

¿Cuál es la mejor fruta del mundo?

Al ingerir frutas regularmente cuidas tu cuerpo y la naturaleza nos suministra un abanico en colores y sabores lo cual resulta maravilloso. No te has preguntado **¿Cuál es la mejor fruta?**

Todas las frutas nos suministran nutrientes, fibra, minerales, vitaminas y azúcares que le permiten a nuestro cuerpo funcionar mejor. **Sin embargo, algunas destacan por sus propiedades, como la naranja y su contenido en vitamina C, el cambur por el potasio y la guayaba por subir la hemoglobina.**

En la web te encontraras con listas de las mejores frutas del mundo, y aquí te mostraré, la que, para muchos, es una de las mejores y no faltará en ninguna de esas listas. **Y esa es el arándano.**

¿Cuál es la mejor fruta del mundo?

El arándano es una fruta considerada como un superalimento, así que consumirla no solo es una experiencia al paladar, sino un regalo para tu organismo. **Acompáñame a descubrir todo lo que esta fruta te ofrece.**

Los arándanos forman parte de los alimentos que regularmente ingieren muchas personas. **Sin embargo, sólo unos pocos conocen lo saludable que es esta baya pequeña.** ¿Qué tanto conoces tú? Sigue leyendo conmigo e infórmate sobre todos sus beneficios.



Origen de los arándanos

Esto es muy relevante, ya que sabrás si la fruta es fresca y si la puedes cultivar en el jardín. Esta planta se da en las zonas de [clima templado](#), por encima y debajo de los trópicos.

Los arándanos son particularmente populares en verano, cuando crecen en jardines locales y al aire libre. Están en temporada desde finales de junio hasta septiembre. Y

durante este tiempo es el momento de conseguirlo. **Son muy adecuados como snacks y se utilizan a menudo en tartas, mermeladas o yogures.**

La planta del brezo, sobre la que crecen las bayas, crece más a gusto en lugares de sombra parcial. **Los arándanos están en temporada a finales del verano.** Crecen de las flores de color rosa pálido del arbusto, y pueden alcanzar un diámetro de un centímetro. Su piel es de color azul oscuro, mientras que la carne es más bien clara.

Conoce cuál es el [Mejor Helado](#) del Mundo

¿Qué hace que los arándanos sean tan saludables?



Son muchas las razones por las que los arándanos son considerados la mejor fruta, es por eso que te dejamos alguna de ellas:

Los arándanos están llenos de nutrientes



Cuando me preguntan, ¿Cuál es la mejor fruta que has comido? Y por mi mente, siempre pasa el arándano, ya que es una de las más nutritiva y sabrosas.

Los arándanos tienen muchos beneficios para la salud. Son más conocidos por su efecto antioxidante. Como muchas otras bayas, **tienen muchos pigmentos vegetales, entre ellos las antocianinas, que actúan como antioxidantes en el cuerpo.**

Los antioxidantes son eliminadores de radicales de oxígeno dañinos para el cuerpo. Los radicales libres pueden dañar las células del organismo y así promover enfermedades graves y el envejecimiento prematuro de la piel.

Por su estructura química, las antocianinas pertenecen a la familia de los polifenoles. Estos están contenidos en una variedad de alimentos, especialmente los alimentos con un color rojo púrpura como las berenjenas, las bayas y el vino tinto.

En general, **los arándanos se encuentran entre las frutas con el mayor efecto antioxidante.** Esto también se debe al contenido relativamente alto de vitamina C en la baya. La vitamina C posee propiedades antioxidantes. **100 gramos de arándanos frescos cubren aproximadamente el 12 por ciento de las necesidades diarias de vitamina C de un hombre adulto.**

Además, el betacaroteno también está contenido en altas proporciones. La betacarotina se convierte en el cuerpo en vitamina A, que apoya entre otras cosas la función de los ojos.

Efecto de los arándanos



Debido a la alta calidad de los ingredientes, el consumo de las sabrosas bayas va acompañado de algunos efectos beneficiosos para la salud. **Las bayas pequeñas las puedes comer sin remordimientos de conciencia.** Tampoco se conocen riesgos ni efectos secundarios.

Si respondo a la pregunta, ¿Cuál es la mejor fruta?, basándome en los beneficios a la salud, encuentro al menos seis poderosas razones, que te menciono a continuación, te aseguro que te fascinará lo buena que es esta fruta.

