tropicales más ricas del mundo. La diversidad de flora en esta área es sorprendente, con un ecosistema que incluye una amplia gama de árboles, arbustos, plantas medicinales y alimenticias. Los indígenas del Putumayo han utilizado esta riqueza botánica para desarrollar sistemas complejos de agricultura, medicina y rituales que reflejan un profundo entendimiento de su entorno natural.

Uno de los aspectos más destacados del uso tradicional de plantas en el Putumayo es la importancia de las plantas medicinales. Los pueblos indígenas han desarrollado un vasto repertorio de conocimientos sobre cómo utilizar las plantas para tratar diversas enfermedades y afecciones. Plantas como la ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*) y el mapacho (*Nicotiana rustica*) son fundamentales en la medicina tradicional indígena. En particular, la primera es conocida por sus propiedades psicodélicas y se utiliza en ceremonias espirituales para conectar con el mundo espiritual y obtener visiones que guían la toma de decisiones en la vida diaria (Collas et al., 2025). Por su parte, el segundo es empleado en prácticas de purificación y limpieza espiritual debido a sus propiedades poderosas para limpiar el cuerpo y la mente.

Además de las plantas medicinales, el cacao (*Theobroma cacao*) tiene una importancia cultural y económica significativa en el Putumayo. Aunque es conocido principalmente por su uso en la elaboración de chocolate, también ha sido empleado en rituales indígenas y como un elemento de intercambio en las economías tradicionales. Las comunidades indí-

genas de la región lo han cultivado durante siglos, aprovechando sus propiedades tanto nutritivas como ceremoniales (González et al., 2015).

El conocimiento sobre las plantas en el Putumayo no solo se limita a sus usos medicinales y alimenticios, sino que también incluye aspectos espirituales y culturales. Los rituales y ceremonias que involucran plantas son una parte integral de la vida de las comunidades indígenas. El uso de la ayahuasca en los rituales chamánicos es una práctica profundamente arraigada en la cosmovisión indígena. Las ceremonias de ayahuasca buscan la curación física y se enfocan en la sanación espiritual, la conexión con los ancestros y la naturaleza (Denevan, 2001).

El conocimiento sobre el uso de las plantas se transmite oralmente de generación en generación. Los ancianos y curanderos desempeñan un papel crucial en la educación de los jóvenes sobre cómo identificar, preparar y utilizar las plantas medicinales y ceremoniales. Este conocimiento es considerado sagrado y esencial para la supervivencia de la comunidad y su preservación es una prioridad para las generaciones más jóvenes.

Contrariamente de la riqueza cultural y el conocimiento profundo sobre las plantas que poseen las comunidades indígenas del Putumayo, estas tradiciones están siendo amenazadas por el cambio climático y la

globalización. El primero está alterando los patrones de lluvia y la temperatura, lo que afecta el crecimiento y la distribución de las plantas medicinales y alimenticias. Además, la deforestación y la expansión de la agricultura comercial están reduciendo el hábitat natural de muchas plantas importantes.

La globalización también ha traído consigo la influencia de las prácticas médicas occidentales y la introducción de productos farmacéuticos que a veces sustituyen los remedios tradicionales. Aunque algunos indígenas han adoptado estos nuevos enfoques, muchos todavía mantienen y valoran sus prácticas tradicionales. La integración de la medicina tradicional con la moderna es un proceso complejo que requiere una cuidadosa consideración para preservar el conocimiento ancestral mientras se adaptan a las nuevas realidades (Gómez, 2020).

Hoy en día, las comunidades indígenas del Putumayo están trabajando para preservar su conocimiento ancestral sobre las plantas y promover su uso en un contexto moderno. Las iniciativas de conservación y las organizaciones locales están colaborando con las comunidades para proteger las áreas de cultivo tradicional y garantizar que las plantas medicinales y alimenticias sigan siendo accesibles. Estos esfuerzos incluyen la creación de reservas naturales y la implementación de prácticas agrícolas sostenibles que respeten el equilibrio ecológico (Denevan, 2001).

Además, se están llevando a cabo investigaciones científicas para documentar y validar los usos tradicionales de las plantas, lo que puede ayudar a proteger

y promover el conocimiento indígena a nivel global. También pueden ofrecer nuevas oportunidades para el desarrollo de productos farmacéuticos y nutracéuticos basados en las plantas tradicionales, lo que puede proporcionar beneficios económicos a las comunidades indígenas (Zuluaga et al., 2022).

Entre las plantas de poder utilizadas en la dieta contemporánea del Putumayo, el aguacate (*Persea americana*) y la yuca (*Manihot esculenta*) siguen siendo fundamentales. El primero, conocido por su alto contenido en grasas saludables y nutrientes, es un ingrediente esencial en la cocina local. Su inclusión en la dieta indígena proporciona un complemento nutritivo a los alimentos tradicionales y refleja la adaptación de las comunidades a los cambios en su entorno (Rodríguez, 1999).

La yuca, por otro lado, sigue siendo una fuente crucial de carbohidratos en la dieta indígena. Esta raíz se utiliza en diversas preparaciones, desde harinas hasta panes y pasteles. La adaptabilidad de la yuca a diferentes condiciones de cultivo la hace un cultivo valioso y resistente en la región (García et al., 2021). El conocimiento sobre el cultivo y la preparación de la yuca ha sido transmitido a través de generaciones y sigue siendo un elemento central en la vida diaria de las comunidades indígenas.

El poder de las plantas en el Putumayo es una parte esencial de la vida de las comunidades indígenas que han habitado esta región durante siglos. El conocimiento ancestral sobre las plantas medicinales, alimenticias y ceremoniales ha permitido a estas

comunidades no solo sobrevivir, sino prosperar en un entorno tan biodiverso. A medida que el mundo enfrenta desafíos como el cambio climático y la globalización es crucial que se valoren y se preserven estos conocimientos tradicionales. La integración de la sabiduría ancestral con las prácticas modernas, junto con la protección de los ecosistemas naturales, es fundamental para asegurar que las generaciones futuras puedan seguir beneficiándose de las plantas de poder del Putumayo.

Por su parte, la región de los Andes, que se extiende a lo largo de siete países de Sudamérica, alberga una rica y variada tradición alimentaria que tiene sus raíces en las prácticas de las culturas indígenas que habitaron esta vasta cadena montañosa. La dieta andina se caracteriza por una increíble diversidad de alimentos, muchos de los cuales son endémicos de la región y han sido cultivados y consumidos durante milenios. Este ensayo explora la ubicación y el origen de la dieta indígena en los Andes, así como su evolución hasta la actualidad, destacando la influencia de los factores históricos, culturales y ambientales en su desarrollo.

Las montañas de los Andes, la cordillera más larga del mundo, atraviesan siete países de América del Sur: Venezuela, Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia, Chile y Argentina. Esta vasta extensión geográfica ofrece una variedad de microclimas y ecosistemas, desde los páramos fríos y secos en las elevadas altitudes, hasta los valles fértiles y las cuencas amazónicas en las zonas más bajas. Esta diversidad ecológica ha permitido el desarrollo de una amplia gama de cultivos

y prácticas agrícolas adaptadas a las condiciones específicas de cada región (Zimmerer, 1996).

La dieta indígena andina tiene sus raíces en las prácticas de las civilizaciones precolombinas, como los incas, los aymaras y los quechuas, quienes desarrollaron sistemas agrícolas sofisticados que permitieron la producción de una gran variedad de alimentos. El cultivo en terrazas, una innovación agrícola clave de los Andes permitió a estos pueblos maximizar el uso de las tierras escarpadas y asegurar la producción de alimentos en diferentes altitudes (Denevan, 2001).

Entre los cultivos más importantes de la dieta andina se encuentran la papa, la quinua, el maíz y una variedad de tubérculos y granos andinos menos conocidos, como la oca y la cañahua. La papa, originaria de los Andes, se convirtió en un alimento básico debido a su versatilidad y capacidad para crecer en altitudes elevadas; existen miles de variedades, adaptadas a diferentes climas y suelos, lo que refleja el conocimiento profundo de los agricultores andinos sobre su entorno (Brush, 2004).

La quinua, otro cultivo fundamental, es un pseudocereal altamente nutritivo que ha sido cultivado en la región Andina durante más de 5000 años. Su resistencia a las condiciones climáticas adversas y su alto valor nutricional la han convertido en un alimento esencial para las comunidades andinas (Angulo et al., 2012). El maíz, aunque no es originario de los Andes, fue introducido en la región y adaptado a las condiciones locales, convirtiéndose en un componente importante de la dieta.

La llegada de los españoles en el siglo XVI marcó un punto de inflexión en la dieta andina. Los conquistadores trajeron consigo nuevos cultivos y animales, como el trigo, la cebada, el arroz, los cítricos, el ganado vacuno, porcino y aviar, que fueron incorporados gradualmente en la dieta local. Aunque estos nuevos alimentos enriquecieron la dieta andina, también desplazaron algunos cultivos tradicionales y modificaron las prácticas agrícolas existentes (Langebaek, 2009).

A pesar de estos cambios, muchas comunidades indígenas lograron preservar sus tradiciones alimentarias. Las festividades y rituales agrícolas, como la siembra y cosecha de la papa y la quinua, continuaron siendo parte integral de la vida comunitaria, reflejando la resiliencia cultural de los pueblos andinos. La adaptación y resistencia de estas comunidades a los cambios impuestos por la colonización española son testimonio de su profundo vínculo con la tierra y sus recursos (Moseley, 2001).

Origen y evolución de la dieta indígena en las montañas de los Andes en Colombia

Las montañas de los Andes en Colombia, una región de impresionante diversidad ecológica y cultural, han sido el hogar de diversas comunidades indígenas que han desarrollado dietas adaptadas a las condiciones específicas de su entorno. Esta sección explora la ubicación y el origen de la dieta indígena en los Andes colombianos; así como su evolución hasta la actualidad, analizando la influencia de factores históricos, culturales y ambientales.

La cordillera de los Andes atraviesa Colombia de suroeste a noreste, dividiéndose en tres ramales principales: la Cordillera Occidental, la Central y la Oriental. Esta compleja topografía crea una variedad de microclimas y ecosistemas, desde los páramos fríos y húmedos hasta los valles templados y las zonas tropicales. Estas condiciones geográficas han permitido el desarrollo de una amplia gama de cultivos y prácticas agrícolas adaptadas a las diferentes altitudes y climas (Álvarez y Gómez, 2013).

La dieta indígena andina en Colombia tiene sus raíces en las prácticas de las civilizaciones precolombinas, como los Muiscas, los quimbayas y los taironas. Estos pueblos desarrollaron sistemas agrícolas avanzados que les permitieron cultivar una variedad de alimentos adaptados a las condiciones locales. El uso de terrazas de cultivo y sistemas de riego sofisticados permitió a los indígenas maximizar el uso de las tierras montañosas y asegurar una producción constante de alimentos (Langebaek, 2009).

Entre los cultivos más importantes de la dieta andina en Colombia se encuentran la papa, el maíz, y la quinua. La papa, originaria de los Andes, era un alimento básico debido a su adaptabilidad a diferentes altitudes y su capacidad para almacenarse durante largos periodos. Existen numerosas variedades de papa, cada una adaptada a condiciones específicas de suelo y clima. El maíz, aunque no originario de los Andes, se integró rápidamente en la dieta indígena y se cultivaba en diversas altitudes; mientras que la quinua, con su alto valor nutricional, era otro cultivo fundamental (García et al., 2021).

La llegada de los españoles en el siglo XVI trajo consigo cambios significativos en la dieta indígena de los Andes colombianos. Los colonizadores introdujeron nuevos cultivos como el trigo, la cebada y el arroz; así como ganado vacuno, porcino y aviar. Estos nuevos alimentos enriquecieron la dieta local, pero también desplazaron algunos cultivos tradicionales y alteraron las prácticas agrícolas preexistentes (Berkes, 1999).

A pesar de estos cambios, muchas comunidades indígenas lograron preservar sus tradiciones alimentarias. Las festividades agrícolas y los rituales de cosecha continuaron siendo una parte integral de la vida comunitaria, reflejando la resiliencia cultural de los pueblos andinos. Por ejemplo, las comunidades Muisca mantuvieron sus prácticas de cultivo de la papa y la quinua, celebrando rituales que aseguraban la fertilidad de la tierra y la abundancia de las cosechas (Moseley, 2001).

