ARÁNDANOS

El arándano es una baya que crece del pequeño (nosotros tenemos Highbush solo) arbusto homónimo de la familia de las Ericáceas del género Vaccinium. Por sus innumerables propiedades, el arándano se ha convertido en la fruta del siglo XXI. Ninguna otra fruta contiene tantas propiedades beneficiosas para la salud como el arándano. ¡Su sabor es delicioso!

Los arándanos tienen un bajo aporte calórico, por lo que son ideales para dietas de adelgazamiento, ya que además de estar exentos de grasa, la fibra es un componente muy importante en estas frutas. Su alto valor antioxidante también está demostrado conocido. Por otro lado, estudios demuestran que el arándano ayuda a eliminar la grasa existente en el cuerpo.

GALERIA IMAGENES

VALORES NUTRICIONALES

Composición por 100 gramos de porción comestible	
Calorías (Kcal)	25
Agua (g)	85
Proteínas (g)	0,9
Grasas (g)	0,2
Carbohidratos (g)	5,1
Fibra (g)	3,1
Potasio (mg)	160
Vitamina A (mcg)	13
Vitamina C (mg)	15
mcg = microgramos	

PRODUCCIÓN DE ARÁNDANOS

	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
España			■	■	■	■	■	■	■			
Argentina	■								■	■	■	■
Chile	■	■	■	■						■	■	■
México												
Uruguay									■	■	■	■
Guatemala												
Polonia							■	■				

FRAMBUESAS

De sabor agridulce y muy aromático, la frambuesa es una fruta rica en fibra y Vitamina C y que apenas tiene calorías. Para su buen mantenimiento, una vez en casa es importante ponerlas en una fuente bien separadas unas de otras. No deben lavarse hasta el momento de ser consumidas. Se puede comer fresca, aunque también es exquisita en mermeladas y muy utilizada en pasteles y repostería.

Las frambuesas rojas crecen en arbustos.

Las frambuesas son una excelente fuente de vitamina C, folato, hierro, potasio, antioxidantes y ácido élagico. Los elagitaninos, los compuestos casi exclusivos de las frambuesas, se considera que tienen actividad en la lucha contra el cáncer y contribuyen al poder antioxidante de la frambuesa. Además, son una gran fuente de fibra, la cual se ha descubierto que tiene bajos niveles de colesterol.

GALERIA IMAGENES

VALORES NUTRICIONALES

Composición por 100 gramos de porción comestible	
Calorías (Kcal)	34
Agua (g)	84,6
Proteínas (g)	1
Grasas (g)	0,6
Carbohidratos (g)	6,5
Fibra (g)	7,4
Potasio (mg)	220
Vitamina A (mcg)	13
Vitamina C (mg)	25
mcg = microgramos	

PRODUCCIÓN DE FRAMBUESAS

	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
España	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Argentina												■
Chile	■	■	■								■	■
México		■	■	■						■	■	■
Uruguay												
Guatemala												
Polonia												

MORAS

Al igual que a las frambuesas, a las moras se le conocen como bayas de zarza debido a que éstas crecen en arbustos espinosos. Crecen en climas templados, principalmente en el Norte y Sur de América, Europa, las islas británicas y Australia. Los colonos originarios de América no encontraron fácilmente moras a causa de la gran densidad de los bosques. Las moras se fueron extendiendo tal y como se fueron despejando estos bosques y alrededor del año 1825, los cultivos de la zarzamora comenzaron en Norte América.

Las moras son una deliciosa fuente de vitaminas A, B, C, E, calcio, fibra y hierro. De hecho, sólo media taza de moras frescas tiene aproximadamente el mismo contenido en fibra que tres cuartos de arroz integral. Este apetecible alimento ofrece una manera sabrosa de obtener los nutrientes esenciales para conseguir una dieta equilibrada.

GALERIA IMAGENES

VALORES NUTRICIONALES

Composición por 100 gramos de porción comestible	
Calorías (Kcal)	36
Agua (g)	84
Proteínas (g)	1,3
Grasas (g)	trazas
Carbohidratos (g)	8,1
Fibra (g)	3,2
Potasio (mg)	260
Vitamina A (mcg)	2
Vitamina C (mg)	19
mcg = microgramos	

PRODUCCIÓN DE MORAS

	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
España				■	■	■						
Argentina												
Chile	■	■	■									■
México	■	■	■	■	■					■	■	■
Uruguay												
Guatemala												
Polonia												

FRESAS

Las fresas, las cuales tienen las semillas por fuera, ¡Tienen un promedio de 200 semillas en cada una!

Las fresas están disponibles en diferentes tamaños, tanto orgánicas como convencionales, para suplir las necesidades de la familia. También ofrecemos fresas de tallo largo.

Las fresas son una fuente muy saludable de vitaminas y minerales esenciales tales como la vitamina C, folato, fibra, potasio y antioxidantes que ayudan a mantenerte a ti y a toda tu familia sanos. Sólo 8 fresas contienen más vitamina C que media naranja. Las fresas son bajas en carbohidratos, grasas y calorías, y también hay estudios que revelan que puede reducir el riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer.

GALERIA IMAGENES

VALORES NUTRICIONALES

Composición por 100 gramos de porción comestible	
Calorías (Kcal)	27
Agua (g)	90,5
Proteínas (g)	0,9
Grasas (g)	0,4
Carbohidratos (g)	5,3
Fibra (g)	1,6
Potasio (mg)	160
Vitamina A (mcg)	trazas
Vitamina C (mg)	54
mcg = microgramos	

PRODUCCIÓN DE FRESAS

	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
España	■	■	■	■	■	■						■
Argentina												
Chile											■	■
Uruguay												
Polonia												

GROSELLAS ROJAS

Las grosellas rojas tienen arbustos de hasta 2m de altura. Los frutos crecen en forma de pequeños racimos y son similares a las uvas, pero de tamaño mucho más pequeño. La grosella es redonda, de pulpa carnosa y jugosa, y de sabor ácido. La grosella está llena de semillas diminutas, que se pueden consumir sin ninguna molestia ni consecuencia. Las grosellas crecen en terrenos húmedos.

GALERIA IMAGENES

VALORES NUTRICIONALES

Composición por 100 gramos de porción comestible	
Calorías (Kcal)	25
Agua (g)	90,4
Proteínas (g)	1,1
Grasas (g)	---
Carbohidratos (g)	4,8
Fibra (g)	3,5
Potasio (mg)	257
Vitamina A (mcg)	4,2
Vitamina C (mg)	36
mcg = microgramos	

PRODUCCIÓN DE GROSELLAS

	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
Chile	■	■	■	■								■