



La verdolaga: revalorizando un quelite ancestral con alto valor

Jessica Santamaría-Miranda¹,
Porfirio Juárez-López^{1*},
Iran Alia-Tejacal¹,
Erika Román Montes de Oca¹.

¹Facultad de Ciencias Agropecuarias, Posgrado en Ciencias Agropecuarias y Desarrollo Rural, Universidad Autónoma del Estado de Morelos, Cuernavaca, Morelos, México. C.P. 62210.

*Autor para correspondencia: porfirio.juarez@uaem.mx Celular: 777 103 34 26.

La verdolaga (*Portulaca oleracea* L.) es un quelite ancestral que se consume en México, posee amplia distribución y presencia en la cocina tradicional con alto valor cultural y nutricional con beneficios para la salud humana. Es una fuente importante de vitaminas, minerales esenciales, compuestos bioactivos y ácidos grasos omega-3. Además, su capacidad de adaptación a condiciones ambientales y edáficas adversas la convierte en una alternativa viable de producción sostenible.

Introducción

La verdolaga (*Portulaca oleracea* L.), está presente en campos agrícolas, huertos familiares y mercados tradicionales de México, durante mucho tiempo ha sido considerada una “maleza”, pero en realidad tiene alto valor cultural y nutricional. Este “quelite” (náhuatl quilítl), termino genérico usado en México para referirse a diversas plantas herbáceas comestibles, principalmente hojas tiernas, brotes, tallos o flores, que forman parte de la alimentación tradicional. En el caso de la verdolaga, prevalece desde tiempos prehispánicos, forma parte del patrimonio biocultural del país y ha acompañado por generaciones a las comunidades rurales como un alimento accesible, sabroso y versátil.

En años recientes, estudios científicos han demostrado que la verdolaga no solo es un ingrediente emblemático de la cocina mexicana, sino también es una hortaliza con un perfil nutricional excepcional. Es una fuente destacada de minerales, vitaminas, antioxidantes y ácidos grasos omega-3, compuestos con que han demostrado beneficios para la salud humana.

La verdolaga,
generalmente
considerada una
maleza, es en
realidad uno de
los quelites con
mayor valor
nutricional y
cultural en
México.



Desde el punto de vista agronómico, la verdolaga destaca por su alta rusticidad, ya que puede desarrollarse en suelos con baja fertilidad, compactados y limitada disponibilidad de agua. Estas características la convierten en una especie estratégica frente a escenarios de cambio climático, agricultura de bajos insumos y sistemas agroecológicos.

El objetivo del presente artículo de divulgación es contribuir a resaltar la importancia de la verdolaga como cultivo, alimento y recurso biocultural, así como describir sus principales características nutricionales y sus usos en la cocina mexicana. Se plantea contribuir a la revalorización de este quelite ancestral y fomentar su consumo como parte de una alimentación saludable y culturalmente pertinente.

Importancia de la verdolaga

La verdolaga es una planta herbácea distribución en México y el quelites de mayor relevancia alimentaria de México. Su época prehispánica y, hasta la la dieta en diversas comunidades periurbanas en distintas regiones

Esta especie puede recolectarse de temporada de lluvias, agronómico o puede ser sistemas hidropónicos.

La verdolaga se distribuye de manera natural en toda la República Mexicana. Sin embargo, solo se produce en cuatro entidades de manera comercial con manejo agronómico. En el año 2024, el estado de Morelos fue la entidad con mayor superficie de producción de verdolaga en México con 210 hectáreas, lo que representa el 51 % de la superficie total sembrada en México (Tabla 1).



suculenta de amplia mundo, es uno de los histórica, cultural y consumo se remonta a la actualidad forma parte de rurales y zonas de México.

manera silvestre durante la cultivarse en parcelas con manejo producida en huertos familiares e incluso en

Debido a su capacidad para crecer en suelos con poca fertilidad y a su tolerancia a la sequía, la verdolaga representa una alternativa estratégica frente al cambio climático.



Tabla 1. Estadísticas de producción del cultivo de verdolaga en México en el año 2024.