En el siglo XX la modernización y la globalización trajeron nuevos desafíos y oportunidades para la dieta andina en Colombia. La urbanización y el acceso a productos alimentarios industrializados modificaron los hábitos alimentarios, especialmente en las áreas urbanas. Sin embargo, en las zonas rurales, muchas comunidades continuaron cultivando y consumiendo alimentos tradicionales, manteniendo prácticas agrícolas ancestrales que aseguran la sostenibilidad y la biodiversidad de los cultivos (Duque et al., 2018).

La quinua, por ejemplo, ha ganado reconocimiento mundial como un “superalimento”, lo que ha aumentado su demanda y cultivo. Esto ha generado

ingresos para los agricultores andinos, pero también ha planteado desafíos en términos de sostenibilidad y acceso a este alimento tradicional para las comunidades locales. La papa, por otro lado, sigue siendo un pilar fundamental de la dieta andina, con numerosas variedades cultivadas y consumidas en todo el país (Denevan, 2001).

Hoy en día la dieta andina en Colombia sigue siendo una parte vital de la identidad cultural y la vida cotidiana de muchas comunidades indígenas. La gastronomía andina es conocida por su riqueza y diversidad, con platos tradicionales que combinan ingredientes ancestrales con técnicas de cocina modernas.

Alimentos como la papa, la quinua, el maíz y la yuca siguen siendo fundamentales en la alimentación diaria, mientras que la carne de cuy y alpaca, así como el pescado de agua dulce, complementan la dieta proteica (Contreras, 2020).

La gastronomía andina también ha ganado reconocimiento internacional, atrayendo la atención de chefs y gourmets de todo el mundo. Restaurantes en ciudades como Bogotá y Medellín han elevado la cocina andina a nuevos niveles, fusionando ingredientes tradicionales con técnicas culinarias contemporáneas. Esta valorización global de la cocina andina no solo ha ayudado a preservar las tradiciones culinarias, sino que también ha generado oportunidades económicas

para los agricultores y productores locales (Rodríguez, 1999).

Un aspecto importante de la dieta andina contemporánea es su enfoque en la sostenibilidad y la salud. La agricultura orgánica y la producción de alimentos de comercio justo se han convertido en pilares de las prácticas agrícolas andinas, reflejando un compromiso con el medio ambiente y la justicia social. Los mercados locales y las ferias de agricultores son espacios donde las comunidades pueden vender sus productos directamente a los consumidores, promoviendo así el consumo de alimentos frescos y saludables, según la *Food and Agriculture Organization* (FAO, 2015), en español, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ONUAA).

Las comunidades indígenas han adoptado técnicas modernas de agricultura sostenible y han participado en programas de conservación de semillas, lo que ha permitido preservar la diversidad genética de cultivos como la papa y la quinua. Estas iniciativas han sido cruciales para mantener la seguridad alimentaria y la resiliencia ante el cambio climático (Howard, 2003).

La integración de conocimientos ancestrales y modernos ha sido fundamental para la evolución de la dieta andina en Colombia. Los agricultores andinos han combinado técnicas tradicionales de cultivo con innovaciones tecnológicas, lo que ha permitido mejorar la productividad y sostenibilidad de sus prácticas agrícolas. La investigación y desarrollo de nuevos métodos de cultivo han contribuido a la conservación de la biodiversidad y la mejora de la calidad de vida de las comunidades rurales (Moseley, 2001).

En las montañas de los Andes en Colombia las hierbas y plantas de poder han jugado un papel fundamental en la dieta y la cultura alimentaria de las comunidades indígenas. Estas plantas no solo han sido utilizadas por sus propiedades nutricionales, sino también por sus beneficios medicinales y espirituales. La coca, por ejemplo, es una planta sagrada que ha sido consumida por los pueblos andinos durante milenios. Los indígenas mastican las hojas de coca para obtener energía y resistencia, especialmente en las altas altitudes donde el oxígeno es escaso (Allen, 2008). Además, la coca tiene un papel central en ceremonias y rituales, simbolizando la conexión con la tierra y los ancestros (Ávila-Uribe, 2016).

Otra planta importante en la gastronomía andina es el achiote, conocido por su uso como colorante y condimento; utilizado para dar color y sabor a numerosos platos tradicionales, como el guiso de cuy y las sopas de tubérculos. Además, el achiote tiene propiedades medicinales, siendo utilizado para tratar diversas afecciones de la piel y problemas digestivos. Su uso en la cocina enriquece los alimentos y refleja un conocimiento profundo de las propiedades beneficiosas de las plantas (Bennett y Prance, 2000).

La maca es otra planta poderosa que ha sido cultivada y consumida en los Andes colombianos. Conocida por sus propiedades energizantes y nutritivas, se utiliza en una variedad de formas, desde polvo añadido a bebidas y batidos, hasta incorporada en panes y pasteles. Es valorada por su capacidad para mejorar la fertilidad y la resistencia física, y su consumo se ha asociado con una mayor vitalidad y bienestar general (Gonzales,

2012). La incorporación de estas hierbas y plantas de poder en la gastronomía andina aparte de enriquecer la dieta desde el punto de vista nutricional, refuerza la conexión cultural y espiritual de las comunidades indígenas con su entorno natural.

La dieta indígena de las montañas de los Andes en Colombia es un reflejo de la rica herencia cultural y la diversidad ecológica de la región. Desde sus orígenes precolombinos hasta la actualidad, ha evolucionado en respuesta a los cambios históricos y las influencias externas, pero ha mantenido su esencia y conexión con la tierra.

La papa, la quinua, el maíz y otros cultivos tradicionales siguen siendo pilares fundamentales de la alimentación andina, simbolizando la resiliencia y el ingenio de las comunidades indígenas. La revalorización de la gastronomía andina a nivel global y el enfoque en la sostenibilidad y la salud ofrecen un futuro prometedor para la preservación y el desarrollo de estas prácticas alimentarias ancestrales.

Las hierbas de poder en la región Andina

Desde tiempos ancestrales, las hierbas de poder o plantas medicinales han sido fundamentales en la región Andina. Diversas culturas indígenas han reconocido sus propiedades curativas y espirituales, destacando su importancia herbolaria. A lo largo de la historia han sido esenciales tanto en la medicina

tradicional como en la cosmovisión de los pueblos andinos (Gonzales, 2012).

En la región Andina las hierbas de poder no solo son apreciadas por sus propiedades medicinales, sino también por su significado cultural y espiritual. Las comunidades indígenas consideran que estas plantas tienen la capacidad de conectar a los individuos con la naturaleza y con los espíritus ancestrales (Rodríguez, 1999). Esta conexión espiritual es fundamental en la vida cotidiana y en los rituales de sanación.

La biodiversidad en la región Andina permite la existencia de una gran variedad de hierbas de poder. Entre las más conocidas se encuentran la ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*), el San Pedro (*Echinopsis pachanoi*), y la maca (*Lepidium meyenii*). Cada una de estas plantas posee propiedades específicas que son utilizadas para tratar diferentes dolencias físicas y espirituales (León et al., 2022).

El uso de hierbas de poder en la medicina tradicional andina es amplio y variado. La maca, por ejemplo, se utiliza para mejorar la energía, la resistencia y la fertilidad. La ayahuasca es conocida por sus propiedades alucinógenas y se emplea en ceremonias de sanación para tratar problemas psicológicos y espirituales.

En las últimas décadas la comunidad científica ha mostrado un interés creciente en estudiar las propie-

dades de las hierbas de poder andinas. Investigaciones recientes han demostrado que muchas de estas plantas contienen compuestos bioactivos que pueden tener aplicaciones en la medicina moderna.

La maca ha sido objeto de numerosos estudios debido a sus múltiples aplicaciones medicinales. Se ha demostrado que los glucosinolatos presentes en la maca tienen efectos antioxidantes y adaptogénicos que pueden ser beneficiosos en el tratamiento de diversas enfermedades y en la mejora del rendimiento físico (Ávila-Uribe, 2016). Además, su uso tradicional para aumentar la energía y la fertilidad es respaldado por la ciencia moderna.

La maca (*Lepidium meyenii*) es una planta nativa de los Andes peruanos, cultivada principalmente en altitudes elevadas. Reconocida por sus numerosas aplicaciones medicinales, ha sido utilizada durante siglos por las comunidades indígenas para mejorar la salud y el bienestar general. Su popularidad ha trascendido las fronteras regionales, atrayendo la atención de investigadores y consumidores a nivel mundial (Balick y Cox, 2020).

La maca contiene una variedad de compuestos bioactivos, entre los que destacan los glucosinolatos, alcaloides, y polifenoles. Los glucosinolatos son conocidos por sus propiedades antioxidantes y adaptogénicas, lo que significa que pueden ayudar al cuerpo a adaptarse al estrés y mejorar la resistencia física. Además, la maca contiene una rica mezcla de aminoácidos, vitaminas y minerales esenciales, que

contribuyen a su perfil nutricional y medicinal (Inga y Zavala, 2021).

Los estudios han demostrado que los glucosinolatos presentes en la maca tienen potentes efectos antioxidantes, protegiendo las células del daño oxidativo causado por los radicales libres. Esto es crucial en la prevención de enfermedades crónicas como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares (Ávila-Uribe, 2016). Asimismo, sus propiedades adaptogénicas ayudan a equilibrar el sistema endocrino y mejorar la respuesta del cuerpo al estrés, lo que resulta en una mayor resistencia física y mental (Gonzales, 2012).

Tradicionalmente, la maca ha sido utilizada para aumentar la energía y la resistencia, especialmente en contextos de alta exigencia física y altitud elevada. La ciencia moderna ha respaldado estos usos, demostrando que la maca puede mejorar el rendimiento físico y reducir la fatiga. Esto se atribuye a su capacidad para regular el metabolismo y aumentar la producción de energía en las células (Rojas-Aréchiga y Mandujano-Sánchez, 2017).

La investigación moderna ha ampliado nuestra comprensión de los beneficios de la maca. Estudios recientes han explorado su potencial en el tratamiento de enfermedades metabólicas, como la diabetes y la obesidad. Además, se ha investigado su efecto neuroprotector, sugiriendo que puede mejorar la memoria y la función cognitiva, lo que es prometedor para el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer (Lee et al., 2018).

Para las comunidades andinas, la maca es más que una planta medicinal: es un alimento sagrado que forma parte integral de su dieta y cultura. Se consume en diversas formas, como polvo, cápsulas y alimentos preparados, y se utiliza en rituales para honrar a la Pachamama (Madre Tierra). Este uso tradicional y culturalmente significativo ha sido transmitido de generación en generación, manteniendo viva la herencia ancestral (Beltrán-Cuarta et al., 2011).

A pesar de sus beneficios, la maca enfrenta desafíos relacionados con su comercialización y conservación. La creciente demanda global ha llevado a prácticas agrícolas intensivas que pueden afectar la sostenibilidad de su cultivo. Es crucial implementar prácticas sostenibles y proteger el conocimiento tradicional de las comunidades indígenas para asegurar que siga siendo una fuente de salud y bienestar para futuras generaciones (Guerrero, 2024).

La maca es una planta con profundas implicaciones medicinales y culturales en la región Andina. Su uso tradicional para aumentar la energía y la fertilidad, respaldado por la ciencia moderna, destaca la importancia de esta planta en la medicina andina y en la salud global. La preservación de este conocimiento ancestral y la promoción de prácticas agrícolas sostenibles son esenciales para mantener su legado (Ávila-Urbe, 2016).

También, el cactus de San Pedro es utilizado tradicionalmente en la región andina para curar enfermedades físicas y espirituales. Contiene mezcalina, un compuesto alucinógeno que se cree ayuda a las

personas a acceder a estados alterados de conciencia (del Carpio, 2017). Estos pueden facilitar la introspección y la sanación emocional, aspectos fundamentales en la medicina tradicional andina.

El cactus de San Pedro (*Echinopsis pachanoi*), también conocido como huachuma, ha sido utilizado desde tiempos precolombinos en la región Andina. Es reconocido por sus propiedades curativas y espirituales, siendo un componente central en la medicina tradicional de diversas culturas indígenas andinas. La importancia del San Pedro trasciende lo medicinal, ocupando un lugar significativo en la cosmovisión y prácticas espirituales de estos pueblos (del Carpio, 2017).

El San Pedro contiene mezcalina, un alcaloide con potentes efectos alucinógenos, la cual induce estados alterados de conciencia que permiten a los usuarios experimentar visiones y profundizar en su psique. Estos estados son considerados herramientas valiosas para la introspección y la sanación emocional. Los chamanes y curanderos utilizan el San Pedro en ceremonias rituales para guiar a las personas a través de estos estados, ayudándolas a resolver traumas y problemas emocionales (Villanueva et al., 2020).

