

Arándano



Nombre científico	<i>Vaccinium myrtillus</i>
Sinónimos	<ul style="list-style-type: none">• <i>Vaccinium myrtillus</i> var. <i>leucocarpum</i>• <i>Vaccinium myrtillus</i> var. <i>anomalum</i>• <i>Vitis-Idaea myrtillus</i>• <i>Vaccinium montanum</i>• <i>Vaccinium angulosum</i>• <i>Myrtillus sylvatica</i>• <i>Myrtillus nigra</i>• <i>Myrtillus sylvaticus</i>• <i>Vaccinium myrtillus</i>
¿En dónde se encuentra?	<i>Es originario de las zonas septentrionales de Europa, Norteamérica y Asia. Crece en los sotobosques de montaña, suelos ácidos, turberas y bosques de coníferas.</i>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

Descripción botánica	<p>Hábitat y forma de vida.- Caméfitos; Plantas perennes, leñosas o herbáceas, cuyas ramas maduras o sistema caulinar permanecen todo el año dentro de los primeros 50 cm por encima de la superficie del suelo, portando en ellas las yemas de resistencia en el periodo desfavorable, o plantas que crecen más de 50 cm, pero cuyos tallos mueren periódicamente por encima de este límite de altura. Subtipo.- Fruticosos.</p> <p>Tamaño: Planta arbustiva, densamente ramificada, que alcanza los 60 cm.</p> <p>Tallo: Los tallos, que surgen de rizomas subterráneos, son procumbentes, radicales, de color verde y en los ejemplares jóvenes de corteza parda, tiene 4 alas marcadas; en los viejos, la corteza es grisácea; las ramas, dispuestas casi horizontalmente la tienen verdosa.</p> <p>Hojas: Las hojas, alternas, de 22X15 mm, cortamente precioladas, de consistencia membranosa, caducas, planas, de forma ovalada o suborbicular con el ápice agudo y el margen dentado, penninervias; son de color verde claro y antes de caer pasan por tonos rojos</p> <p>Inflorescencia: Las flores parecen agrupadas en racimos axilares de muy pocas flores, una o dos; tienen un pedicelo de unos 5 mm, curvado, que hace que parezcan mirando al suelo. El cáliz acampanado, está formado por sépalos de 2 mm soldados en la base y en la corola, urceolada, por 5 pétalos de color crema con tonos rosados, soldados de 4 a 6 mm, que se cae prontamente; en el extremo hay 4-6 lóbulos doblados hacia el exterior. El androceo está formado por 10 estambres que se alojan en el interior de la corola, con un filamento de tan solo 1 mm y sus anteras, de 3 mm, carecen de apéndices; el gineceo consta de un ovario ínfero don un estilo que sobresale de la corola.</p> <p>Cabezuela/Flores: Racimos aparentes con muy pocas flores</p> <p>Frutos y semillas: El fruto es una baya globosa de 6 a 10 mm, de color negro azulado y sabor dulce, con 5 semillas umbilicadas y rugosas, de unos 1.5 mm en su interior. Florece de Abril a Junio y fructifica de Julio a Septiembre.</p> <p>Raíz: Bajo tierra desarrolla una red de raíces superficiales y retoños rastreros, dando origen a cepas rectas, cuadrangulares, muy ramificadas, cuya parte más vieja está recubierta por una fina corteza gris.</p>
Usos	Alimentos, bebidas y suplementos alimenticios

Información Nutricional	Arandano					
	Aporte por <input type="text" value="100 gr. de porción comestible"/>					
	Aporte por ración		Minerales		Vitaminas	
	Energía [Kcal]	41,68	Calcio [mg]	10,00	Vit. B1 Tiamina [mg]	0,02
	Proteína [g]	0,63	Hierro [mg]	0,74	Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,02
	Hidratos carbono [g]	6,05	Yodo [mg]	1,00	Eq. niacina [mg]	0,09
	Fibra [g]	4,90	Magnesio [mg]	2,40	Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,06
	Grasa total [g]	0,60	Zinc [mg]	0,13	Ac. Fólico [µg]	10,00
	AGS [g]	1,00	Selenio [µg]	0,10	Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,00
	AGM [g]	1,00	Sodio [mg]	1,00	Vit. C Ac. ascórbico [mg]	22,00
	AGP [g]	1,00	Potasio [mg]	78,00	Retinol [µg]	0,00
	AGP /AGS	1,00	Fósforo [mg]	2,00	Carotenoides (Eq. β carotenos) [µg]	34,20
	(AGP + AGM) / AGS	2,00			Vit. A Eq. Retinol [µg]	5,70
	Colesterol [mg]	0,00			Vit. D [µg]	0,00
	Alcohol [g]	0,00				
	Agua [g]	87,80				
Precauciones	<p>Los frutos del arándano, arbusto también conocido como mirtillo, no deberían ocasionar problemas de toxicidad en las personas.</p> <p>No exceder su consumo constante por más de 7 días ya que puede ocasionar sensaciones de indigestión con cólicos estomacales. Además si se ingieren sus frutos en altas cantidades, se pueden manifestar casos de diarrea</p>					
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dr. Berdances i Serra en Gran Enciclopedia de las Plantas Medicinales ISBN 84 305 8496-X) a b «Vaccinium myrtillus». Real Jardín Botánico: Proyecto Anthos. Consultado el 24 de noviembre de 2009. Sinónimos en Tela Botánica y Forestal. Número 31: 16-19. 2. BELL, H.P y J. BURCHILL. 1952. Flower Development in the lowbush Blueberry- Canadian Journal of Botany. Vol 33 251-258. 					

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

3. DARNELL, R.L. 1991. *Photoperio, carbon partitioning, and reproductive development in Rabbiteye Blueberry*. *J. Amer. Soc. Hort. Sci.* 116:856-860.
4. FABIANI, A.; MARTINEZ, C. y G. CARLAZARA. 2001. *Cultivo del Arándano en la zona del Río Uruguay*. *IDIA XXI, Año 1*:105-111.
5. GOUGH, R.E., SHUTAK V.G; HAUKE, R.L. 1978. *Growth and development of Highbush Blueberry- II Reproductive growth, Histological Studies*. *J. Amer. Soc. Hort.Sci.* 103(4): 476-479.
6. HALL, I.V.; AALDERS, L.E. 1968. *Fruit set and berry development of Lowbush Blueberry as affected by temperature*. *Can. J. Plant Sci.* Vol 48, 321-322.
HALL, I.V., CRAIG, D. L.; AALDERS, L.E. 1963. *The effect of photoperiod on the*
7. <http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/tabla-de-composicion-nutricional-de-los-alimentos/>