

# ANATOMÍA Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL ÁRBOL DEL MARAÑÓN DEL VICHADA



## ANATOMÍA EL ÁRBOL DEL MARAÑÓN



- Es un árbol amazónico que alcanza entre 10 y 12 metros de altura.
- Tiene un follaje extendido y abundante, color verde azulado mate.
- Sus flores son pequeñas y aromáticas de color verdoso o gris con un toque rosado o rojizo (SENA, 2018).
- El tronco del árbol del marañón es grueso y recto de corteza.
- Cuenta con una copa amplia y densa de más de 10 metros de diámetro en árboles viejos.

## FRUTO DEL ÁRBOL DE MARAÑÓN

- La primera cosecha nace a los tres años de sembrado y logra una mayor producción, 8 años después.
- La nuez, su principal producto comestible, cuelga en la parte exterior del árbol y tiene un alto contenido nutricional y energético.
- Su cultivo puede tener una vida útil de 50 años.
- El fruto es de color gris o café, mide de 2 a 4 centímetros de largo por 1 a 2.5 centímetros de ancho.



## PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL MARAÑÓN

(RODRIGUEZ, 2018; PINHEIRO, 2021; INFOAGRO, S.F.)

- 1 Antioxidantes como taninos, compuestos fenólicos con propiedades astringentes y antiinflamatorias. Estos evitan el daño de los radicales libre y pueden prevenir el envejecimiento prematuro y enfermedades cardíacas.
- 2 Vitaminas A y C, que fortalecen el sistema inmunitario.
- 3 Vitamina B1, B2, B3, B6 y B9, fundamentales para obtener energía de los alimentos. Ayudan en la producción de glóbulos rojos y previenen la anemia.
- 4 Vitamina E, que ayuda a prevenir enfermedades como el Alzheimer y Parkinson. Favorece el sistema inmunitario y mantiene la salud de la piel.
- 5 Calcio y fósforo, que favorecen la salud de los huesos y previenen la osteoporosis.
- 6 Hierro, que ayuda a prevenir y tratar la anemia.



- 7 Zinc, que protegen la piel, las uñas y mejoran la circulación del cuero cabelludo. También, contribuye a prevenir y mejorar la depresión.
- 8 Magnesio que tiene propiedades antiinflamatorias y contribuye a reducir la presión arterial, dolores en el cuerpo y fatiga muscular.
- 9 5% de carbohidratos (almidón y azúcar). Principalmente, es rico en fibra que ayuda a regular el azúcar en la sangre retardando su absorción.
- 10 De 15 a 20% de proteínas fundamentales para el crecimiento y los tejidos corporales.
- 11 Entre 55 y 60% de aceite. Contiene ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados que previenen enfermedades cardíacas y favorecen el aumento del colesterol bueno (HDL).

Nueva línea  
ORIGEN VEGETAL

*marañón*

