

El arándano, la superfruta del siglo XXI

Esta baya, especialmente rica en vitamina C, tiene valoradas propiedades antiinflamatorias, antibióticas, frente a la diarrea y la diabetes



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Bayas de color oscuro casi negro, azuladas o rojizas, ricas en antocianos, pigmentos vegetales que les confieren su color característico. Sabor delicado pero intenso. Los arándanos, no demasiado extendido su consumo y considerados casi un pequeño lujo –su precio, en ocasiones, hace que lo sea– no solo son apreciados en gastronomía sino que se consideran interesante para combatir la diabetes, como antibiótico, antiinflamatorio, antidiarreico, para problemas de visión y en la prevención de ciertos tipos de cáncer. Esto hace que, en muchos círculos de alimentación saludable, se le considere la superfruta del siglo XXI.

Además, sus bajas calorías por su escaso aporte de hidratos de carbono y su alto contenido en fibra las hacen muy adecuadas para los regímenes de adelgazamiento.

El arándano es especialmente rico en vitamina C, más que algunos cítricos, interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes y glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. En general, las bayas silvestres son buena fuente de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y de potasio, hierro y calcio, taninos de acción astringente y de diversos ácidos orgánicos. Sin embargo, lo que en realidad caracteriza a estas frutas es su abundancia de pigmentos naturales –antocianos y carotenoides– de acción antioxidante. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal.

Como fruto fresco maduro va bien acompañado de nata, yogur y

cuajada, helado o en repostería. También se utiliza para hacer zumos, mermeladas, jaleas y compotas, y es un magnífico relleno para tartas y pasteles. El arándano se cuece despacio con azúcar al gusto y un poco de agua hasta que sus pieles explotan y adquieren un tono rubí. En la industria conservera tiene un papel muy importante en mermeladas, bebidas alcohólicas o como colorante.

Además, el jugo de su pulpa se emplea en la preparación de salsas de cocina o como guarnición para carnes, especialmente de caza. Los arándanos negros y rojos se pueden secar como las uvas pasas, pero pierden en gran parte su sabor durante el secado y ganan, en exceso, dulzor. El fruto rojo seco tiene un sabor que recuerda mucho a las man-



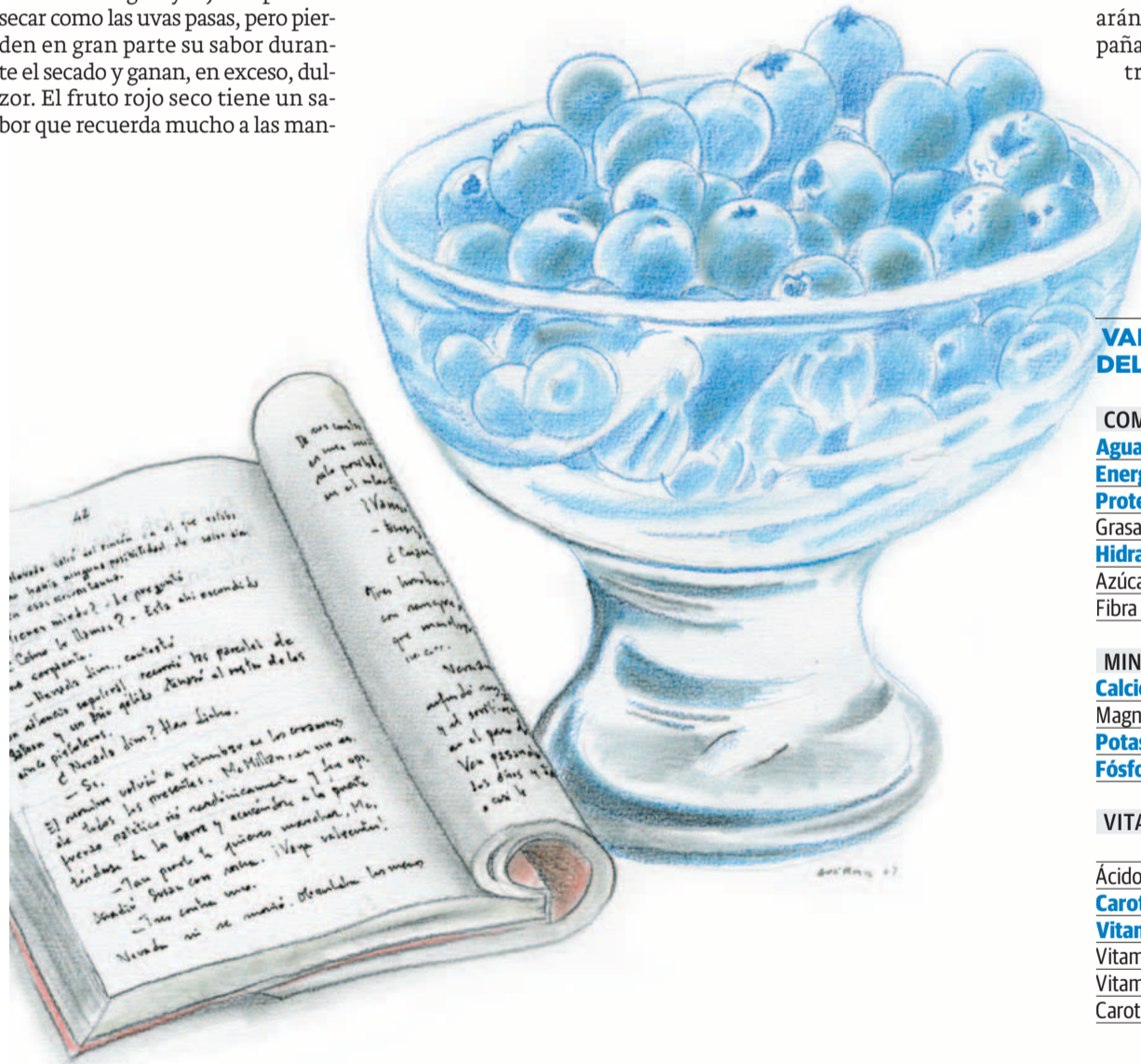
zanas. Pueden degustarse crudos o remojados en salsas y rellenos o simplemente en agua.

