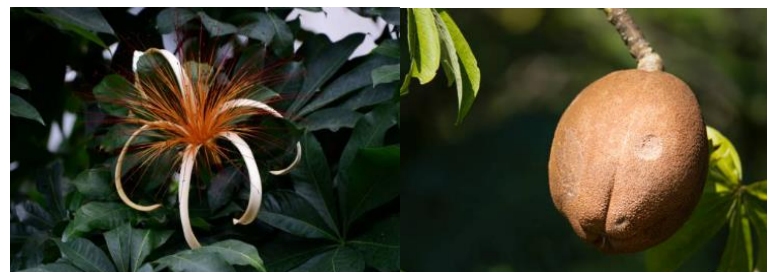


Nombre científico: *Pachira aquatica* Aubl.
Nombres comunes: Pachira, Monguba
Familia: Malvaceae



Descripción: Es un árbol de crecimiento rápido que alcanza de 4 a 30 m de altura. Tiene una copa grande y densa, con un tronco de corteza gruesa, lisa y de color gris a marrón. Las hojas son palmeadas, compuestas de 5 a 9 folíolos lanceolados y agrupadas hacia los extremos de las ramas, son de color verde brillante a verde oscuro suave con textura papirácea a coriácea, y el haz de la hoja es glabro. El margen de la hoja es ondulado, entero y glabro. La fruta es una cápsula grande, subglobular, de elipsoide a oblongo-elipsoide y con 5 surcos longitudinales, es de color marrón oscuro cuando está maduro, contiene una cáscara semileñosa y su cáscara interior contiene un mesocarpio fibroso.

Distribución natural: Desde el sur de México hasta Suramérica

Usos alimenticios y funcionales: Las semillas se consumen hervidas, horneadas, molidas para hacer harina o crudas, pero preferiblemente deberían tener algún tratamiento de calor. Las semillas se usan para hacer pan, bebidas y condimentos. Además, sus hojas y flores se cocinan y se comen en ensaladas. Las semillas son ricas en lípidos, proteínas, fibra, carbohidratos, calcio, magnesio y potasio, además de compuestos bioactivos como tocoferoles, compuestos fenólicos, antocianinas, flavonoides y cantidades significativas de los aminoácidos esenciales como treonina y triptófano.

Usos medicinales: Tiene propiedades antioxidantes, laxantes, antiinflamatorias y antimicrobianas. La corteza y las semillas se utilizan para tratar infecciones vaginales, debilidad, anemia, presión arterial baja, afecciones renales, edemas, fatiga, además de su uso como tónico. Las infusiones de corteza y raíces tienen efectos hipoglucemiantes y sirven para tratar diabetes.

Referencias: (Daim Costa et al., 2023; Rodrigues & Pastore, 2021)