La **flor de Jamaica** es una planta originaria de la zona tropical de África y parte del sudeste asiático que **se consume habitualmente como una infusión fría o caliente**. Gracias a sus beneficios y conocimiento popular, también es cultivada e ingerida América Latina y el Caribe.

Es de **sabor amargo, color intenso y fundamentalmente posee micronutrientes**, en especial calcio y potasio, que son esenciales para la contracción muscular, dice **Eliana Reyes**, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes (UANDES).

Anuncio Patrocinado

Además, esta flor es **alta en vitaminas A y C, hierro, magnesio, fósforo y fibra**. “Pero lo más importante es que es **rica en antioxidantes**, como los flavonoides y antocianinas, que son elementales para el óptimo funcionamiento del organismo y la prevención del estrés oxidativo”, añade la experta.

También, **se le ha asociado a la reducción de la presión arterial**, lo que se debería a su efecto diurético.

En forma de infusión, una persona adulta sana **"puede tomarse una o dos tazas diarias**", dice la especialista.

Beneficios y cuidados

Eliana Reyes sostiene que, como infusión, **la flor de Jamaica es "fundamentalmente una fuente de hidratación**, que tiene muchos antioxidantes y que podría tener un efecto diurético y, extrapolando, se podría decir que ayudaría a fortalecer el sistema inmunológico".

Por otro lado**, si se ingiere en exceso, puede interactuar con otros medicamentos**, como, por ejemplo, para la depresión, "y por su efecto diurético la persona podría tener hipotensión", dice la experta. También podría interferir con fármacos para la diabetes.

Debido a esto, Reyes subraya que "todos los compuestos que uno toma no recetados **deben ser consultados por su médico** si es que tiene alguna enfermedad crónica".

Finalmente, la nutrióloga comenta en personas con enfermedades gastrointestinales, renales o hepáticas, si se toma como fuente de hidratación y en cantidades moderadas, es decir, no más de dos tazas al día, y no están tomando los medicamentos antihipertensivos o

antidiabéticos, “**no deberían tener contraindicación**” por el consumo de esta flor. Sin embargo, reitera **que siempre es bueno conversarlo con el médico tratante**.

y tú, ¿qué opinas?