



Nombre común	Sábila
Nombre científico	<i>Aloe vera</i>
Familia	Xanthorrhoeacea
Distribución	África, Sur de Arabia, América
Uso de la especie	Alimenticio, Medicinal
Generalidades	<p>La sábila suele compartir ciertas características como las hojas carnosas, lanceoladas, el color verde amarillento. Dichas hojas son numerosas; miden de 10 a 15 cm de ancho y 50 a 80 cm de largo; están curvadas en el ápice y tienen bordes espinosos se reproducen por polinización cruzada y se multiplican, además, por semilla o por retoños la sábila es una planta xerófila ósea que puede llegar a vivir en áreas de poca agua llamadas también sequias es una hoja “suculenta” esto significa que se encarga de almacenar agua y los nutrientes que necesita la planta para poder vivir y crecer de forma adecuada aunque esta necesita de una gran cantidad de luz aunque en los veranos calurosos un exceso de luz solar puede causar quemaduras en la hoja por lo que se recomienda cambiarla de ubicación durante estas épocas. Los componentes de la sábila permiten regenerar las células de la piel por eso su uso para tratar cortaduras.</p>
<p>Aloe vera. National Center for Complementary and Integrative Health. https://nccih.nih.gov/health/aloevera. Accessed July 27, 2017.</p> <p>Aloe. Natural Medicines. https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com. Accessed July 27, 2017.</p> <p>Aloe. Micromedex 2.0 Healthcare Series. http://www.micromedexsolutions.com. Accessed July 27, 2017.</p> <p>Duyff RL. Use supplements wisely. In: Academy of Nutrition and Dietetics Complete Food and Nutrition Guide. 5th ed. New York, N.Y.: Houghton Mifflin Harcourt; 2017.</p>	



Fuente: Colegio Los Samanes