UVM | CAMPUS CUMBRES

Huerto Universitario:
Albahaca



Nombre científico:
Ocimum basilicum.

Origen y distribución:
Originaria de Asia tropical.
Se cultiva ampliamente en todo el mundo por su valor culinario, medicinal y aromático.

Época de crecimiento:
Primavera a otoño; prefiere climas cálidos, con buena luz solar y riego regular.

Usos etnobotánicos y alimenticios:
Aromática muy apreciada en la cocina mediterránea y mexicana. Se utiliza fresca en ensaladas, pastas, salsas y aderezos. También tiene propiedades digestivas, antinflamatorias y antioxidantes.

Polinizadores que la visitan:
Abejas, abejorros y mariposas, atraídos por sus flores pequeñas y aromáticas.

Dato interesante:
La albahaca es considerada una planta sagrada en algunas culturas. Su aroma ayuda a repeler insectos y mejora el crecimiento de otras plantas del huerto.



ODS CREA

¡Las acciones las CREAmos hoy!



#ResponsabilidadSocialUVM #UVMCumbres

uvm.mx

UVM | CAMPUS CUMBRES

Huerto Universitario:

Chile Jalapeño Rojo



Nombre científico:

Capsicum annuum var. jalapeño rojo.

Origen y distribución:

Nativo de México.
Se cultiva ampliamente en todo el mundo. Prefiere climas cálidos y templados.

Época de crecimiento:

Primavera a otoño; requiere temperaturas cálidas y exposición solar directa.

Usos etnobotánicos y alimenticios:

Muy utilizado en la gastronomía mexicana e internacional. Se consume fresco, asado, en salsas, encurtidos y guisos. Aporta vitamina C y antioxidantes; puede ayudar a mejorar la digestión y estimular el metabolismo.

Polinizadores que la visitan:

Abejas, abejorros y otros insectos polinizadores.

Dato interesante:

El chile jalapeño rojo es la versión madura del jalapeño verde. Al madurar, su sabor se vuelve más dulce y frutal, pero mantiene su característico picor.

¡Las acciones las CREAmos hoy!

#ResponsabilidadSocialUVM #UVMCumbres

uvm.mx

UVM | CAMPUS CUMBRES

Huerto Universitario:
Chile Jalapeño



Nombre científico:
Capsicum annuum var. jalapeño.

Origen y distribución:
Nativo de México.
Se cultiva ampliamente en todo el mundo. Prefiere climas cálidos y templados.

Época de crecimiento:
Primavera a otoño; requiere temperaturas cálidas y exposición solar directa.

Usos etnobotánicos y alimenticios:
Muy utilizado en la gastronomía mexicana e internacional. Se consume fresco, asado, en salsas, encurtidos y guisos. Aporta vitamina C y antioxidantes; puede ayudar a mejorar la digestión y estimular el metabolismo.

Polinizadores que la visitan:
Abejas, abejorros y otros insectos polinizadores.

Dato interesante:
El chile jalapeño debe su nombre a la ciudad de Xalapa (Jalapa), Veracruz, considerada la cuna de muchos chiles mexicanos.





¡Las acciones las CREAmos hoy!

UVM | CAMPUS CUMBRES

Huerto Universitario: Chile Piquín del Monte



Nombre científico: *Capsicum annuum* var. *aviculare* (Chile piquín).

Origen y distribución: Nativo de México y América Central. Crece de forma silvestre en climas cálidos y secos, especialmente en zonas montañosas y semiáridas.

Época de floración: Primavera a otoño, con floración continua en climas cálidos.

Usos etnobotánicos y alimenticios: Muy apreciado por su sabor picante intenso. Se utiliza en salsas, adobos y platillos tradicionales. Estimula la digestión, tiene propiedades antioxidantes y puede ayudar a mejorar la circulación.

Polinizadores que la visitan: Abejas, abejorros, avispas pequeñas y otros insectos polinizadores.

¡Las acciones las CREAmos hoy!

#ResponsabilidadSocialUVM #UVMCumbres

uvm.mx

UVM | CAMPUS CUMBRES

Huerto Universitario:
Lechuga Orejona



Nombre científico: *Lactuca sativa var. capitata (Grupo Orejona).*

Origen y distribución: Originaria de la región del Mediterráneo. Se cultiva ampliamente en todo el mundo por su valor alimenticio y su fácil adaptación.

Época de crecimiento: Todo el año; prefiere climas templados y frescos.

Usos etnobotánicos y alimenticios: Rica en vitaminas A, C y K, ácido fólico y minerales. Favorece la hidratación, mejora la digestión y aporta fibra. Ideal para ensaladas y una alimentación saludable.

Polinizadores que la visitan: Abejas, moscas, mariposas y otros insectos polinizadores.



ODS CREA

¡Las acciones las CREAmos hoy!

#ResponsabilidadSocialUVM #UVMCumbres

uvm.mx

UVM | CAMPUS CUMBRES

Huerto Universitario:

Menta



Nombre científico:
Mentha spicata.

Origen y distribución:
Originaria de Europa y Asia.
Se cultiva ampliamente en todo el mundo por sus múltiples usos culinarios, medicinales y aromáticos.

Época de crecimiento:
Primavera a otoño;
prefiere climas templados y humedad moderada.

Usos etnobotánicos y alimenticios:
Tradicionalmente se utiliza como digestiva, antiespasmódica y para aliviar dolores de cabeza, náuseas y congestión nasal. En la cocina se usa fresca o seca en infusiones, ensaladas, postres y bebidas.

Polinizadores que la visitan:
Abejas, abejorros y mariposas, atraídos por sus flores pequeñas y aromáticas.

Dato interesante:
La menta es una planta muy aromática y de rápido crecimiento. Ayuda a repeler plagas de manera natural y mejora la biodiversidad del huerto.



ODS CREA

¡Las acciones las CREAmos hoy!

UVM | CAMPUS CUMBRES

Huerto Universitario:
Rábano



Nombre científico:
Raphanus sativus.

Origen y distribución:
Originario de Asia Central.
Actualmente se cultiva en todo
el mundo por su rápido crecimiento
y amplia adaptabilidad.

Época de crecimiento:
Otoño, invierno y primavera;
prefiere climas frescos.

Usos etnobotánicos y alimenticios:
Rico en fibra, vitamina C y antioxidantes.
Favorece la digestión, es diurético y
depurativo. Se consume fresco en ensaladas,
crudités, sopas y guisos.

Polinizadores que lo visitan:
Abejas, abejorros y otros insectos
que se sienten atraídos por
sus flores pequeñas.

Dato interesante:
El rábano es uno de los cultivos de más
rápido crecimiento, ideal para mejorar
la estructura del suelo y promover la
biodiversidad en el huerto.



¡Las acciones las CREAmos hoy!

#ResponsabilidadSocialUVM #UVMCumbres uvm.mx