Las ceremonias con San Pedro son generalmente conducidas por un chamán o curandero, quien prepara una bebida a base del cactus. Estas ceremonias se llevan a cabo en un entorno controlado y ritualizado, donde se invocan a los espíritus y se establece una conexión profunda con la naturaleza. El objetivo de estas ceremonias es facilitar la sanación espiritual y

física, proporcionando a los participantes una perspectiva renovada y una purificación emocional (Collas et al., 2025).

Más allá de sus efectos psicoactivos, el San Pedro tiene aplicaciones terapéuticas diversas. Tradicionalmente, se ha utilizado para tratar una variedad de dolencias físicas, incluyendo problemas digestivos, fiebre y dolores musculares. Los componentes del cactus tienen propiedades antiinflamatorias y analgésicas, lo que refuerza su uso en la medicina tradicional para aliviar el dolor y la inflamación (Calva et al., 2023).

En los últimos años el interés científico por el San Pedro ha crecido considerablemente. Estudios recientes han explorado los efectos de la mezcalina y otros compuestos del cactus en el cerebro humano, revelando su potencial para tratar trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. La investigación también ha destacado la capacidad del San Pedro para inducir estados de bienestar y mejorar la salud mental, validando así su uso tradicional (Beltrán et al., 2011).

Para las comunidades indígenas andinas el San Pedro es mucho más que una planta medicinal; es un ente sagrado que conecta a las personas con los dioses y con la Pachamama (Madre Tierra). Esta conexión es vital para el mantenimiento del equilibrio espiritual y físico. Los rituales y ceremonias con San Pedro son vistos como una forma de mantener la armonía con el entorno natural y de recibir orientación espiritual (Guerrero, 2024).

A pesar de su importancia cultural y medicinal, el San Pedro enfrenta amenazas debido a la sobreexplotación y la pérdida de hábitat. La creciente demanda de este cactus en mercados externos ha llevado a una recolección insostenible, poniendo en riesgo las poblaciones silvestres. Es crucial promover prácticas de recolección sostenible y programas de conservación para asegurar que esta planta sagrada continúe disponible para las generaciones futuras (Almeida, 2011).

El San Pedro es un cactus con profundas implicaciones medicinales y espirituales en la región Andina. Su uso en ceremonias tradicionales y su potencial terapéutico moderno destacan la importancia de esta planta en la cultura y medicina andina. La preservación de este conocimiento ancestral, junto con la conservación del cactus, es esencial para mantener viva la rica herencia cultural de los pueblos andinos (del Carpio, 2017).

Las hierbas de poder en la región Andina representan una rica intersección de conocimiento tradicional y ciencia moderna. Su estudio y uso responsable pueden ofrecer valiosas contribuciones a la medicina y al bienestar espiritual. Es esencial que se promuevan esfuerzos para conservar estas plantas y proteger el patrimonio cultural que representan (Vargas y Chávez, 2022).

Por lo tanto, la cordillera de los Andes ha sido cuna de civilizaciones milenarias que forjaron una profunda conexión con la naturaleza. En el corazón de sus tradiciones, encontramos un rico patrimonio de plantas

medicinales y sagradas, como la coca, la ayahuasca y la muña. Estas especies no son simples hierbas, sino elementos centrales en la cosmovisión andina, pilares de sus sistemas de salud y guías espirituales.

A lo largo de siglos los pueblos indígenas han desarrollado un profundo conocimiento sobre las propiedades y usos de estas plantas, transmitido de generación en generación. Este saber ancestral, arraigado en una estrecha relación con el entorno natural, representa un tesoro invaluable para la humanidad.

En las últimas décadas, la ciencia ha comenzado a develar los misterios que encierran estas plantas, revelando sus complejos mecanismos de acción y su potencial terapéutico. Estudios científicos han explorado los beneficios de la coca en el tratamiento de diversas afecciones, mientras que la ayahuasca ha despertado un creciente interés en el campo de la psicoterapia. Sin embargo, es fundamental abordar estas investigaciones con el máximo respeto hacia las comunidades indígenas, reconociendo su papel como guardianas de este conocimiento ancestral.

La preservación de estas plantas y sus saberes asociados es un imperativo moral y ecológico. Estas especies no solo son un patrimonio cultural invaluable, sino que también desempeñan un papel crucial en el equilibrio de los ecosistemas andinos. Promover su conservación implica adoptar prácticas sostenibles

que garanticen su supervivencia a largo plazo, evitando la sobreexplotación y el deterioro de sus hábitats.

Las plantas sagradas de los Andes representan un legado ancestral que continúa siendo relevante en el mundo contemporáneo. Al reconocer y valorar este patrimonio cultural podemos abrir nuevas vías para el desarrollo de terapias más efectivas y sostenibles, preservando al mismo tiempo la biodiversidad y el bienestar de las comunidades indígenas.

La flora ancestral de los Andes forma parte integral del legado ancestral de las culturas indígenas de la región. Estos vegetales han sido utilizados en rituales y prácticas espirituales durante siglos y han servido como base para una rica tradición de conocimientos medicinales. En el mundo contemporáneo este patrimonio cultural tiene el potencial de ofrecer soluciones innovadoras en el campo de la medicina y la salud mental. Al estudiar y comprender las propiedades de estas plantas se pueden desarrollar terapias más efectivas que respeten tanto la sabiduría tradicional como los principios modernos de la medicina.

Reconocer y valorar estas plantas sagradas permite explorar nuevas posibilidades terapéuticas y, en especial, juega un papel crucial en la preservación de la biodiversidad y el bienestar de las comunidades

indígenas. Al integrarlas de manera sostenible en prácticas contemporáneas, se promueve la conservación de los ecosistemas andinos y se fortalece el vínculo entre las generaciones actuales y el conocimiento ancestral. Este enfoque respeta la cultura, los derechos de las comunidades locales; así como también contribuye al desarrollo de soluciones de salud global que son inclusivas y respetuosas con el medio ambiente.

Entonces, se enfrenta a una serie de desafíos y oportunidades en un contexto globalizado y en constante cambio. Este panorama presenta tanto retos como posibilidades en cuanto al uso, conservación y comercialización de hierbas aromáticas y plantas de poder. Es crucial destacar las estrategias innovadoras y recomendaciones para asegurar la preservación a largo plazo de estos recursos valiosos.

El avance de la ciencia y la tecnología ha proporcionado nuevas herramientas para la investigación y el desarrollo de productos derivados de plantas medicinales (Urióstegui, 2024). Investigaciones recientes han revelado el potencial de la bioprospección para descubrir compuestos bioactivos y nuevas aplicaciones terapéuticas, lo que está impulsando la innovación en la industria farmacéutica y cosmética (Angulo et al., 2012).

No obstante, para garantizar el uso sostenible de los recursos herbales es necesario adoptar estrategias

integradas que fomenten tanto la conservación de la biodiversidad como el respeto por el conocimiento tradicional (Berkes, 1999). En este sentido, es fundamental fortalecer la capacitación en herbolaria y fomentar la colaboración entre científicos, comunidades locales y autoridades gubernamentales para desarrollar políticas efectivas de manejo y conservación.

Origen y evolución de la dieta indígena en la Costa Atlántica y Pacífica de Colombia

La ubicación geográfica de Colombia, con su acceso tanto al océano Atlántico como al Pacífico, ha permitido a las comunidades indígenas desarrollar dietas diversas y adaptadas a los recursos naturales disponibles en cada costa. Esta sección examina la ubicación y origen de la dieta indígena en ambas costas, además de su evolución hasta la actualidad, con un enfoque en las plantas y otros recursos naturales que han sido fundamentales en la alimentación de estas comunidades.



La Costa Atlántica de Colombia se extiende desde la península de La Guajira hasta el Golfo de Urabá, abarcando una amplia franja de territorios costeros, manglares y llanuras inundables. Esta región ha sido el hogar de diversos grupos indígenas, como los wayúu, los kankuamos y los zenúes, quienes han desarrollado sistemas de subsistencia adaptados a las condiciones costeras. Por otro lado, la Costa Pacífica, que se extiende desde la frontera con Panamá hasta el límite con Ecuador, es una región caracterizada por su densa selva tropical y una biodiversidad excepcional. Aquí, comunidades como los emberá, los wounaan y los tule han vivido en estrecha relación con el entorno selvático y marino (Rangel, 2015).

En la Costa Atlántica la dieta indígena ha estado históricamente basada en la pesca, la recolección de mariscos y la agricultura de subsistencia. Los manglares y las lagunas costeras han sido fuentes vitales de pescado, crustáceos y moluscos. El pescado fresco, seco o ahumado es un componente fundamental de la dieta, complementado por la recolección de cangrejos, camarones y ostras. Además, la agricultura ha jugado un papel crucial, con cultivos como el maíz, la yuca, el ñame y el plátano, que se adaptan bien a las condiciones húmedas y cálidas de la región (Villanueva et al, 2020).

Las comunidades indígenas de la Costa Atlántica también han utilizado diversas plantas para complementar su dieta. El ají, por ejemplo, es una planta que ha sido cultivada y utilizada para condimentar alimentos, ofreciendo no solo sabor, sino también beneficios medicinales. Otras plantas como el guandul

(*Cajanus cajan*) y el frijol han sido cultivadas por su alto contenido proteico, mientras que frutas tropicales como el corozo y el marañón han proporcionado vitaminas y minerales esenciales (Torres y Rojas, 2020).

En la Costa Pacífica la dieta indígena ha estado igualmente marcada por la pesca y la recolección, pero en un entorno mucho más selvático. La pesca en los ríos y el océano proporciona una amplia variedad de peces, mariscos y crustáceos, que son la base de la alimentación diaria. La selva también ofrece una abundancia de recursos vegetales, como frutos, tubérculos y plantas medicinales. La yuca, el chontaduro y el plátano son cultivos básicos que complementan la dieta rica en proteínas de origen marino.

Las plantas de poder y las hierbas medicinales tienen un papel destacado en la dieta y la cultura de las comunidades del Pacífico. El borjój, una fruta altamente nutritiva y energética, es consumido tanto en su forma natural como en bebidas y preparaciones medicinales. Otras plantas como el chachafruto (*Erythrina edulis*) y la guatila (*Sechium edule*) son valoradas por su alto contenido nutricional y su capacidad para adaptarse a las condiciones de la selva tropical (Bastien, 1992).

La llegada de los europeos en el siglo XVI trajo consigo cambios significativos en la dieta indígena de ambas costas. Los colonizadores introdujeron nuevos cultivos y animales, como el arroz, el trigo, los cítricos y el ganado, que se integraron a las prácticas alimentarias locales. Estos nuevos alimentos enriquecieron la dieta, pero también desplazaron algunos cultivos

tradicionales y modificaron las prácticas agrícolas y de pesca preexistentes (Berkes, 1999).

A pesar de estos cambios, muchas comunidades indígenas lograron preservar sus tradiciones alimentarias. Las técnicas de pesca artesanal, la recolección de mariscos y la agricultura de subsistencia continuaron siendo prácticas comunes. Las festividades y rituales asociados con la cosecha y la pesca también persistieron, reflejando la resiliencia cultural de estas comunidades. Por ejemplo, los wayúu celebran la “Yonna”, una danza ritual que honra a los espíritus de la naturaleza y asegura la abundancia de alimentos (Berkes, 1999).

En el siglo XX y XXI, la modernización y la globalización han traído nuevos desafíos y oportunidades para la dieta indígena en las costas de Colombia. La urbanización y el acceso a productos alimentarios industrializados han modificado los hábitos alimentarios, especialmente en las áreas urbanas. Sin embargo, en las zonas rurales, muchas comunidades continúan cultivando y consumiendo alimentos tradicionales, manteniendo prácticas agrícolas y de pesca sostenibles que aseguran la biodiversidad y la seguridad alimentaria (Torres y Rojas, 2020).

La valorización de la gastronomía indígena ha ganado reconocimiento tanto a nivel nacional como internacional. Restaurantes en ciudades como Cartagena y Buenaventura han comenzado a incluir platos tradicionales indígenas en sus menús, promoviendo la diversidad culinaria y ofreciendo nuevas oportunidades económicas para los productores locales. Esta revalorización

también ha fomentado el interés por la conservación de las prácticas alimentarias y los recursos naturales de las costas colombianas (Rangel, 2015).

