



WWW.COBAYASESPANIA.ES

## TABLA DE PLANTAS

Esta tabla recoge algunas de las plantas aptas para el consumo de la cobaya junto con sus principales propiedades y contraindicaciones.

### Instrucciones:

Haz clic sobre el encabezado de la columna que quieres ordenar y dicha columna se ordenará alfabética o numéricamente.

### Leyenda:

- Las contraindicaciones y advertencias se especifican siempre en **rojo**.

### Notas:

- Cualquier planta que no figure en esta lista, así como las partes no especificadas como comestibles, no deben administrarse a la cobaya, ya que pueden resultar tóxicas.
- Hay algunas plantas que se pueden confundir fácilmente por sus similitudes (ej: mejorana y orégano). Ante la posibilidad de equivocarnos, es mejor no arriesgarnos.
- Ninguna de las especies de esta lista debe administrarse en grandes cantidades, sino que lo seguro e idóneo es elegir pequeñas cantidades de varias de estas plantas para evitar los efectos negativos de las toxinas y obtener los beneficios de sus nutrientes.
- Recomendamos consultar siempre con vuestro/a veterinario/a especialista de animales exóticos antes de administrar una planta que pueda repercutir sobre determinados problemas de salud o provocar una intoxicación en combinación con tratamientos farmacológicos que hayan sido prescritos a la cobaya.

➔ PARA SABER MÁS SOBRE LA DIETA DE LA COBAYA, VISITA [WWW.COBAYASESPANIA.ES/INFORMACION/ALIMENTACION](http://WWW.COBAYASESPANIA.ES/INFORMACION/ALIMENTACION)

PLANTA	Otro/s nombre/s	Nombre científico	Parte/s comestible/s	Propiedades
<a href="#">ABEDUL</a>	-	<i>Betula</i> spp.	Hojas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rica en vitamina C.</li><li>• Propiedades antiinflamatorias.</li><li>• Uno de los mejores diuréticos.</li><li>• Especialmente indicada para problemas del sistema urinario como los cálculos o las cistitis.</li><li>• Recomendable contra artritis, obesidad, úlceras en la boca y diarreas crónicas.</li><li>• <b>No recomendable para hembras gestantes o lactantes.</b></li></ul>

PLANTA	Otro/s nombre/s	Nombre científico	Parte/s comestible/s	Propiedades
<a href="#">ACEDERA</a>	Acederilla · Acedilla · Agrilla · Mineta · Vinagrera	<i>Rumex acetosa</i>	Hojas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy rica en vitamina C, antioxidantes y fibra.</li> <li>• Tiene propiedades digestivas, pero también laxantes.</li> <li>• Ligeramente diurética.</li> <li>• Previene problemas cardiovasculares.</li> <li>• Abre el apetito.</li> <li>• <b>No administrar a cobayas con problemas estomacales, artritis, con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos) o a padecer diarreas (es laxante).</b></li> </ul>
<a href="#">ALBAHACA</a> (solo la comestible, ya que la de jardinería es tóxica por sus propiedades insecticidas)	Alhabaga · Alhábega · Basílica	<i>Ocimum basilicum</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy rica en vitaminas E y B1.</li> <li>• Rica en minerales como potasio y calcio.</li> <li>• Mejora la digestión y disminuye los gases.</li> <li>• Tiene propiedades antioxidantes y antiespasmódicas.</li> <li>• Ayuda a bajar la tensión arterial y a prevenir el cáncer.</li> <li>• Abre el apetito.</li> <li>• En hembras lactantes estimula la producción de leche.</li> <li>• <b>Las hembras gestantes no deben consumirla en exceso.</b></li> <li>• <b>No se debe abusar de ella.</b></li> </ul>
<a href="#">ALFALFA</a>	Alfal · Alfalce · Alfaz · Mielcas · Mielga	<i>Medicago sativa</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en proteína, fibra y vitaminas del grupo B, K, C, A y E.</li> <li>• Alto contenido de minerales como magnesio, fósforo, calcio, hierro y potasio.</li> <li>• Reduce el cansancio y mejora el estado de ánimo.</li> <li>• Reduce el nivel de azúcar en sangre y favorece la digestión.</li> <li>• Fortalece el pelo, las uñas y la piel.</li> <li>• Propiedades antiinflamatorias y diuréticas, por lo que está indicada en cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios o a padecer cistitis.</li> <li>• Indicada para cobayas embarazadas, desnutridas, con déficit de calcio o problemas óseos.</li> </ul>
<a href="#">ALIARIA</a>	Hierba del ajo	<i>Alliaria petiolata</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligeramente diurética.</li> <li>• Rica en vitamina C.</li> <li>• Espectorante, estimulante, antiséptica, antiasmática y anticancerígena.</li> </ul>
<a href="#">AMOR DE HORTELANO</a>	Azotalenguas · Lapa · Lárgalo · Rabosa · Révola	<i>Galium aparine</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitamina C.</li> <li>• Diurética.</li> <li>• Antiinflamatoria.</li> <li>• Favorece la circulación.</li> </ul>
<a href="#">AVENA</a>	-	<i>Avena sativa</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en proteínas, minerales (hierro, calcio, potasio, fósforo, magnesio, manganeso) y vitaminas B, D y E.</li> <li>• Reconstituyente del sistema nervioso, ayudando en cuadros de ansiedad, nerviosismo, depresión o estrés.</li> <li>• Saciante y controla los niveles de colesterol en sangre.</li> <li>• Ligeramente diurética.</li> <li>• Indicada para problemas respiratorios, circulatorios o digestivos (efecto prebiótico).</li> </ul>
<a href="#">BOLSA DE PASTOR</a>	Calzoncitos · Hierba de los chingolos · Jaramango	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Astringente, antihemorrágica, cicatrizante y diurética.</li> <li>• Baja la tensión arterial.</li> <li>• Indicada para hemorragias internas, el posparto (detiene el sangrado) e infecciones urinarias.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios</b></li> </ul>

