



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

Thymus vulgaris

Tomillo



Estado de conservación

Extinto Amenazado Preocupación mejor

EX EW CR EN VU NT LC

Preocupación menor (UICN)

| Taxonomía | |
|-------------|---|
| Reino: | Plantae |
| División: | Magnoliophyta |
| Clase: | Magnoliopsida |
| Orden: | Lamiales |
| Familia: | Lamiaceae |
| Subfamilia: | Nepetoideae |
| Tribu: | Mentheae |
| Género: | <i>Thymus</i> |
| Especie: | <i>Thymus vulgaris</i> L., 1753 |

El **tomillo común** (*Thymus vulgaris*), también **tomillo vulgar** o simplemente **tomillo**, es un arbusto de la familia de las **labiadas** ampliamente usado en gastronomía y medicina. Se caracteriza por sus **aceites esenciales** que producen un olor aromático agradable e intenso, con el que atrae a polinizadores de **Diptera** e **Hymenoptera**.¹² Entre las diversas propiedades medicinales que tiene el tomillo se pueden mencionar que es **digestivo**, **antiséptico** y **vigorizante**.³

Se considera una de las «**hierbas mediterráneas**», un grupo de plantas aromáticas que se usan en las cocinas tradicionales del Mediterráneo, junto con el **romero**, el **orégano**, la **mejorana**, la **albahaca**, etcétera.⁴ El tomillo vulgar se ha adaptado a otros ecosistemas en América, África y Asia.⁵ No se debe confundir el tomillo vulgar con el tomillo limón (*T. citriodorus*), el tomillo salsero (*T. zygis*) o el serpol (*T. serpyllum*), plantas emparentadas.

Descripción



Planta de tomillo.



Flores del tomillo

El tomillo común es una planta perenne de tipo [subarborescente](#), con un tamaño que rara vez supera los treinta centímetros de altura.

Sus **tallos** son [leñosos](#) en la base y herbáceos en la parte superior. Es una planta que tiende a una alta ramificación, y estos tallos se suelen agrupar en grandes matas en donde no es fácil distinguir dónde acaba una planta y empieza la otra. Los tallos florales nunca producen raíces adventicias. Tienden al arrastre en su inicio y luego se yerguen en su parte final.

Las **hojas** son abundantes y de tamaño diminuto, entre 5 y 8 mm de longitud.⁶ Tienen una forma oblonga-ovalada, a veces lanceolada (véase [morfología foliar](#)), con los bordes curvados. Son de color verde oscuro, dependiendo de la variedad con matices lilas o grisáceos. Por el [envés](#) las hojas son blancas y [tomentosas](#) (algodonosas). Cuentan con nervaduras laterales bien definidas y con un [pecíolo](#) extremadamente corto.

Las **flores** son pequeñas, de color blanco o rosa violáceo, [pediceladas](#), axilares, y se agrupan en pequeñas espigas situadas en el extremo distal de las ramas. Forman así una especie de espiga foliácea en la parte superior de las ramificaciones del tallo, a veces con inflorescencia interrumpida. Las [brácteas](#) son verde grisáceas. El [cáliz](#), algo giboso, con pelos duros, es bilabiado. tiene tres dientes en el labio superior, cortos, casi iguales, y dos en el inferior, muy agudos, más largos, con pelos en sus bordes y de color rojizo. La [corola](#), un poco más larga que el cáliz, con el labio superior erguido y el inferior trilobulado. El [pistilo](#) está rodeado por un [nectario](#) prominente en el lado anterior. Los cuatro [estambres](#) sobresalen de la corola.⁷¹

[Florece](#) entre abril y septiembre. A pesar de este periodo de floración tan dilatado, el momento idóneo para su recolección es en los primeros meses (abril y mayo), el momento en el que la concentración de principios activos es mayor.⁶

Hábitat

En cuanto al [hábitat](#), prefiere suelos áridos y pobres, y bien drenados (que sean arenosos, pedregosos o rocosos), con una exposición considerable a la luz solar, y capaz de soportar bien las sequías.³⁶ En la cuenca mediterránea, el tomillo crece espontáneamente y, cuando se dan las condiciones idóneas mencionadas,

se expande de forma abundante dominando el paisaje y formando «tomillares».⁸ Convive en el mismo entorno con otras plantas aromáticas como el romero y el [espliego](#). Ha encontrado su hábitat natural en el [mediterráneo occidental](#), aunque su origen parece situarse en África y Oriente Medio.⁹ Así pues, en la península ibérica, prevalece en áreas cercanas al mar mediterráneo, mientras que en la cornisa cantábrica y Portugal apenas está presente.¹⁰ España es el país con mayor diversidad de variedades, y donde se produce más cantidad de tomillo.⁹ En cambio, en el [mediterráneo oriental](#) es bastante menos común.¹⁰