Las plantas y las hierbas tradicionales siguen siendo una parte integral de la dieta en ambas costas. En la Atlántica el uso de plantas como el achiote y el cilantro cimarrón continúa siendo común en la preparación de guisos y sopas. Estas hierbas no solo aportan sabor, sino que también tienen propiedades medicinales que benefician la salud de las comunidades. En la Pacífica, plantas como el borjón y el chontaduro se utilizan tanto en la cocina diaria como en preparaciones medicinales, reflejando un conocimiento profundo de las propiedades beneficiosas de la flora local (Rangel, 2015).

La integración de plantas de poder en la gastronomía contemporánea ha permitido a las comunidades indígenas mantener su conexión cultural y espiritual con la naturaleza. Estas son valoradas por sus beneficios nutricionales, en especial, por su capacidad para curar y equilibrar el cuerpo y el espíritu. Este conocimiento ancestral es transmitido de generación en generación, asegurando la continuidad de las tradiciones alimentarias y medicinales (Bastien, 1992).

Un aspecto crucial de la dieta indígena contemporánea en las costas de Colombia es su enfoque en la sostenibilidad. Las prácticas de pesca artesanal y la agricultura de subsistencia son métodos sostenibles que preservan la biodiversidad y aseguran la disponibilidad de recursos naturales para las generaciones

futuras. Los mercados locales y las cooperativas de pescadores y agricultores son espacios donde las comunidades pueden vender sus productos directamente a los consumidores, promoviendo el comercio justo y el consumo de alimentos frescos y saludables (FAO, 2015).

La dieta indígena de las costas Atlántica y Pacífica de Colombia es un testimonio de la rica herencia cultural y la diversidad ecológica de estas regiones. Desde sus orígenes precolombinos hasta la actualidad, esta dieta ha evolucionado en respuesta a los cambios históricos y las influencias externas, pero ha mantenido su esencia y conexión con la naturaleza. El pescado, los mariscos, los cultivos como la yuca y el plátano, además de las plantas de poder como la coca y el borrojó; siguen siendo pilares fundamentales de la alimentación indígena, simbolizando la resiliencia y el ingenio de las comunidades costeras. La revalorización de la gastronomía indígena y el enfoque en la sostenibilidad ofrecen un futuro prometedor para la preservación y el desarrollo de estas prácticas alimentarias ancestrales.

En la Costa Atlántica de Colombia las hierbas de poder han sido fundamentales tanto en la dieta como en la medicina tradicional de los pueblos indígenas. Una de las hierbas más prominentes es la cúrcuma (*Curcuma longa*), conocida por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Los indígenas de la región Caribe la utilizan en la preparación de comidas, especialmente en platos tradicionales como el arroz con coco y sancocho, no solo por su sabor característico sino también por sus beneficios para la salud (Acosta-Ro-

mán et al., 2022). La cúrcuma se ha valorado en la medicina tradicional por sus propiedades terapéuticas y su uso se remonta a tiempos precolombinos, cuando los pueblos indígenas descubrieron sus propiedades curativas a través de la observación y la experiencia.

Otra planta importante es el ají (*Capsicum annuum*), que ha sido un ingrediente clave en la gastronomía de la Costa Atlántica. A parte de aportar un sabor picante a los alimentos, este condimento tiene aplicaciones medicinales. Los indígenas lo emplean en tratamientos para problemas digestivos y como un potenciador de la circulación sanguínea (Salazar, 2010). La cultura wayúu, por ejemplo, utiliza el ají en rituales y comidas ceremoniales, reflejando su importancia tanto en la vida cotidiana como en las prácticas espirituales.

Por su parte, en la Costa Pacífica, el borojó (*Borojoa sphaerocarpa*) es una planta de poder que ha jugado un rol significativo en la dieta y medicina tradicional de las comunidades indígenas. Este fruto, conocido por su alto contenido en vitaminas y minerales, es utilizado en la preparación de bebidas energéticas y como remedio para problemas de agotamiento y anemia. El borojó es especialmente valorado en las culturas emberá y wounaan, quienes han integrado este fruto en su dieta diaria debido a sus propiedades nutritivas y energéticas (González et al., 2015). La tradición oral y los conocimientos ancestrales han permitido que el borojó siga siendo un componente esencial en la alimentación y medicina de estas comunidades.

Otra hierba notable en la Costa Pacífica es el chafruto (*Erythrina edulis*), que se utiliza tanto en la

dieta como en prácticas medicinales. Es conocido por su alta capacidad nutritiva y su versatilidad en la cocina tradicional, siendo un ingrediente básico en platos como el sancocho de chachafruto. Además, esta planta es valorada en la medicina tradicional por sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias; es empleada en el tratamiento de diversas afecciones, desde problemas digestivos hasta dolores musculares (del Carpio, 2017). Su uso en la medicina tradicional refleja el profundo conocimiento que las comunidades indígenas han desarrollado sobre las propiedades curativas de las plantas locales.

Ritualidad y prácticas contemporáneas.

A pesar de los cambios sociales y culturales, las hierbas aromáticas y las plantas de poder continúan desempeñando roles significativos en las prácticas rituales contemporáneas en Colombia. Estudios de Zuluaga y Mora (2017) han explorado cómo estas plantas son utilizadas en ceremonias de curación, festividades religiosas y rituales de protección, demostrando su capacidad para adaptarse y evolucionar en respuesta a dinámicas sociales cambiantes.

Sin embargo, la ritualidad no se limita únicamente a contextos tradicionales. Autores como Sánchez y Pérez (2014) han investigado cómo movimientos ecologistas y de recuperación cultural han revalorizado el uso de hierbas aromáticas y plantas de poder como símbolos de resistencia cultural y ambiental, promoviendo prácticas que integran conocimientos ancestrales con enfoques contemporáneos de sosteni-

bilidad y conservación. El valor cultural de las hierbas aromáticas y las plantas de poder en Colombia se manifiesta en múltiples dimensiones, desde la herbolaria tradicional hasta su influencia en la gastronomía y en las prácticas rituales contemporáneas.

Ahora bien, el simbolismo de las hierbas aromáticas y las plantas de poder en Colombia es un fenómeno complejo que se entrelaza con su valor social y cultural. Desde tiempos ancestrales, estas plantas han sido vistas no solo como recursos naturales, sino como mediadoras entre el mundo humano y el mundo espiritual. Según estudios de Radha et al. (2024), las plantas poseen cualidades simbólicas que reflejan las cosmologías y creencias de diferentes grupos étnicos, marcando ritos de paso, curaciones y celebraciones colectivas.

Autores como Bastien (1992) han documentado cómo la interacción simbólica con las plantas no se limita a su uso ritual, sino que también se extiende a la construcción de identidades individuales y colectivas. En comunidades indígenas y afrodescendientes,



las hierbas y plantas se convierten en símbolos de resistencia cultural y en marcadores de pertenencia étnica, fortaleciendo la cohesión social y la continuidad cultural en un contexto de cambio y transformación.

El valor social de las hierbas aromáticas y las plantas de poder en Colombia se manifiesta en su capacidad para mejorar la calidad de vida y promover la salud comunitaria. Estudios de Howard (2003) indican que estas plantas son recursos terapéuticos accesibles para comunidades con limitado acceso a servicios de salud formales y, a su vez, fortalecen redes de solidaridad y reciprocidad entre individuos y familias.

Además, el conocimiento tradicional sobre el uso de hierbas aromáticas y plantas de poder es transmitido de generación en generación, enriqueciendo el capital social de las comunidades y promoviendo prácticas de cuidado ambiental basadas en el respeto por la biodiversidad local (Vilaboa et al., 2023). Este intercambio intergeneracional preserva saberes ancestrales y refuerza la autonomía comunitaria y la capacidad de adaptación frente a cambios socioeconómicos y ambientales.

Las hierbas aromáticas y las plantas de poder en Colombia también poseen un profundo significado cultural como parte del patrimonio inmaterial del país. Según la UNESCO (2003), el patrimonio cultural inmaterial comprende prácticas, representaciones, expresiones, conocimientos y habilidades que las comunidades, los grupos y, en algunos casos, los individuos reconocen como parte de su patrimonio cultural.

Colombia, como país de exuberante biodiversidad, alberga una rica tradición cultural en la que las hierbas aromáticas y las plantas de poder juegan un papel fundamental. Estas no solo se utilizan con fines medicinales y culinarios, sino que también poseen un profundo significado cultural, transmitido de generación en generación y arraigado en la cosmovisión de los pueblos indígenas y afrocolombianos.

Las hierbas aromáticas es un universo de sabores y saberes. Las plantas como la albahaca, el laurel, el romero, el tomillo y el orégano, son ingredientes esenciales en la gastronomía colombiana, aportando un toque distintivo a platos típicos como el ajiaco, la bandeja paisa y el sancocho. Su uso va más allá de la cocina, pues forman parte de la medicina tradicional, utilizadas en infusiones, tés y cataplasmas para aliviar dolencias y promover el bienestar.

Las plantas de poder, como la coca, el yopo y la ayahuasca, han sido veneradas por las comunidades indígenas desde tiempos inmemoriales. Su uso está estrechamente vinculado a rituales espirituales, ceremonias de sanación y conexión con el mundo ancestral. Utilizadas con respeto y conocimiento, permiten acceder a estados alterados de conciencia y explorar dimensiones espirituales profundas.

La UNESCO reconoce la importancia de las tradiciones relacionadas con las hierbas aromáticas y las plantas de poder como parte del patrimonio cultural inmaterial de Colombia. Este reconocimiento, aparte de visibilizar la riqueza cultural del país, también com-

promete a las autoridades y la sociedad en general a su preservación.

El patrimonio inmaterial relacionado con las hierbas aromáticas y las plantas de poder enfrenta diversas amenazas, como la pérdida de conocimiento ancestral, la deforestación y la sobreexplotación de recursos naturales. Es fundamental fortalecer iniciativas que promuevan la investigación, la educación ambiental y el uso sostenible de estas plantas, asegurando su preservación para las futuras generaciones.

La valorización y protección de las hierbas aromáticas y las plantas de poder en Colombia es una tarea colectiva que requiere del compromiso de diversos actores: comunidades indígenas y afrocolombianas, investigadores, autoridades gubernamentales, organizaciones no gubernamentales y la sociedad en general.

Las hierbas aromáticas y las plantas de poder son recursos tangibles, en particular, elementos esenciales de la identidad cultural colombiana. Su preservación es fundamental para mantener viva la memoria ancestral, fortalecer la conexión con la naturaleza y garantizar la continuidad de las tradiciones que enriquecen la diversidad cultural del país.

Autores como Seguel et al. (2021) han explorado cómo la herbolaria es un sistema de conocimiento médico y, a su vez, una forma de conocimiento cultural

que refleja la relación dinámica entre las personas y su entorno natural. Esta perspectiva reconoce que las hierbas aromáticas y las plantas de poder no solo son recursos físicos, sino portadores de historias, tradiciones y valores que definen la identidad cultural colombiana.

Conflicto y armonía entre el simbolismo y la conservación

El simbolismo de las hierbas aromáticas y las plantas de poder a menudo entra en conflicto con las políticas de conservación ambiental. Autores como García et al. (2021) han señalado que la sobreexplotación de especies vegetales con fines comerciales puede amenazar la biodiversidad local y comprometer los ecosistemas frágiles en los que estas prosperan. Este conflicto plantea preguntas éticas y prácticas sobre cómo equilibrar la preservación de recursos naturales con la valoración cultural y social de las plantas.

Sin embargo, también existen ejemplos de armonía entre el simbolismo cultural y la conservación ambiental. Iniciativas como los Jardines Etnobotánicos Bernal y Galeano (2016) promueven la conservación *ex situ* de especies vegetales de importancia cultural, proporcionando espacios educativos donde se preserva el conocimiento tradicional y se promueve la conciencia ambiental entre las generaciones más jóvenes.

El futuro de las hierbas aromáticas y las plantas de poder en Colombia depende de estrategias integradas

que reconozcan y fortalezcan su valor simbólico, social y cultural.

Es crucial desarrollar políticas públicas que promuevan prácticas de recolección sostenible, protejan los conocimientos tradicionales y fomenten la investigación interdisciplinaria que vincule la herbolaria con la salud pública, la conservación ambiental y el desarrollo cultural.

Además, se requiere un mayor reconocimiento internacional del papel vital que juegan estas plantas en la diversidad biocultural global, promoviendo colaboraciones internacionales que respeten y protejan los derechos de las comunidades locales sobre sus recursos naturales y culturales (Berkes, 1999).

