

SuperFrutas GRANADA

Información básica

El consumo de granada todavía es muy bajo, más aún en los países de América del Sur.

Argentina busca potenciar el consumo de esta fruta, y aprovechar la fuerte demanda existente en el hemisferio norte.

La producción nacional se destina casi en su totalidad a la exportación, que tiene como principal destino el mercado europeo. Argentina, gracias a su ubicación geográfica, cuenta con la ventaja de tener fruta primicia que ingresa en los países del norte previa a la fruta proveniente de Chile y Perú. Actualmente el país cuenta con aproximadamente 1.200 hectáreas que producen alrededor de 2,6 millones de toneladas de granada anuales en distintas provincias; aunque es importante mencionar que la producción de esta fruta todavía se encuentra en desarrollo, y las fincas de las plantaciones son muy pequeñas.



Disponibilidad estacionaria



Componentes	1 granada (8,5 cm de diámetro)
Energía	105 kcal
Agua	80 g
Proteína	1,46 g
Carbohidratos	26,44 g
Fibra	0,90 g
Azúcar	25,52 g
Grasa	0,46 g
Grasa saturada	0,059 g
Grasa Poliinsaturada	0,097 g
Grasa Monoinsaturada	0,071 g
Fósforo	20 mg
Potasio	399 mg
Vitamina C	10 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Beneficios de la Salud

La granada es una fruta con bajo valor calórico y bajo aporte de hidratos de carbono. A su vez tiene un gran contenido de agua.

Tiene un fuerte poder antioxidante, astringente y antiinflamatorio. Se recomienda para cólicos y malestar estomacal. También se le asignan efectos favorables para aliviar el asma, y ayuda a largo plazo con las enfermedades cardiovasculares. Su consumo es muy recomendable en personas que sufren de anemia.

Presentaciones



Fresca



Jugo



Dulces y mermeladas