

¿Te has preguntado por qué es bueno comer arándanos?

¿Por qué es bueno comer arándanos? Son perfectos en panqueques, magníficos en batidos y realmente se pueden comer por sí solos. **Pero además de por su jugosidad y versatilidad, la fruta azul también cuenta con serios beneficios para la salud.**

Los arándanos son una fuente de vitaminas y minerales, incluyendo potasio, calcio, vitamina A, vitamina K y vitamina C. Un potente antioxidante en los arándanos, la antocianina, que le da a los arándanos su color, puede beneficiar la salud del corazón.

La antocianina de los arándanos podría reducir el riesgo de enfermedad cardíaca entre 12 y 15 por ciento, según un estudio publicado en 2019. **Los pacientes del estudio que consumían sólo una taza de arándanos todos los días mejoraron su función cardíaca y sus niveles de colesterol.**



Evidencias de por qué es bueno comer arándanos

Que mejor evidencia de por qué es bueno comer arándanos que estudios realizados a la baya y a las personas que los consumen. Aquí leerás varios ejemplos de esto enfocados en la salud.

Excelente para comerlos mientras haces ejercicio

Arandano

Un estudio de noviembre de 2013, examinó a las personas que se ejercitaban regularmente y encontró que los que comían arándanos en los días que se ejercitaban tenían niveles más altos de HDL, el tipo "bueno" de colesterol.

Estos pacientes también tuvieron niveles reducidos de triglicéridos, un tipo de grasa que, cuando es demasiado alta, puede aumentar el riesgo de una persona de padecer enfermedades cardíacas.

Es más, la fruta también puede proteger tu corazón al reducir tu presión arterial, lo que potencialmente puede evitar un derrame cerebral, un ataque cardíaco o una insuficiencia cardíaca.



Consumir cerca de una taza de [arándanos](#) al día puede contribuir a la función de los vasos sanguíneos y reducir la presión arterial, según unos estudios publicados en 2019.

Los arándanos podrían ayudarte a perder peso

Agregar algo de la fruta azul a tu dieta puede ayudarte a alcanzar tus metas de pérdida de peso más rápido. **Comer más arándanos se asocia con un menor aumento de peso, gracias a las antocianinas de la fruta, que encontró un estudio realizado en 2016.**

Además, una taza de arándanos proporciona cerca de 4 gramos de fibra, un nutriente que puede ayudarte a mantenerte saciado y evitar los antojos.

Puedes prevenir la diabetes

<https://arandano.net>

Arandano

Comer arándanos puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina, que es importante en la prevención de la diabetes tipo 2. Y la ciencia está de acuerdo: un estudio de octubre de 2010 examinó a adultos obesos que no tenían diabetes, pero sí resistencia a la insulina, que es un factor de riesgo para la diabetes.

La mitad de los adultos bebían un batido que contenía polvo de arándano dos veces al día mientras que la otra mitad bebía batidos sin el polvo. **Después de seis semanas, los que tomaron los batidos de arándano en polvo tuvieron una mayor mejoría en la sensibilidad a la insulina.**

También aumentan la memoria

Pequeños pero poderosos, los arándanos pueden ayudar a evitar algunos de los efectos del envejecimiento. La alta concentración de polifenoles de la fruta, una clase de productos químicos naturales con propiedades antioxidantes, contribuyen a una mejor función de la memoria, según un estudio publicado en 2019.

Después de consumir un rico extracto de arándanos y uvas durante seis meses, un grupo de adultos mayores con problemas de memoria obtuvieron mejores resultados en algunas pruebas de memoria.

¿Cómo usar arándanos en la cocina?

Una vez que entendiste por qué es bueno comer arándanos, probablemente ahora quieres saber cómo puedes integrarlo en tus comidas. Ya esta fruta se come como es, por avaricia.



Arandano

De lo contrario, en la cocina, su uso se extiende a todos los postres. Intégralo en tus ensaladas de frutas, helados y sorbetes, en requesón o agrégalo a tu cereal de la mañana.

