



Vivero Providencia

Cultiva aromas y sabores en casa.

Catálogo de fichas · Actualizado: 2026-10-04

Contenido

1. Romero
2. Poleo
3. Ruda
4. Melisa / Toronjil
5. Menta
6. Hierbabuena

Los usos descritos son tradicionales o habituales.
No constituyen afirmaciones médicas ni tratamientos.



■ Romero

Salvia rosmarinus

Ficha rápida

■ ■ Luz Sol	■ Riego Bajo	■ Maceta Sí	■ Jardín Sí
■ Cocina Sí	■ Infusión Sí	■ Aromática Sí	

¿Qué es?

El romero es una planta aromática perenne de intenso perfume, hojas finas y color verde profundo. Es resistente, agradecida y muy adecuada para terrazas, balcones y jardines soleados.

¿Para qué se usa?

Es una de las aromáticas más versátiles: se utiliza principalmente en cocina, infusiones y para aportar aroma al jardín. Sus ramas también pueden utilizarse frescas o secas.

■ En infusión

Sus hojas se utilizan tradicionalmente para preparar una infusión de aroma intenso y sabor herbal. Se puede preparar agregando una pequeña cantidad de hojas a agua caliente y dejándolas reposar unos minutos.

Tradicionalmente se ha consumido después de las comidas y como bebida aromática. Esto no sustituye recomendaciones ni tratamientos médicos.

■ En la cocina

Excelente para carnes, pollo, papas, verduras asadas, panes, focaccias, salsas y marinados. También permite aromatizar aceites y mantequillas.

Su sabor es potente, por lo que generalmente menos es más.

■ Cómo cuidarla

■ ■ Luz

Pleno sol, idealmente varias horas al día.

■ Riego

Bajo a moderado. Dejar secar parcialmente el sustrato entre riegos.

■ Cultivo

Maceta o jardín, siempre con buen drenaje.

■ Tamaño aproximado

Puede transformarse en un arbusto de alrededor de 1 metro o más si dispone de espacio.

■ ■ Clima

Se adapta muy bien al clima mediterráneo de la zona central de Chile.

>■ **Cosecha y poda**

Cortar las puntas de las ramas según necesidad favorece una planta compacta y ramificada.

■ **¿Por qué tenerla?**

Una excelente elección si busca una planta resistente, aromática y útil en la cocina. Además, su follaje permanece atractivo durante gran parte del año.



■ Poleo

Identificación botánica por confirmar

Nombre científico: por confirmar

También conocido como: Poleo

Ficha rápida

■ ■ Luz Sol/Semisombra	■ Riego Medio	■ Maceta Sí	■ Jardín Sí
■ Cocina Por confirmar	■ Infusión Por confirmar	■ Aromática Sí	

¿Qué es?

“Poleo” es un nombre común utilizado en Chile para distintas plantas aromáticas. Se caracteriza generalmente por su aroma intenso y su uso tradicional como hierba para infusión.

¿Para qué se usa?

Dependiendo de la especie, distintas plantas conocidas como poleo han sido utilizadas tradicionalmente como aromáticas y para preparar infusiones.

■ En infusión

No recomendamos indicar todavía su consumo hasta confirmar la especie exacta de esta planta.

Esto es especialmente importante porque bajo nombres comunes como “poleo” pueden comercializarse especies diferentes y no todas tienen el mismo perfil de seguridad.

■ En la cocina

Uso culinario por confirmar una vez identificada botánicamente la planta.

■ Cómo cuidarla

■ ■ Luz

Generalmente sol suave o semisombra.

■ Riego

Moderado, evitando encharcamientos.

■ Cultivo

Maceta o jardín.

■ Tamaño aproximado

Dependerá de la especie identificada.

■ ■ Clima

Adaptable a cultivo doméstico según variedad.

>■ Cosecha y poda

Los despuntes ayudan generalmente a mantener un crecimiento compacto.

■ ¿Por qué tenerla?

Una planta aromática tradicional, de perfume característico y muy interesante para incorporar diversidad a una colección de hierbas.

