

# 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.



Los arándanos rojos se cosechan a mediados de octubre.

