

Nombre científico: *Sechium tacaco* (Pittier) C. Jeffrey
Nombres comunes: Tacaco
Familia: Cucurbitaceae



Descripción: Liana de tallos herbáceos, glabrescentes, con zarcillos. Hojas simples, alternas, la base cordada, pecioladas. Inflorescencias axilares, las flores estaminadas dispuestas en racimos, las flores pistiladas solitarias, verde claro.

Distribución natural: Costas Rica y norte de Panamá.

Usos alimenticios y funcionales: Los frutos maduros del tacaco se consumen como verdura cocida en sopas, encurtidos, picadillos, como mini vegetal en ensalada, postre o solo hervidas como merienda. De la fruta inmadura se consumen todas las partes, incluidas la cáscara y la semilla. Es rica en proteínas, almidón, fibra, ácido fólico, fósforo, vitamina C, riboflavina y tiamina.

Usos medicinales: Las hojas, tallos, y frutas tienen “tacacosidos” a los que se les atribuyen propiedades anticancerígenas. Se recomienda para personas diabéticas por su contenido de almidón con índices glicémicos bajos y alta digestibilidad.

Referencias: (Fernández, 2009; Monge-Pérez, 2021)