



**SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™**
UPR - RUM - CCA

FLORES QUE SUMAN

FLORES COMESTIBLES: MÁS QUE DECORACIÓN

Profa. Nerimar Zayas Berrios, Agente Agrícola
Profa. Janet Laboy Miranda, Educadora CFC
Unidad Extendida: Cayey/Aibonito



**FLORIFAGIA:
CONSUMO DE FLORES
COMO ALIMENTO**

¿Sabías que algunas flores ornamentales también pueden formar parte de tu alimentación?

Algunas flores ornamentales pueden aportar sabor, color y aroma a los alimentos. Además, muchas de estas flores brindan beneficios nutricionales. Para su consumo seguro, es imprescindible que se cultiven sin el uso de pesticidas ni fertilizantes químicos. Es importante destacar que no todas las flores son aptas para el consumo humano.

Dato curioso: La flor emblemática de Aibonito, conocida como viola o pensamiento (*Viola spp.*), también es comestible.

Al final del documento encontrará la leyenda que explica los íconos utilizados.



Nombre científico: *Tropaeolum majus*
Nombre común: capuchina ó nasturtiums



Origen: América Central y América del Sur
Ciclo: Anual | **Florece:** Todo el año
Siembra: Suelo bien drenado, se propaga por semilla y esqueje. Fácil mantenimiento.
Sabor: Picante suave, como el berro. Hojas, tallos y flores son comestibles.
Beneficio: Vitamina C, propiedades antimicrobianas.
Uso: Ensaladas, vinagre, pesto de capuchina, rellenos florales, decoraciones comestibles en galletas y bizcochos.

Nombre científico: *Viola spp.*
Nombre común: pensamiento ó viola



Origen: Mediterráneo, China y Japón
Ciclo: Anual | **Florece:** Primavera
Siembra: Suelo fértil, húmedo y bien drenado.
Sabor: Suave, dulce-herbal con ligero amargor.
Beneficio: Antioxidantes, vitamina C, saponinas. Buena para la piel e inmunidad.
Uso: Ensaladas, vinagretas, postres, infusiones y decoraciones comestibles.

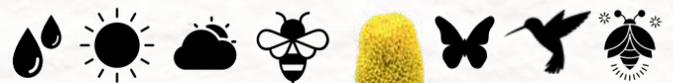


Nombre científico: *Dianthus spp.*
Nombre común: clavelillo ó clavel



Origen: Asia y África del Sur
Ciclo: Perenne | **Florece:** Mayormente primavera-verano
Siembra: Pleno sol, suelo bien drenado, aireación adecuada.
Sabor: Suave, ligeramente dulce o especiado.
Beneficio: Antioxidantes, beneficios digestivos suaves, y baja en calorías.
Uso: Ensaladas, galletas, bizcochos y platos salados decorativos.

Nombre científico: *Acmella oleracea*
Nombre común: flor eléctrica



Origen: América del Sur (Brasil a Argentina)
Ciclo: Perenne | **Florece:** Primavera y verano
Siembra: Suelo húmedo y con buen drenaje.
Sabor: Picante con efecto eléctrico por espilantol (alquilamida natural) .
Beneficio: Antioxidante, vasodilatador, antimicrobiana.
Uso: Ensaladas, sopas, carnes, postres, aceites, vinagretas y licores.



Nombre científico: *Begonia semperflorens-cultorum*
Nombre común: begonia

Origen: Trópicos de América, África y Asia
Ciclo: Perenne | **Florece:** Todo el año (más en otoño)
Siembra: Suelos bien drenado, húmedos y ocasionalmente secos.
Sabor: Ligeramente cítrico, parecido al limón.
Beneficio: Vitaminas A, B, C y D, antioxidantes, fibra y aminoácidos.
Uso: Galletas, bizcochos y ensaladas.



Nombre científico: *Tagetes spp.*
Nombre común: Marigold ó clavel de muerto



Origen: América del Sur, Norte y México
Ciclo: Anual | **Florece:** Todo el año (más en verano y otoño)
Siembra: Suelo bien drenado. El sol favorece floración.
Sabor: Fresco, herbáceo, ligeramente picante. Suave sabor a cáscara de cítrico con un final amargo.
Beneficio: Vitaminas A y C, antioxidantes, antiinflamatorio, digestivo.
Uso: Infusiones, colorante, aceites, postres y decoración de platos.





Nombre científico: *Cosmos spp.*
Nombre común: cosmos

Origen: América Central y México
Ciclo: Anual | **Florece:** Todo el año
Siembra: Pleno sol, suelo moderado y bien drenado.
Sabor: Suave, terroso y floral; ligeramente amargo.
Beneficio: Propiedades antioxidantes.
Uso: Ensaladas, infusiones y decoración comestible en horneado y prensado.



Nombre científico: *Cucurbita moschata*
Nombre común: flor de calabaza



Origen: América
Ciclo: Anual | **Florece:** Primavera y verano (30–40 días tras la siembra)
Siembra: Suelo bien drenado.
Sabor: Dulce y suave (flor).
Beneficio: Fibra, ácido fólico, vitamina A. Apoya salud ósea, urinaria y cardiovascular.
Uso: Cremas, arroces, carnes, postres, rellenos como en chiles poblanos.



