

Historias de familias

# Quelites





Tito Curioso te lleva a conocer el mundo de los

**Quelites**



Historias de familias



Coordinación editorial: Carlos Galindo Leal  
Texto: Jacinta Ramírez Bautista y Carlos Galindo Leal  
Diseño gráfico: Isabel Alejandra Plata Zamora  
Corrección de estilo: Alejandra Uhthoff

Quelites  
México, 2012  
Primera edición  
ISBN: 978-607-7607-61-8 Historias de familias  
ISBN: 978-607-7607-67-0 Quelites

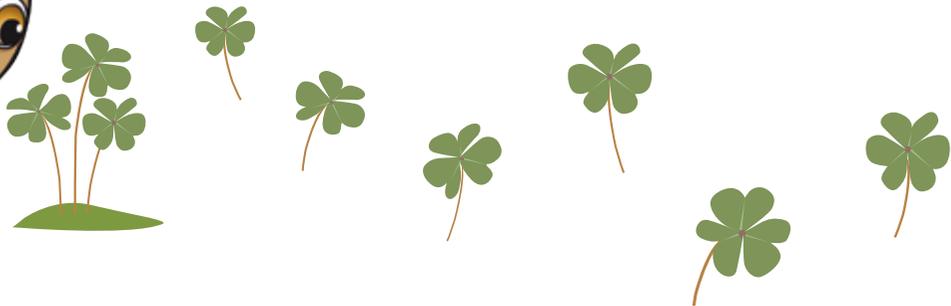
D.R. © Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO)  
Liga Periférico-Insurgentes Sur 4903, Parques del Pedregal  
14010 Tlalpan, México, D. F.  
[www.conabio.gob.mx](http://www.conabio.gob.mx) [www.biodiversidad.gob.mx](http://www.biodiversidad.gob.mx)

# Presentación

Soy Tito Curioso, ven conmigo a conocer el mundo de los quelites. Estas útiles plantas tienen una gran historia, pues se consumen desde la época prehispánica.

Los quelites son un grupo de plantas que incluye a la verdolaga, el berro, el epazote, los quintoniles, los rábanos, los romeritos y muchas más. Nacen solas durante la temporada de lluvias, y las puedes encontrar en muchos lugares de México.

¿Estás listo para emprender esta nueva aventura para conocer las historias de los quelites?



# ¿Quiénes somos?

"Quelites y calabacitas,  
en las primeras agüitas"



Los quelites somos plantas muy distintas entre nosotras porque pertenecemos a diferentes familias botánicas. Es decir, no somos parientes, no formamos una familia, la forma en que nos han agrupado y nombrado es encontrando cosas en común en nuestras características y propiedades comestibles. Te contaremos un poco de nuestra historia...



Hace cientos de años, entre las muchas, muchas plantas que existían, los indígenas distinguieron aquellas que podían servir de alimento como verduras y nos llamaron *quilitl*, en la lengua náhuatl. De ahí proviene nuestro nombre, quelites. Podemos decir entonces que la agrupación entre los quelites es por el conocimiento indígena gracias al uso que nos daban en su alimentación.







Actualmente, los científicos que nos han estudiado, identifican que entre los quelites muchas plantas somos hierbas, es decir, tenemos tallos pequeños, blandos y flexibles. Otras somos arbustos porque tenemos los tallos más altos y duros, y pocos de nosotros somos árboles. Pero la característica común que sí compartimos todos es que en alguna etapa de nuestro desarrollo, nuestras hojas, ramas, frutos o flores tiernas se utilizan como verduras.



¿Cuántos  
somos?

Algunos investigadores estiman que en México existimos alrededor de 500 especies silvestres consideradas como quelites. ¿Te imaginas a esas 500 plantas en guisados diferentes?





