

## Súper Frutas

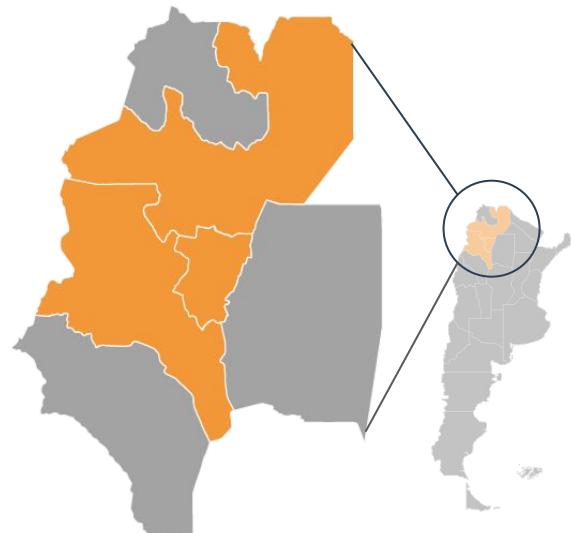
## ARÁNDANO

## Introducción

El **arándano** es una fruta originaria de América del Norte que se ha vuelto muy popular en todo el mundo debido a sus **beneficios para la salud** y a su **delicioso sabor**.

Las plantas pueden desarrollarse en diversos climas y, eligiendo las variedades, se pueden cultivar de forma exitosa en prácticamente todas las regiones de la Argentina. **Tucumán** es una de las principales regiones productoras de arándanos, junto con las provincias de Salta, de Catamarca, de Corrientes, de Entre Ríos y de Buenos Aires.

La **producción** de arándanos en el Noroeste Argentino (NOA) es una actividad reciente y ha tenido un fuerte crecimiento en los últimos años. Hoy, Tucumán es el segundo productor del país y el primero en términos de **exportaciones**. La mitad de la producción se empaca en **fresco** y el resto se destina a **congelado**, orientándose casi en su totalidad a abastecer la **demandas externas**.



## Disponibilidad estacionalaria

Disponible

No Disponible



Componentes	Por porción (100 g)
<b>Energía</b>	<b>57 kcal</b>
<b>Agua</b>	<b>84,21 g</b>
<b>Proteína</b>	<b>0,74 g</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>14,49 g</b>
Fibra	2,40 g
Azúcar	9,96 g
<b>Grasa</b>	<b>0,33 g</b>
Grasa saturada	0,028 g
Grasa Poliinsaturada	0,146 g
Grasa Monoinsaturada	0,047 g
Colesterol	0 mg
Calcio	0,10 mg
Sodio	1 mg
Potasio	77 mg
Vitamina A	54 mg
Vitamina C	9,70 mg

Fuente: [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

## Formas de consumo



Fresco



Congelado



Jugo



Dulce o mermelada



Repostería

## Beneficios para la salud

Los **arándanos** tienen propiedades **anti-inflamatorias** y **antibacterianas** que previenen y tratan infecciones del tracto urinario. Además, son útiles para disminuir el azúcar en la sangre y la presión arterial, siendo una buena opción para personas con **diabetes** y problemas **cardíacos**.

Otro beneficio de los arándanos es que contienen compuestos llamados **antocianinas** que mejoran la **función cerebral** y la memoria en personas mayores. También pueden reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el **Alzheimer** y el **Parkinson**.

Asimismo, son una excelente fuente de **antioxidantes**, que les otorgan su característico color azul oscuro, y contienen **fibra**, **vitamina C** y **vitamina K**. Esto los convierte en un alimento **nutritivo**, que ayuda a mejorar la **salud metabólica** en general.