

12 beneficios del té de hoja de guayaba

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Los expertos creen que la guayaba vino del sur de México hasta Centroamérica. Los primeros colonizadores españoles en América ayudaron a difundir la fruta a nivel mundial al llevarla a las Indias Orientales y Guam
- › El té de hojas de guayaba es una bebida que se elabora al hervir las hojas en agua. Uno de los usos tradicionales de este té es para terapias antidiabéticas, aunque otros usos incluyen ayudar a aliviar la tos, reumatismo y las úlceras bucales. Las hojas también se pueden utilizar por vía tópica, dependiendo de la enfermedad

La guayaba es una de las frutas más populares cultivadas en todo el mundo, con India como líder mundial y México en segundo lugar. En los Estados Unidos, Hawái es el estado con mayor producción, con una cosecha total de 1.7 millones de libras solo en 2014.

Los expertos creen que la guayaba vino del sur de México hasta Centroamérica. Los primeros colonizadores españoles en América ayudaron a difundir la fruta a nivel mundial al llevarla a las Indias Orientales y Guam.

El fruto de la guayaba común tiene una cáscara amarilla con pulpa blanca, amarilla o rosada, junto con semillas pequeñas y duras. El árbol produce ramas cuadrangulares, con hojas ovaladas a oblongas de 3 pulgadas de largo. Los productos comunes elaborados con guayaba incluyen mermeladas, jaleas y reservas.

Aunque la fruta es un bocadillo popular en todo el mundo ¿sabía que también puede obtener beneficios de las hojas? Las hojas de guayaba son conocidas por sus antioxidantes y otros componentes que pueden ayudar a mejorar su bienestar, y la forma más fácil de lograrlo es al preparar té de hojas de guayaba.

¿Qué es el té de hojas de guayaba?

El té de hojas de guayaba es una bebida que se elabora al hervir las hojas en agua, lo que ayuda a liberar sus nutrientes. Uno de los usos tradicionales de este té es para terapias antidiabéticas, aunque otros usos incluyen ayudar a aliviar la **tos**, reumatismo y úlceras bucales. Las hojas también se pueden utilizar por vía tópica, dependiendo de la enfermedad.

Aunque la tradición oral podría brindar información valiosa, la evidencia científica publicada por revistas de renombre es la mejor manera de determinar si las hojas de guayaba en realidad son buenas para usted. Descubra las diferentes formas en que las hojas de guayaba pueden beneficiar.

12 beneficios del té de hoja de guayaba

Varias publicaciones han estudiado las hojas de guayaba y el té. Esta parte del árbol ha demostrado ser una fuente inagotable de nutrientes que puede proporcionar muchos beneficios. Algunos ejemplos notables incluyen ayudar a:

Reducir los niveles de azúcar en sangre: la diabetes es una afección en la que su nivel de azúcar en sangre es más alto de lo normal. Si permanece así durante un período prolongado, su cuerpo comenzará a experimentar diversas complicaciones, como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y daño a los nervios.

Las personas con diabetes pueden obtener muchos beneficios de las hojas del árbol de guayaba. Varios estudios indican que el té de hoja de guayaba o el extracto de hoja de guayaba ayudaron a reducir niveles de azúcar en sangre y que las hojas de guayaba pueden ser un tratamiento alternativo ideal para la enfermedad.

Eliminar el virus de la gripe: el virus de la gripe muta de forma constante a medida que pasa de una persona a otra debido a cambios genéticos. Como resultado, puede enfermarse de nuevo porque es posible que su sistema inmunológico no reconozca el virus. Sin embargo, existen investigaciones prometedoras que demuestran que el té de guayaba podría funcionar como un agente antiviral.

En un estudio publicado en la revista Antiviral Research, los investigadores observaron que el té de guayaba es de 3.4 a 5.4 veces más potente que **té verde** para eliminar los virus de la influenza pandémica. Concluyeron que:

"El té de guayaba promete ayudar a controlar los virus de la influenza epidémica y pandémica, incluyendo las cepas resistentes al oseltamivir, y su amplio bloqueo hace que sea menos probable que dé lugar a la aparición de resistencia viral".

Combatir el estrés oxidativo: se descubrió que los extractos de hojas de guayaba ayudan a eliminar **radicales libres**. En un estudio realizado en 2007, los investigadores observaron que entre el 93.4 y el 96.2 % de la oxidación del ácido linoleico se inhibía al administrar el té de guayaba y extractos de hojas.

Reducir los niveles de colesterol: el colesterol es una sustancia esencial que su cuerpo necesita para producir células sanas. Sin embargo, tomar demasiado puede predisponerlo a la aterosclerosis, que es la acumulación de depósitos de colesterol en las arterias, lo que puede incrementar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Beber té de hojas de guayaba podría ayudar a terminar con este problema.

