



Steve Troxler  
Commissioner

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

Daniel L. Ragan  
Director

## Arándano Americano (Cranberry): Health and Food Safety

Los Arándanos Americanos (Cranberries) son una de las tres frutas nativas de Norte America. Fueron los indígenas nativos de estas tierras los primeros en consumirlos. Una forma común de consumirlos era para la preparación de carne de venado.

A esta fruta se le conocía con distintos nombres, de acuerdo con la lengua de cada nación indígena. Fueron los primeros colonos alemanes y daneses quienes empezaron a llamar a esta fruta "crane berry" ya que la flor simula la forma de un cráneo.

De acuerdo con los Datos Nacionales de Nutrientes del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, una taza (95 gramos) de arándanos americanos crudos, frescos contiene:

**Macronutrientes:**

**Agua:** 82.77 g

**Calorías:** 44

**Proteína:** 0.37 g

**Carbohidratos:** 11.59 g

**Fibra:** 4.4 g

**Azúcares:** 3.84 g

**Grasa Total:** 0.12 g

**Grasa Saturada:** 0.010 g

**Grasa Mono saturada:** 0.017 g

**Grasa Poli saturada:** 0.052 g

**Colesterol:** 0 mg

**Micronutrientes:**

**Calcio:** 8 mg

**Hierro:** 0.24 mg

**Magnesio:** 6 mg

**Fósforo:** 12 mg

**Potasio:** 81 mg

**Sodio:** 2 mg

**Zinc:** 0.10 mg

**Vitamina C:** 12.6 mg

**Tiamina:** 0.011 mg

**Riboflavina:** 0.019 mg

**Niacina:** 0.096 mg

**Acido Pantoténico:** 0.280 mg

**Vitamina B6:** 0.054 mg

**Vitamina B12:** 0 mcg

**Folate:** 1 mcg

**Vitamina A:** 57 IU

**Vitamina E:** 1.20 mg

**Vitamina K:** 5.1 mcg

**Fitotonutrientes:**

**beta Carotene:** 36 mcg

**beta Criptoxantina:** 0 mcg

**Licopeno:** 0 mcg

**Luteína y Zeaxantina:** 91 mcg

**Se necesita mayor investigación para confirmar los beneficios de comer arándonos americanos para los siguientes fines:**

**Hepilobacter:**

De acuerdo al resultado de ciertos estudios, los arándonos americanos podrían reducir la capacidad de esta bacteria de vivir en el estomago humano.

**Prevención de Infección del Tracto Intestinal:**

Varios estudios señalan que tanto el jugo como las capsulas de esta fruta podrían ayudar a prevenir infecciones del tracto urinario en mujeres saludables, mujeres embarazadas, individuos con ciertas afecciones a la columna y personas ancianas. Si bien ninguno de estos estudios demuestra de manera convincente los beneficios de esta fruta para este fin, la suma total del resultado de todos estos estudios se considera favorable aunque no suficiente.

Se requiere todavía de mayor evidencia científica para probar los beneficios de esta fruta para varios otros fines. Entre otros:

Incrementa la absorción de vitamina B12. Antibacterial. Antioxidante. Antiviral. Prevención del cáncer y de las piedras del riñón. Efectos secundarios causados por la terapia del cáncer de próstata. Reducción del olor por incontinencia.

**Los Arándonos Americanos y la Seguridad de Alimentos:**

Asegúrese de que la fruta tenga un color rojo brillante y que este firme. Si la fruta esta suave y arrugada debe descartarse. Los arándonos americanos frescos se pueden guardar en la refrigeradora, en su paquete original hasta por 4 semanas.

Es muy importante lavar esta fruta muy bien antes de comerla. Antes de ser cosechada podría haberse contaminado con fertilizantes o pesticidas o, con bacterias, hongos o parásitos alimenticios.

Otras formas de contaminación podrían suceder debido a Materia fecal presente en el abono o el composta. Además, el agua que se utilizo para la irrigación podría no haber estado limpia. Si esto sucediera, los microbios contaminantes podrían sobrevivir en el suelo hasta por más de 3 meses.

Otros momentos en los que también podrían contaminarse son durante la cosecha, el transporte o el almacenamiento.

Irónicamente, sus arándonos americanos (o cualquier otra fruta o vegetal) podrían también contaminarse en el momento preciso en que usted los lava, si antes de hacerlo usted no se lavó las manos. Usted puede ser la fuente final de contaminación.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366**