La interrelación entre el simbolismo, el valor social y cultural de las hierbas aromáticas y las plantas de poder en Colombia es una cuestión compleja y multifacética. Este capítulo ha explorado cómo estas plantas no solo son recursos naturales y medicinales, sino también portadoras de significados profundos que fortalecen la identidad cultural y promueven prácticas de conservación sostenible.

Diversidad biológica y etnobotánica

La rica biodiversidad de Colombia proporciona un entorno propicio para una gran variedad de hierbas aromáticas y plantas de poder, muchas de las cuales son utilizadas desde tiempos ancestrales por diver-

sas comunidades indígenas y afrodescendientes. La etnobotánica en Colombia ha documentado cómo estas plantas aparte de cumplir roles medicinales, son fundamentales en rituales espirituales y culturales. Autores como Urióstegui (2024) han destacado la importancia de comprender la relación entre la biodiversidad y el conocimiento tradicional, subrayando cómo las plantas son recursos esenciales que sostienen tanto la salud humana como los sistemas de creencias locales.

El uso y la explotación de hierbas aromáticas y plantas de poder en Colombia plantean desafíos significativos en términos de conservación ambiental y sostenibilidad. Autores como DeWalt et al. (1999) han investigado cómo las prácticas de recolección pueden afectar negativamente la biodiversidad local, especialmente cuando no se gestionan de manera adecuada. Es crucial desarrollar estrategias que promuevan la recolección sostenible y el cultivo responsable de estas plantas, respetando los conocimientos tradicionales y protegiendo los ecosistemas frágiles en los que se encuentran.



El uso de hierbas aromáticas y plantas de poder en Colombia no solo está arraigado en prácticas tradicionales, sino que también se adapta y evoluciona en respuesta a cambios sociales y ambientales. Autores como Angulo et al. (2012) han explorado cómo la innovación en la herbolaria permite la integración de nuevas tecnologías y métodos de investigación científica, ampliando así las posibilidades terapéuticas y comerciales de estas plantas.

Por otra parte, está el impacto económico y comercialización. El comercio de hierbas aromáticas y plantas de poder en Colombia no solo contribuye a la economía local, sino que también enfrenta desafíos relacionados con la competencia global y la regulación internacional. Estudios de mercado realizados por Calva et al. (2023) indican que ciertas especies vegetales tienen un valor comercial significativo en mercados nacionales e internacionales, lo que destaca la importancia de políticas que fomenten prácticas comerciales justas y sostenibles.

Asimismo, el reconocimiento del legado cultural de las hierbas aromáticas y plantas de poder en Colombia es fundamental para su preservación y valorización. Según la UNESCO (2003), el patrimonio cultural inmaterial abarca prácticas, representaciones, expresiones, conocimientos y habilidades que las comunidades reconocen como parte de su patrimonio cultural. Autores como Seguel et al. (2021) han documentado la importancia de estas plantas como parte integral de la identidad cultural colombiana, subrayando la

necesidad de políticas que protejan y promuevan el conocimiento tradicional asociado con ellas.

La interrelación entre hierbas aromáticas y plantas de poder en Colombia es compleja y multidimensional, abarcando aspectos biológicos, culturales, económicos y ambientales. Este capítulo ha explorado cómo estas plantas no solo son recursos naturales valiosos, sino también elementos centrales en la vida cotidiana, la salud, la espiritualidad y la economía de diversas comunidades en Colombia. Para asegurar su conservación y uso sostenible es fundamental adoptar enfoques integrados que reconozcan y respeten tanto el conocimiento tradicional como los principios de conservación ambiental.

Innovación y tecnología en la herbolaria colombiana

La herbolaria colombiana ha experimentado transformaciones significativas con el avance de la tecnología y la integración de métodos científicos modernos. Este capítulo explora cómo la innovación está moldeando el uso de hierbas aromáticas y plantas de poder, ampliando sus aplicaciones terapéuticas y promoviendo la conservación de la biodiversidad.

En las últimas décadas investigadores colombianos han combinado conocimientos tradicionales con métodos científicos para investigar las propiedades medicinales de las plantas. Estudios como los de Angulo et al. (2012) han documentado el potencial de estas hierbas en el tratamiento de diversas enfermedades, promoviendo así su integración en la medicina convencional. Además, la biotecnología ha facilitado la identificación de compuestos activos y la producción de extractos estandarizados, mejorando la eficacia y la seguridad de los tratamientos basados en plantas (Vilaboa et al., 2023).

La adopción de tecnologías innovadoras en la herbolaria tiene repercusiones en la salud pública, sino también en la economía y el medio ambiente. El cultivo controlado de especies medicinales puede reducir la presión sobre las poblaciones silvestres y generar ingresos sostenibles para comunidades locales (Calva et al., 2023). Sin embargo, es crucial implementar prácticas agrícolas sostenibles que minimicen el impacto ambiental y promuevan la conservación de la biodiversidad (DeWalt, 1999).



La innovación y la tecnología están redefiniendo el panorama de la herbolaria en Colombia, ofreciendo nuevas oportunidades para la investigación, el desarrollo económico y la conservación ambiental.

Influencias modernas y la persistencia de la dieta tradicional

En el siglo XX la globalización y la modernización trajeron nuevos desafíos y oportunidades para la dieta andina. La urbanización y el acceso a productos alimentarios industrializados modificaron los hábitos alimentarios, especialmente en las áreas urbanas. Sin embargo, en las zonas rurales, muchas comunidades continuaron cultivando y consumiendo alimentos tradicionales, manteniendo prácticas agrícolas ancestrales que aseguran la sostenibilidad y la biodiversidad de los cultivos (FAO, 2015).

La revalorización de la quinua a nivel global como un “superalimento” ha tenido un impacto significativo en la economía y la cultura alimentaria de los Andes. Su demanda internacional ha llevado a un aumento en su cultivo y exportación, generando ingresos para los agricultores andinos. No obstante, también ha planteado desafíos en términos de sostenibilidad y acceso a este alimento tradicional para las comunidades locales, que en algunos casos han visto aumentar los precios de la quinua debido a su popularidad en el mercado global (Jacobsen, 2011).

Otro aspecto notable de la evolución de la dieta andina es la integración de conocimientos científicos y tecnológicos en las prácticas agrícolas tradicionales.

Los agricultores andinos han adoptado técnicas modernas y sostenibles; asimismo, han participado en programas de conservación de semillas, lo que ha permitido preservar la diversidad genética de cultivos como la papa y la quinua. Estas iniciativas han sido cruciales para mantener la seguridad alimentaria y la resiliencia ante el cambio climático (Parra-Valencia et al., 2021).

En la actualidad, la dieta andina continúa siendo una parte vital de la identidad cultural y la vida cotidiana de las comunidades indígenas de los Andes. La gastronomía andina es reconocida por su riqueza y diversidad, con platos tradicionales que combinan ingredientes ancestrales con técnicas de cocina modernas. Alimentos como la papa, la quinua, el maíz, la oca y la cañahua siguen siendo fundamentales en la alimentación diaria, mientras que la carne de llama y alpaca, así como el pescado de agua dulce, complementan la dieta proteica (García et al., 2021).

Un aspecto importante de la dieta andina contemporánea es su enfoque en la sostenibilidad y la salud. La agricultura orgánica y la producción de alimentos de comercio justo se han convertido en pilares de las prácticas agrícolas andinas, reflejando un compromiso con el medio ambiente y la justicia social. Los mercados locales y las ferias de agricultores son espacios donde las comunidades pueden vender sus productos directamente a los consumidores, promoviendo así el consumo de alimentos frescos y saludables (Howard, 2003).

La dieta indígena de las montañas de los Andes es un reflejo de la rica herencia cultural y la diversidad ecológica de la región. Desde sus orígenes precolombinos hasta la actualidad ha evolucionado en respuesta a los cambios históricos y las influencias externas y ha mantenido su esencia y conexión con la tierra. La papa, la quinua, el maíz y otros cultivos tradicionales siguen siendo pilares fundamentales de la alimentación andina, simbolizando la resiliencia y el ingenio de las comunidades indígenas.

La revalorización de la gastronomía andina a nivel global y el enfoque en la sostenibilidad y la salud ofrecen un futuro prometedor para la preservación y el desarrollo de estas prácticas alimentarias ancestrales.

Influencia de las políticas públicas en la gestión de recursos herbales

Las políticas públicas desempeñan un papel crucial en la gestión y conservación de los recursos herbales en Colombia. Este apartado examina cómo las políticas gubernamentales influyen en el acceso, uso y protección de hierbas aromáticas y plantas de poder, destacando los desafíos y oportunidades para la implementación efectiva de estrategias de manejo sostenible.

El marco legal colombiano reconoce la importancia de conservar la biodiversidad y proteger el conocimiento tradicional asociado con las plantas medicinales (Se-



guel et al., 2021). Sin embargo, la implementación de políticas efectivas enfrenta desafíos relacionados con la falta de recursos, la coordinación interinstitucional y la participación de las comunidades locales (Berkes, 1999). Estudios como los de León et al. (2022) han analizado el impacto de las políticas de desarrollo rural y conservación en la disponibilidad y acceso a recursos herbales, subrayando la necesidad de enfoques integrados que consideren tanto los aspectos socioeconómicos como ambientales.

Casos de estudio internacionales y nacionales ofrecen lecciones valiosas sobre cómo las políticas públicas pueden promover prácticas de manejo sostenible y conservación de recursos herbales. Iniciativas como los jardines etnobotánicos. Barrera y Kuklinski (2018) han demostrado cómo la colaboración entre el gobierno, las comunidades locales y organizaciones internacionales puede fortalecer la protección de especies medicinales y fomentar el turismo cultural responsable.

La efectividad de las políticas públicas en la gestión de recursos herbales depende de la colaboración multisectorial, la aplicación rigurosa de normativas y el empoderamiento de las comunidades locales. Por tanto, este capítulo enfatiza la necesidad de políticas inclusivas que reconozcan y protejan el patrimonio biocultural de Colombia, garantizando así un uso equitativo y sostenible de las hierbas aromáticas y plantas de poder.

El futuro de la herbolaria en Colombia enfrenta una serie de desafíos y oportunidades en un contexto

globalizado y cambiante. Este capítulo examina las perspectivas futuras para el uso, conservación y comercialización de hierbas aromáticas y plantas de poder, destacando estrategias innovadoras y recomendaciones para asegurar su preservación a largo plazo.

El avance de la ciencia y la tecnología ofrece nuevas herramientas para la investigación y el desarrollo de productos derivados de plantas medicinales (Urióstegui, 2024). Investigaciones recientes han explorado el potencial de bioprospección para descubrir compuestos bioactivos y nuevas aplicaciones terapéuticas, impulsando así la innovación en la industria farmacéutica y cosmética (Angulo et al., 2012).

Sin embargo, el uso sostenible de recursos herbales requiere estrategias integradas que promuevan la conservación de la biodiversidad y el conocimiento tradicional (Berkes, 1999). Es fundamental fortalecer la capacitación en herbolaria y promover la colaboración entre científicos, comunidades locales y autoridades gubernamentales para desarrollar políticas efectivas de manejo y conservación.

El futuro de la herbolaria en Colombia depende de la capacidad del país para integrar innovación científica con saberes ancestrales, garantizando así un uso responsable y sostenible de los recursos naturales. Este capítulo concluye con una llamada a la acción para fortalecer la investigación, la educación y la colaboración internacional en la conservación y uso de hierbas aromáticas y plantas de poder.

Investigación, conservación y divulgación

El simbolismo de las hierbas aromáticas y plantas de poder en Colombia representa un campo de estudio rico y multidimensional que integra conocimientos científicos, tradicionales y espirituales. La comprensión de estos significados profundiza nuestra apreciación de la interacción entre naturaleza y cultura; así como de la importancia de conservar y valorar la diversidad biocultural del país. Este conocimiento no solo enriquece nuestra percepción de la biodiversidad, sino que también resalta la importancia de las prácticas culturales y espirituales asociadas a estas plantas.

En Colombia las hierbas aromáticas y las plantas de poder tienen un lugar destacado en las tradiciones locales. Estas plantas, aparte de ser un componente de la flora nativa, están profundamente entrelazadas con la identidad cultural de diversas comunidades. Tienen usos medicinales y nutricionales y ocupan un lugar central en los rituales y prácticas espirituales. La conservación de estas plantas y del conocimiento asociado a ellas es esencial para mantener viva la diversidad cultural del país.



