

LOS ARÁNDANOS ROJOS (CRANBERRIES) DE OREGÓN

En los Estados Unidos la mayoría de las granjas de arándanos rojos se encuentran en Oregón, Washington, Massachusetts, New Jersey y Wisconsin.



Los colonizadores de Oregón recogieron arándanos rojos en las turbas cerca de la Costa Pacífica y los vendieron para la explotación forestal y minera de campamentos en California.

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS ARÁNDANOS ROJOS

- ~ Los arándanos rojos contienen fibra alimenticia, la que ayuda en la digestión.
- ~ Tanto el jugo de arándanos rojos como los arándanos crudos son una excelente fuente de vitamina C, la que ayuda a mantener saludable el sistema inmunológico.
- ~ Los antioxidantes en los arándanos rojos pueden prevenir infecciones en las vías urinarias.

Las tribus nativas americanas a través del continente usaban arándanos rojos para diferentes cosas, como comida, colorante y medicina.



Los arándanos rojos (cranberries) son unas de las pocas frutas nativas de Norte América.



Los arándanos rojos crecen en pantanos; un pantano es un área poco profunda en donde el agua queda atrapada y con el tiempo montones de plantas muertas se convierten en una capa esponjosa llamada turba.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) según en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en inglés del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2018 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.



Los arándanos rojos se cosechan a mediados de octubre.