- **Antiinflamatorio**

Los arándanos tienen propiedades antiinflamatorias. **Esto se debe a los taninos que contiene.** Estos pueden aliviar la inflamación y tienen propiedades de sellado y astringentes. Por lo tanto, los arándanos pueden utilizarse para inflamaciones en la boca.

Un té hecho de arándanos secos o un jugo diluido es particularmente recomendable. La mejor manera de usarlo es hacer gárgaras con el té o jugo.

- **Contra el envejecimiento prematuro de la piel**

Los arándanos pueden prevenir las arrugas. **Debido a su alto efecto antioxidante, los arándanos pueden proteger contra el envejecimiento de la piel.** La vitamina C y E, en particular, tienen funciones importantes para mantener la piel fresca y firme.

La vitamina C participa en la síntesis de colágeno, que le da a la piel su flexibilidad y firmeza. La vitamina E contenida en los arándanos se ha considerado durante mucho tiempo como una vitamina de belleza. **Ambas vitaminas también son antioxidantes, ayudan a interceptar los radicales libres y fortalecen el sistema inmunológico.**

Esta es la razón por la que ambas vitaminas también se utilizan en muchas cremas para el cuidado de la piel. Pero el antienvjecimiento no sólo es eficaz desde el exterior, sino que también debe suministrarse internamente al cuerpo para que pueda funcionar de forma óptima y proteger las células.

- **Para los trastornos digestivos**

Se ha demostrado que los arándanos ayudan con los trastornos digestivos. Mientras que los arándanos frescos tienen un efecto laxante leve, los arándanos secos pueden ayudar con la diarrea.

La razón principal de esto son los taninos, que pueden actuar en forma concentrada en los frutos secos. A veces el tratamiento con extracto de arándano también se supone que mejora las inflamaciones intestinales crónicas

- **Pocas calorías**

Los arándanos tienen sólo unas pocas calorías y, por lo tanto, son adecuados como alimento en una dieta baja en calorías y carbohidratos. Combínalo con alimentos proteínicos como el yogur, o en algún batido y como bocadillo, también tienen un sabor excelente.

Además, contienen fibras alimentarias que garantizan una larga sensación de saciedad y una flora intestinal sana.

▪ **Mejora la visión**

Los arándanos contienen una cantidad relevante de betacaroteno, que se convierte en vitamina A en el cuerpo. **La vitamina A está presente en varias rutas metabólicas. También participa en la formación de colorantes visual.**

Esto asegura que el ojo pueda distinguir entre diferentes colores claros y oscuros. La vitamina A es especialmente esencial para la buena visión nocturna. Este es uno de los casos donde comer bien, te hace ver mejor.

▪ **Anticancerígeno**

Algunos estudios muestran que la antocianina contenida en los arándanos puede prevenir el cáncer. El efecto antioxidante del tinte vegetal puede inhibir los radicales libres, que pueden dañar las células y así promover el cáncer.

Dado que los arándanos contienen una proporción particularmente alta de antocianina, su efecto antioxidante es particularmente alto. **Por lo tanto, el consumo regular de las bayas pequeñas puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer.**

Además, las sustancias biológicas contenidas en los arándanos estabilizan el propio sistema venoso del cuerpo y, según algunos estudios, pueden incluso prevenir la arteriosclerosis.

Descubre cuál es la mejor mesa de [cultivo urbano](#)

Almacenamiento adecuado de los arándanos



Los arándanos son saludables, pero deben tratarse con precaución. El arándano pequeño es especialmente sensible a la presión, se enmohece rápidamente y se vuelve ligeramente amargo.

Por lo tanto, los arándanos frescos deben transportarse siempre con cuidado y disfrutarse rápidamente después de su compra. Si desea disfrutar del dulce aroma de los arándanos por más tiempo, simplemente congélelos directamente.

No está claro, si la refrigeración tiene un efecto neto sobre el contenido en antocianinas, ya que, a este respecto, los resultados no son concluyentes. Puede haber una pequeña reducción en la actividad antioxidante, pero aún obtendrás beneficios de consumir los arándanos.

Por lo que has leído conmigo, el consumo de arándano trae muchos beneficios para tu cuerpo. Es un dulce sano, nutritivo y bajo en calorías, más no se le puede pedir. Además, se puede comer solo o en diferentes preparaciones, que van desde jugos, merengadas y postres.

Debido a esta versatilidad, es muy difícil de aburrirse de comer esta deliciosa fruta.