



Comunidades
de los Páramos

Plantas medicinales y
frutales del páramo de Chingaza

**Vereda Quebrada Blanca, municipio de Fómeque,
Páramo de Chingaza**

Autora

Blanca Beatriz Rodríguez Peñuela

Ilustraciones

Blanca Beatriz Rodríguez Peñuela

Comunidades de los páramos, fortaleciendo las
capacidades y la coordinación para la adaptación a
los efectos del cambio climático

Marcos Cerra

**Coordinador de proyecto regional
UICN Sur, Quito, Ecuador**

Tropenbos Internacional Colombia

Carlos A. Rodríguez

Director de programa

Diana Lucía Duque Marín

Coordinadora del proyecto

Catalina Vargas Tovar

Asesora de comunicaciones

**Acompañamiento TBI Colombia
para Comunidades de los páramos**

Oscar Buitrago

Coordinación editorial

Catalina Vargas Tovar

Asistente editorial

Vanessa Villegas Solórzano

Diseño y diagramación

Machete

Impresión

Torreblanca Agencia Gráfica
Bogotá D.C., 2015

Citación sugerida

Rodríguez, Blanca. (2015). Plantas medicinales y
frutales del páramo de Chingaza. Comunidades
de los páramos, fortaleciendo las capacidades y la
coordinación para la adaptación a los efectos del
cambio climático. Bogotá: Tropenbos Internacional
Colombia & UICN Sur.

ISBN 978-958-9365-76-2

El proyecto regional Comunidades de los páramos
es ejecutado por la Unión Internacional para la
Conservación de la Naturaleza (UICN, Oficina
Regional para América del Sur) e implementada, a
nivel nacional, por las siguientes organizaciones:
Tropenbos Internacional Colombia, Instituto de
Investigación de Recursos Biológicos Alexander
von Humboldt, en Colombia, Corporación Grupo
Randi Randi y Ecopar, en Ecuador, e Instituto de
Montaña, en Perú. Esta iniciativa se lleva a cabo con
el financiamiento el Ministerio de Asuntos Exteriores
de Finlandia.

Plantas medicinales y frutales del páramo de Chingaza

Blanca Beatriz Rodríguez Peñuela



Tabla de contenido

7

Presentación

8

Uva camarona

9

Mora silvestre

10

Mora de oso

11

Piñuelas

12

Chorotes

13

Coralitos

14

Curuba silvestre

15

Berros

16
Árnica

17
Guava

18
Ortiga

19
Apio

20
Frailejón

21
Romero de páramo

22
Mazorca de agua

23
Cola de caballo

24
Poleo

25
Granizo



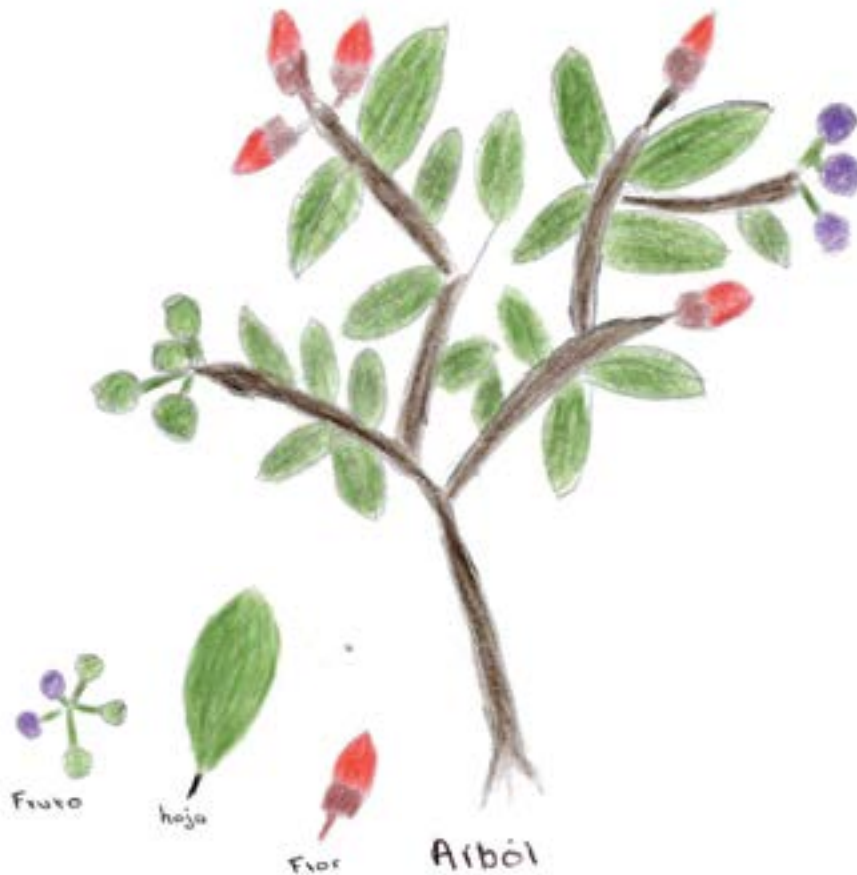


The background of the entire page is a detailed botanical illustration in shades of green and grey. It features various types of plants, including large heart-shaped leaves, small flowers, and clusters of berries or fruits. The style is reminiscent of a scientific or naturalist's sketchbook.