También se adapta fácilmente a climas más húmedos.⁵

Composición

Los aceites esenciales alcanzan su máxima proporción en las plantas de tres años.¹ Las sustancias identificadas en el tomillo son:⁶¹¹

- **Aceites esenciales**
 - alcohol amílico
 - **alfa-terpineol**
 - borneol (8%)
 - cariofileno
 - carvacrol (1-10%)
 - **esenol**
 - **gamma-terpina** (5-10%)
 - geraniol
 - linalol (8%)
 - p-cimeno (14-45%)
 - terpineol
 - timol (20-55%)
 - timeno
 - **trans-thuyanol**
- **Ácidos fenólicos**
 - ácido cafeico (0.15-1.35%)
 - ácido rosmarínico
 - ácido clorogénico
- **Ácidos triterpénicos**
 - ácido oleanólico
 - ácido ursólico
- **Flavonoides**
 - apigenina
 - circilineol
 - **circimaritina**
 - eriodictol
 - flavonas
 - **glicósidos flavónicos**
 - luteolina
 - naringenina
 - **salvigenina**
 - timonina
 - timusina
- **Saponinas**
 - **n-triacontano**
- **Otros**
 - taninos
 - manganeso
 - grasas

De los compuestos mencionados, destaca el timol, que es el que le proporciona su característico olor.¹⁰ Asimismo contiene vitaminas **B1** y **C**.⁹

Aprovechamiento humano

La **recolección** de esta planta se da a principios de su floración, en primavera (abril y mayo), cuando cuenta con una mayor proporción de **aceites esenciales**, y por lo tanto sabor y aroma. Se realiza cuando la planta no está húmeda, a eso de media mañana.¹

Como método de **conservación**, se puede secar a la sombra en un lugar ventilado y conservarse en frascos herméticos.³ El secado no hace que se pierdan los principios activos, pero el tomillo entero siempre conserva mejor los

aromas que el tomillo molido. El tomillo fresco se puede congelar sin que mermen sus [propiedades organolépticas](#). Sin embargo, no debe lavarse hasta momento de su utilización. Se lava y sacude antes de usarse para eliminar el polvo y los posibles insectos.⁹

Uso culinario

El tomillo se usa en la [gastronomía mediterránea](#) para aromatizar platos de carne y pescado, en guisados o estofados, en las albóndigas, en [adobos](#) de carne, [escabeches](#), [maceraciones](#), embutidos, en salsas, para aliñar ensaladas, y un largo etcétera.¹⁰ Sus hojas se atan con otras hierbas aromáticas en un ramillete conocido como [bouquet garni](#) e infusionan caldos de todo tipo. Dependiendo de la hierba aromática, se agrega antes o después a la cocción. En el caso del tomillo, debe añadirse al inicio de los guisos para que sus esencias tengan tiempo de impregnar los ingredientes.⁹ Sus [flores son comestibles](#), aunque se usan más frecuentemente en la medicina popular.

En cuanto a la mezcla con otras hierbas aromáticas, la gastronoma hispanoalemana [Leiz \(2013\)](#) menciona algunas con las cuales el sabor del tomillo no es compatible y por lo tanto no se deberían combinar en un plato. Estas hierbas son la mejorana, el orégano, el perifollo, las acederas o berros, e incluso el romero. Por otro lado, recomienda usarlo con calabacines, pimientos y tomates. Las [parrilladas](#) mediterráneas, sean de carne o de hortaliza, se suelen aromatizar con tomillo.

En árabe el tomillo se conoce como زَعْتَر [za'atar](#), que es también el nombre de una popular mezcla de hierbas típica de la [cocina levantina](#). En Oriente Medio, un típico tentempié es servir zatar junto con el mejor aceite de oliva (*zayt-tu-za'atar*), y comerlo mojando [pan árabe](#) en el aceite y luego en la mezcla de hierbas. Un queso de la zona llamado شنكليش [shanklish](#) consiste en pelotas cubiertas con hojas de tomillo seco. Se preparan quesos aromatizados con tomillo en todo el mediterráneo, destacándose la [Provenza](#) francesa.

