

Nombre científico: *Yucca elephantipes* Baker
Nombres comunes: Izote, itabo
Familia: Agavaceae



Descripción: Arbusto, 3–10 m de altura, con tallos simples o ramificados, tronco áspero y engrosado en la base, con ramas solo hacia arriba. Hojas color verde azulado, simples, agrupadas y formando rosetas en los extremos de los tallos, con el ápice espinoso y los márgenes enteros, más angostas hacia la base, glabrescentes o glabras. Inflorescencia es una panícula erecta o péndula, con flores blanco crema, de forma campanulada a globosa.

Distribución natural: El sur de México y Guatemala; ampliamente cultivada en otros países.

Usos alimenticios y funcionales: Se comen las flores y los tallos jóvenes. Se hierven con sal y se cambia el agua varias veces, se suele combinar con huevo o solo con sal y limón. Se comen en encurtidos, ensaladas, picadillo, y sopas. Es rico en proteína, carbohidratos, polifenoles, calcio y potasio.

Usos medicinales: Se emplea por su acción antiinflamatoria, antihongos, antioxidante y tónica, mientras que la decocción de las flores se usa como diurético y contra la albuminuria.

Referencias: (Fernández, 2009; Juárez-Trujillo et al., 2018; Seligman & Strong, 2020; Zhang et al., 2008)