

# Octubre es El Mes Nacional de Arándano Rojo "Cranberry"

Llenas de nutrientes y un sabor único agrio y amargo, es fácil ver por qué los arándanos se diferencian de cualquier otra fruta en el mundo.

De hecho, los arándanos rojos, junto con las bayas azules y la uva Concord, son las únicas tres frutas nativas de América del Norte. Desde el jugo a la salsa de frutas secas y aperitivas, los arándanos son una fruta versátil, que añaden sabor delicioso a una variedad de alimentos. Los arándanos son científicamente reconocibles como potentes fuentes de antioxidantes, en concreto de una subclase de flavonoides llamados proantocianidinas (PACs), que son únicos y abundantes en los arándanos. La buena noticia es que estos antioxidantes beneficiosos se pueden disfrutar en diferentes tipos de productos de arándano.

Siendo uno de los alimentos de la naturaleza, estas frutas refrescantes tienen beneficios de salud específicos. Los arándanos han sido valorados por su capacidad de ayudar a prevenir las infecciones del tracto urinario mediante la prevención de E. coli se adhiera a las células que recubren el tracto urinario. Este mismo efecto puede ayudar a prevenir otros tipos de infecciones que afectan el tejido huésped-bacterias tales como H. pylori, una causa principal de las úlceras gástricas. Además, las propiedades antioxidantes de los PAC pueden tener una gama de beneficios para la salud, incluyendo el apoyo de la salud cardiovascular y la reducción del riesgo de ciertos cánceres. Los arándanos son naturalmente libres de grasa y tiene muy poco sodio, por lo que su adición a una dieta equilibrada es una manera deliciosa, refrescante y nutritiva para satisfacer las porciones recomendadas de frutas todos los días.

## Historia

La industria norteamericana de arándano tiene una larga y distinguida historia. Los pueblos nativos utilizaron los arándanos como alimento y usos medicinales. Henry Hall veterano de la guerra revolucionaria plantó los primeros arándanos creyendo las primeras siembras comerciales en Dennis Massachusetts en 1816. Hoy arándanos se cultivan en aproximadamente 40.000 acres (16.200 hectáreas) en todo el norte de Estados Unidos y Canadá.

## Botánica

El arándano de América del Norte, *Vaccinium macrocarpon*, Aiton, es un miembro de la familia Ericaceae y se relaciona con rododendros (*Rhododendron* spp.) Y los arándanos (*Vaccinium angustifolium*, *V. corymbosum*). El crecimiento del arándano es bajo en enredadera, planta leñosa perenne con hojas pequeñas, alternas, ovadas. La planta produce estolones (tallos horizontales) hasta 6 pies (2 m) de largo. Cortas las ramas verticales, o montantes, 2 a 8 pulgadas (5 a 20 cm) de altura, crecen de yemas de los estolones y estos pueden ser tanto vegetativo o de la fructificación. Cada fructificación vertical puede contener hasta siete flores. La polinización es principalmente a través de las abejas domésticas.

## Información De Cosecha

La mayoría de los arándanos se cosechan entre septiembre y octubre, y se produce en una de dos maneras. Con mucho, el más común es húmedo o llaman cosecha de agua. Siembras se inundan y el fruto está "golpeado" de la vina con una cosechadora especializada. La fruta flotante entonces es acorralada y cargada en camiones para su entrega a una estación de recepción. La fruta cosechada húmeda se utiliza para productos como el jugo de arándano procesado y salsa. A cambio el arándano seco es cosechado con máquinas especiales. No hay agua involucrada en este proceso. La fruta se carga en contenedores y se envían a estaciones de recepción donde se limpian y se empaquetan como fruta fresca.

## Selección y almacenamiento

La investigación científica está revelando lo saludable que pueden ser lo arándanos. Repleto de nutrientes como los antioxidantes y otros compuestos naturales, los arándanos son una gran opción para el consumidor consciente de la salud. Arándanos están disponibles en una amplia variedad de formas, como fruta fresca, jugo, salsa, y en secó. Jugos y salsa están disponibles todo el año en su tienda de comestibles. La fruta fresca generalmente está disponible a partir de octubre a diciembre. En la tienda, escoja los arándanos de color rojo brillante y regordetas, libre de arrugas con la piel intacta y firme al tacto, sin ningún tipo de cortes o grietas. Deseche todos los mojados, abigarrado, ya que tienden a dañar los demás con molde. Frescas, así como arándanos secos contienen más antioxidantes mientras que las bebidas embotelladas y cócteles con azúcares añadidos contienen menos. Arándanos frescos se pueden almacenar en el refrigerador durante varios días.

# Octubre es El Mes Nacional de Arándano Rojo "Cranberry"

Prueba Final – Octubre 2012

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.  
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende algunos de los peligros de comer a la carrera y la forma de crear mejores opciones de alimentos para su / su familia.

1. Arándanos rojos "Cranberries", junto con \_\_\_\_\_ y la \_\_\_\_\_ Concord, son las únicas tres frutas nativas de América del Norte.
2. Los arándanos son científicamente reconocible como potentes fuentes de antioxidantes, en concreto de una subclase de flavonoides llamados proantocianidinas (PACs), que son únicos a y abundante en los arándanos.  

Verdadero                      o                      Falso
3. Arándanos acaban de ser reconocidos por su capacidad para ayudar a prevenir las infecciones del tracto urinario mediante la prevención de E. coli se adhiera a las células que recubren el tracto urinario.  

Verdadero                      o                      Falso
4. Los arándanos son naturalmente libres de grasa y tener muy poco \_\_\_\_\_, así que la adición a una dieta equilibrada es una manera deliciosa, refrescante y nutritiva para satisfacer las porciones recomendadas de frutas todos los días.
5. Hoy arándanos se cultivan en aproximadamente 40.000 acres (16.200 hectáreas) en el norte de los Estados Unidos y \_\_\_\_\_.
6. El arándano de América del Norte es un miembro de la familia Ericaceae y se relaciona con rododendros (Rhododendron spp.) Y \_\_\_\_\_ (Vaccinium augustifolium, V. corymbosum).
7. La polinización es principalmente a través de las abejas domésticas.  

Verdadero                      o                      Falso
8. La mayoría de los arándanos se cosechan entre septiembre y octubre, y se produce en una de dos maneras, o \_\_\_\_\_ cosecha \_\_\_\_\_.
9. Arándanos están disponibles en una amplia variedad de formas, como fruta fresca, jugo, salsa, y secas.  

Verdadero                      o                      Falso
10. En la tienda, escoger los arándanos que son \_\_\_\_\_ y color brillante y regordetas, libre de arrugas con la piel intacta y firme al tacto, sin ningún tipo de cortes o grietas. Deseche todos los mojados, abigarrado, ya que dañar los demás con molde.



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador del

### **Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos**

Gratamente otorga a:

---

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

**Octubre 2012- Octubre es El Mes Nacional de Arándano Rojo “Cranberry”**

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de  
Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: \_\_\_\_\_

*Lindsey Seybold*

Lindsey Seybold  
Coordinadora de Entrenamiento  
Southwest Human Development Services

