

**Nombre científico:** *Bactris gasipaes* Kunth.  
**Nombres comunes:** Pejibaye, Chontaduro, Peach palm  
**Familia:** Arecaceae



**Descripción:** Palma arborescente con tallo cilíndrico, alcanza hasta 25 m de altura con el tronco cubierto de espinas. Hojas compuestas, alternas, pero agrupadas al final del tronco, pueden llegar hasta los 4 metros de largo. El fruto es una drupa (coco miniatura).

**Distribución natural:** Va desde el centro de Bolivia hasta el norte de Costa Rica y sur de Nicaragua.

**Usos alimenticios y funcionales:** Los frutos se hierven y se comen solos o con algún aderezo, también se dejan fermentar para preparar bebidas alcohólicas. La pulpa se usa para hacer harina y se usa en panadería, pastelería, fabricación de fideos, sopas, tortillas y jaleas. Las semillas y cáscaras se usan para alimentar animales y la pulpa se usa para preparar varias bebidas. Las inflorescencias se comen asadas. El centro del tronco es suave y se come como palmito, el palmito se consume en diferentes platillos. Es rico en vitamina A, vitamina C, proteínas, aminoácidos esenciales, hierro y aceites insaturados.

**Usos medicinales:** La fruta y las raíces se usa como remedio para el dolor de cabeza y dolor de estómago.

**Referencias:** (González-Jaramillo et al., 2022; Hempel et al., 2014; Lim, 2012a)