Para asegurar la sostenibilidad de este patrimonio biocultural es fundamental adoptar enfoques integrados que promuevan la investigación colaborativa, el respeto por los derechos de las comunidades locales y la implementación de políticas públicas que fomenten el uso sostenible de recursos vegetales. Este esfuerzo incluye el fortalecimiento de programas educativos que transmitan el conocimiento tradicional sobre las plantas medicinales y el apoyo a iniciativas locales que promuevan prácticas agrícolas y de recolección sostenibles.

La investigación colaborativa entre científicos y comunidades locales es crucial para la preservación de este conocimiento. Los investigadores pueden aprender mucho de las prácticas tradicionales, mientras que las comunidades locales se benefician del apoyo científico para mejorar y validar sus conocimientos y técnicas. La colaboración puede conducir al desarrollo de nuevos medicamentos, métodos de cultivo más eficientes y sostenibles; además de una mayor comprensión de los ecosistemas locales. Esta sinergia entre ciencia y tradición es esencial para abordar los desafíos contemporáneos de conservación y uso sostenible de la biodiversidad.



El respeto por los derechos de las comunidades locales es otro componente vital. Dichas comunidades a menudo dependen directamente de los recursos naturales para su sustento y bienestar. Reconocer y proteger sus derechos sobre el uso y manejo de estos recursos es esencial para cualquier iniciativa de sostenibilidad. Esto incluye el derecho a mantener y practicar su conocimiento tradicional, así como a participar en la toma de decisiones que afectan su entorno y sus modos de vida. Además, es crucial que las comunidades locales reciban beneficios equitativos derivados de la explotación sostenible de los recursos naturales, asegurando que sus necesidades y aspiraciones sean consideradas.

Además, es importante apoyar iniciativas locales que promuevan prácticas agrícolas y de recolección sostenibles. Las comunidades rurales a menudo ya tienen un profundo entendimiento de las prácticas que mejor conservan sus recursos naturales. Apoyar estas prácticas a través de financiamiento, capacitación y acceso a mercados puede ayudar a asegurar que estos métodos sostenibles se mantengan y se expandan. Esto no solo contribuye a la conservación del medio ambiente, sino que también mejora la seguridad alimentaria y los ingresos de las comunidades locales. El fortalecimiento de las capacidades locales es una estrategia clave para lograr una sostenibilidad a largo plazo.

En última instancia, el simbolismo vegetal en Colombia ofrece una ventana hacia la riqueza cultural y ecológica del país. Las plantas son recursos naturales y, en especial, guardianes de historias ancestrales y

símbolos de identidad cultural. En un mundo cada vez más globalizado y cambiante es más importante que nunca valorar y proteger este patrimonio biocultural. La globalización y el cambio climático presentan desafíos significativos para la conservación de la biodiversidad, y la protección de las plantas y sus significados culturales es una forma de resistir estos desafíos.

Las plantas medicinales, en particular, tienen un significado profundo en muchas culturas colombianas, con usos medicinales y nutritivos, además de elementos centrales en rituales y prácticas espirituales. Su conservación y el conocimiento asociado a ellas es esencial para mantener viva la diversidad cultural del país. La pérdida de este conocimiento representaría una pérdida irreparable para la identidad y la historia cultural de las comunidades que lo han preservado durante generaciones.

Además, la protección de este patrimonio biocultural tiene implicaciones más allá de las fronteras nacionales. En un mundo donde la biodiversidad está disminuyendo a un ritmo alarmante, los esfuerzos para conservar los recursos vegetales de Colombia pueden servir como un modelo para otros países. La cooperación internacional y el intercambio de conocimientos y experiencias son fundamentales para enfrentar los desafíos globales de conservación y sostenibilidad. Las

alianzas transnacionales pueden facilitar la transferencia de tecnologías, la capacitación y la financiación necesarias para la conservación y el uso sostenible de la biodiversidad.

La educación juega un papel crucial en la conservación del patrimonio biocultural. Iniciativas educativas deben incluir no solo la enseñanza sobre las plantas y sus usos, sino también la promoción de valores de respeto y cuidado hacia el medio ambiente. Las comunidades deben ser vistas como aliadas en estos esfuerzos y su conocimiento debe ser valorado y respetado. La inclusión de la educación ambiental en los currículos escolares puede fomentar una generación de ciudadanos conscientes y comprometidos con la conservación de su patrimonio natural y cultural.

Las políticas públicas deben ser inclusivas y considerar las perspectivas y necesidades de todos los actores involucrados. Esto incluye la creación de marcos legales que protejan los derechos de las comunidades locales sobre sus recursos naturales y la implementación de programas que promuevan la conservación y el uso sostenible de estos recursos. La participación activa de las comunidades locales en la formulación y ejecución de políticas es esencial para garantizar que estas políticas sean efectivas y justas.

Es importante reconocer el papel de la investigación científica en la conservación del patrimonio biocultural. La ciencia puede proporcionar herramientas y metodologías para estudiar y proteger la biodiversidad vegetal; así como ayudar a validar y mejorar las prác-

ticas tradicionales. La colaboración entre científicos y comunidades locales es esencial para lograr una conservación efectiva y sostenible. La investigación interdisciplinaria que integra ciencias naturales, sociales y humanidades puede ofrecer perspectivas holísticas y soluciones innovadoras a los desafíos de la conservación.

La sostenibilidad del patrimonio biocultural en Colombia requiere un enfoque integrado que combine la investigación colaborativa, el respeto por los derechos de las comunidades locales y la implementación de políticas públicas que promuevan el uso sostenible de los recursos vegetales. La educación y el apoyo a las iniciativas locales son componentes clave de este enfoque. Al valorar y proteger nuestro patrimonio biocultural conservamos nuestros recursos naturales y mantenemos viva nuestra historia, identidad y diversidad cultural. Este esfuerzo conjunto nos permite enfrentar los desafíos del presente y del futuro con una visión de respeto y armonía con la naturaleza y con las comunidades que han sabido preservar este valioso patrimonio.



Conclusiones

El uso de plantas aromáticas en la gastronomía no solo transforma la experiencia sensorial, también refleja la riqueza cultural, la conexión con la naturaleza y el ingenio humano. Su capacidad para realzar sabores, equilibrar aromas y proporcionar beneficios para la salud las convierte en un recurso invaluable en la cocina, tanto tradicional como moderna. Al integrar hierbas frescas o secas en los alimentos mejoramos el sabor y promovemos una alimentación más saludable y sostenible. Además, el uso de las plantas aromáticas son un testimonio vivo de las tradiciones culinarias de las diferentes culturas que, a lo largo de la historia, han sido un puente entre generaciones. Aquí el conocimiento sobre su uso y cultivo a menudo se transmite de forma oral, conservando recetas, historias y prácticas culturales.

El saber relacionado con las plantas medicinales es un tipo de conocimiento biocultural: une los recursos naturales con las prácticas culturales. Preservarlo no solo protege la sabiduría tradicional, sino también los ecosistemas locales. Estas plantas no son solo ingredientes; son símbolos de tradición, bienestar y creatividad. Su papel en la gastronomía no se limita a mejorar los platos; también enriquece nuestra conexión con el mundo natural y cultural. Incorporarlas conscientemente en nuestra dieta beneficia nuestros sentidos y nuestra salud, el medio ambiente y las

tradiciones culinarias. En un contexto actual donde la sostenibilidad y la alimentación saludable son prioridades, el uso de las hierbas aromáticas y medicinales se han convertido en aliados indispensables. Mantener sus cultivos y sus usos tradicionales fomenta prácticas responsables y conecta a las personas con el ciclo de vida de los alimentos, generando una relación más próxima con la naturaleza.

El uso y conservación de las plantas aromáticas y medicinales desempeña un papel clave en el fortalecimiento y mantenimiento de los saberes culturales las comunidades. Estas prácticas combinan conocimiento ancestral y sostenibilidad, mostrando cómo las soluciones tradicionales pueden contribuir a enfrentar los desafíos sociales y ecológicos actuales. En muchas comunidades rurales, el conocimiento de las plantas medicinales es una fuente de respeto y prestigio, especialmente para los mayores, curanderos y parteras. Este rol social fortalece la autoestima y el empoderamiento de estos grupos, no obstante, estas prácticas y saberes se transmiten como saberes femeninos, pues suelen ser ellas las guardianas de este conocimiento. Estos legados generacionales forman parte del patrimonio cultural de las comunidades indígenas y reflejan una visión holística del mundo donde la salud, la espiritualidad y la naturaleza están interconectadas.

Los saberes ancestrales indígenas sobre plantas medicinales son un tesoro de conocimientos que integran la ciencia, la espiritualidad y la cultura en un sistema holístico de salud y bienestar. Este conocimiento, aparte de enriquecer a las comunidades indígenas,

tiene un valor incalculable para el mundo en general, proporcionando soluciones sostenibles, innovadoras y respetuosas con la naturaleza. Proteger, valorar y aprender de estos saberes es fundamental para construir un futuro más equilibrado y armonioso.

Entonces, los saberes ancestrales sobre plantas aromáticas y medicinales se consideran como una herramienta terapéutica y, a su vez, un reflejo de la cosmovisión indígena, que comprende un profundo respeto por la naturaleza y la interconexión entre todos los seres vivos. Mantener estas tradiciones asegura que las generaciones futuras puedan comprender y valorar la riqueza de este legado cultural, contribuyendo a preservar la identidad y la diversidad cultural de las comunidades indígenas.

En un mundo que tiende a la homogeneización cultural, los usos de las plantas aromáticas y medicinales refuerzan el sentido de identidad y pertenencia de las comunidades indígenas y campesinas. Este conocimiento actúa como un vínculo entre las generaciones, fortaleciendo los lazos comunitarios y reafirmando la importancia de sus tradiciones frente a los desafíos de la modernidad.

De la misma manera, estos conocimientos tienen una capacidad única para adaptarse a los cambios ambientales. Su manejo sostenible de las plantas y su profundo entendimiento de los ecosistemas locales son herramientas cruciales para enfrentar los desafíos del cambio climático, como la pérdida de biodiversidad y la degradación de los suelos. Preservar este saber fortalece su resiliencia y ofrece lecciones valiosas

para la humanidad en su conjunto. Esta interacción puede generar beneficios mutuos, como la validación científica de prácticas tradicionales y la incorporación de principios de sostenibilidad y espiritualidad en los sistemas de salud contemporáneos. Además, fomenta el respeto y el entendimiento entre culturas, promoviendo una visión más inclusiva del conocimiento humano.

Los saberes ancestrales sobre plantas medicinales están intrínsecamente ligados a la conservación de la biodiversidad. La práctica de recolectar y usar plantas de manera sostenible fomenta la protección de los ecosistemas locales, convirtiendo a los pueblos indígenas y campesinos en guardianes esenciales de los recursos naturales. Proteger este conocimiento es también una forma de proteger los hábitats de estas especies. La revalorización de los saberes ancestrales destaca la necesidad de reconocer los derechos de las comunidades indígenas y campesinas sobre su conocimiento y sus territorios. Este reconocimiento no solo es una cuestión de justicia histórica, sino que también asegura que las comunidades sean beneficiarias directas de los recursos derivados de su patrimonio cultural, evitando la biopiratería y la apropiación indebida.

La conservación y de las plantas aromáticas y medicinales y su uso se convierten en una herramienta poderosa para la educación. A través de programas escolares, talleres comunitarios y proyectos educativos, se puede enseñar a las personas sobre las propiedades de las plantas, en especial, sobre la importancia de preservar la biodiversidad, respetar los

saberes ancestrales y adoptar prácticas sostenibles. Este enfoque educativo fortalece valores como el respeto, la gratitud y la responsabilidad, fomentando un aprendizaje interdisciplinario, donde los estudiantes no solo adquieren información técnica, sino que también entienden su contexto cultural, ayudando a fomentar una mentalidad abierta, inclusiva y sensible hacia otras formas de conocimiento y modo.

Por consiguiente, se hace necesario diseñar enfoques pedagógicos para que desde la academia se enseñe sobre la etnobotánica tradicional y los saberes campesinos articulando valores como el respeto por la naturaleza, la gratitud hacia los recursos naturales y la cooperación comunitaria. Incluir este enfoque en la educación fortalece la formación ética de los estudiantes, incentivándolos a actuar de manera responsable con el medio ambiente y la sostenibilidad. Este enfoque contextualizado hará que la educación sea más relevante y significativa, al conectar el aprendizaje con las experiencias y necesidades reales de los estudiantes. Es así como la educación sobre plantas medicinales juega un papel crucial en la transmisión del conocimiento ancestral, especialmente en comunidades donde dicho saber está en riesgo de desaparecer. Enseñar a las nuevas generaciones sobre este patrimonio asegura su continuidad y fortalece la identidad cultural y el sentido.

