



**OREGON  
DEPARTMENT OF  
AGRICULTURE**



## **PRESENTAMOS: ARÁNDANOS AZULES DE OREGON**

### **¡CALIDAD, FRESCURA, SABOR Y DULZURA!**

Los arándanos azules de Oregon gozan de una merecida reputación por su calidad consistente, lo que los convierte en uno de los principales productos de este estado. La fusión entre la reputación y la mayor conciencia pública sobre sus beneficios para la salud ha aumentado la demanda en Oregon y en todo el mundo. Los agricultores de Oregon han estado a la altura de las circunstancias, incrementando exponencialmente la producción de arándanos azules en el estado. Estas deliciosas gemas azules son el principal cultivo entre las bayas de Oregon.

### **CALIDAD CULTIVADA Y COMPROBADA**

Los agricultores de arándanos azules de Oregon cultivan y cosechan la fruta para satisfacer los requisitos y las expectativas de sus clientes. Los arándanos azules de Oregon se someten a pruebas de calidad para conservar la calidad correspondiente a la etiqueta Grado A del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) o superior.

### **4 DATOS QUE HAY QUE SABER SOBRE LOS ARÁNDANOS AZULES DE OREGON**

1. El volumen total de arándanos azules cosechados se ha más que duplicado, pasando de 75,7 millones de libras (34,3 kilotoneladas) en 2012, a una expectativa de 165 millones de libras (75 kilotoneladas) para 2024.
2. En la actualidad, los arándanos azules de Oregon se exportan a más de 20 países. Esto es un reflejo del aprecio mundial que existe por este cultivo de alta calidad de Oregon.
3. Hay aproximadamente 320 agricultores de arándanos azules en Oregon, con un promedio de 20 acres (8 hectáreas) por granja.
4. Entre junio y septiembre, los agricultores de Oregon cosechan más de 20 variedades de arándanos azules. Cada tipo tiene un sabor, un tamaño y un periodo de cosecha únicos.



Los arándanos azules se consideran un “superalimento” porque están repletos de vitaminas, minerales y antioxidantes, además de ser bajos en calorías.

## BENEFICIOS QUE LOS ARÁNDANOS AZULES DE OREGON LE APORTAN A LA SALUD

LOS ARÁNDANOS AZULES LO AYUDAN A MANTENERSE SANO, FRESCO, ACTIVO, EN FORMA, ATENTO... ¡Y DE BUEN HUMOR!

**SISTEMA INMUNOLÓGICO:** los arándanos azules tienen un alto contenido de antioxidantes que refuerzan el propio sistema inmunológico del organismo.

**VISIÓN:** los arándanos azules retrasan la pérdida de la visión relacionada con la edad. Los carotenoides y flavonoides son esenciales para unos ojos sanos.

**ENVEJECIMIENTO:** el pigmento responsable del color azul de los arándanos azules ayuda a contrarrestar las enfermedades y el envejecimiento.

**CEREBRO:** las dietas ricas en arándanos azules mejoran la capacidad de aprendizaje, las habilidades motoras y la memoria.

**CORAZÓN:** el jugo de arándanos azules disuelve el colesterol “malo”.

**CÁNCER:** los arándanos azules inhiben la propagación de las células cancerosas.

**DIGESTIÓN:** la fibra de los arándanos azules mejora la digestión.

## USOS DE LOS ARÁNDANOS AZULES

Durante mucho tiempo han sido apreciados en los postres y ahora los arándanos azules se añaden a muchas otras bebidas, botanas y platillos salados para incrementar el sabor, el color y los beneficios para la salud en general.

Galletas  
Concentrados  
Tazones de proteínas  
Mantecadas  
Hotcakes y waffles  
Pays y pasteles  
Barritas nutritivas y mezclas de frutos secos  
Sándwiches y rollos  
Alimentos para bebés  
Yogur  
Ensaladas  
Licuados de frutas  
Cereales  
Jaleas y conservas  
Postres helados  
Jugos y bebidas frutales  
Helados  
Salsas para platillos salados  
Panes  
Cobertura y relleno de pastelillos



### Más información

Hay mucho más para aprender (¡y recetas también!) en: Comisión para los Arándanos Azules en Oregon [oregonblueberry.com](https://oregonblueberry.com)

10/2024

### Programa para la Mercadotecnia y el Desarrollo de la Agricultura



**OREGON  
DEPARTMENT OF  
AGRICULTURE**

635 Capitol Street NE  
Salem, OR 97301-2532 USA  
503-986-4725  
[Ag.Market@oda.oregon.gov](mailto:Ag.Market@oda.oregon.gov)  
[Oregon.gov/ODA](https://Oregon.gov/ODA)