Presentación

Mi nombre es Blanca Rodríguez. Soy del municipio de Fómeque en Cundinamarca, vivo en el páramo de Chingaza, tengo un hijo de nueve años y trabajo en la ganadería y la agricultura. Toda mi vida he trabajado en el páramo, ordeñando vacas para elaborar quesos y cocinando en horno de leña diferentes variedades de pan de maíz, de almidón de yuca o sagú.

Me interesa mucho investigar sobre las plantas medicinales y frutales que se encuentran en el páramo de Chingaza y es por esto que elaboro esta investigación. Me gustaría dar a conocer a las demás personas cómo se emplean y para qué se utilizan estas plantas y además compartir la importancia de cuidar nuestros bosques, pues es en ellos donde encontramos muchas especies de plantas que son útiles para nuestras vidas.



Uva camarona

Es una planta que siempre está en cosecha los meses de diciembre, enero y febrero. La última cosecha abundante fue en el año 2012, en estos últimos años las frutas no han progresado y casi no hay cosecha, debe ser por el cambio climático que las ha afectado. Este fruto es consumido por el oso de anteojos, mirlas y otros pájaros, también puede ser consumido por las personas.

La planta es un arbusto, nace en la tierra y también nace en el tronco de los demás árboles. Su fruto es redondo y morado. Se encuentra en el páramo y en las partes bajas.

Mora silvestre

Es una planta que florece y produce sus frutos a finales de un año y principios de otro. Este fruto es consumido por las personas que muchas veces la recolectan para venderla. Hasta el día de hoy no ha disminuido la cosecha.

La consumen gran variedad de pájaros como las miras y algunos loros, también es consumida por el oso de anteojos.

Esta planta tiene espinas y se encuentra en las partes bajas del páramo, su fruto es redondo, y morado cuando está maduro, cuando está verde es de color rojo. Con este fruto se pueden preparar mermeladas y jugos.



Mora de oso

Es una planta de espinas y hojas anchas no muy grandes que florece en los meses de abril y mayo. Se encuentra en el páramo, sus flores son blancas y sus frutos, que son rojos, pueden ser consumidos por las personas y algunos pájaros como las mirlas. Es comida especialmente por los osos de anteojos, por eso le llamamos así.

Se diferencia de la mora común en que sus hojas y frutos son más grandes, además los frutos son siempre rojos y no varían dependiendo de su madurez.



Piñuelas

Las piñuelas son plantas frutales que se encuentran en los bosques en las partes bajas del páramo, son de hoja larga, angosta y en los lados tienen espinas que son de color negro. Las hojas van como en escalones alrededor de su tronco y en medio de ellas nace el fruto que es consumido por el oso de anteojos, los ratones, los borugos de páramo y también puede ser consumido por las personas.





Chorotes

Es un arbusto que florece siempre en los primeros meses del año. Este arbusto nace en la tierra y en los troncos de los demás árboles. Su flor es roja alargada, su fruto es amarillo cuando madura y es consumido por las personas y los pájaros que también se alimentan de él. Este arbusto solo se encuentra en el páramo.

Coralitos

Es una planta que vive en los potreros de pastoreo donde hay musgo amarillo. Su fruto es rojo, pequeño y redondo; lo consumen las mirlas y las personas lo consumen para el corazón. Ella no crece hacia arriba sino se va extendiendo hacia los lados en el piso, se encuentra en el páramo y en las partes bajas.



Curuba silvestre

La curuba es una planta frutal que se encuentra en el páramo, tiene forma de bejuco y trepa en los demás árboles. Florece en los meses de abril y mayo, sus flores son rosadas como en forma de campana, su fruto es redondo alargado, de él se alimentan las ardillas y también puede ser consumido por las personas. Los colibríes toman néctar de sus flores.



Berros



Es una planta que se encuentra en las partes húmedas, esto quiere decir que los berros son plantas acuáticas que están en lagos, zanjas y en donde haya humedad. Sus hojas son en forma de corazón y se extienden creciendo hacia los lados formando una colcha en donde se encuentra su flor, que es amarilla. Es utilizada para preparar ensaladas, se encuentra en el páramo y en las partes bajas.

Árnica

Es una planta que solo se encuentra en el páramo, pero no en cualquier parte del páramo la encontramos, en cualquier sitio no prende, ella solo habita en una parte del páramo, nace en las partes húmedas. La planta es de hoja larga, angosta, tiene como que parece como un algodón y su flor es amarilla. Se utiliza en infusión para ayudar a sanar y desinfectar heridas y desinflamar golpes en las personas y animales.



Guava



Es una planta de hoja ancha no muy larga, su flor es rosada, sus frutos son pepas redondas de color verde. Esta planta se utiliza en infusión para baños de heridas para desinflamar la ubre de las vacas; en las personas también se puede usar para desinflamar golpes y desinfectar heridas. Esta planta se encuentra en el páramo y en las partes bajas del mismo. Florece en el mes de abril; la visitan las mariposas para tomar néctar de sus flores.

