

## Investigadores por México en el Jardín Etnobiológico de Oaxaca



Consúltalo con la almohada: el pochote

**Español (Español)**

*Ceiba aesculifolia*





imagen: /var/www/html/cedulas-del-jardin/public/var/www/html/cedulas-del-jardin/p

imagen: /var/www/html/cedulas-del-jardin/public

## Consúltalo con la almohada: el pochote

**Xitlali Aguirre Dugua**

Secihti/JebOax [xitlali.aguirre@secihti.mx](mailto:xitlali.aguirre@secihti.mx) |

El tronco gris del **pochote** es fácil de reconocer por sus gruesas y cortas espinas en los calurosos paisajes de los bosques secos, donde los árboles pierden sus hojas en la temporada de secas. Este árbol crece desde Sonora hasta Chiapas, y hay algunos pocos en el centro de Veracruz y el norte de la península de Yucatán, en México. Fuera de nuestro país, crece hacia el sur hasta Costa Rica (Pezzini 2021).

Cuando las plantitas son pequeñas, pueden crecer en suelos pobres y con poca agua, por lo que se considera que este árbol es adecuado para recuperar zonas donde se ha perdido la vegetación (Gómez Maqueo y Gamboa-deBuen 2022).

Sus hojas tienen seis partes. Sus flores son de color beige claro, y producen néctar que se comen los murciélagos. Cuando los murciélagos visitan las flores, las polinizan y permiten que de las flores salgan los frutos. Cuando los frutos maduran, se abren poco a poco y van liberando sus semillas, que están envueltas en una sedosa, ligera y suave fibra blanca (Gómez Maqueo y Gamboa-deBuen 2022).

Esta fibra se usa tradicionalmente para rellenar almohadas y colchones.

Se ha visto que esta fibra es muy eficaz para aislar de la temperatura (no deja pasar el frío y ni el calor), del ruido, y hasta no deja pasar la electricidad. La fibra tampoco absorbe el agua, por lo que flota mucho. Por eso algunas personas piensan que podría usarse en la industria o podrían fabricarse objetos útiles con ella (Gómez Maqueo y Gamboa-deBuen 2024). También se pueden elaborar artesanías con sus espinas, y se han reportado usos medicinales de su corteza para tratar enfermedades de la piel y de los riñones. Su leña también es valorada en las

comunidades para cocinar, y las flores pueden servir de alimento al ganado (Avendaño et al. 2009).

En la región de Tehuacán-Cuicatlán, las comunidades cosechan las semillas para autoconsumo y para venta, pues se consumen hervidas o tostadas. Este consumo es muy antiguo, pues las evidencias arqueológicas en la misma región muestran que los grupos de cazadores-recolectores ya consumían las semillas de este árbol. Las raíces del árbol (llamadas **pochocamote**) también se consumen crudas, en rebanadas. En esta región de Tehuacán, las comunidades protegen y propagan este árbol dentro del monte, para que abunde. Las personas escogen los árboles de mejor calidad, y los cuidan para que se multipliquen (Avendaño et al. 2009).

## Referencias

- Pezzini, FF, Dexter KG, de Carvalho-Sobrinho, JG, Kidner, CA, Nicholls JA, de Queiroz LP, Pennington RT. 2021. Phylogeny and biogeography of *Ceiba* Mill. (Malvaceae, Bombacoideae). *Frontiers in Biogeography* 13(2): e49226.  
<https://doi.org/10.21425/F5FBG49226>
- Gómez-Maqueo, X, Gamboa-deBuen, A. 2022. The biology of the genus *Ceiba*, a potential source for sustainable production of natural fiber. *Plants* 11: 521.  
<https://doi.org/10.3390/plants11040521>
- Avendaño, A, Casas A, Dávila P, Lira R. 2006. Use forms, management and commercialization of “pochote” *Ceiba aesculifolia* (HB & K.) Britten & Baker f. subsp. *parvifolia* (Rose) PE Gibbs & Semir (Bombacaceae) in the Tehuacán Valley, Central Mexico. *Journal of Arid Environments* 67:15-35.  
<https://doi.org/10.1016/j.jaridenv.2006.02.004>
- Avendaño, A, Casas A, Dávila P, Lira R. 2009. In situ management and patterns of morphological variation of *Ceiba aesculifolia* subsp. *parvifolia* (Bombacaceae) in the Tehuacán-Cuicatlán Valley. *Economic Botany* 63: 138-151.  
<https://doi.org/10.1007/s12231-009-9083-6>

Editor responsable: Enrique Scheinvar Gottdiener , [escheinvar@gmail.com](mailto:escheinvar@gmail.com)



**Forma de citar:**

. Consúltalo con la almohada: el pochote v.1.00 Cédulas del Jardín en lenguas originarias.

<https://cedulasdeljardin.mxcedula/lxMxJebOax/pochote> accesado el 12 de mayo de 2026

**Versiones previas:** *v.1.1*



**Licencia.** Se concede permiso para copiar, distribuir y/o modificar este documento bajo los términos de la Licencia de Documentación Libre de GNU, Versión 1.3 o cualquier versión posterior publicada por la Free Software Foundation; sin Secciones Invariantes, Textos de Portada y Textos de Contraportada.