PLANTA	Otro/s nombre/s	Nombre científico	Parte/s comestible/s	Propiedades
	blanco · Pan y queso · Pan y queso · Zurrón de pastor			(tiene un alto contenido en oxalatos).
<a href="#">CALÉNDULA</a>	Botón de oro · Flor de muerto · Maravilla · Mercadela · Reinita	<i>Calendula officinalis</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potente antiinflamatorio.</li> <li>• Antibacteriana, antimicótica y antiviral.</li> <li>• Mejora la digestión y la circulación sanguínea y ayuda a cicatrizar.</li> <li>• Indicada para ayudar a combatir todo tipo de infecciones y problemas digestivos.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes.</b></li> </ul>
<a href="#">CARDO MARIANO</a>	Cardo cabrero · Cardo de Santa María · Cardo lechal · Cardo pinto · Mariana	<i>Silybum marianum</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protege y repara el hígado, por lo que está especialmente indicada como protector hepático.</li> <li>• Ayuda a eliminar las toxinas de la sangre.</li> <li>• Rica en vitamina C, magnesio, calcio, potasio y selenio.</li> <li>• Contiene antioxidantes y tiene acción antitumoral.</li> <li>• Indicada en cobayas con problemas hepáticos o en tratamientos farmacológicos agresivos con el hígado.</li> <li>• En hembras lactantes estimula la producción de leche.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes.</b></li> </ul>
<a href="#">CERRAJA</a>	Cerraja común	<i>Sonchus oleraceus</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en potasio, calcio, magnesio, hierro y ácido fólico.</li> <li>• Diurética y potente antioxidante.</li> <li>• Ayuda al hígado a funcionar correctamente y a depurarlo.</li> <li>• Indicada para problemas urinarios, diabetes, obesidad o enfermedades del corazón.</li> </ul>
<a href="#">CILANTRO</a>	Coriandro · Culantro europeo · Dania · Perejil chino	<i>Coriandrum sativum</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy rica en vitamina C.</li> <li>• Potente antioxidante que ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro.</li> <li>• Tiene propiedades tranquilizantes y relajantes contra el estrés y la ansiedad.</li> <li>• Diurética.</li> <li>• Reduce el nivel de azúcar en sangre.</li> </ul>
<a href="#">DIENTE DE LEÓN</a>	Achicoria amarga · Amargón · Botón de oro · Cerraja · Chipule · Lechuguilla · Meacamas · Moraja · Taraxacón	<i>Taraxacum officinale</i>	Flores, hojas, tallos y raíz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy rica en vitaminas del grupo B (especialmente ácido fólico), vitamina A, vitamina C y potasio.</li> <li>• Uno de los mejores diuréticos.</li> <li>• Estimula la función hepática, ayudando a eliminar los tóxicos del organismo.</li> <li>• Abre el apetito.</li> <li>• Ligero efecto laxante.</li> <li>• Alivia molestias estomacales, gas intestinal, dolor articular y muscular.</li> <li>• Ayuda a prevenir la osteoporosis en hembras esterilizadas de avanzada edad.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes o cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos).</b></li> </ul>
<a href="#">ENELDO</a>	Abesón	<i>Anethum graveolens</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilita las digestiones.</li> <li>• Ayuda a eliminar los gases.</li> </ul>