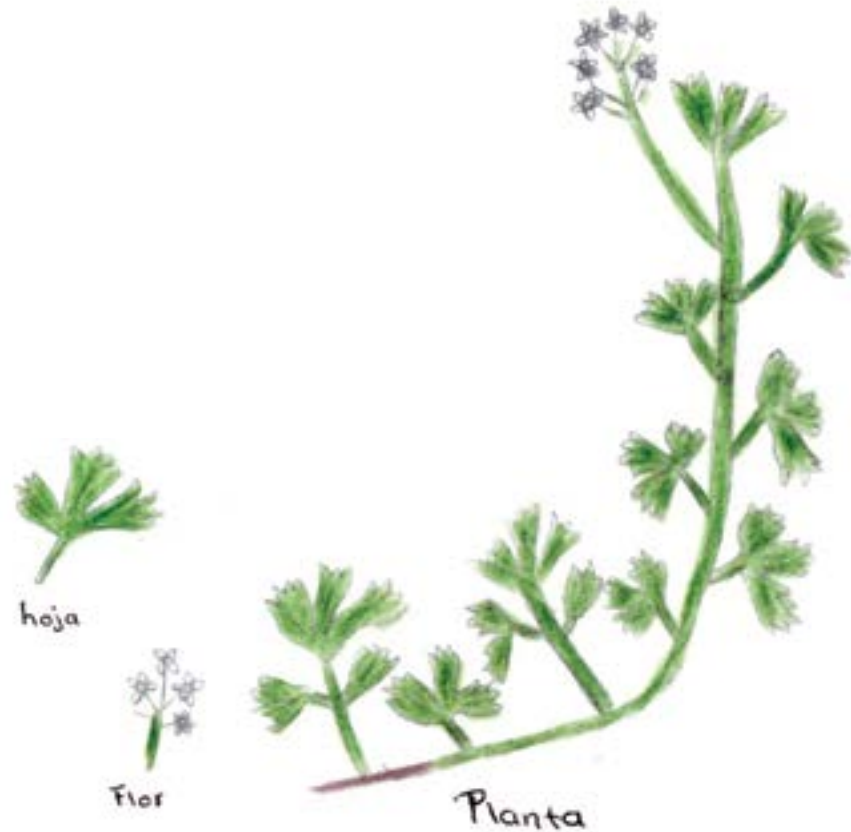
Ortiga



Es una planta de hojas no muy largas ni anchas, tiene unas pepitas que son pequeñitas y crecen en un racimo. Esta planta al hacer contacto con la piel de las personas causa ardor y rasquiña, se utiliza para preparar champú para la caída del cabello; también en infusión para baños en el cuerpo para alergias. Se encuentra en las partes bajas del páramo donde la encuentra el ganado y la consume.

Apio

Es una planta en forma de bejuco, sus hojas son pequeñas. Se utiliza en infusión para los cólicos estomacales de las personas y poco se utiliza porque la gente no la conoce. Esta planta se encuentra solo en el páramo, no conozco el fruto, animales que la visiten o la consuman. Esta planta florece en las épocas de abril y mayo.



Frailejón

Es una planta que se encuentra en toda la zona del páramo. Hay unos que crecen alto y otros son bajitos, sus hojas son largas y angostas y ellas poseen un algodón. Cuando las hojas se secan o se caen de donde estaban prendidas el frailejón suelta una cera blanca que era utilizada para incienso. Al tocar la cera que no es muy dura se siente un olor como si fuera vaporub. Sus flores son amarillas. Los borugos se alimentan del corazón del tronco del frailejón.



Romero de páramo

Es una planta que se encuentra en el páramo. Sus hojas son delgadas y pequeñas, sus flores son blancas y moradas. Florece en los meses de abril y mayo, antiguamente lo utilizan como medicina, ahora lo usan de adorno.



Mazorca de agua

Es una planta que se encuentra en las partes húmedas como a la orilla de quebradas y pantanos; es de hojas anchas. Sus frutos son varios gajos con muchas pepitas, este fruto se utiliza en infusión para la tensión cocinando el fruto en agua solo en números impares. Las hojas se utilizaban para envolver la carne y conservarla. Esta planta se encuentra en el páramo y sus partes bajas, no conozco animales que la consuman o la visiten.



Cola de caballo

Es una planta que como tal no tiene hojas, solo es un tallo que se encuentra en las orillas de zanjas, en los pastos. Se utiliza en infusión para los problemas de los riñones de las personas, cogiendo un atado para prepararla tomar el remedio; florece en el mes de abril. No conozco animales que la consuman.



Poleo

Es una planta que se encuentra en los potreros de pastoreo a orillas de zanjas. Se utiliza en infusión en leche para los resfriados; también para preparar jarabes. Su flor es morada, se encuentra en el páramo y sus partes bajas.



Granizo



Es un árbol que se encuentra en el bosque alto andino cerca al páramo. Sus hojas son utilizadas para hacer infusiones para la tos de las personas y los frutos son consumidos por las aves.





