



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

## Salvia rosmarinus

**Romero**

A detailed botanical illustration of Salvia rosmarinus. The central part of the illustration shows a whole plant with its characteristic woody stem, needle-like leaves, and a terminal spike of small flowers. Surrounding the main plant are several smaller drawings: a single leaf showing its shape and venation, a cross-section of a stem, a detailed view of a flower, and several seeds or fruits. The illustration is rendered in a classic scientific style with fine lines and naturalistic colors.

*Salvia rosmarinus* en Köhler's Medicinal Plants, 1887.

**Estado de conservación**

No amenazado

Taxonomía	
Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Subclase:	Asteridae
Orden:	Lamiales
Familia:	Lamiaceae
Subfamilia:	Nepetoideae
Tribu:	Mentheae
Género:	<i>Salvia</i>
Especie:	<b><i>Salvia rosmarinus</i></b> SPENN., 1835
Sinonimia	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Rosmarinus officinalis</i> L., 1753</li></ul>	
Romero, seco	
	
Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 335 kcal 1400 kJ	
<b>Carbohidratos</b>	64.06 g
• Fibra alimentaria	42.6 g

Grasas	15.22 g
Proteínas	4.88 g
Agua	9.31 g
Retinol (vit. A)	156 µg (17%)
Tiamina (vit. B <sub>1</sub> )	0.514 mg (40%)
Riboflavina (vit. B <sub>2</sub> )	0.428 mg (29%)
Niacina (vit. B <sub>3</sub> )	1.000 mg (7%)
Vitamina B <sub>6</sub>	1.740 mg (134%)
Vitamina C	61.2 mg (102%)
Vitamina E	0 mg (0%)
Vitamina K	0 µg (0%)
Calcio	1280 mg (128%)
Hierro	29.25 mg (234%)
Magnesio	220 mg (59%)
Fósforo	70 mg (10%)
Potasio	955 mg (20%)
Sodio	50 mg (3%)
Zinc	3.23 mg (32%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Fuente: Romero, seco en la base de datos de nutrientes de USDA.



Inflorescencia.



Detalle de la flor.



Abeja *Apis mellifera* alimentándose de la flor del romero. Así contribuye a la dispersión del polen.



Frutos y semillas.



*Salvia rosmarinus* var. 'prostratus' es una variedad de hábito rastrero.

***Salvia rosmarinus***, conocida popularmente como **romero**, es una **hierba** leñosa perenne, con follaje siempre verde y flores blancas, rosas, púrpuras o azules, perteneciente a la familia **Lamiaceae**, nativa de la región **mediterránea**. Hasta el año 2017 la especie era conocida por el **nombre científico** ***Rosmarinus officinalis***, ahora un sinónimo.

## Descripción

El romero es un arbusto aromático, leñoso, de **hoja perenne**, muy ramificado y ocasionalmente achaparrado y que puede llegar a medir hasta 2 metros de altura.

Los tallos jóvenes están cubiertos de borra —que desaparece al crecer—, a medida que envejecen se vuelven de color rojizo y con la corteza resquebrajada.

Las **hojas**, pequeñas y muy abundantes, presentan forma lineal. Son opuestas, sésiles, enteras, con los bordes hacia abajo y de un color verde oscuro, mientras que por el envés presentan un color blanquecino y están cubiertas de vello. En la zona de unión de la hoja con el tallo nacen los ramilletes floríferos.

Las **flores** son de unos 5 mm de largo. Tienen la **corola** bilabiada de una sola pieza. El color es azul violeta pálido, rosa o blanco, con **cáliz** verde o algo rojizo,

también bilabiado y acampanado. Son flores axilares, muy aromáticas y melíferas; se localizan en la cima de las ramas, tienen dos [estambres](#) encorvados soldados a la corola y con un pequeño diente.

El fruto, encerrado en el fondo del cáliz, está formado por cuatro [núculas](#) de 1.5-3 por 1-2 mm, ovoides, aplanadas, color castaño claro con una mancha clara en la zona de inserción.

## Distribución y hábitat

---

Su cultivo está extendido por toda el área mediterránea. También ha sido cultivado en zonas como [Azores](#), [Islas Canarias](#), [Madeira](#), [Bulgaria](#), [Ucrania](#) y [Crimea](#). Se cría en todo tipo de suelos, preferiblemente los secos y algo arenosos y permeables, adaptándose muy bien a los suelos pobres. Crece en zonas litorales y de montaña baja (laderas y collados), desde la costa hasta 1500 metros sobre el nivel del mar. A más altura, da menor rendimiento en la producción de [aceite esencial](#).

Forma parte de los matorrales que se desarrollan en los sitios secos y soleados en las zonas de encinar, zonas degradadas por la tala o quema y laderas pedregosas y erosionadas. Florece dos veces al año, en primavera y en otoño. Es de uso frecuente en jardines y setos.

## Taxonomía

---

*Salvia rosmarinus* es considerada actualmente como una de las muchas especies dentro del género [Salvia](#). Anteriormente estaba incluida en un género menor, *Rosmarinus*, con el nombre *R. officinalis* L. (ahora un sinónimo), pero en 2017, Drew y colaboradores la incluyen en el género *Salvia*. Debido a que el nombre [Salvia officinalis](#) L. ya estaba siendo usado para otra especie, recuperan el nombre científico *Salvia rosmarinus*, nombre usado por [Fridolin Carl Leopold Spenner](#) y publicado en *Handbuch der angewandten Botanik* 2: 447, en 1835.

