

Nombre científico: *Chrysobalanus icaco* L.
Nombres comunes: Icaco, Uichup, guajurú
Familia: Chrysobalanace



Descripción: Arbusto o árbol perenne, 2–6 m de altura, los tallos glabros. Hojas simples, alternas, ovaladas, el ápice redondeado a emarginado. Inflorescencias cimas axilares o terminales, flores pequeñas, blancas o verdosas.

Distribución natural: De México y las Antillas a Brasil. También en Estados Unidos (Florida) y África Occidental.

Usos alimenticios y funcionales: El fruto se come crudo cuando está maduro y se preparan refrescos y bebidas fermentadas, así como jaleas y conservas. Las semillas tienen un alto contenido de aceite y se comen tostadas, a veces se puede hacer horchata con ellas. Es rico en minerales como potasio, hierro magnesio, calcio y sodio. Además, contiene flavonoides, diterpenos y triterpenos.

Usos medicinales: La fruta tiene efectos hipoglucemiantes, por lo que se utiliza para tratar diabetes. Es rica en ácidos grasos insaturados como el ácido linoleico y linolénico, estos ácidos se han visto jugar un papel en el control de enfermedades hipertensión, síndrome metabólico, psoriasis, eccema, dermatitis atópica, cardiopatía coronaria, aterosclerosis y cáncer. Se ha registrado como antiséptico, antiviral, vasodilatador y antidiarreico. La semilla puede servir como una fuente económica de fibra. También podría reducir los niveles de colesterol y glucémico, reducir la mutagenicidad y carcinogenicidad de sustancias no deseadas.

Referencias: (Maldonado et al., 2020; Onilude et al., 2021)