En pastelería, usa arándanos secos en tus pasteles, magdalenas, galletas, bollos, panqueques y galletas, waffles y otros postres tentadores. **Puedes usarlo para preparar culis o batidos. Intégralos en tus preparaciones de chocolate, se casan muy bien, especialmente con el coco.**

También puedes usar arándanos en la cocina salada

Úsalos en tus ensaladas mixtas para agregar un toque sutil de dulzura. Como tal, el sabor de la albahaca se casará muy bien. **También se puede usar en carne, especialmente de caza, pero en general combinan muy bien con carnes blancas, incluso de relleno.**

También es la fruta perfecta para hacer un chutney, especialmente con arándanos secos. **Algunos lo usan para preparar licores y vinagres: deja macerar un puñado de bayas en vinagre.**

Como puedes cultivar tus propios arándanos

La planta de arándano es un arbusto rústico, al igual que todas las bayas requiere un suelo bastante ácido, por lo que es aconsejable comprobar el pH de la planta y tenerlo en cuenta en las fertilizaciones posteriores.

Clima y suelo adecuado para los arándanos

- **Clima:** Hay diferentes variedades de arándanos. Las plantas de arándanos generalmente prefieren los climas fríos, ya que temen el calor excesivo del verano, mientras que resisten los inviernos fríos sin temor.

No es por nada un arbusto que se encuentra muy extendido espontáneamente en las [montañas](#). **En zonas frescas se puede estar a pleno sol, con excelentes resultados, lo ideal es mantenerlas alejadas del viento.**

- **Suelo:** El arándano es una planta fuertemente acidófila, es decir, requiere un suelo ácido, con un pH entre 4,5 y 5,3, esta característica es común a muchas bayas.

Diversas sustancias pueden acidificar el suelo para prepararlo para la siembra de estos pequeños frutos, posos de café, turba, agujas de pino, hojas de roble. El suelo también debe estar drenando, sin estancamiento.

- **Fertilización:** La primera fertilización básica tiene lugar en el momento de la siembra, el uso depende del suelo. Se puede utilizar estiércol maduro o compost

Arandano

después de comprobar el pH, ya que el estiércol tiende a hacer que el suelo sea básico.



En el momento del trasplante, la acción del humus que ayuda al enraizamiento es muy positiva. A continuación, puedes añadir nutrientes una o dos veces al año, para esta operación los pellets de estiércol se pueden utilizar con moderación.

Te gustara leer: [¿Sabes por qué no es bueno comer huevos crudos?](#)

Siembra, corte y trasplante

Las bayas contienen semillas muy pequeñas que no son fáciles de germinar. **Por esta razón, la siembra de arándanos no es muy común y generalmente prefieres comprar la planta en el vivero.**

Si quieres probarlo, puedes plantar las semillas a principios de la primavera.

Precisamente porque son delicadas y no son fáciles de germinar, es aconsejable poner más de una semilla en cada maceta.

Propagación por corte

Si ya tienes una planta de arándanos para empezar, no necesitas comprar más, puede propagar nuevas plantas con el método de corte. **Los esquejes de arándanos se hacen quitando una rama de la planta madre y colocándola en un frasco de tierra suficientemente ácida.**

Arandano

Durante la fase de enraizamiento de la rama, es importante que el suelo nunca se seque completamente, por lo que el riego debe ser frecuente. Es aconsejable hacerlo a principios de primavera, trasplantando antes del calor o después del verano.



Plantación de las plántulas

Las plantas de arándanos se trasplantan entre septiembre y mayo directamente al jardín, obviamente evitando los meses en que el suelo está congelado y muy duro. **Para el tamaño del arbusto se debe dejar más de un metro entre cada planta y al menos dos metros y medio entre las filas.**

Para trasplantar, se excava un pequeño agujero, que se puede llenar con un puñado de turba y un puñado de humus de lombriz de tierra. **Después del trasplante, es importante mojar las plantas jóvenes y continuar mojándolas frecuentemente durante las próximas tres semanas.**