■■ Identificación pendiente

Antes de recomendar su ingestión necesitamos confirmar qué especie de poleo está vendiendo Vivero Providencia.



■ Ruda

Ruta graveolens

Identificación por confirmar

También conocido como: Ruda

Ficha rápida

■ Luz Sol	■ Riego Bajo/moderado	■ Maceta Sí	■ Jardín Sí
■ Cocina No	■ Infusión No	■ Aromática Sí	

¿Qué es?

La ruda es una planta perenne muy aromática, reconocible por sus pequeñas hojas verde azuladas y su intenso olor. Es una planta tradicional presente desde hace generaciones en muchos jardines y patios chilenos.

¿Para qué se usa?

Se cultiva principalmente como planta aromática y ornamental y tiene una extensa historia de usos tradicionales y culturales.

■ En infusión

Aunque existen antecedentes de su utilización tradicional en infusiones, Vivero Providencia no recomienda su preparación para consumo doméstico debido a los riesgos asociados a la ingestión de ruda.

■ En la cocina

No la recomendamos como hierba culinaria de uso doméstico.

■ Cómo cuidarla

■ Luz

Prefiere lugares soleados.

■ Riego

Bajo a moderado; evitar exceso de humedad.

■ Cultivo

Maceta o jardín con buen drenaje.

■ Tamaño aproximado

Puede formar un pequeño arbusto de aproximadamente 50–100 cm.

■ Clima

Se adapta bien a condiciones templadas y mediterráneas.

>■ Cosecha y poda

Una poda ligera ayuda a conservar una forma compacta.

■ ¿Por qué tenerla?

Su particular follaje verde azulado, su aroma y su fuerte presencia en la cultura popular hacen de la ruda una planta muy característica para jardines y huertas aromáticas.

■■ Precauciones

No recomendamos su consumo. La ruda puede resultar tóxica en determinadas cantidades y requiere especial precaución durante el embarazo. Su savia y el contacto de la planta con la piel también pueden producir reacciones, especialmente con posterior exposición al sol.



■ Melisa / Toronjil

Melissa officinalis

Identificación por confirmar

También conocida en Chile como: Toronjil, melisa

Ficha rápida

■ ■ Luz Sol/Semisombra	■ Riego Medio	■ Maceta Sí	■ Jardín Sí
■ Cocina Sí	■ Infusión Sí	■ Aromática Sí	

¿Qué es?

La melisa es una aromática de hojas verdes y suaves que desprenden un agradable aroma que recuerda al limón al tocarlas. Es fácil de cultivar y puede crecer muy bien en macetas.

¿Para qué se usa?

Sus hojas se utilizan principalmente para preparar infusiones y también pueden incorporarse a bebidas y algunas preparaciones culinarias.

■ En infusión

Puede prepararse con hojas frescas o secas agregándolas a agua caliente y dejándolas reposar durante algunos minutos. Tradicionalmente la melisa se ha utilizado como una infusión asociada a momentos de relajación y descanso, especialmente al finalizar el día.

■ En la cocina

Sus hojas frescas pueden utilizarse para aportar un suave aroma cítrico a aguas saborizadas, limonadas, ensaladas, postres y otras preparaciones.

■ Cómo cuidarla

■ ■ Luz

Sol suave o semisombra.

■ Riego

Moderado; agradece cierta humedad sin permanecer encharcada.

■ Cultivo

Excelente para macetas y jardín.

■ Tamaño aproximado

Alrededor de 40–80 cm según las condiciones.

■ ■ Clima

Se adapta bien a climas templados.

>■ **Cosecha y poda**

Cosechar las hojas regularmente favorece nuevos brotes.

■ **¿Por qué tenerla?**

Una excelente planta para quien busca aroma cítrico, infusiones y cultivo sencillo en una sola especie.



■ Menta

Mentha × piperita

Identificación por confirmar

También conocido como: Menta piperita, peppermint

Ficha rápida

■ ■ Luz Sol/Semisombra	■ Riego Medio/frecuente	■ Maceta Sí	■ Jardín Sí
■ Cocina Sí	■ Infusión Sí	■ Aromática Sí	

¿Qué es?