Entidad federativa	Superficie Sembrada (ha)	Producción (t)	Rendimiento (t ha ⁻¹)	PMR (pesos/t)	Valor Producción (pesos mexicanos)
Morelos	210	2,816.10	13.41	2,857.41	8,046,750
Baja California	18	148.00	8.22	6,219.32	920,460
Ciudad de México	141	1,490.03	10.81	7,845.58	11,690,140
Estado de México	45	655.20	14.56	3,550.00	2,325,960
Total	414	5,109.33	12.44	4,498.30	22,983,310

PMR: precio medio rural. Elaboración propia con datos del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP).

El interés científico y agroalimentario de la verdolaga se ha incrementado, debido a su potencial como cultivo alternativo, por su relativa facilidad para establecerse y el alto valor nutricional que aporta, lo que favorece su revalorización dentro de la soberanía alimentaria y la conservación de la agrobiodiversidad mexicana.

El sistema de producción comercial del cultivo de verdolaga es intensivo mediante melgas y con riego rodado (Figura 1). La comercialización en mercados locales se realiza en manojos (Figura 2). Cabe mencionar que el municipio de Cuautla, en Morelos, ocupa el primer lugar de producción de verdolaga a nivel nacional y el ciclo de cultivo en esta región es de aproximadamente un mes de siembra a cosecha.



Figura 1. Sistema de producción intensivo del cultivo de verdolaga en Cuautla, Morelos, México. Fotografía propia de los autores.



Figura 2. Comercialización de verdolaga en un mercado local de Cuautla, Morelos. En la parte central inferior de la imagen se observan manojos de verdolaga. Fotografía propia de los autores.

Características nutricionales y funcionales

La verdolaga posee un perfil nutricional excepcional que supera incluso a muchas hortalizas de consumo común. Entre sus principales atributos destaca su alto contenido de fibra dietética y minerales esenciales (potasio, calcio, magnesio, hierro y zinc), elementos clave para el adecuado funcionamiento del cuerpo humano (Tabla 2).

Uno de los rasgos más sobresalientes de la verdolaga es su condición como fuente vegetal rica en ácidos grasos omega-3, particularmente ácido alfa-linolénico. Estos ácidos grasos esenciales contribuyen a la salud cardiovascular, la reducción del colesterol y la prevención de enfermedades inflamatorias y metabólicas, lo que posiciona a la verdolaga como un alimento funcional con alto potencial para la prevención de enfermedades crónicas.

Asimismo, la verdolaga contiene antioxidantes, vitamina C, vitamina E, vitamina A, y vitaminas del complejo B, así como una amplia diversidad de compuestos bioactivos, entre los que destacan fenoles y flavonoides, responsables de su elevada actividad antioxidante (Tabla 2).





Tabla 2. Composición mineral y funcional de verdolaga (*Portulaca oleracea* L.) con base en peso fresco.

Componente	Valores reportados (mg por 100 g)
Potasio (K)	450 - 530
Calcio (Ca)	60 - 70
Magnesio (Mg)	65 - 75
Hierro (Fe)	1.8 - 9.3
Zinc (Zn)	0.8 - 3.3
Fósforo (P)	40 - 45
Omega-3 (ácido alfa-linolénico)	300 - 400
Vitamina C (ácido ascórbico)	20 - 27
Vitamina E (alfa-tocoferol)	10 - 12
Beta-caroteno	1.5 - 2.0
Fenoles totales	150-220 (mg EAG 100 g ⁻¹)
Flavonoides totales	60-95 (mg EQ 100 g ⁻¹)
Capacidad antioxidante (DPPH)	900-1 300 (μmol ET 100 g ⁻¹)

EAG = equivalentes de ácido gálico; EQ = equivalentes de quercetina; ET = equivalentes de Trolox.

Usos de la verdolaga en la cocina mexicana

En la gastronomía mexicana, la verdolaga ocupa un lugar privilegiado como ingrediente tradicional, apreciado por su sabor ligeramente ácido y por su versatilidad culinaria. Uno de los platillos más representativos es la verdolaga en



Figura 3. Carne de cerdo en salsa con verdolaga. Fotografía propia de los autores.

salsa verde con carne de cerdo, ampliamente consumido en México (Figura 3).

