

Súper Frutas

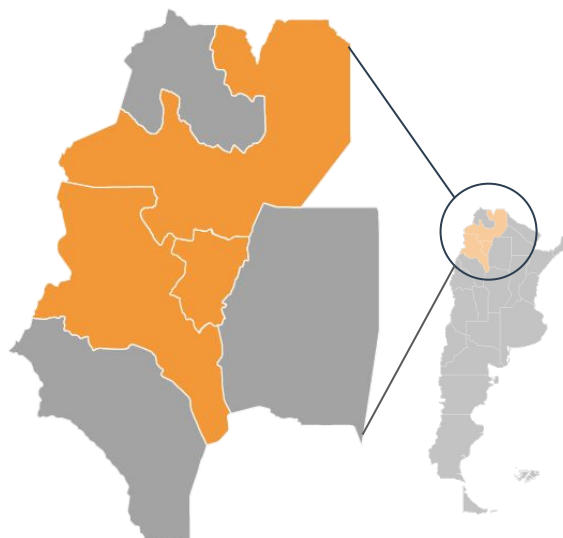
ARÁNDANO

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 **demand externa**.



Disponibilidad estacionaria

■ Disponible

■ No Disponible


Componentes	Por porción (100 g)
Energía	57 kcal
Agua	84,21 g
Proteína	0,74 g
Carbohidratos	14,49 g
Fibra	2,40 g
Azúcar	9,96 g
Grasa	0,33 g
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

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.