Una menta especialmente aromática, fresca y de carácter mentolado intenso. Sus hojas desprenden rápidamente su aroma al tocarlas.

¿Para qué se usa?

Puede utilizarse en infusiones, postres, bebidas y diferentes preparaciones culinarias donde se busca un sabor fresco y mentolado.

■ En infusión

Sus hojas frescas o secas pueden infusionarse en agua caliente durante algunos minutos.

Produce una bebida fresca y marcadamente mentolada, tradicionalmente consumida también después de las comidas.

■ En la cocina

Funciona muy bien en chocolates, postres, frutas, helados, aguas saborizadas y bebidas.

Importante: no confundir con la hierbabuena. Esta menta puede resultar más mentolada e intensa.

■ Cómo cuidarla

■ ■ Luz

Sol suave o semisombra.

■ Riego

Medio a frecuente; prefiere un sustrato ligeramente húmedo.

■ Cultivo

Recomendamos especialmente maceta.

■ Tamaño aproximado

Aproximadamente 30–80 cm.

■ ■ Clima

Se adapta bien a condiciones templadas.

>■ Cosecha y poda

Cortar las puntas regularmente estimula la aparición de nuevos brotes.

■ ¿Por qué tenerla?

Ideal para quienes disfrutan de aromas frescos e intensos. Además, crece rápidamente y permite cosechar hojas de manera frecuente.

■■ Precauciones

Los aceites esenciales concentrados de menta no equivalen al consumo normal de sus hojas y requieren precauciones diferentes.



Hierbabuena

Identificación botánica por confirmar

Nombre científico: por confirmar

También conocido como: Menta para mojito

Ficha rápida

■ ■ Luz Sol/Semisombra	■ Riego Medio/frecuente	■ Maceta Sí	■ Jardín Sí
■ Cocina Sí	■ Infusión Sí	■ Bebidas Sí	■ Aromática Sí

¿Qué es?

Hierbabuena de aroma fresco y hojas muy aromáticas. Antes se comercializaba también como “menta para mojito”. La identificación botánica exacta sigue por confirmar.

¿Para qué se usa?

Sus hojas se utilizan habitualmente frescas en bebidas, preparaciones frías y cocina. También puede prepararse en infusión una vez confirmado el perfil de la planta.

■ En infusión

Las hojas pueden infusionarse en agua caliente durante algunos minutos.

El sabor será fresco y herbáceo; al confirmar la identificación podremos precisar mejor su perfil.

■ En tragos y bebidas

La hierbabuena fresca es uno de los ingredientes característicos del mojito, donde sus hojas se combinan tradicionalmente con lima, azúcar, hielo, ron y agua con gas.

También puede utilizarse en preparaciones sin alcohol, como limonadas, aguas saborizadas y mocktails.

■ En la cocina

Combina muy bien con frutas, ensaladas, postres y preparaciones frescas. Usa hojas jóvenes para un aroma más suave.

■ Cómo cuidarla

■ ■ Luz

Sol suave o semisombra.

■ Riego

Medio a frecuente. Evitar que el sustrato se seque completamente durante períodos prolongados.

■ Cultivo

Recomendamos maceta, ya que muchas mentas/hierbabuenas se expanden rápidamente.

■ Tamaño aproximado

Dependerá de la especie o cultivar.

■■ Clima

Generalmente se desarrolla bien en condiciones templadas.

>■ Cosecha y poda

Cortar frecuentemente las puntas ayuda a mantener una planta compacta y productiva.

■ ¿Por qué tenerla?

Tener hierbabuena fresca a mano transforma algo tan sencillo como una limonada, un agua saborizada o un cóctel. Además, su aroma convierte la cosecha desde la maceta en parte de la experiencia.

■■ Identificación pendiente

Identificación pendiente. No asignarle todavía *Mentha spicata* ni otra especie. No confundir automáticamente con la menta (piperita) del catálogo.