En un estudio publicado por autores japoneses en la revista Nutrition & Metabolism, se descubrió que el extracto de hoja de guayaba tiene efectos antihiper glucémicos y antihiperlipidémicos. Señalaron que:

"Muchos consumidores japoneses han tomado el té que se encuentra en el supermercado y es probable que mantengan una buena salud. Se espera

que el consumo regular de té de hojas de guayaba con cada comida beneficie a los pacientes con prediabetes y diabetes como alimentoterapia tanto en países desarrollados como en desarrollo".

Suprimir el apetito: la obesidad en adultos es un problema cada vez mayor en los Estados Unidos. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 93.3 millones de personas en Estados Unidos, o el 39.8 % de la población total, tienen **obesidad**, con costos médicos relacionados que totalizan hasta \$ 147 mil millones.

Si tiene sobrepeso y tiene dificultades para evitar consumir calorías en exceso, el té de hoja de guayaba podría beneficiarlo. Los resultados de un estudio realizado en 2017 demostraron que los extractos de hojas de guayaba ayudaron a inhibir la lipasa y la α -glicosidasa, que podrían ayudar a terminar con la obesidad.

Aliviar la diarrea: enfermedades digestivas comunes como la diarrea bacteriana proviene de alimentos o agua contaminados, y causan heces blandas que podrían durar un par de días, así como dolor abdominal. Las hojas de guayaba podrían mejorar este problema.

Un estudio realizado en 2008 señala que las hojas de guayaba contienen propiedades antiespasmódicas y antibacterianas que podrían ayudar a reducir los síntomas de la diarrea y de la disentería. En otro estudio, los investigadores observaron que los extractos de hojas de guayaba podrían ser un agente eficaz contra la diarrea causada por el rotavirus de los simios.

Tratar la inflamación: la inflamación es la respuesta de su sistema inmunológico a los patógenos y otros estímulos para ayudar a combatir enfermedades e infecciones. Cuando esto sucede, puede experimentar inflamación, dolor y calor en el área afectada. Sin embargo, existen casos en los que la inflamación es excesiva y, como resultado, su salud sufre las consecuencias. La artritis, por ejemplo, es una afección inflamatoria que afecta su calidad de vida.

Un estudio publicado en el International Journal of Pharma and Bio Sciences afirma que los extractos de las hojas de guayaba poseen propiedades antiinflamatorias que podrían ayudar a aliviar los síntomas de afecciones relacionadas con la inflamación como el acné, bronquitis y asma.

Controlar la fiebre del dengue: la fiebre del dengue es una de las enfermedades virales más comunes en todo, la cual se transmite por mosquitos. No existe cura para este virus, por lo que el tratamiento se basa en el manejo de los síntomas, ya que la negligencia puede provocar la muerte. Un estudio indica que las hojas de guayaba son efectivas para ayudar a incrementar el recuento de plaquetas en la sangre, lo que podría ayudar a evitar el sangrado. Una caída en el recuento de plaquetas es un síntoma característico del dengue.

Reducir el riesgo de cáncer: se descubrió que las hojas de guayaba tienen actividad contra el cáncer, según un estudio publicado en Journal of Medicinal Food. Los científicos descubrieron que las hojas de guayaba pueden suprimir el objetivo rapamicina en mamíferos (la vía mTOR) y otros mecanismos moleculares relacionados con el cáncer. En total, se han identificado 60 compuestos responsables de la capacidad de la guayaba para combatir el cáncer que podrían ser eficaces tanto para prevenir como para tratarlo.

Aliviar los síntomas de la menstruación: en algunas mujeres, la menstruación provoca síntomas incómodos como dolor de espalda, fatiga y calambres abdominales que podrían dificultar su rutina diaria. Existen muchos remedios caseros que son efectivos, pero si busca agregar más a su repertorio, el té de guayaba podría ser una buena opción.

Un estudio realizado en 2007 señaló que una dosis diaria de 6 miligramos de extracto de guayaba ayudó a reducir el dolor menstrual en comparación con los medicamentos tradicionales como el ibuprofeno.

Impulsar el sistema cardiovascular: los extractos de hojas de guayaba se han relacionado con una mejor salud de las células endoteliales, según un estudio

publicado en Journal of Agricultural and Food Chemistry. Los investigadores señalaron que los extractos ayudaron a inhibir la glicación de proteínas que podrían tener efectos dañinos para las células endoteliales.

Matar las bacterias resistentes a los medicamentos: se descubrió que los extractos de hojas de guayaba son una alternativa eficaz para eliminar el *Staphylococcus aureus* resistente a los medicamentos, una cepa bacteriana responsable de diversas infecciones. Aún mejor, los investigadores pudieron demostrar que los extractos de hojas de guayaba son capaces de combatir variaciones de bacterias estafilococos.

