

Achiote

**Nombre científico: Bixa orellana ,
de la familia Bixaceae.**

El achiote es un arbusto o árbol de 2 a 5 m de altura con la corteza café y lisa. Sus hojas son delgadas y están sostenidas por largos soportes, sin pelos por arriba y verde pálidas por abajo. Las flores son de color rosa o blanco y se encuentran en racimos. Los frutos secos están generalmente cubiertos con espinas delgadas y suaves, las semillas son numerosas y están cubiertas con una pulpa anaranjada.

Es una planta medicinal destacada por sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes (rica en tocotrienoles) y cicatrizantes. Se utiliza tradicionalmente para afecciones gastrointestinales, problemas renales, infecciones de garganta, control de la diabetes, protección hepática y en el cuidado de la piel.



¿Cuáles son los usos del achiote?

Se usa como antiinflamatorio, para tratar infecciones, problemas digestivos y afecciones de la piel. También ayuda a aliviar quemaduras leves y problemas respiratorios.



¿Cuáles son su efectos secundarios?

El consumo excesivo puede causar irritación estomacal o reacciones alérgicas. No se recomienda en grandes cantidades durante el embarazo.



¿Cuál es la preparación para el achiote?

Se usan las semillas en infusión o como pasta. También se puede aplicar de forma externa.