PLANTA	Otro/s nombre/s	Nombre científico	Parte/s comestible/s	Propiedades
<a href="#">EQUINÁCEA</a>	Flor cónica de la pradera · Flor púrpura de la pradera	<i>Echinacea</i> spp.	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalece el sistema inmunitario, por lo que es ideal para cobayas enfermas o de avanzada edad.</li> <li>• Antiinflamatorio y antibiótico natural efectivo contra bacterias, hongos y virus.</li> <li>• Rica en minerales como calcio, hierro y magnesio.</li> <li>• Abre el apetito y favorece las digestiones.</li> <li>• Indicada para ayudar a combatir todo tipo de infecciones (urinarias, respiratorias, otitis...) y especialmente las enfermedades respiratorias.</li> </ul>
<a href="#">ESPINO BLANCO</a>	Espino albar · Majuelo	<i>Crataegus monogyna</i>	Flores y hojas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuida la salud del corazón y las arterias y previene infartos.</li> <li>• Regula la tensión arterial, favoreciendo la oxigenación y mejorando el riego sanguíneo en cobayas de edad avanzada.</li> <li>• Ayuda a la relajación en estados de nerviosismo o ansiedad.</li> <li>• Los frutos son ricos en vitaminas C, B2 y B3; y ayudan a tratar la diarrea.</li> <li>• Rica en calcio, hierro, magnesio, y fósforo.</li> <li>• Indicada para prevenir problemas cardiovasculares y en situaciones de estrés.</li> <li>• <b>No usar en cobayas en tratamiento cardiovascular, en cobayas en crecimiento o hembras gestantes o lactantes.</b></li> </ul>
<a href="#">ESTRAGÓN</a>	Dragoncillo · Estragón alemán · Estragón francés · Hierba vinagrera · Tarragón · Tarragona	<i>Artemisia dracunculus</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy rica en vitamina C, por lo que ayuda a prevenir y tratar el escorbuto.</li> <li>• Favorece la digestión, ayuda a eliminar los gases y calma las molestias estomacales.</li> <li>• Buena para el hígado.</li> <li>• Reduce el azúcar en sangre.</li> <li>• Antibiótico, analgésico y antiinflamatorio natural.</li> <li>• Indicado para problemas digestivos, infecciones, diabetes y obesidad.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes o lactantes.</b></li> <li>• <b>No se debe abusar de ella.</b></li> </ul>
<a href="#">FRAMBUESO</a>	-	<i>Rubus idaeus</i>	Hojas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en antioxidantes y vitamina C.</li> <li>• Facilita el parto y la recuperación posparto de las hembras.</li> <li>• Aumenta la producción de leche en cobayas lactantes.</li> <li>• Por ser rica en taninos ayuda en casos de diarrea, ya que estríñe.</li> <li>• Propiedades antiinflamatorias y calmantes efectivas contra heridas e inflamaciones en la boca.</li> <li>• <b>En hembras gestantes no administrar hasta una vez superada la primera mitad de la gestación y siempre en pequeñas cantidades.</b></li> <li>• <b>No se debe abusar de ella.</b></li> </ul>
<a href="#">FRESAL</a>	Frantera · Fresa · Fresón · Frutilla	<i>Fragaria ananassa</i>	Hojas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitamina C, ácido fólico y vitaminas B2 y B3.</li> <li>• Rica en minerales como potasio, magnesio y cobre.</li> <li>• Diurética y beneficiosa para el hígado.</li> <li>• Por ser rica en taninos ayuda en casos de diarrea, ya que estríñe.</li> <li>• Analgésica y antiinflamatoria.</li> </ul>
<a href="#">GINKGO</a>	Árbol de las pagodas · Árbol de los cuarenta escudos · Gingo · Ginkgo biloba · Nogal del Japón	<i>Ginkgo biloba</i>	Hojas (los frutos son tóxicos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rico en vitamina C, potasio, fósforo, calcio e hierro.</li> <li>• Muy beneficioso para cobayas de edades avanzadas, ya que previene la las enfermedades neurodegenerativas.</li> <li>• Mejora la circulación sanguínea.</li> <li>• Previene la caída del cabello.</li> <li>• <b>No se debe abusar de ella.</b></li> </ul>

