

# Guayaba

**Nombre científico: Psidium guajava, de la familia Myrtaceae**

Árbol pequeño o arbusto tropical que puede alcanzar entre 3 y 10 metros de altura. Posee hojas ovaladas de color verde intenso y flores blancas. Las hojas son grandes, hasta 32 cm de largo y 30 cm de ancho, con pecíolos hasta 28 cm de largo, pecioladas, con 5 picos y látex fecundo. Algunas de sus variedades presentan en las hojas pelos urticantes.

Las guayabas se cultivan en muchos países de la zona intertropical subtropical por sus frutos comestibles. Varias especies se cultivan comercialmente. Las plantas son sensibles a las heladas. En algunas regiones tropicales, incluyendo Hawái, algunas especies se han convertido en arbustos invasivos. También es de interés para los cultivadores domésticos en áreas de clima templado, como una de las pocas frutas tropicales que se pueden desarrollar hasta que den fruta en macetas dentro de la casa.



## ***¿Cuáles son los usos de la guayaba?***

Se utiliza para tratar problemas digestivos como diarrea, dolor estomacal y gastritis. Las hojas en infusión son especialmente eficaces como antidiarreico. También fortalece el sistema inmunológico por su alto contenido de vitamina C. Ayuda a controlar el colesterol, mejorar la salud cardiovascular y aliviar infecciones bucales.



## ***¿Cuáles son su efectos secundarios?***

Contiene glucósidos cianogénicos que liberan cianuro. Se debe evitar su consumo sin cocinar y no se recomienda durante el embarazo y la lactancia por falta de estudios de seguridad.



## ***¿Cuál es la preparación para la guayaba?***

Hervir hojas en agua durante 10-15 minutos para preparar té. El fruto puede consumirse fresco, en jugos o cocido, endulzados con miel o canela.