Entre las diferentes variantes de consumo, se propone que la verdolaga puede usarse como ingrediente complementario para la elaboración de tamales (Figura 4).

**El consumo de verdolaga
no solo rescata un alimento
ancestral, sino que
contribuye a dietas más
saludables.**



Las hojas y tallos tiernos pueden consumirse crudos en ensaladas, previamente desinfectadas, lo que permite conservar en mayor medida sus vitaminas y antioxidantes. Al igual que en otras hortalizas, se ha reportado que los métodos de cocción en verdolaga influyen en la conservación de los compuestos bioactivos, por ejemplo, el proceso de cocción reduce parcialmente la actividad antioxidante, pero mantiene un aporte nutricional significativo de minerales, lo que reafirma su valor dentro de una dieta balanceada.

La cocina tradicional mexicana ha conservado el uso de la verdolaga como un ejemplo vivo de la relación entre biodiversidad, alimentación y conocimiento local.



Figura 4. Tamales con verdolaga. Fotografía propia de los autores.

La recuperación y difusión de recetas tradicionales de verdolaga no solo fortalece la identidad culinaria mexicana, sino que también promueve el consumo de alimentos locales y nutritivos, alineados con los principios de una alimentación saludable y culturalmente pertinente. Ante esto, vale la pena preguntarse: ¿Sabías que la verdolaga puede aportar más omega-3 que muchos pescados, y a un costo menor? Y ¿Qué otras comidas preparadas con verdolaga conoces?

Conclusión

La verdolaga es un recurso vegetal de gran importancia para México por su amplia adaptabilidad, bajo requerimiento de insumos y capacidad para desarrollarse en suelos de baja fertilidad, compactados y con limitada disponibilidad de agua. Estas características la convierten en una alternativa viable para la agricultura familiar, los sistemas agroecológicos y la producción intensiva con manejo agronómico, especialmente frente a escenarios de cambio climático. Además, su valor nutricional y funcional, junto con su arraigo en la cocina tradicional mexicana, favorece su revalorización como quelite ancestral, saludable y culturalmente pertinente.



Literatura recomendada

Li, Y., Xiao, L., Yan, H., Wu, M., Hao, X., & Liu, H. (2024). Nutritional values, bioactive compounds and health benefits of purslane (*Portulaca oleracea* L.): A comprehensive review. Food Science and Human Wellness, 13, 2480–2501. <https://doi.org/10.26599/FSHW.2022.9250203>



Mera-Ovando, L. M., Bye-Boettler, R. A., & Solano, M. L. (2014). La verdolaga (*Portulaca oleracea* L.). Fuente vegetal de omega 3 y omega 6. Agroproductividad, 7(1), 3–7.

Román-Cortés, N. R., García-Mateos, M. del R., Castillo-González, A. M., Sahagún-Castellanos, J., & Jiménez-Arellanes, M. A. (2018). Características nutricionales y nutraceuticas de hortalizas de uso ancestral en México. Revista Fitotecnia Mexicana, 41(3), 245–253.

<https://doi.org/10.35196/rfm.2018.3.245-253>

Semblanza de autores

Jessica Santamaría-Miranda. Ingeniero Agrónomo Especialista en Parasitología Agrícola y Maestra en Ciencias en Horticultura por la Universidad Autónoma Chapingo. Estudiante de Doctorado en Ciencias Agropecuarias y Desarrollo Rural de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Porfirio Juárez-López. Ingeniero Agrónomo en Producción por la Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro. Maestro en Ciencias en Fisiología Vegetal por el Colegio de Postgraduados. Doctor en Ciencias en Horticultura por la Universidad Autónoma Chapingo. Profesor Investigador de Tiempo Completo de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Iran Alia-Tejacal. Ingeniero Agrónomo Especialista en Fitotecnia por la Universidad Autónoma Chapingo. Maestro y Doctor en Fisiología Vegetal por el Colegio de Postgraduados. Profesor Investigador de Tiempo Completo de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Erika Román Montes de Oca. Ingeniera en Desarrollo Rural, Maestra en Ciencias en Desarrollo Rural y Doctora en Ciencias Agropecuarias y Desarrollo Rural por la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Profesora Investigadora de Tiempo Completo de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

