

## Verdolaga

### *Portulaca oleracea* L.

Portulacaceae

**Descripción:** Hierba anual, glabra, de 10-30 cm de altura. Tallos tendidos, rojizos. Hojas carnosas, alternas o subopuestas, espatuladas, sésiles. Flores amarillas, sésiles, solitarias o aglomeradas. Flores amarillas, pétalos 5, libres. El fruto es una cápsula globosa. Semillas numerosas, negras, cubiertas de pequeños tubérculos.

**Distribución:** Regiones Tarapacá, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

**Hábitat:** Sitios perturbados antrópicamente. Huertas, orillas de camino y lotes baldíos.

**Usos comestibles:** Sus hojas nuevas de sabor ligeramente ácido se consumen crudas en ensaladas u otras preparaciones y, debido a su consistencia mucilaginoso, se utilizan para espesar las sopas. Estas poseen un alto contenido de antioxidantes y ácidos grasos omega-3, cuyo consumo es beneficioso para la salud en personas con dietas que excluyen el aceite de pescado. Se ha reportado que las hojas contienen 12,0 µg de folatos, 0,5 mg de niacina, 0,1 mg de ácido pantoténico, 0,1 mg de piridoxina, 0,1 mg de riboflavina, 0,1 mg de tiamina, 1320,0 IU de vitamina A, 21,0 mg de vitamina C, 45,0 mg de sodio, 494,0 mg de potasio, 65,0 mg de calcio, 0,1 mg de cobre, 2,0 mg de hierro, 68,0 mg de magnesio, 0,3 mg de manganeso, 44,0 mg de fósforo, 0,9 µg de selenio y 0,2 mg de zinc por cada 100 g. Además, las hojas jóvenes contienen 89,2 mg de carotenos y 3,8 g de lípidos totales por cada 100 g en peso seco. Las cenizas de las hojas se utilizan como condimento.

**Usos medicinales:** La infusión de la verdolaga tiene efecto diurético, sirve para la dispepsia y la diabetes. El cocimiento de las hojas se utiliza para las inflamaciones renales. Si se consume en grandes cantidades tiene efecto purgante. También se usa como antihelmíntica.

**Observaciones:** La verdolaga es considerada un súper alimento debido a sus propiedades alimenticias y su capacidad antioxidante, motivo por el que es comercializada como verdura en diversos mercados internacionales.