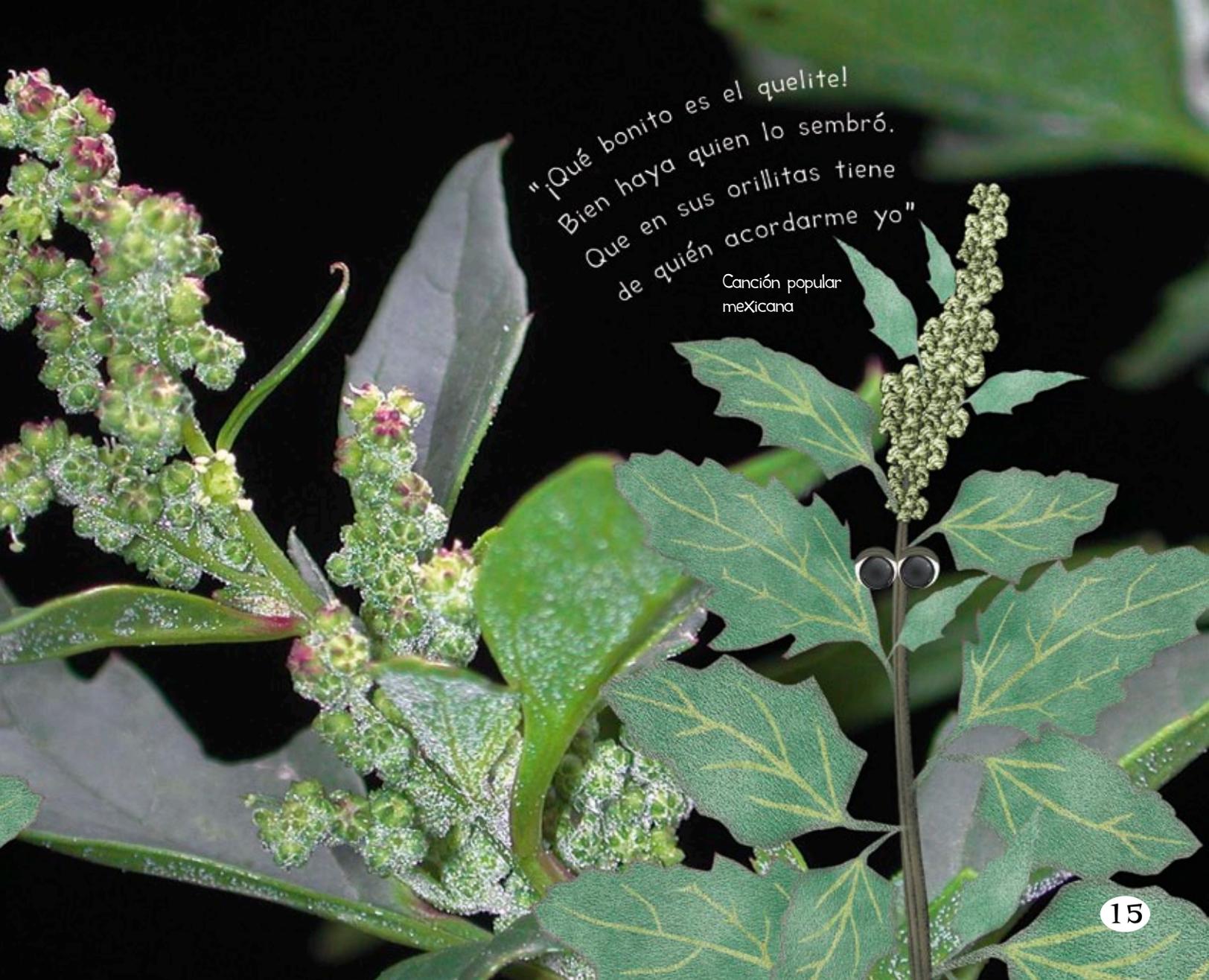
Algunos de los quelites más conocidos somos: el quelite cenizo, el de invierno, el fraile, la mostaza, la pamita, la pata de cuervo, la verdolaga, el berro, el epazote, el pápalo, la lengua de vaca, el malacote, el mozote, la hierbamora, las hojas tiernas de guaje, los quintoniles, las cebollinas, los rábanos, las guías de chayote, la chaya, los romeritos, el huauhzontle y muchas plantas más.



