



ARANDANOS

Los Arándanos contienen en promedio un 11% de hidratos de carbono. Principalmente fructosa y otros azúcares, baja cantidad de grasa y proteínas. En cuanto a minerales destaca el potasio y en vitamina la A

- ✓ Ejerce una acción antiséptica y antibiótica sobre los microorganismos que provocan infecciones urinarias, de manera especial sobre el E. coli
- ✓ Contiene ácido quínico, una sustancia que se excreta por la orina. Acidifica la orina y evita con ello la formación de cálculos de fosfato cálcico. el consumo de este fruto puede llegar a disolver cálculos de fosfato.
- ✓ Su consumo normalizan y reequilibran la flora intestinal debido a la acción antimicrobiana que manifiesta también sobre el tubo digestivo a lo que se suma el tanino del fruto que tiene un efecto astringente, esto evita las diarreas.
- ✓ Recomendable para problemas circulatorios. Debido a su contenido en antocianinas, los arándanos actúan protegiendo las paredes de los vasos capilares y venosos. Su consumo habitual se recomienda para casos de varices, flebitis, hipertensión y arterioesclerosis.
- ✓ Las antocianinas de los arándanos (responsables del color azul) mejoran el funcionamiento de la retina del ojo y con ello la agudeza visual.