Desde los escritos de Plinio y Virgilio se tiene constancia de la identificación del arándano como una planta codiciada por su fruto; aunque entonces era conocida con su nombre latino *vaccinium*. Las frutas oscuras con colores negros, rojizos o violáceos eran conocidas ya en Grecia y se les denominaba ‘sangre de titanes’. Se conoce la existencia del licor de endrinas desde la Edad Media y ya la reina Blanca de Navarra, estando enferma, tomó licor de este fruto con fines medicinales. Durante el siglo XIX, la presencia de pacharaneras vendiendo

endrinas en los mercados de Pamplona era algo habitual.

Los arándanos salvajes fueron parte importante de la dieta de la fauna nativa norteamericana, alimento de osos y de pájaros y también eran consumidos por los aborígenes tal y como observaron y recogieron los exploradores norteamericanos Lewis y Clark. No obstante, estas frutas son oriundas de Asia y Europa, y aún se pueden ver en estado silvestre en márgenes de caminos y junto a riachuelos. Crecen en terrenos húmedos y en algunos casos, como el pacharán, se pueden encontrar a 1.500 metros de altitud. Maduran durante los meses de verano y otoño.

Actualmente, se cultivan especies con fines comerciales, por lo que es fácil encontrarlas en mercados, sobre todo especializados, en cualquier época del año. El arándano que se consume en España procede básicamente de Australia, Chile, Holanda e Italia, pero cada vez toman mayor relevancia los que se cultivan en el propio país, en Huelva y en diversas zonas de Asturias.



VALOR NUTRICIONAL DEL ARÁNDANO

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr.	
Agua (g.)	87,80
Energía (kcal.)	32,00
Proteínas (g.)	0,60
Grasa total (g.)	0,60
Hidratos de carbono (g.)	6,10
Azúcares (g.)	6,10
Fibra dietética (g.)	4,90

MINERALES	
Calcio (mg.)	10,00
Magnesio (mg.)	2,40
Potasio (mg.)	78,00
Fósforo (mg.)	13,00

VITAMINAS	
Ácido fólico (g.)	10,00
Carotenos (g.)	34,00
Vitamina C (mg.)	22,00
Vitamina C (mg.)	22,00
Vitamina A: Eq. retinol (g.)	5,70
Carotenos (g.)	34,20

El arándano es una baya de un arbusto de la familia de las Ericáceas del género *Vaccinium*, que alcanza de 25 a 50 centímetros de altura. Existen diversas variedades: arándanos negros o americanos: (*V. corymbosum* L.) son los más ricos en vitamina C y arándanos rojos o agrios: (*V. oxycoccus* L.) son frutos más agrios que los de color azul. No obstante, podríamos citar una infinidad de variedades, las más comercializadas en España son: Early Blacks, Highbuss, Bluetta, Ivanhoe, Ra-

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina de la Uva

UNA PEQUEÑA
MARAVILLA



biteis, Blue crop, Blueray. Esta fruta tiene un bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono (6,1 gramos por 100), con un contenido en pro-

teínas y grasas prácticamente anecdótico (0,6 gramos por cada 100 gramos de cada una), con el 87% de agua en su composición, sin embargo aporta una buena

cantidad de fibra (4,9 gramos por 100).

Con respecto a los minerales es abundante el potasio con 78 miligramos por gramo. Sin embargo, la importancia nutricional de esta fruta viene de la mano de las vitaminas, siendo especialmente ricas en vitamina C (22 miligramos por 100). Por otra parte estas frutas son ricas en pigmentos naturales (antocianos y carotenoides) de acción antioxidante. El arándano constituyen una de las fuentes más importantes de antocianos, que les confieren su co-

lor característico y que unido a los ácidos orgánicos que contienen (ácido oxálico o el ácido málico) son responsables de su sabor característico y de sus propiedades de prevención y tratamiento de la infección urinaria. La vitamina C también tiene acción antioxidante, al igual que los antocianos y carotenoides.

En resumen, estamos ante una pequeña fruta, con muy pocas calorías pero con un alto poder antioxidante y antiinfeccioso.

www.ienva.org