PLANTA	Otro/s nombre/s	Nombre científico	Parte/s comestible/s	Propiedades
<a href="#">GIRASOL</a>	Acahual · Calom · Chimalate · Flor de escudo · Jáquima · Maíz de teja · Maravilla · Mirasol · Tlapololote · Tornasol	<i>Helianthus annuus</i>	Pétalos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en magnesio, fósforo y calcio.</li> <li>• Tiene beneficios a nivel hepático y cardiocirculatorio.</li> <li>• Posee cierta acción antiinflamatoria y antiséptica.</li> <li>• Calmante suave en momentos de estrés o ansiedad.</li> <li>• Indicado para cobayas con alteraciones respiratorias.</li> </ul>
<a href="#">HIBISCO</a>	-	<i>Hibiscus spp.</i>	Flores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitamina C.</li> <li>• Antioxidante, diurética y laxante suave.</li> <li>• Calma la ansiedad.</li> <li>• Regula la circulación y la digestión.</li> <li>• Indicada para problemas gastrointestinales.</li> <li>• Fortalece el cabello.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes.</b></li> </ul>
<a href="#">HIERBA DE SAN JUAN</a>	Corazoncillo · Hierba del soldado · Hierba militar · Hipérico · Hiperición	<i>Hypericum perforatum</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicada contra el estrés, la ansiedad, los problemas digestivos y la artritis.</li> <li>• Tiene efecto analgésico.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes.</b></li> <li>• <b>No se debe abusar de ella.</b></li> </ul>
<a href="#">HINOJO</a>	-	<i>Foeniculum vulgare</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elimina los gases.</li> <li>• Ayuda contra problemas intestinales como la diarrea.</li> <li>• Efectivo contra el estreñimiento.</li> <li>• Relaja y alivia los músculos disminuyendo el dolor por gases.</li> <li>• Diurético.</li> <li>• Buena fuente de fibra, potasio y vitamina C.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes</b></li> </ul>
<a href="#">LAVANDA</a>	Alhucema · Cantueso · Espliego	<i>Lavandula spp.</i>	Flores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduce el estrés, la ansiedad y la tensión arterial.</li> <li>• Efectiva contra indigestiones, gases y diarreas leves.</li> <li>• Propiedades antibacterianas, antimicóticas y antivíricas.</li> <li>• Indicada contra enfermedades respiratorias.</li> <li>• <b>No recomendable para cobayas en crecimiento, hembras gestantes (es abortiva) o lactantes.</b></li> <li>• <b>No se debe abusar de ella.</b></li> </ul>
<a href="#">LLANTÉN MAYOR</a>	Arta · Lantel · Lengua de carnero · Llantén grande · Plantaina · Plantén mayor · Siete nervios · Siete venas	<i>Plantago major</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitaminas C, B1 y K.</li> <li>• Rica en minerales como potasio, magnesio y calcio.</li> <li>• Por ser rica en taninos ayuda en casos de diarrea, ya que estríñe.</li> <li>• Efectiva contra el parásito giarda.</li> <li>• Indicado para problemas respiratorios y estomacales e inflamaciones de los intestinos.</li> <li>• <b>Las hembras gestantes o lactantes no deben consumirla en exceso.</b></li> </ul>