Farmacología

El tomillo tiene una larga tradición en la [fitoterapia](#) popular,¹² especialmente entre los diversos pueblos que han habitado el Mediterráneo. Se recomienda para dolores estomacales, cólicos abdominales, indigestiones, etc. Es antiséptico sobre [úlceras](#) y [heridas](#), antipútrida, tónico (activa el sistema nervioso), estomacal y digestivo, además de antiespasmódico estomacal, carminativo (favorece la expulsión de flatulencias), expectorante y balsámico.³¹³ Es especialmente útil en casos de tos, [resfriado](#), [bronquitis](#), [laringitis](#) y catarros en general que afecten al aparato respiratorio. Los tragos y [gargarismos](#) con este líquido da excelentes resultados para las inflamaciones bucofaríngeas.¹³

Todas sus partes son útiles, aunque las que presentan una mayor proporción de aceites esenciales son las **sumidades florales**, que son las que se aprovechan en la medicina.¹⁴ A nivel culinario, una sencilla [sopa de tomillo](#) con agua, pan, aceite de oliva y ajo puede ayudar notablemente a la [dispepsia](#) (empacho o indigestión) y a la [convalecencia](#).¹⁴

Modos de empleo

El herbólogo italiano [Poletti \(1979\)](#) recomienda los siguientes métodos para obtener las propiedades terapéuticas del tomillo:

- **Tisana**, infusionando por un cuarto de hora una cucharada sopera de sumidades florales secas en un litro de agua caliente, y tomarse varias veces al día, siendo la primera en ayunas. El tratamiento se debe seguir por un periodo mínimo de tres meses. La proporción que ofrecen [Rosselló y Armitt \(2017\)](#) es de 10 a 20 g de la planta seca por cada litro de agua hirviendo, tomándose de tres a cuatro tazas diarias.
- **Tintura**, macerando durante diez días unos 20 g de sumidades florales secas en 80 g de alcohol 60º. Luego filtrarse y tomar 30-40 gotas entre dos y tres veces diarias. La tintura de tomillo es muy efectiva contra el acné. Se puede obtener esencia vertiendo cinco gotas sobre un terrón de azúcar.
- **Vino**, macerando durante quince días 25 g de sumidades florales secas en un litro de vino blanco seco. Luego filtrarse y tomarse como [digestivo](#) tras las comidas.
- **Polvo**, pulverizando hojas secas y mezclando el resultado con miel, mermelada, o lo que uno desee. El polvo de las hojas puede usarse como dentífrico, pues es inofensivo para el esmalte y tonifica las encías.¹⁵

En cuanto al **uso externo**, se pueden tomar baños calientes contra el reumatismo y masajes de fricciones con maceración alcohólica al 10%.¹³ Los baños calientes también tienen un efecto sedante en las personas.¹⁴ Las inhalaciones «secas» (que consisten en impregnar un pañuelo con los aceites esenciales y respirar a través de él) tiene un alto poder antiséptico sobre las vías respiratorias altas (bronquitis, por ejemplo). En especial si se mezcla con aceites esenciales de otras plantas también antisépticas como: [lavanda](#), [eucalipto](#), [niaulí](#), etc. Los cataplasmas de tomillo hervido en vinagre calman el dolor de cabeza si se aplican sobre la frente. El aceite macerado de tomillo se usa en masajes sobre el cuerpo (o en cataplasmas) para aliviar los dolores reumáticos, tortícolis (aplicado caliente), ciática, torceduras o contusiones.

Otros usos

En la Antigüedad se usaba para perfumar los templos.

Taxonomía



Ilustración del [Köhler's Medizinal-Pflanzen](#)

Thymus vulgaris fue descrita por [Carlos Linneo](#) y publicado en *Species Plantarum* 2: 591. 1753.

Etimología

Véase: [Thymus](#)

vulgaris: [epíteto latino](#) que significa "vulgar, común".

Variedades

- *Thymus vulgaris* subsp. *aestivus* (Reut. ex Willk. & Lange) A.Bolòs & O.Bolòs
- *Thymus vulgaris* subsp. *vulgaris*

Nombres comunes

- Boja, bojas, estremoncello, estremoncillo, thymo con hojas más anchas, timoncillo, tomello, tomillo, tomillo alcanforado, tomillo ansero, tomillo blanco, tomillo borde, tomillo borriquero, tomillo caliza, tomillo común, tomillo de San Antonio, tomillo de a pie, tomillo de primavera, tomillo de un pie solo, tomillo fino, tomillo hediondo, tomillo limonero, tomillo negral, tomillo negrillo, tomillo royo, tomillo salsero, tomillo verde, tomillo vulgar, tremoncillo, tumillo.²⁰