# ¿Cómo vivimos?

Normalmente, durante la época de lluvia crecemos de forma espontánea, es decir surgimos sin que nos cultiven y crecemos sin el cuidado del ser humano. La mayoría somos plantas anuales ya que nuestro ciclo de vida inicia y termina durante una temporada del año y las semillas que producimos, nacen y se desarrollan en el siguiente año.





"¡Qué bonito es el quelite!  
Bien haya quien lo sembró.  
Que en sus orillitas tiene  
de quién acordarme yo"

Canción popular  
mexicana

# ¿Dónde vivimos?

Creemos en cultivos de milpa,  
chile, calabaza; en cafetales  
y en huertos familiares, y nos  
encuentras principalmente  
en el centro de México.





A collage of green vegetables. Two broccoli stalks are the central focus, each with two large, black and white googly eyes. They are surrounded by green beans, some with purple and white speckles, and various leafy green vegetables like spinach or basil. The background is a mix of white and brown paper.

En las comunidades rurales  
de México las personas  
nos aprecian mucho porque saben  
que somos un alimento de gran  
contenido nutritivo, proveemos  
vitaminas, minerales y  
contenidos de fibra. Además, le  
damos un sabor muy  
especial a caldos,  
tacos, ensaladas,  
quesadillas  
y muchos  
otros guisados  
¡mmm...!

¿Cómo te  
beneficiamos?



Existen quelites que sí son cultivados porque son muy solicitados, como los romeritos que forman parte de los guisos tradicionales en la cuaresma y en Navidad.



El amaranto es otra planta del grupo de los quelites que es cultivada porque de ella se obtiene un fruto blanco muy pequeñito que se usa como cereal. Seguramente conoces los dulces de alegría hechos con semillitas de amaranto. También existen quelites que sirven como alimento para algunos animales.



¿Cómo nos  
puedes  
ayudar?



Actualmente muchas personas ya no nos consumen porque el conocimiento que se tenía sobre nuestras propiedades y sabores ha ido desapareciendo de la cocina mexicana con el paso del tiempo.



Además, existen muchos otros vegetales que se han introducido al país y han desplazado nuestros cultivos.

