

Los Secretos del Achiote

# La planta de los mil remedios

Redacción: Byron García Astorga/ Juan Pablo Castillo  
 Centro de Estudios Folklóricos de la Universidad de San Carlos de Guatemala

El achiote es la planta preferida de muchas personas, más cuando se trata de combatir enfermedades estomacales y otros padecimientos del sistema digestivo.

El Achiote es un arbusto de 2 a 10 metros de altura, que se caracteriza por sus flores de color blanco o rosado agrupadas en ramilletes y un fruto muy característico compuesto por una cápsula de forma esférica, cubierta por espinas, que se abre en la madurez y contiene semillas de color rojo.

Esta planta ha tenido varios usos desde la antigüedad. En la época prehispánica fue utilizada (en el caso de la semilla) como tinte o colorante y también tuvo un uso comestible.

Sus hojas y corteza se han utilizado como medicina, debido a sus propiedades curativas su uso sigue vigente hoy en día, sobre todo en algunas comunidades de origen q'eqchi'.

**Propiedades Medicinales:**

Se utilizan regularmente sus frutos que tienen beneficios antioxidantes y un alto contenido de vitamina A. Además sus hojas y sus tallos son muy buenos antiinflamatorios y regularmente se consumen para regular la acidez del estómago.

Luego de la celebración de Semana Santa durante la cual se ingieren muchos alimentos en la calle, gran cantidad de personas presentan padecimientos estomacales, es por ello que se recomienda que se realice una limpieza del sistema digestivo por medio de Achiote mediante decocción lenta, que a diferencia del método tradicional de hervir o realizar infusiones en este apartado se utilizara la raíz y las hojas por

lo que la decocción proveerá una forma segura de obtener todas las propiedades medicinales de dicha planta.

Las hojas y corteza se pueden adquirir en los mercados o en las ventas de productos naturistas.



Doña Angelina Ho Mizi con bellotas de achiote maduro previo a extraer manualmente las semillas. Aldea Quebrada Seca, Chahal, Alta Verapaz.

Foto: Aracely Esquivel



Doña Angelina y su hija, cultivadoras y productoras de achiote. Plantación de achiote en el solar de su casa. Quebrada Seca, Chahal, Alta Verapaz.

Foto: Aracely Esquivel

**Forma de preparación y tratamiento:**

Hervir en agua la corteza y las hojas, y tomar 3 veces al día.

De la misma manera, pero variando la prolongación y cantidad que se debe tomar también se ha comprobado que puede ser utilizada para tratar: Diarrea con moco y sangre: Flujo blanco, flujo con olor a pescado y comezón en las partes de la mujer, gonorrea, diabetes.



Arbustos de achiote en florecencia. Aldea Quebrada Seca, Chahal, Alta Verapaz.

Foto: Aracely Esquivel



Bellotas tiernas de achiote. Aldea Quebrada Seca, Chahal, Alta Verapaz.

Foto: Aracely Esquivel

**Bibliografía**

- Elba, V. (1993). Plantas De Uso Medicinal en Centro América. Guatemala: Llerena, S.A.
- Orellana, R. (1997). Salud Familiar y Plantas Medicinales en la Sierra de la Minas. Guatemala:F&G Editores.