### Etimología

Ver: [Salvia](#)

**rosmarinus**: epíteto que clásicamente se interpretó como directamente tomado del [Latín](#) *ros marinus*, 'rocío marino', pero es más probable que deriva del [Griego](#) *ῥώψ*, *rhops* que significa 'arbusto' y *μυρίνος*, *myrinos*, 'aromático': o sea el «arbusto aromático», interpretación que encaja mejor con la planta.

## Importancia económica y cultural

---

Especie de la región mediterránea y del [Cáucaso](#), que ha sido cultivada desde eras antiguas en todo el mundo como planta ornamental. Hay más de un centenar de cultivares, algunos de ellos de origen híbrido con [Salvia jordanii](#).

Es una planta de fácil cultivo, no necesita de gran cantidad de agua y requiere un bajo tratamiento con químicos y abonos; crece en diferentes clases de suelo lo que hace que sea rentable su producción.

## Aplicaciones terapéuticas y farmacológicas

Del romero se utilizan sobre todo las hojas y a veces, las flores. Es una planta rica en principios activos.

- Con el aceite esencial que se extrae directamente de las hojas, se prepara alcohol de romero. Ha demostrado efectividad para paliar el dolor y la inflamación en personas con [artrosis](#) o [artritis reumatoide](#), pero no en personas con [fibromialgia](#).
- Se ha utilizado en fricciones como supuesto estimulante del cuero cabelludo para tratar o prevenir la calvicie (alopecia).
- La infusión de hojas de romero supuestamente alivia la tos y se ha usado para atajar los espasmos intestinales. Debe tomarse antes o después de las comidas.
- El humo de romero (y el del tabaco) se usaron como tratamiento para el asma.
- El alcanfor de romero tiene efecto hipertensor (sube la tensión) y tonifica la circulación sanguínea.
- Por sus propiedades antisépticas, se puede aplicar por decocción sobre llagas y heridas como cicatrizante.
- También posee una ligera cualidad [emenagoga](#).

### *Composición química*

- Ácidos fenólicos ([cafeico](#), [clorogénico](#), [rosmarínico](#))
- Flavonoides (derivados del [luteol](#) y del [epigenol](#))
- [Aceite esencial](#) ([pineno](#), [canfeno](#), [borneol](#), [cineol](#), [alcanfor](#), [limoneno](#)) 1.2 a 2 %
- Diterpenos ([carnosol](#), [rosmanol](#), [rosmadial](#))
- Ácidos triterpénicos ([ácido ursólico](#)) 2 a 4 %
- Alcoholes triterpénicos (alfa y beta-amirina, betulósido)

## Efectos secundarios

El [ácido carnósico](#) presente en el romero ha mostrado [hepatotoxicidad](#) en humanos, al mismo nivel que el [tamoxifeno](#). Estudios previos en ratas han provocado infertilidad, utilizado en dosis elevadas.

## Usos culinarios

El romero es una de las plantas aromáticas más valoradas en cocina por su agradable olor y el sabor que aporta a los alimentos procesados, tanto carnes como pescados y vegetales, siendo un clásico en algunos asados al horno y guisos. Se utiliza tanto fresco como seco. Entre las recetas más usuales que llevan romero figuran la «[Paella valenciana](#)», muchas salsas de tomate, el «Cordero al romero», «[Cabrito asado](#)», «Tomates aliñados con aceite y romero» o «Guiso de conejo al romero». Esta planta también se utiliza para personalizar aceites y vinagres, incorporando una rama fresca en el envase donde se conservan, lo que aporta grandes matices al infundir. En la cocina de vanguardia se utiliza esta técnica pero se suele desarrollar confitando (cocción a baja temperatura) el romero en los líquidos. En España e Italia<sup>16</sup> se utiliza como parte de los ingredientes para la preparación de [charcutería](#) con embutidos cárnicos, especialmente los procedentes del cerdo. En [Castilla-La Mancha](#) es habitual encontrarlo

cubriendo elaboraciones curadas como la «Caña de lomo» (al romero) o el [Queso manchego](#) (al romero), cumpliendo la doble función de aromatizar y proteger al producto.

## Usos tradicionales

- En el Antiguo Egipto y Europa, se colocaba una ramita de romero en manos de los difuntos con la intención de asegurarles un buen viaje al otro mundo.
- Un ramito de romero es usado por los gitanos como símbolo de buena suerte.
- En el lenguaje de las flores, el romero es símbolo de la buena fe y la franqueza.
- En Europa en la [Edad Media](#) circulaba un tratadillo sobre las virtudes del romero, atribuido a varios autores (por ejemplo [Arnaldo de Vilanova](#)), que contenía varias recetas [Fierabrás](#) de [Don Quijote](#) (I: XVII).
- En [Andalucía](#), donde esta planta es muy popular, se dice que el romero prestó asilo a la Virgen María en su huida a [Egipto](#) (en vez de atribuirlo al [enebro](#) como en otras partes) y que trae suerte a las familias que perfuman con él su casa en [Nochebuena](#).

## Historia

---

En el edicto de [Carlomagno \*Capitulare de villis vel curtis imperii\*](#) artículo n.º 70, aparece mencionada con el nombre de *ros marinum*.

## Nombres comunes

---

- Castellano: bendito, romero blanco, romero común, romero coronario, romero de huerta, romero fino, romero hembra, romero macho, romerón, romero peregrino, romero real, romiru, rosa de mar, rosmarino, rumaní.