



Amazon Eco

FLOR de JAMAICA ORGANICA



FLOR de JAMAICA ORGANICA de Amazonia Ecuatoriana Secados Artesanalmente

Los increíbles beneficios de la flor de jamaica

La flor de jamaica, además de ser refrescante y deliciosa, es una auténtica joya de la naturaleza con poderosos beneficios para la salud. Rica en antioxidantes, vitamina C, polifenoles y compuestos antiinflamatorios, esta flor ayuda a regular la presión arterial, reducir el colesterol, mejorar la digestión y fortalecer el sistema inmunológico. Su infusión, tradicionalmente usada en muchas culturas, no solo hidrata, sino que también nutre y protege el cuerpo desde adentro. Una bebida natural, vibrante y funcional que combina sabor y bienestar en cada sorbo.

Composición Nutricional por 100 g de Flor de Jamaica (seca)

Componente	Cantidad aproximada
------------	---------------------

Energía	37–49 kcal
---------	------------

Carbohidratos	7–11 g
---------------	--------

Fibra dietética	3–5 g
-----------------	-------

Proteínas	0.5–1.5 g
-----------	-----------

Grasas	0.6 g
--------	-------

Vitamina C	18–30 mg
------------	----------

Calcio	210 mg
--------	--------

Hierro	3–8 mg
--------	--------

Magnesio	70–100 mg
----------	-----------

Potasio	250–300 mg
---------	------------

Fósforo	50–70 mg
---------	----------

Sodio	Mas que 10 mg
-------	---------------

Antocianinas	250–450 mg
--------------	------------





Micronutrientes y Compuestos Bioactivos de la Flor de Jamaica

- **Antocianinas:** potentes antioxidantes responsables del color rojo; destacan la delfinidina y cianidina.
- **Ácidos orgánicos:** ácido hibísico, cítrico, málico y tartárico; con propiedades digestivas y desintoxicantes.
- **Polifenoles:** flavonoides como quercetina y ácido protocatecuico.
- **Vitamina C:** refuerza el sistema inmunológico y actúa como antioxidante.
- **Minerales esenciales:** hierro, calcio, potasio y magnesio.

Compuestos Funcionales y Beneficios de la Flor de Jamaica

Compuesto	Función / Beneficio
Antocianinas	Antioxidantes, antiinflamatorios, cardioprotectores.
Ácidos orgánicos	Estimulan la digestión y ayudan a depurar el hígado.
Polifenoles	Regulación de presión arterial y metabolismo lipídico.
Vitamina C	Refuerzo inmunológico, acción antienvjecimiento.
Fibra	Favorece la salud intestinal y ayuda a la saciedad.

Consideraciones sobre la Flor de Jamaica

- **Uso seguro en infusión moderada:** Se recomienda no exceder 2–3 tazas al día.
 - **Puede bajar la presión arterial:** Ideal para personas con hipertensión, pero se debe tener precaución en hipotensos.
 - **Colorante natural y ácido:** Puede manchar utensilios o tejidos; tiene sabor ácido característico.
 - **Interacciones con medicamentos:** Puede potenciar efectos de antihipertensivos y diuréticos.
 - **Evitar en embarazo en grandes cantidades:** Algunas investigaciones sugieren que puede afectar el tono uterino.
-

Beneficios para la Salud de la Flor de Jamaica

1. **Regula la presión arterial:** Efecto vasodilatador y diurético natural.
2. **Mejora el perfil lipídico:** Reduce colesterol LDL y triglicéridos.



Amazon Eco

FLOR de JAMAICA ORGANICA



3. **Poder antioxidante:** Neutraliza radicales libres y protege células.
 4. **Favorece la digestión:** Estimula jugos gástricos y mejora el tránsito intestinal.
 5. **Efecto depurativo y diurético:** Apoya la eliminación de toxinas y exceso de líquidos.
 6. **Apoyo inmunológico:** Gracias a la vitamina C y flavonoides.
 7. **Control de peso:** Aumenta la saciedad y reduce la absorción de grasas.
-

Resumen

La **Flor de Jamaica**, en su forma seca y natural, es un verdadero tesoro nutricional y funcional. Rica en **antocianinas, ácidos orgánicos, polifenoles y minerales esenciales**, ofrece beneficios destacados para la **salud cardiovascular, digestiva e inmune**. Ideal como infusión o ingrediente en preparaciones naturales, destaca por su acción antioxidante, depurativa y reguladora del metabolismo. Su uso regular y responsable puede ser una herramienta poderosa para promover el bienestar de forma natural y deliciosa.