Las hojas de guayaba no contienen cafeína

El té de guayaba no contiene cafeína, por lo que las personas alérgicas o sensibles a esta sustancia pueden disfrutar del té sin efectos secundarios. Los "tés" reales que contienen cafeína son los que se elaboran a partir de la planta *Camellia sinensis*.

Cultive su propio árbol de guayaba para preparar el mejor té de hojas de guayaba

Ahora que ya conoce los beneficios de las hojas de guayaba ¿no cree que es momento disfrutar sus beneficios? Pero antes de comprar las hojas en el súper mercado, es mejor cultivar su propio árbol de guayaba. No solo tendrá sus propios suministros frescos de frutas y hojas de guayaba siempre que las necesite, sino que también tendrá un árbol que contribuirá al atractivo estético de su jardín. Estos son algunos consejos para plantar un árbol de guayaba.

- Lo primero que debe recordar al cultivar guayaba es preparar las semillas por medio de la germinación. Remoje las semillas en agua durante dos semanas o colóquelas en una olla con agua hirviendo durante cinco minutos. Esto ablandará el recubrimiento de las semillas.
- El siguiente paso es preparar la tierra. Las guayabas se adaptan a la mayoría de los entornos, pero prosperan mejor cuando el suelo está bien drenado.

- El árbol también debe tener exposición total a los rayos del sol en todo momento. Cuando llegue el invierno, muévelo a un lugar techado para proteger las hojas, pero colóquelo en un lugar donde todavía pueda recibir los rayos del sol.
- Riéguelo con regularidad durante la temporada de crecimiento, pero reduzca durante el invierno.

Asegúrese de que las semillas tengan suficiente espacio para crecer, ya que el árbol puede alcanzar hasta 20 pies de altura. También se requiere paciencia al cultivar guayabas, ya que pueden pasar alrededor de tres años antes de que comience a dar frutos, considerando que cumple y mantiene las condiciones óptimas de crecimiento. Existen muchas variedades. Algunas de las más populares incluyen:

Malaya roja: Conocida por su color rojo, la malaya roja se cultiva debido a su atractivo estético gracias a sus características flores rosadas y hojas teñidas de rojo. Los frutos también poseen el mismo color.

Blanca Tropical: como su nombre lo indica, este tipo de guayaba es popular debido a su pulpa de color blanca. También es conocida por su cáscara amarilla y su agradable aroma.

Crema Mexicana: otra variedad de pulpa blanca, la crema mexicana es famosa por su sabor cremoso y dulce que se usa en postres.

Guayaba Fresa: este tipo produce frutos que se ven y saben similares a las [fresas](#).

Guayaba Limón: la fruta de este tipo de guayaba tiene un sabor y aspecto similar al limón.

Detwiler: la única variedad que produce pulpa amarilla.

Pruebe esta sencilla receta de té de hoja de guayaba

El té de hojas de guayaba es una de las formas más fáciles de obtener los beneficios del árbol. Todo lo que necesita es un puñado de hojas y agua hirviendo. Una vez que su árbol haya crecido por completo, siga estas instrucciones:

Receta de té de hojas de guayaba

Ingredientes

- Seis hojas de guayaba, recién cortadas
- 1 litro (un poco más de 1 cuarto de galón) de agua
- Miel sin procesar (Opcional)

Preparación

1. Corte las seis hojas frescas de guayaba y lávelas bien.
2. Hierva las hojas en 1 litro de agua.
3. Después de hervir durante 10 minutos, vierta el agua a través de un filtro.
4. Agregue una pizca de miel para darle sabor y beneficios adicionales.

Los efectos secundarios del té de guayaba son muy raros

Existe muy poca información sobre los peligros de consumir guayaba o beber té de guayaba. En general, sus atributos son buenos para la mayoría de las personas, incluyendo las mujeres embarazadas y en período de lactancia. Sin embargo, al consumir la fruta, asegúrese de hacerlo con moderación, ya que las variedades dulces contienen fructosa que podrían superar los beneficios cuando se consume en exceso.

El té de hojas de guayaba puede ser una de las mejores bebidas que puede disfrutar

Agregar té de hojas de guayaba a su lista de bebidas es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Como ya demostró la investigación, la bebida puede proporcionarle beneficios de muchas maneras, como controlar los niveles de azúcar y colesterol. Sin embargo, se necesita paciencia para plantar su propio árbol de guayaba, ya que puede tardar años en madurar por completo. Si desea tener hojas frescas de inmediato, busque una fuente confiable que no use pesticidas ni otros químicos.

Preguntas frecuentes sobre el té de hojas de guayaba

P: ¿Qué curan las hojas de guayaba?