Nombre científico: *Hibiscus sabdariffa*
Nombre común: flor de jamaica

Origen: África
Ciclo: Anual o perenne | **Florece:** Todo el año (más en verano y otoño)
Siembra: Tolera sequía, ideal en suelos o macetas, suelo con buen drenaje.
Sabor: Afrutado y ácido.
Beneficio: Antiinflamatorio, antioxidante, antimicrobiano y potencial anticancerígeno.
Uso: Infusiones, vinos, jugos, jaleas, jarabes, mermeladas y como especia o colorante.



Nombre científico: *Pentas lanceolata*
Nombre común: pentas



Origen: Península Arábiga y este de África
Ciclo: Perenne | **Florece:** Todo el año (más en verano y otoño)
Siembra: Prefiere suelos de drenaje medio, no muy ácidos ni básicos.
Sabor: Suave y ligeramente dulce.
Beneficio: Puede ofrecer antioxidantes y pequeñas cantidades de vitaminas.
Uso: Decoración en ensaladas, postres y bebidas. Uso ornamental principalmente en jardines.

Nombre científico: *Zinnia elegans*
Nombre común: zinnias



Origen: América del Norte (Sur) y América del Sur
Ciclo: Anual | **Florece:** Todo el año
Siembra: Suelos bien drenados. Tolera sequía una vez establecida.
Sabor: Ligeramente amargo y terroso en flores maduras, más suave en flores jóvenes.
Beneficio: Rica en antioxidantes, valor nutricional bajo.
Uso: Decoración de ensaladas, postres, bebidas y repostería.

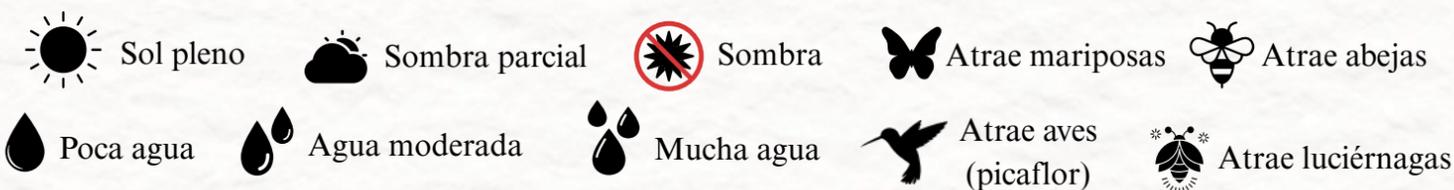


Nombre científico: *Celosia argentea*
Nombre común: celosia

Origen: África, India y Sudeste Asiático
Ciclo: Anual | **Florece:** Todo el año
Siembra: Suelos bien drenados y algo secos. Tolera calor y sequía.
Sabor: Suave, ligeramente terroso y a veces con notas herbales (comer tiernas).
Beneficio: Hojas y flores jóvenes contienen antioxidantes, vitaminas A y C, y minerales como hierro y calcio.
Uso: Decoración de platos y ensaladas. Las hojas y los brotes jóvenes se cocinan y se utilizan en sopas y guisos. Las semillas producen un aceite comestible.



LEYENDA / DEFINICIONES



Ciclo de vida plantas: Anual: 1 año / Bienal: 2 años / Perenne: Varios años

REFERENCIAS:

Botanical-online. (n.d.). Flores comestibles: Características y lista de especies, ordenadas por colores. <https://www.botanicalonline.com/alimentos/plantas-comestibles-flores-lista>
Canva. (2025). Imágenes de flores y elementos. [Imagen]. <https://canva.com>
Edible flowers. (n.d.). Bioactive profile and its potential to be used in food development. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0963996919307549>
Healthline. (n.d.). Flor de Hibisco - Flores para Comer. <https://www.healthline.com/nutrition/edible-flowers>
Lara-Cortés, E., Osorio-Díaz, P., Jiménez-Aparicio, A., & Bautista-Baños, S. (2013). Contenido nutricional, propiedades funcionales y conservación de flores comestibles: Revisión. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 63(3), 197-208. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222013000300002&lng=en&lng=es
NC State Extension. (2025). *Extension Gardener Plant Toolbox*. North Carolina State University. <https://plants.ces.ncsu.edu/>
Rivera Ocasio, D., Dreves, A. J., & Almodóvar, W. (2024). *Guía de plantas ornamentales en el Caribe y polinizadores: Cuidados generales. Anuales, arbustos, cobertoras, enredaderas y herbáceas*. Universidad de Puerto Rico, Recinto Universitario de Mayagüez, Departamento de Ciencias Agroambientales.
Zambrano Núñez, T. M. (2022). *Caracterización nutricional y aromática de flores comestibles de liliáceas*. [Tesis doctoral] Universidad Politécnica de Valencia. <https://m.riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/192262/Zambrano%20-%20Caracterizacion%20nutricional%20y%20aromatica%20de%20flores%20comestibles%20de%20liliaceas.pdf>