

SuperFrutas
UVAS

Información básica

La temporada de cultivo de uva en Argentina ocurre desde la floración, en el mes de octubre, hasta el cultivo durante el mes de febrero, y se la puede encontrar en el mercado para su consumo fresco hasta el mes de mayo.

Según datos del INTA, se estima que en el país hay más de 220.000 hectáreas cultivadas de vid. Las provincias de Mendoza y San Juan concentran cerca del 92% de la superficie del viñedo nacional, seguido en importancia por La Rioja, Río Negro, Catamarca, Salta y Tucumán.

Las uvas pueden presentar una variedad de colores como negro, morado, amarillo, dorado, púrpura, rosado, marrón, anaranjado o blanco.

La uva es una fruta que puede tener distintos destinos. El más importante en el ámbito nacional e internacional es la vinificación (elaboración de vinos), pero también se destina un buen volumen de frutas para la elaboración de uva-pasa y para el consumo en fresco.



Disponibilidad estacionaria



Componentes	Uvas 1 uva - sin semilla
Energía	3 kcal
Agua	3,9 g
Proteína	0,04 g
Carbohidratos	0,09 g
Fibra	0,0 g
Azúcar	0,77 g
Grasa	0,01 g
Grasa saturada	0,003 g
Grasa Poliinsaturada	0,02 g
Grasa Monoinsaturada	0,00 g
Potasio	10 mg
Vitamina C	0,2 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Beneficios para la salud

Las uvas son muy beneficiosas para la salud cardiovascular, su consumo regular funciona como antioxidante en nuestro organismo.

También actúan como desintoxicante del hígado y riñones , mejorando problemas hepáticos y ayudando a eliminar el ácido úrico. Son buenas para el corazón, gracias a su alto contenido en potasio que ayuda a reducir la presión arterial.

Presentaciones



Frescas



Jugo



Vino



Pasas, dulces y mermeladas