PLANTA	Otro/s nombre/s	Nombre científico	Parte/s comestible/s	Propiedades
<a href="#">LLANTÉN MENOR</a>	Arta · Lantel · Lengua de carnero · Llantén pequeño · Plantaina · Plantén menor · Siete nervios · Sieta venas	<i>Plantago lanceolata</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitaminas C, B1 y K.</li> <li>• Rica en minerales como potasio, magnesio y calcio.</li> <li>• Por ser rica en taninos ayuda en casos de diarrea, ya que estríñe.</li> <li>• Efectiva contra el parásito giarda.</li> <li>• Indicado para problemas respiratorios y estomacales e inflamaciones de los intestinos.</li> <li>• <b>Las hembras gestantes o lactantes no deben consumirla en exceso.</b></li> </ul>
<a href="#">LÚPULO</a>	Lupina · Lupo	<i>Humulus lupulus</i>	Flores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayuda a relajar y calmar la ansiedad.</li> <li>• Favorece la digestión.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes o lactantes.</b></li> </ul>
<a href="#">MAÍZ</a>	Choclo · Elote	<i>Zea mays</i>	Hojas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en potasio, por lo que es diurética.</li> <li>• Indicada en cobayas con cistitis o con tendencia a desarrollar cálculos urinarios, ya que incrementa la producción de orina.</li> </ul>
<a href="#">MALVA</a>	Malva común	<i>Malva sylvestris</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antiinflamatoria.</li> <li>• Buena para problemas respiratorios, ya que suaviza las mucosas y reduce la inflamación.</li> <li>• Indicada para problemas estomacales (alivia las molestias) e intestinales (regula el tránsito intestinal).</li> <li>• <b>Las hembras gestantes o lactantes no deben consumirla en exceso.</b></li> </ul>
<a href="#">MANZANILLA</a>	Amagarza · Camomila · Cimarrona · Gamarza · Lirada · Magarza · Marcierza · Manzanilla alemana · Manzanilla silvestre · Manzanillón · Matricaria	<i>Matricaria chamomilla</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitamina C.</li> <li>• Antiinflamatoria, protectora y reparadora de la membrana gástrica.</li> <li>• Regula la digestión.</li> <li>• Ayuda a eliminar los gases y calma los cólicos intestinales.</li> <li>• Diurético suave.</li> <li>• Efecto calmante y relajante en situaciones de estrés.</li> <li>• Indicada para problemas del tracto digestivo y obesidad.</li> </ul>
<a href="#">MELISA</a>	Cedrón · Cidronela · Hoja de limón · Limonera · Melisa bastarda · Melisa de campo · Melisa silvestre · Toronjil de campo · Toronji · Toronjil · Toronjil de monte · Toronjil muerto · Toronjil silvestre	<i>Melissa officinalis</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potente calmante y relajante contra el estrés y el nerviosismo.</li> <li>• Facilita la digestión, ayuda a regular la digestión y calma la inflamación estomacal o intestinal.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes o lactantes.</b></li> </ul>

PLANTA	Otro/s nombre/s	Nombre científico	Parte/s comestible/s	Propiedades
<a href="#">MENTA</a>	Hierbabuena · Hierba de zapo · Menta piperita · Yerbabuena	<i>Mentha piperita</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitaminas B1, B2 y B3.</li> <li>• Rica en minerales como calcio, fósforo, hierro y magnesio.</li> <li>• Favorece la digestión.</li> <li>• Combate los cólicos y los gases intestinales.</li> <li>• Propiedades estimulantes pero sin producir sobreexcitación nerviosa.</li> <li>• <b>No recomendable para cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos).</b></li> </ul>
<a href="#">MILENRAMA</a>	Cientoenrama · Flor de la pluma · Flor de pluma · Hierba de Aquiles · Hierba de las cortaduras · Hierba de las heridas · Hierba del carpintero · Hierba meona · Gordaldo · Milhojas · Plumajillo · Plumajo	<i>Achillea millefolium</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitamina C, calcio y cromo.</li> <li>• Propiedades antiinflamatorias, antisépticas, antiespasmódicas, calmantes y digestivas.</li> <li>• Reduce la presión arterial.</li> <li>• Ayuda contra las lombrices intestinales.</li> <li>• Indicada en casos de diarrea, ya que estríñe.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes.</b></li> </ul>
<a href="#">MORERA</a>	Zarza · Zarzamora	<i>Rubus spp.</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Astringente, antiinflamatoria y antiséptica.</li> <li>• Regula las deposiciones y ayuda en casos de diarreas leves.</li> <li>• Rica en vitaminas, minerales y otros nutrientes.</li> </ul>
<a href="#">MOSTAZA SILVESTRE</a>	Candelabro de Salomón · Flor del pis · Mostaza de campo · Nabo montés · Rábano silvestre	<i>Sinapis arvensis</i>	Hojas, flores y tallos (las semillas son tóxicas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Previene y ayuda a combatir el escorbuto.</li> <li>• Diurética.</li> <li>• Reduce la tensión arterial.</li> </ul>
<a href="#">ORÉGANO</a>	Fluriégano · Mejorana bastarda · Oriégano	<i>Origanum vulgare</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en potasio, magnesio, manganeso, zinc, cobre e hierro.</li> <li>• Mejora la digestión, combate los gases y es antiespasmódico (inhibe los cólicos).</li> <li>• Protege el hígado.</li> <li>• Antiséptico y antibiótico natural para problemas respiratorios y digestivos.</li> <li>• <b>Las hembras gestantes o lactantes no deben consumirla en exceso.</b></li> </ul>
<a href="#">ORTIGA</a>	-	<i>Urtica dioica</i>	Hojas (secas, no frescas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitaminas del grupo B, ácido fólico, vitamina C y vitamina A.</li> <li>• Rica en minerales como potasio, hierro, calcio o magnesio.</li> <li>• Diurética, digestiva, antidiabética y mejora la circulación sanguínea.</li> <li>• Protege el hígado y ayuda a la recuperación en caso de enfermedad hepática.</li> <li>• Laxante suave en casos de estreñimiento o digestiones lentas.</li> <li>• Indicada en cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios, ya que incrementa la producción de orina.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes (es abortiva).</b></li> </ul>

