

SuperFrutas

MORAS Y FRAMBUESAS

Información básica

Argentina produce aproximadamente 1.500 toneladas de frambuesas y 350 toneladas de moras. La superficie cultivada para estos dos productos es significativamente pequeña, se encuentra alrededor de las 300 hectáreas. De hecho, la producción no logra abastecer la demanda interna por lo que Argentina importa frambuesas y moras para consumo. La venta de estos productos se da de forma local, y en un 95% se comercializa como fruta congelada. También se destinan a la industria alimentaria y sector gastronómico.

Alrededor del 70% de las tierras cultivadas se encuentran en la Patagonia (Neuquén, Río Negro, Chubut y Santa Cruz). Sin embargo, hay pequeñas fincas en Tucumán, Santa Fé, Entre Ríos y el norte de Buenos Aires.



Disponibilidad estacionaria



Componentes	Frambuesas (1 porción - 100 g)
Energía	52 kcal
Agua	8,60 g
Proteína	1,20 g
Carbohidratos	11,94 g
Fibra	6,50 g
Azúcar	4,42 g
Grasa	0,65 g
Grasa saturada	0,019 g
Grasa Poliinsaturada	0,0375 g
Grasa Monoinsaturada	0,064 g
Calcio	2,5 mg
Sodio	1 mg
Potasio	151 mg
Vitamina C	2,6 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Componentes	Moras (1 porción - 100 g)
Energía	62 kcal
Agua	88,20 g
Proteína	2,00 g
Carbohidratos	13,84 g
Fibra	7,60 g
Azúcar	7,03 g
Grasa	0,71 g
Grasa saturada	0,002 g
Grasa Poliinsaturada	0,403 g
Grasa Monoinsaturada	0,068 g
Calcio	29 mg
Sodio	1 mg
Potasio	233 mg
Vitamina C	21 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Presentaciones



Frescas



Congeladas sistema IQF



Jugos, dulces y mermeladas



Repostería

Beneficios de la Salud

Las moras poseen propiedades terapéuticas que les permiten ser utilizadas con diferentes usos medicinales. Tienen un poder antioxidante gracias a las antocianinas y carotenoides. A su vez, su alto contenido de vitamina C ayuda a proteger el sistema inmune. Al tener una gran composición de agua, las moras son un alimento con grandes propiedades hidratantes.

Por otro lado, las frambuesas también son un fruto que posee propiedades antioxidantes, por lo que ayudan al rejuvenecimiento de las células. Las frambuesas favorecen la salud ocular y de la piel. Su gran contenido de ácido fólico las hace recomendables para las embarazadas y también mejora los síntomas alérgicos y de asma.