

# MORAS AZULES DE OREGÓN

Muchas clases de moras azules son originarias de Norte América más que de cualquier otro continente.

Oregón, Maine, Michigan, Nueva Jersey y Carolina del Norte cultivan la mayoría de moras azules de los Estados Unidos.



## NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS MORAS AZULES:

- ~ Las moras azules están llenas de fibra y ayuda con la digestión.
- ~ Una porción de mora azul ofrece el 25% de lo que uno necesita diario de vitamina C.
- ~ Las moras azules están llenas de nutrientes que combaten enfermedades — ¡por eso son consideradas una comida con alto valor nutricional!
- ~ Estudios científicos ahora están mostrando que la mora azul también puede ayudar la salud del cerebro.

Las moras azules y sus primos más pequeños, las moras tipo “*huckleberry*”, fueron alimento importante para muchas tribus americanas. Aquí en el noroeste de Estados Unidos, la tribu Makah comía moras tipo “*huckleberry*” con aceite. ¡Ellos también secaban esta clase de moras al sol o con humo, las hacían puré y luego formaban pasteles!



De los cultivos que hay para ir a recoger, las moras azules son el cultivo favorito de toda la familia, ya que crecen en grandes cantidades en ramas sin espinas.



Las moras azules crecen en cualquier parte del valle de Willamette. ¡En el año 2010, los agricultores de moras azules de Oregón, cosecharon más de 54.1 millones de libras de moras azules!



¡En los Estados Unidos, después de las fresas, las moras azules son las más populares!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA sigue en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.