PLANTA	Otro/s nombre/s	Nombre científico	Parte/s comestible/s	Propiedades
<a href="#">PAMPLINA</a>	Capiquí · Hierba gallinera	<i>Stellaria media</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitaminas A y C.</li> <li>• Rica en minerales como hierro (casi tanpomo las lentejas), calcio, fósforo, potasio y magnesio.</li> <li>• Diurética, expectorante y antioxidante.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes o lactantes.</b></li> <li>• <b>No se debe abusar de ella.</b></li> </ul>
<a href="#">PEREJIL</a>	Apio · Apio de piedras · Ligustico do reino · Ligustico peregrino · Perejil · Perexil · Petroselino · Prejil · Prexil	<i>Petroselinum crispum</i>	Hojas y tallos ( <b>las semillas son tóxicas</b> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitaminas C y A y ácido fólico.</li> <li>• Rica en minerales como potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro y zinc.</li> <li>• Uno de los mejores diuréticos.</li> <li>• Favorece la digestión, ayuda a eliminar los gases y es efectiva contra los espasmos intestinales.</li> <li>• Abre el apetito.</li> <li>• Indicada en casos de obesidad y enfermedades cardíacas.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes ni para cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos).</b></li> </ul>
<a href="#">ROMERO</a>	Bendito · Romero blanco · Romero común · Romiru · Rosa de mar · Rosmarino · Rumaní	<i>Salvia rosmarinus</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitaminas B1 y B3.</li> <li>• Rica en minerales como potasio y calcio.</li> <li>• Mejora la digestión y reduce los gases, siendo especialmente indicada para problemas digestivos crónicos.</li> <li>• Beneficiosa para el hígado.</li> <li>• Reduce el azúcar en sangre.</li> <li>• <b>Las hembras gestantes no deben consumirla en exceso.</b></li> </ul>
<a href="#">ROSAL SILVESTRE</a>	Agavanzo · Caramujo · Escarambrojo · Escaramujo · Escaramujo · Rosal bravo · Rosal campesino · Rosal de culebra · Rosal del diablo · Rosal montés · Rosal perruno · Zarzarrosa	<i>Rosa canina</i>	Pétalos ( <b>nunca de rosas compradas, ya que contienen químicos</b> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los frutos son uno de los alimentos más ricos en vitamina C.</li> <li>• Facilita la digestión y tiene un ligero efecto laxante.</li> <li>• Antiinflamatorio natural.</li> <li>• Tranquilizante del sistema nervioso en situaciones de estrés o ansiedad.</li> <li>• <b>Las hembras gestantes y lactantes no deben consumirla en exceso.</b></li> </ul>
<a href="#">RÚCULA</a>	Aballicos · Arúgula · Berza oruga · Eruca · Eruca · Jamarguillo · Jaramago · Oruga · Oruga blanca · Picograjo · Roqueta · Ruca · Ruqueta	<i>Eruca vesicaria</i>	Flores y hojas ( <b>las semillas son tóxicas</b> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitaminas C y A y ácido fólico.</li> <li>• Rica en minerales como potasio e hierro.</li> <li>• Altamente diurética.</li> <li>• Antioxidante y anticancerígena.</li> <li>• Indicada para cobayas desnutridas, con problemas estomacales o hepáticos.</li> </ul>