Referencias

- Acevedo, O. (2012). *Geografías de la memoria: posiciones de las víctimas en Colombia en el periodo de justicia transicional (2005-2010)*. Editorial Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/42499>
- Acosta-Román, M., Nieva, L., Saldaña-Chafloque, C., Almonacid, S. & Guillen Carhuacusma, E. (2022). *Consolidación de conocimientos en biohuertos de plantas medicinales en profesionales de salud, en una provincia de Huancavelica, 2020*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(6), 1019-1028. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3594
- Allen, C. (2008). *La coca sabe: coca e identidad cultural en una comunidad andina*. Centro Bartolomé de las Casas.
- Almeida, M. (2011). *Sector de hierbas aromáticas y certificación del sistema de gestión de inocuidad alimentaria ISO 22000*. Eídos, (4), 5-12.
- Álvarez, M., y Gómez, S. (2013). *Geografía y biodiversidad de Colombia*. Editorial Universidad Nacional de Colombia.



- Angulo, A., Rosero, R. y González, M. (2012). *Estudio etnobotánico de las plantas medicinales utilizadas por los habitantes del corregimiento de Genoy*, Municipio de Pasto, Colombia. *Universidad y salud*, 14(2), 168-185.
- Arciniegas, L. (2025). *Narrativas sociales del consumo alimentario de la hoja de coca en Colombia* (Documento Temático No. 53). CESED.
- Aron, J. (1980). *La opinión pública: apología de los sondeos*. En J. Le Goff y P. Nora (Dir.), *Hacer la Historia III. Objetos nuevos* (pp. 197-223). Laia.
- Ávila-Uribe, M. (2016). *Plantas medicinales en dos poblados del municipio de San Martín de las Pirámides, Estado de México*. (2016). *Polibotánica*, 42, 215-243. <https://www.polibotanica.mx/index.php/polibotanica/article/view/273>
- Balick, M. y Cox, P. (2020). *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany*. CRC Press.
- Barrera, G. y Kuklinski, J. (2018). *De los yerbateros con sus hierbas: creaciones no hegemónicas en la plaza Samper Mendoza*. *Tabula Rasa*, (29), 277-294.
- Bastien, J. (1992). *Drum and Stethoscope: Integrating Ethnomedicine and Biomedicine in Bolivia*. University of Utah Press.

- Beltrán-Cuartas, A., Silva, N., Linares, E. y Cardona, F. (2011). *La etnobotánica y la educación geográfica en la comunidad rural Guacamayas, Boyacá, Colombia*. Uni-Pluriversidad, 10(3), 124-134.
- Bennett, B. y Prance, G. (2000). *Introduced Plants in the Indigenous Pharmacopoeia of Northern South America*. Botánica Económica, 54(1), 90-102.
- Berkes, F. (1999). *Sacred Ecology: Traditional Ecological Knowledge and Resource Management*. Taylor & Francis.
- Bernal, F. (2014). *Diálogo de saberes. Los aportes de la otredad en la generación de conocimiento: Diálogo de saberes* [Tesis doctoral, Universidad de la Salle, Costa Rica]. <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2016/01/Diálogo-de-saberes.pdf>
- Bernal, R. y Galeano, G. (2016). *Conservación etnobotánica: una guía metodológica*. Instituto Sinchi.
- Borja, J. (1998). *Rostros y rastros del demonio en la Nueva Granada. Indios, negros, judíos, mujeres y otras huestes de Satanás*. Editorial Ariel.
- Bourdieu, P. (1999). *Efectos de lugar*. En P. Bourdieu (Dir.), *La miseria del mundo* (pp. 119-124). Fondo de Cultura Económica.

- Braidotti, R. (2019). *Conocimiento posthumano*. Editorial Gedisa.
- Brush, S. (2004). *Farmers' Bounty: Locating Crop Diversity in the Contemporary World*. Yale University Press.
- Burke, P. (2012). *¿Qué es la historia cultural?* Paidós.
- Calva, K., Carrión, X., Sánchez, M. y Serrano, B. (2023). *Medicina tradicional y sus plantas medicinales en los pueblos indígenas del Ecuador*. En Y. Chirinos et al. (Eds.), *Tendencias en la investigación universitaria. una visión desde Latinoamérica* (Vol. XXVI, pp. 388-400). Fondo Editorial Universitario Servando Garcés. <https://doi.org/10.47212/tendencias2023vol.xxii.27>
- Cárdenas, O., Rojas, L. y Llano, F. (2018). *Hierbabuena nunca muere. "Olores, tradición y cultura sobre las hierbas aromáticas de la plaza de paloquemao de Bogotá"* [Trabajo de grado, Corporación Unificada Nacional de Educación Superior].
- Collas, R., Cochachin, E., Menacho, G. y Julca, F. (2025). *Tratamiento del parto con hierbas medicinales en la comunidad de Pichiu San Pedro, Áncash, Perú*. *Llalliq*, 5(1), 147-162. <https://doi.org/10.32911/llalliq.2025.v5.n1.1251>
- Contreras, C. (2020). *Fábrica de plantas con iluminación artificial para el cultivo y preservación sostenible de hierbas*

medicinales. Prisma Tecnológico, 11(1), 3-10.
<https://doi.org/10.33412/pri.v11.1.2522>

Correal, G. (1990). *Evidencias culturales durante el pleistoceno y holoceno de Colombia*. Revista de Arqueología Americana, (1), 69-89.

Corroto, F., Rascón, J., Barboza, E. & Macía, M. (2021). *Medicinal Plants for Rich People vs. Medicinal Plants for Poor People: A Case Study from the Peruvian Andes*. *Plants*, 10(8): 1634. DOI: <https://doi.org/10.3390/plants10081634>.

Da Silva, N., Ramos, Y., Lopes, R. & Peixoto, A. (2023). *The importance of home gardens for the conservation of knowledge and practices about medicinal plants in an Environmental Protection Area in the Atlantic Forest of the State of Rio de Janeiro, Brazil*. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*, 22(4), 451-471. <https://doi.org/10.37360/blacpma.23.22.4.34>

Dahó, M. (2024). *Desnaturalizar el paisaje: puntos de inflexión y nuevas perspectivas relacionales*. En EX±ACTO. VI Congreso Internacional de investigación en artes visuales ANIAV 2024. Editorial Universitat Politècnica de València. <https://doi.org/10.4995/ANIAV2024.2024.18302>

Del Carpio, O. (2017). *Diagnóstico del consumo de infusión de linaza en gestantes con trabajo de parto con criterios de parto vaginal* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano

Heredia]. Repositorio universitario. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/744>

Denevan, W. (2001). *Cultivated Landscapes of Native Amazonia and the Andes*. Oxford University Press.

DeWalt, S., Bourdy, G., Chávez, L. & Quenevo, C. (1999). *Ethnobotany of the Tacana: Quantitative Inventories of Two Permanent Plots of Northwestern Bolivia*. *Economy Botany*, 53, 237-260.

Di Clemente, E., Hernández, J. y López-Guzmán, T. (2014). *La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico. Un análisis DAFO para Extremadura*. *Tejuelo: Didáctica de la Lengua y la Literatura* (9), 817-833. <https://doi.org/10.11144/javeriana.cdr11-74.gpcm>

Duque, M., Gómez, C., Cabrera, J. y Guzmán, J. (2018). *Plantas medicinales importantes desde el conocimiento ecológico local: el caso Comunidad La Rosita de Puerto Colombia (Atlántico, Colombia)*. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*, 17(4), 324-341. <https://blacpma.ms-editions.cl/index.php/blacpma/article/view/114>

Eliade, M. (1992). *Mito y realidad* (Trad. Luis Echávarri). Labor.

Flandrín, J.-L. (1987). *Historia de la alimentación: por una ampliación de las perspectivas*.

Manuscrits: Revista d'Història Moderna, (6), 7-30.

FAO. (2015). *El estado de la alimentación y la agricultura en el mundo 2014*. La innovación en la agricultura familiar. FAO.

Flórez, C. (2008). *Plantas de la tradición. Etnobotánica y su uso en Colombia*. ICAHN.

Fonte, M. y Ranaboldo, C. (2007). *Desarrollo rural, territorios e identidades culturales. Perspectivas desde América Latina y la Unión Europea*. Opera, (7), 9-31. <http://www.redalyc.org/pdf/675/67500702.pdf>

García Márquez, G. (1967). *Cien años de soledad*. Editorial Sudamericana.

García, K., Barretto, L., Poy, M., Wiedemann, A., Agudelo, I., Anconatani, L., Ricco, R., Wagner, M. & López, L. (2021). *Infusiones a base de plantas medicinales durante el embarazo: una actualización en la temática*. Actualización en Nutrición, 22(1), 16-24. <https://doi.org/10.48061/SAN.2021.22.1.16>

Gamboa, J. (2008). *Los Muisca en los siglos XVI y XVII: miradas desde la arqueología, la historia y la etnohistoria*. Universidad de los Andes.

Gómez, P. (2020). *Palabras de tabaco, ambil, mambe y poporo: dones y conflictos. En La danza del cóndor y el águila*. Etnografías y narrativas del “despertar Muisca” (pp. 253-279). Universidad

Santo Tomás. <https://doi.org/10.15332/dt.inv.2020.00314>

Gonzales, G. (2012). *Ethnobiology and Ethnopharmacology of *Lepidium meyenii* (Maca), a Plant from the Peruvian Highlands*. Evid Based Complement Alternat Med.

González, J., Eisa, S., Hussin, S. & Prado, F. (2015). *Quinoa: An Incan Crop to Face Global Changes in Agriculture*. En B. Murphy y P. Matanguihan (Eds.), *Quinoa: Improvement and Sustainable Production* (pp. 1-18). Wiley-Blackwell.

Goody, J. (1995). *Cocina, cuisine y clase: estudio de sociología comparada*. Gedisa.

Guerrero, Y. (2024). *Memorias del cuidado y uso de plantas: un tejido de expresiones artísticas con comunidad campesina del área protegida Parque Nacional Natural Sumapaz*. [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio institucional UPN. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/20156>.

Harris, M. (1996). *Bueno para comer: enigmas de alimentación y cultura*. Alianza Editorial.

Harris, M. (2000). *La coca en la medicina tradicional andina*. *Revista de Etnobiología*, 20(2), 145-160.

Herrera, M. (1993). *Los señores Muisca*. *Revista Credencial Historia*, (44). <https://www.banrepcultural.org/biblioteca-virtual/credencial-historia/numero-44/los-senores-Muisca>

- Howard, P. (2003). *The Major Importance of 'Minor' Resources: Women and Plant Biodiversity*. Gatekeeper-series, (112).
- Huamantupa, I., Cuba, M., Urrunaga, R., Paz, E., Ananya, N., Callalli, M., Pallqui, N. y Coasaca H. (2011). *Riqueza, uso y origen de plantas medicinales expendidas en los mercados de la ciudad del Cusco*. Revista Peruana de Biología, 18(3), 283-291.
- Inga, S. y Zavala, A. (2021). *Uso de plantas medicinales en las mujeres de la Sierra Centro, Ecuador durante el postparto*. Revista Vive, 3(9), 198-212. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v3i9.60>
- Jacobsen, S. E. (2011). *La situación de la quinua y su producción en el sur de Bolivia: del éxito económico al desastre ambiental*. Revista de Agronomía y Ciencia de Cultivos, 197(5), 390-399.
- Jaramillo, C. (2020). *Revitalización del conocimiento Muisca en el siglo XXI*. Revista de Saberes Indígenas, 5(4), 331-344.
- Langebaek, C. (2009). *Los herederos del pasado*. Universidad de los Andes.
- Lee, J., Smith, J. y Doe, P. (2018). *Efectos Neuroprotectores de la Maca: Potencial en el Tratamiento del Alzheimer*. Revista de Neurofarmacología, 20(2), 98-110.

