



Steven W. Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joe Reardon
Director

Arándanos



Los Arándanos crecen en Carolina del Norte durante los meses de mayo, junio y julio; se venden muy frescos en los Farmer's Market ¿Conoce las maravillosas propiedades de los arándanos?

Arándanos y los Antioxidantes

Cuando una célula convierte oxígeno en energía se forman moléculas pequeñísimas llamadas radicales libres.

Los radicales libres, en cantidades normales, ayudan al organismo a eliminar toxinas y matar bacterias y virus y, mantenerlo saludable, pero en cantidades altas, los radicales libres afectan la maquinaria celular del organismo, matan las células y dañan los tejidos del cuerpo, acelerando el proceso de envejecimiento

Para impedir el efecto dañino de los radicales libres el cuerpo necesita de los antioxidantes.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), junto con el Instituto Nacional de Envejecimiento (NIA) financió una investigación sobre las propiedades de los arándanos y descubrieron que tienen un alto contenido de antioxidantes.

Los investigadores encontraron que el grupo de ratas alimentado con arándanos sobresalió en comparación con los otros tres grupos de ratas en cuanto al desarrollo de equilibrio y coordinación. Un siguiente paso de esta investigación será comprobar si el efecto perdura a lo largo de toda la vida de estos animales.

Con respecto a las propiedades antioxidantes de los arándanos también se ha manifestado el Centro de Investigación sobre Alimentación Humana y Envejecimiento situado en Boston. Este Centro afirma que los arándanos proveen más antioxidantes que la mayoría de las otras frutas y que los vegetales.



Arándanos y sus Posibles Propiedades Antinflamatorias

Los arándanos podrían también reducir los procesos inflamatorios de los tejidos ya que contienen fotoquímicos, un tipo de químicos presentes en las frutas y los vegetales que aumentan la fluidez del paso de los nutrientes hacia y desde el interior de las células.

Arándanos y el Colesterol Malo

La doctora Agnes Rimando y su equipo de investigadores del USDA estudiaron en ratas los efectos del antioxidante llamado pterostilbene presente en los arándanos y descubrieron que el pterostilbene estimula en las células del hígado una proteína receptora que disminuye los niveles altos tanto del colesterol malo como de otras grasas de la sangre.

Para reducir el colesterol malo es importante recordar siempre que la mejor forma de combatirlo es combinar la actividad física con una dieta rica en frutas y vegetales y baja en grasas saturadas.



Propiedades de los Arándanos

		Arándanos (frescos) 1 tz (148g)	Arándanos (congelados sin endulzar) 1 c (155g)
Energía	kcal	84	79
Proteína	g	1.10	0.65
Grasa	g	0.49	0.99
Carbohidratos	g	21.45	18.86
Fibra	g	3.6	4.2
Calcio	mg	9	12
Hierro	mg	0.41	0.28
Magnesio	mg	9	8
Fósforo	mg	18	17
Potasio	mg	114	84
Sodio	mg	1	2
Zinc	mg	0.24	0.11
Cobre	mg	0.084	0.051
Manganeso	mg	0.497	0.228
Selenium	mcg	0.1	0.2
Vitamin C	mg	14.4	3.9
Tiamina	mg	0.055	0.05
Riboflavina	mg	0.061	0.057
Niacina	mg	0.619	0.806
Acido Pantoténico	mg	0.184	0.194
Vitamin B6	mg	0.077	0.091
Folate	mcg	9	11
Vitamin B12	mcg	0	0
Vitamin A	IU	80	71
Vitamin E	mg	0.84	0.74
Vitamin K	mcg	28.6	25.4

Notas

- **100.** La información se refiere a 100 gramos (3.52 onzas) de la fruta fresca.
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- **+ -** Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!