PLANTA	Otro/s nombre/s	Nombre científico	Parte/s comestible/s	Propiedades
<a href="#">SALVIA</a>	Salima · Salima fina · Salvia medicinal · Savia · Selima	<i>Salvia officinalis</i>	Flores y hojas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propiedades antisépticas y antibióticas.</li> <li>• Mejora la digestión.</li> <li>• Indicada contra problemas respiratorios y digestivos (diarrea, cólicos...).</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes.</b></li> </ul>
<a href="#">TOMILLO</a>	Aceitunero · Carrasquilla · Salsero · Senserina · Timo · Tremoncillo	<i>Thymus vulgaris</i>	Flores y hojas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitamina C, calcio, magnesio e hierro.</li> <li>• Antibiótica, antiséptica y potente antiinflamatoria.</li> <li>• Favorece la digestión y evita los espasmos gástricos e intestinales.</li> <li>• Indicada para problemas respiratorios, digestivos y urinarios.</li> <li>• Abre el apetito.</li> <li>•</li> </ul>
<a href="#">TRÉBOL BLANCO</a>	Trébol plateado	<i>Trifolium repens</i>	Flores y hojas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en calcio, potasio y magnesio.</li> <li>• Indicada para problemas respiratorios, malestares gastrointestinales y diarreas.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes ni cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos).</b></li> <li>• <b>No se debe abusar de ella.</b></li> </ul>
<a href="#">TRÉBOL ROJO</a>	Trébol violeta	<i>Trifolium pratense</i>	Flores y hojas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuente de proteína, calcio, magnesio, cromo, potasio y vitaminas como la niacina, tiamina y la C.</li> <li>• Rica en isoflavonas, las cuales reducen los síntomas de la falta de estrógenos en hembras esterilizadas y mantienen la densidad ósea.</li> <li>• Mejora la producción de orina, la circulación de la sangre y la secreción de bilis.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes ni cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos).</b></li> <li>• <b>No se debe abusar de ella.</b></li> </ul>
<a href="#">TUPINAMBO</a>	Aguaturma · Alcachofa de Jerusalén · Girasol de Canadá · Pataca · Topinambur	<i>Helianthus tuberosus</i>	Hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitaminas C, B1 y B6.</li> <li>• Rica en minerales como cobre, magnesio, manganeso o cinc.</li> <li>• Efecto prebiótico a nivel digestivo.</li> <li>• Regula el ritmo intestinal y favorece el mantenimiento de su flora microbiana beneficiosa.</li> <li>• Reduce el azúcar en sangre.</li> <li>• <b>Puede provocar gases y malestar intestinal.</b></li> </ul>
<a href="#">TUSILAGO</a>	Fárfara · Pie de caballo · Uña de caballo	<i>Tussilago farfara</i>	Flores, hojas y tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Especialmente indicada para problemas respiratorios.</li> <li>• Tiene efecto diurético y antibacteriano que ayuda a prevenir y tratar la cistitis.</li> <li>• Rica en calcio, magnesio y sodio.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes (es abortiva) o lactantes ni para cobayas con tendencia a desarrollar cálculos urinarios (tiene un alto contenido en oxalatos).</b></li> <li>• <b>No se debe abusar de ella.</b></li> </ul>
<a href="#">VALERIANA</a>	Valeriana común · Valeriana de las boticas · Valeriana medicinal	<i>Valeriana officinalis</i>	Raíz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calmante y relajante.</li> <li>• Ayuda a conciliar el sueño y a estabilizar el ritmo cardíaco.</li> <li>• Indicada en situaciones de mucho estrés.</li> <li>• <b>No recomendable para hembras gestantes (provoca malformaciones) o lactantes.</b></li> <li>• <b>No se debe abusar de ella.</b></li> </ul>

PLANTA	Otro/s nombre/s	Nombre científico	Parte/s comestible/s	Propiedades
<a href="#">ZANAHORIA</a>	-	<i>Daucus carota</i>	Hojas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en vitaminas K, A, B1, B2, B3, B6, B12, P, E, K.</li> <li>• Rica en minerales como potasio, calcio y hierro.</li> <li>• Propiedades depurativas de la sangre, ganglios linfáticos y glándulas suprarrenales (es diurética).</li> <li>• Antiséptico ideal para heridas en la boca y problemas bucodentales.</li> </ul>

---

Última actualización: noviembre de 2020  
 © COBAYAS ESPAÑA. Todos los derechos reservados. 2020