R: Las hojas de guayaba podrían ayudar a mejorar su salud de varias maneras. En un estudio, los investigadores descubrieron que las hojas podrían ayudar a combatir el estrés oxidativo. Las hojas de guayaba también pueden ayudar a mantener los niveles saludables de azúcar en sangre, lo que puede ser beneficioso para las personas con diabetes.

P: ¿La hoja de guayaba es buena para el crecimiento del cabello?

R: Sí, la hoja de guayaba puede ser un buen agente para promover el crecimiento del cabello. Contiene mucha vitamina C, un nutriente que puede ayudar a estimular la producción de colágeno, una proteína que se encuentra en el cabello y la piel.

P: ¿El té de guayaba es bueno para las personas con diabetes?

R: Sí, beber té de hojas de guayaba podría ser beneficioso para las personas con diabetes. Un estudio señala que el té ayudó a reducir los niveles de azúcar en sangre después de una comida, y el efecto se prolongó durante dos horas.

P: ¿La guayaba es dañina?

R: La guayaba es buena para la salud. Las mujeres embarazadas y en período de lactancia también pueden comer la fruta, pero deben asegurarse de que sean cantidades moderadas por razones de seguridad.

P: ¿La guayaba ayuda a bajar de peso?

R: El té de hojas de guayaba puede ser parte de un plan de control de peso saludable, según un estudio publicado en Food Research International.

Fuentes y Referencias

- [Agricultural Marketing Resource Center, "Guava"](#)
- ["Fruits of Warm Climates" 1987](#)
- [Encyclopaedia Britannica, "Guava"](#)
- [Journal of Separation Science, 2016 Oct;39\(20\):3906-3916](#)
- [International Journal of Molecular Sciences, 2017 Apr;18\(4\):897](#)
- [National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, "What Is Diabetes?"](#)
- [Nutrition & Metabolism, 2010;7:9](#)
- [Journal of Ethnopharmacology, 2005 Jan 15;96\(3\):411-415](#)
- [Nippon Nogeikagaku Kaishi, 1998;72\(8\):923-931](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention, "How the Flu Virus Can Change: 'Drift' and 'Shift'"](#)
- [Antiviral Research, 2012 May;94\(2\):139-146](#)
- [Food Chemistry, 2007;101\(2\):686-694](#)
- [Mayo Clinic, "High Cholesterol – Symptoms and Causes"](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention, "Adult Obesity Facts"](#)
- [International Journal of Green Pharmacy, 2008;2\(1\):Kamath](#)
- [MedlinePlus, "Diarrhea"](#)
- [Journal of Ethnopharmacology, 2008 Apr 17;117\(1\):1-27](#)
- [Journal of Ethnopharmacology, 2005 July 14;99\(3\):403-7](#)
- [WebMD, "What Is Inflammation?"](#)
- [International Journal of Pharma and Bio Sciences, 2011 Jan-Mar;2\(1\):53-69](#)
- [World Health Organization, "Dengue and Severe Dengue"](#)
- [Journal of Natural Medicines, 2013 Oct;67\(4\):677-689](#)
- [Journal of Medicinal Food, 2012 Mar;15\(3\):231-41](#)
- [Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, "What Are the Symptoms of Menstruation?"](#)

- [Journal of Ethnopharmacology, 2007 Mar 21;110\(2\):305-10](#)
- [Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2007 Oct 17;55\(21\):8523-33](#)
- [Indian Journal of Experimental Biology, 2008 Jan;46\(1\):41-6](#)
- [United States Department of Agriculture, "Guavas, Common, Raw"](#)
- [Kew Science, "Camellia Sinensis \(L.\) Kuntze"](#)
- [Gardening Know How, "Guava Seed Propagation – How to Grow Guava Trees From Seed"](#)
- [Department of Agriculture, Forestry & Fisheries Republic of South Africa, "Growing Guavas"](#)
- [The Spruce, June 7, 2018](#)
- [Gardening Know How, "Guava Transplant Tips: When Can You Move a Guava Tree"](#)
- [Gardening Know How, "My Guava Tree Won't Fruit – Reasons for No Fruit on a Guava Tree"](#)
- [Gardening Know How, "Common Types of Guava: Learn About Common Guava Tree Varieties"](#)
- [Agrihome Expressions, March 13, 2018](#)
- [WebMD, "Guava"](#)
- [International Journal of Biological Macromolecules, 2016; Oct;91:804-11](#)
- [Phytotherapy Research, 2013 Feb;27\(2\):299-305](#)
- [Indian Dermatology Online Journal, 2013 Apr-June;4\(2\):143-146](#)
- [Food Research International, 2011 Aug;44\(7\):1856-1865](#)