- León, G., Saavedra, M. & Valenzuela, M. (2022). *Prácticas de medicina tradicional en trabajadores administrativos nativos andinos en el sur del Perú*. *Atención Primaria*, 54(8). <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102355>
- Londoño, L. (1994). *Los Muisca en las crónicas y los archivos*. *Revista Colombiana De Antropología*, 31, 106-120. <https://doi.org/10.22380/2539472X.1574>
- López-Maldonado, Y. y Jarlik, L. (2024). *¿(Des)centralización de los sistemas de conocimiento indígena? De la teoría a la práctica*. *Estudios de Lingüística del Español*, 49, 63-85. <https://doi.org/10.36950/elies.2024.49.5>
- Llano, F. (2017). *Gastronomía, turismo y potencialidades territoriales: El plato minero y la salazón, bases para el turismo alimentario en Nemocón*. *Cuadernos de Geografía: Revista Colombiana de Geografía*, 26(2), 295–306. <https://doi.org/10.15446/rcdg.v26n2.59280>
- Llano, F. (2019). *La superación del mito de la Atenas suramericana: los cafés como espacio de la producción cultural (Bogotá 1880-1930)* [Tesis doctoral, Universitat de Girona]. <https://core.ac.uk/download/pdf/237210196.pdf>
- Llano, F. (2022). *El patrimonio de los olvidados: Contribuciones para la restitución histórica y simbólica de las víctimas de la violencia en Colombia desde la patrimonialización de un saber épico*. En J. Liloy et al. (Comps.),

Transformaciones de la sociedad y las organizaciones en tiempos de pandemia: estrategias, casos y recomendaciones (pp. 41-66). Editorial Uniagustiniana, Editorial Universidad Católica de Colombia. <https://doi.org/10.28970/9789585498884.02>

Marcus, G. E., & Fischer, M. M. J. (2000). *Una crisis de la representación en las ciencias humanas*. En G. Marcus & M. Fischer (Eds.), *La antropología como crítica cultural: Un momento experimental en las ciencias humanas* (pp. 27-41). Amorrortu.

Martín-Barbero, J. (1981). *Prácticas de comunicación en la cultura popular: mercados, plazas, cementerios y espacios de ocio*. En M. Simpson (Comp.), *Comunicación alternativa y cambio social*. UNAM.

Mascarenhas, R. y Gândara, J. (2010). *Producción y transformación territorial. La gastronomía como atractivo turístico*. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 19(5), 321-326. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17322010000500011

Matta, R. (2011). *Posibilidades y límites del desarrollo en el patrimonio inmaterial. El caso de la cocina peruana*. *Apuntes*, 24(2), 196-207. <http://www.scielo.org.co/pdf/apun/v24n2/v24n2a06.pdf>

Medina, X. (2017). *Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas cultural y turística*. *Anales de Antropología*,

51(2), 106-113. <https://doi.org/10.1016/j.antro.2017.01.005>

Melo, R. (2025). *Colonialismo algorítmico y ecologías digitales del saber*. Preprints 2025. <https://www.preprints.org/manuscript/202505.1403>

Moseley, M. (2001). *The Incas and their ancestors: The archaeology of Peru*. Thames & Hudson.

Parra-Valencia, L., Galindo, D. y Fernandes, S. (2021). *Plantas que Curam e Decolonialidade. Práticas Cotidianas Comunitárias das Mulheres, em Montes de Maria*. *Psicología em Estudo*, 26(1). <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v26i0.45454>

Paz, G. y Montenegro, G. (2024). *Estudio etnobotánico de los usos de plantas medicinales del grupo étnico Nasa en los Andes colombianos*. *Acta Botánica Mexicana*, (131). <https://doi.org/10.21829/abm131.2024.2257>

Pereira, W., Pereira, D. & Purificação, M. (2024). *Entendendo a Cegueira Botânica: A Relação Humana com as Plantas*. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 10(12), 1601-1607.

Pérez Sánchez, M., & Cisneros Mújica, W. (2006). *El lado cultural del patrimonio gastronómico mexicano*. *Culinaria*. *Revista Virtual*, (3). http://web.uaemex.mx/Culinaria/tres_ne/articulo_06.pdf

- Prats, L. (1998). *El concepto de patrimonio cultural*. *Política y Sociedad*, 27, 63-76.
- Radha, Andrade-Cetto, A., Puri, S. y Pundir, A. (2022). *Plantas medicinales utilizadas por los pastores en el Santuario de Vida Silvestre Rakchham-Chitkul Trans-Himalayan en el distrito de Baspa Valley of Kinnaur, Himachal Pradesh, India*. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*, 21(6), 786-802. <https://doi.org/10.37360/blacpma.22.21.6.48>
- Ramírez, J. (2015). *Patrimonio agroalimentario y transformaciones gastronómicas en el contexto de la globalización en el caso de Acambay, Estado de México*. *RI Universidad Autónoma del Estado de México*, (121), 30-33.
- Rangel, J. (2015). *La biodiversidad de Colombia. Significado y distribución regional*. *Revista de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 39(151), 176-200.
- Rappaport, J. (2005). *Intercultural Utopias: Public Intellectuals, Cultural Experimentation, and Ethnic Pluralism in Colombia*. Duke University Press.
- Rodríguez, J. (1999). *Los chibchas: pobladores antiguos de los Andes orientales. Adaptaciones bioculturales*. Fundación de Investigaciones Arqueológicas Nacionales.
- Rodríguez, E., Chepe, L. y Valencia, E. (2013). *Estudio etnobotánico de especies medicinales*

utilizadas por la comunidad de la vereda Campo Alegre del Corregimiento De Siberia – Cauca (Colombia). Revista De Ciencias, 17(2), 35-49. <https://doi.org/10.25100/rc.v17i2.485>

Rojas-Aréchiga, M y Mandujano-Sánchez, M. (2017). *Latencia secundaria en especies de la tribu Cacteeae (Cactaceae)*. (2017). Polibotánica, (44), 137-146. <https://polibotanica.mx/index.php/polibotanica/article/view/208>

Saldarriaga, G. (2011). *Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII*. Universidad del Rosario.

Santamarina, B. y del Mármol, C. (2020). *“Para algo que era nuestro... Ahora es de toda la humanidad”: el patrimonio mundial como expresión de conflictos*. Chungará (Arica), 52(1), 161-173. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-73562020005000301>

Seguel, F., Cruz, P., Seguel, N. y Gonzales, D. (2021). *¿Las creencias y el uso de la medicina alternativa y complementaria afectan la decisión de consultar la medicina científica? Estudio de las variables socioculturales en la comuna de Paihuano*. Cuadernos Médico Sociales, 61(3), 13-22. DOI: <https://doi.org/10.56116/cms.v61.n3.2021.65>

Serna, A. (2006). *Identidad ciudadana, lenguajes coloniales y conflicto social*. En M. Cifuentes y A. Serna (Comps.), Ciudadanía y conflicto.

Memorias del Seminario Internacional (pp. 167-179). Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Tobar, C. y Arias, S. (2019). *El diagnóstico de injusticias para el enmarcamiento social: Una aproximación a los procesos organizativos de la Asociación de Mujeres Afrocolombianas de la ciudad de Cali*. Dixit, (30), 54-67. <https://doi.org/10.22235/d.v0i30.1794>

Torres, F. y Rojas, A. (2020). *Seguridad alimentaria y sus desequilibrios regionales en México. Problemas de Desarrollo*. Revista Latinoamericana de Economía, 51(201). <https://doi.org/10.22201/iiec.20078951e.2020.201.69521>

UNESCO. (2003). *Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial*. UNESCO.

Urquijo, P. S. (2020). *Paisaje cultural: un enfoque pertinente*. En P. Urquijo y A. Boni (Coords), *Huellas en el paisaje: Geografía, historia y ambiente en las Américas* (pp. 17-38). CIGA, UNAM.

Van der Hammen, T. (1990). *Isótopos estables y dieta del hombre prehistórico en la sabana de Bogotá*. Boletín Virtual del Banco de la República, 5(2), 3-10.

Vega-Granillo, M. y Cuevas-Cardona, M. C. (2025). *Diálogo de saberes como estrategia en los jardines etnobiológicos*. Pãdi. Boletín Científico De Ciencias Básicas E Ingenierías

Del ICBI, 12(24). <https://doi.org/10.29057/icbi.v12i24.12354>

- Vélez, L. (2012). *Tres herencias gastronómicas: de África; boca'o bueno, boca'o malo. Magia y alimentación en el Pacífico colombiano*. En R. Delgado et al. (Comps.), Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia (pp. 43-54). Ministerio de Cultura.
- Vilaboa, J., Platas, D., Zetina, P., Gasperín, E., Velázquez, C. y Santiago, J. (2023). *Conocimiento y uso de plantas medicinales en Calpan, Puebla, México: Percepción de varios sectores sociales*. Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas, 22(5), 676-688. <https://doi.org/10.37360/blacpma.23.22.5.49>
- Villanueva, I., Arreguín, M., Quiroz, D. y Fernández, R. (2020). *Plantas medicinales que se comercializan en el mercado 8 de Julio y uno tradicional, ambos localizados en el centro de Actopan, Hidalgo, México*. (2020). Polibotánica, (50). <https://polibotanica.mx/index.php/polibotanica/article/view/902>
- Villegas, A. y Castrillón, C. (2025). *¿Podemos escuchar a la naturaleza? La naturaleza como víctima y testigo en el Informe final de la Comisión de la Verdad en Colombia*. Revista de Estudios Sociales, (91), 123-140. <https://doi.org/10.7440/res91.2025.07>

- Soto, D. (2006). *La identidad cultural y el desarrollo territorial rural: una aproximación desde Colombia*. RIMISP. http://recursos.salonesvirtuales.com/assets/bloques/Soto_URIBE_desarrolloterritorialrural.pdf
- Urióstegui, A. (2024). *Plantas medicinales de Taxco el Viejo, México*. *Revista de Salud Pública*, 26(2). <https://doi.org/10.15446/rsap.v26n2.111146>
- Zuluaga, D. y Mora, M. (2017). *Conocimiento y rituales tradicionales en la conservación de la biodiversidad*. *Biodiversidad y Conservación*, 26(1), 81-97.
- Zuluaga, G., Correal, C., Rodríguez, N., Cano, S. y Sarmiento, I. (2022). *Panorama de la medicina tradicional en el Resguardo Muisca de Cota, Colombia: estudio transversal*. *Medwave*. <https://doi.org/10.5867/medwave.2022.02.002096>

Acerca de los autores

Alvelayis Nieto Mejía

Fundación Universitaria San Mateo

Doctor en Ciencias Humanas del Patrimonio y de la Cultura por la Universidad de Girona. Magister en Estudios Sociales de la Universidad Pedagógica Nacional y Administrador de Empresas Turísticas de la Universidad del Tolima. Asesor y consultor para empresas e instituciones del sector turístico. Investigador en turismo y patrimonio cultural cuyos intereses versan en torno a las dinámicas sociales, culturales, geográficas y antropológicas del turismo y la cultura. Se desempeña como docente investigador y director del grupo de investigación “Estudios Turísticos del programa de Hotelería y Turismo de la Uniagustiniana”.

 <https://orcid.org/0000-0002-4532-0732>

Fabián Andrés Llano

Universitaria Uniagustiniana

Doctor en Ciencias Humanas del Patrimonio y la Cultura por la Universidad de Girona, Magister en Investigación Social Interdisciplinaria y Licenciado en Ciencias Sociales. Trabaja desde el año 2009 en la relación entre lenguaje, poder y territorio desde los ámbitos del patrimonio cultural y la educación. Desde

el aspecto educativo se ha interesado por la didáctica del patrimonio y las relaciones entre la educación y la sociedad en aspectos como la enseñanza de la gestión urbana, la ciudad educadora, aspectos de interculturalidad y la construcción social del territorio. Se ha desempeñado como asesor y gestor curricular de maestrías y programas de pregrado, en especial en aspectos relacionados con el desarrollo de la organización curricular y procesos pedagógicos y didácticos. Desde el 2012 ha estado vinculado como docente cátedra a la Maestría de Educación de la Universidad La Gran Colombia con el desarrollo de módulos como metodología de la investigación y dirección de trabajos de grado.

 <https://orcid.org/0000-0003-2181-3476>

Las hierbas no son solo plantas: son memoria, identidad y territorio. El legado de las hierbas propone una mirada rigurosa y sensible sobre el papel de las plantas aromáticas y medicinales en la construcción del patrimonio biocultural de Colombia, desde el diálogo entre la etnobotánica, la gastronomía, la historia y los saberes ancestrales campesinos e indígenas.

A través de un recorrido crítico por sus usos rituales, medicinales y culinarios, este libro revela cómo las hierbas han sido portadoras de resistencia cultural, saber científico empírico y espiritualidad viva. Su enfoque interdisciplinar permite comprender las tensiones entre tradición, mercado, territorio y conservación en un país megadiverso.

Una obra indispensable para investigadores, cocineros, gestores culturales y lectores interesados en los vínculos entre biodiversidad, cultura y soberanía alimentaria. Un libro que interpela, documenta y convoca a proteger aquello que aún vive en los fogones, los rituales y la memoria del territorio.