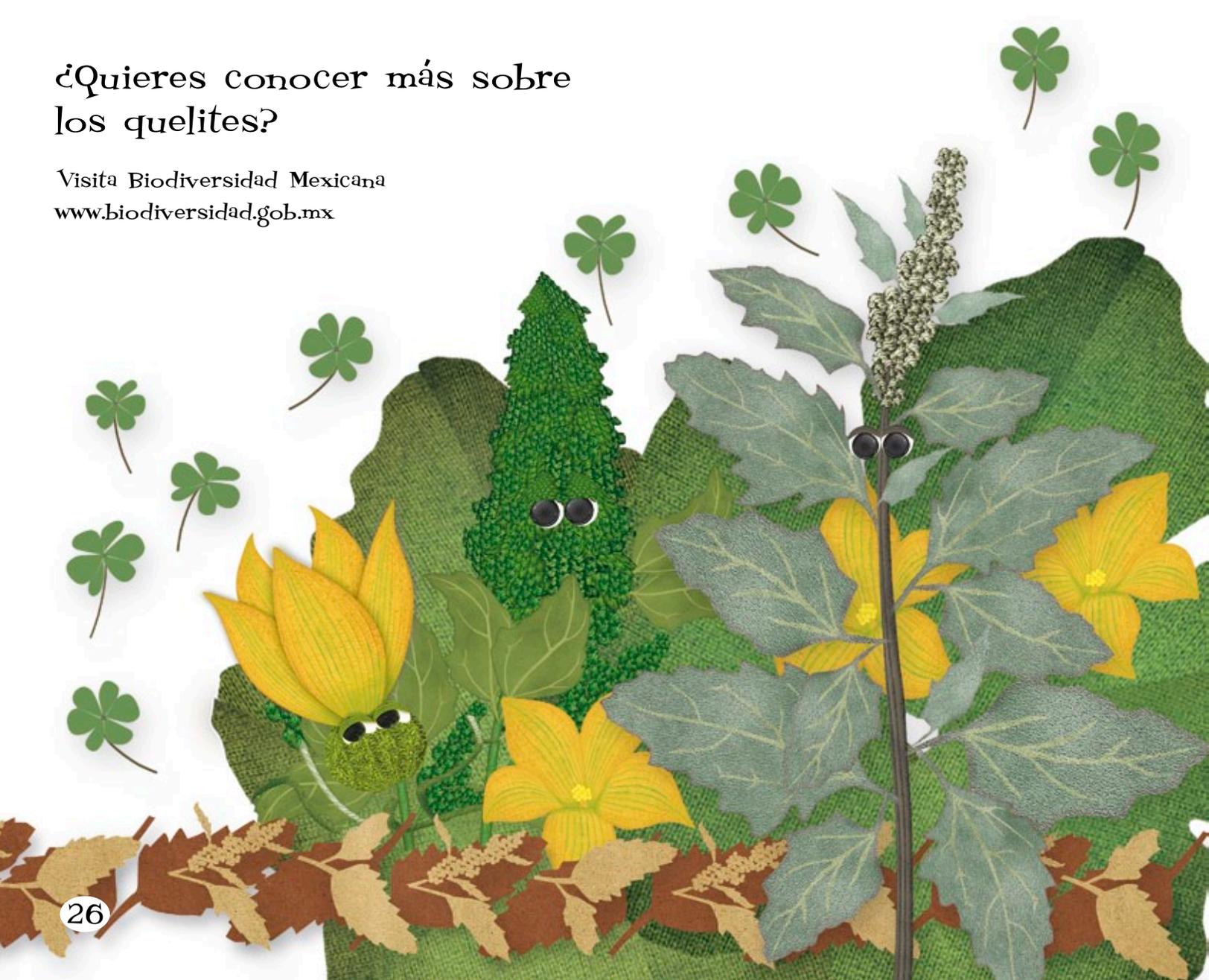


Conoce y valora el significado cultural que representamos y las propiedades alimenticias que tenemos, pues formamos parte de la riqueza natural de México y somos una rica fuente de alimentación y supervivencia para los mexicanos.



# ¿Quieres conocer más sobre los quelites?

Visita Biodiversidad Mexicana  
[www.biodiversidad.gob.mx](http://www.biodiversidad.gob.mx)



# Fotografías

## Banco de imágenes CONABIO:

Isabel Alejandra Plata Zamora, pág. 4, 5, 8, 9, 12, 16, 18, 22, 23, 24.

Pedro Tenorio Lezama, pág. 5, 11, 14, 15, 18, 20, 24.

Oswaldo Téllez Valdés, pág. 22, 26.

Jorge Álvarez, pág. 12, 13.

Adalberto Ríos Szalay, pág. 9.

Eduardo Estrada Castellón, pág. 17.

Adalberto Ríos Lanz, pág. 19, 21.

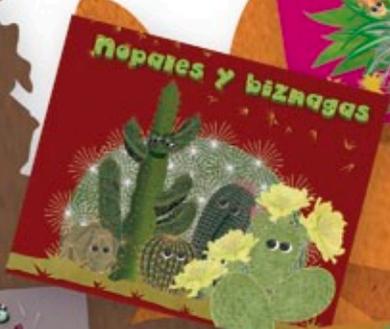
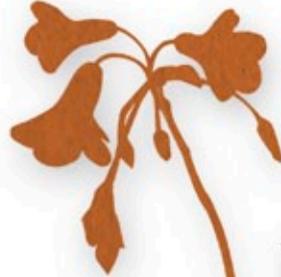
Adalberto Ríos Szalay, pág. 21.

Oswaldo Téllez Valdés, pág. 21, 24.

Guillermo Ibarra Manríquez, pág. 24.



¿Me acompañas a conocer  
otras plantas?



En la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO) trabajamos desde 1992 para reunir el conocimiento de la riqueza de plantas, animales y ecosistemas de México y ayudar a que las decisiones sobre nuestros recursos naturales se tomen con la mejor información.





CONABIO

Gobierno  
Federal

Comisión Nacional  
para el Conocimiento  
y Uso de la Biodiversidad

