

Por cada  
100 gramos

calorías

35  
cal

calcio

25  
mg

agua

89  
g

fósforo

26  
mg

potasio

190  
mgCENTRO DE INVESTIGACIÓN  
DE ENDOCRINOLOGÍA  
Y NUTRICIÓN. FACULTAD  
DE MEDICINA  
DE VALLADOLID

## SABROSA Y APETITOSA FRUTA

La fresa y sus variedades es un interesante alimento en una dieta para perder peso al tener pocas calorías y sin colesterol



**DANIEL  
DE LUIS**

**CATEDRÁTICO DE  
ENDOCRINOLOGÍA Y  
NUTRICIÓN DE LA UVA**

# FRESAS, UN LUJO PARA EL PALADAR Y LA VISTA

**E**l color, intenso rojo; el sabor, intenso dulce; el olor, intenso aroma. Aunque no siempre son lo que eran, las fresas –e, incluso, los freso-

nes– son una sabrosa fruta capaz de, sin ningún acompañamiento, llenar el mejor de los platos y el mejor de los paladares. Capaz de darle la vuelta a su versión azucarada para postres y mermeladas y para compartir con unas buenas sardinas escabechadas –sí, las de lata de toda la vida– una ensalada con cebolla y lechuga y cuanto la imaginación sepa poner en un sabroso, e inesperado, contraste de sabores para los paladares más curiosos.

Rico y nutritivo alimento, sano, bueno para hacer frente al colesterol y para formar parte de una dieta de adelgazamiento. Es la fresa.

Antes, las primeras fresas y fresones anunciaban la primavera y el calor. Ahora, con los nuevos cultivos e invernaderos, pueden disfrutarse mucho más tiempo pero no con la misma calidad con la que en

estos días llenan los mercados. Seguirán en las fruterías hasta bien entrado el verano, e incluso hasta el otoño, en alguna de sus variedades. De la familia de las Rosáceas, la fresa

silvestre –cuentan algunos estudiosos– fue descubierta en los Alpes por los romanos, que luego las comerían como alimento de privilegiados. El mismo Virgilio las alaba en su obra

### SOBRE SU PRODUCCIÓN

## SEDUBERRY, FRUTA CON FORMA DE CORAZÓN

Aunque existen más de 600 variedades, comercialmente se clasifica en dos grupos: las de fruto grande o fresones y las de fruto pequeño o fresas propiamente dichas. Su cultivo necesita gran cantidad de mano de obra, y aunque está extendido por muchos países, como Francia, Italia, Estados Unidos y buena parte de sudamérica, España es el país que ocupa el primer lugar en su producción. Están las suaves y exquisitas que desde hace siglos se cultivan en Aranjuez y famosas y ricas las de Huelva que alberga las comarcas más productoras del continente: Palos de la Frontera, Cartaya, Moguer o Lepe, donde se superan las 220.000 toneladas anuales. El cultivo de la fresa en Segovia comenzó a funcionar, de manera experimental, hace algo más de 30 años en la comarca de El Carracillo, sobre todo en el pueblo de Chañe, al norte de la provincia. Desde entonces, muchos agricultores de la zona se apuntaron a este novedoso cultivo (sobre todo los plantones) que daba muy buenos rendimientos económicos y gran calidad. En Castilla y León se producen las modélicas Seduberry, unas curiosas fresas con forma de corazón.

‘Las bucólicas’. Originariamente salvajes, hacia finales de la Edad Media fue cuando comenzaron a cultivarse, y posteriormente, en Francia se convirtieron en el postre predilecto de la nobleza. Incluso el rey Luis XIV convocó un concurso literario cuyo tema fue las fresas.

Bizcochos, cremas, helados, espumas, batidos, macedonias, tartas, ‘bavarois’, gelatinas o mermeladas cuentan con la fresa para dar color y sabor. Suflés, flanes y pasteles o tartas, también. Lo bueno es conservarlas en el refrigerador o, en su defecto, en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado.

Son fruta muy poco energética cuyo principal componente, después del agua lo constituyen los hidratos de carbono, con una cantidad moderada de alrededor del 5% de su peso, fundamentalmente fructosa y glucosa.

Son muy ricas en vitamina C –con un porcentaje incluso superior al que posee la naranja– y ácido fólico. Entre los minerales destacan el hierro, calcio y yodo, además del fósforo, magnesio y potasio. Son, además, una buena fuente de fibra.

**E**l fresón es una variedad de fresa que procede de dos especies americanas que se mezclaron a su llegada a Europa. Llegaron desde Virginia durante el siglo XIX. La fresa y los fresones (*Fragaria xananassa*) pertenecen a la familia de las Rosáceas y a su vez al género de las *Fragarias*. Posiblemente, debido a su color rojo brillante y a su aroma se convierte en una de las frutas más sabrosas y apetitosas que nos podemos encontrar en nuestra mesa. Además, presenta una serie de propiedades nutricionales interesantes. La fresa, debido a su alto contenido en agua, aporta muy pocas calorías (35 calorías por 100 gramos), aportando siete gramos de hidratos de carbono y siete gramos de azúcares (glucosa, fructosa o xilitol), siendo los hidratos de carbono su principal nutriente. El aporte de proteínas es de 0,7 gramos por cada 100 gramos y el de grasas de tan solo 0,5 gramos por cada 100 gramos. Con respecto a los minerales, el que predomina es el potasio, aportando en menor cantidad calcio, magnesio y fósforo. Dentro de las vitaminas, la de mayor presencia es la vitamina C (60 miligramos por 100 gramos), representando la toma de 100 gramos de fresas o fresones, el aporte del 100% de las necesidades diarias de vitamina C que tiene cualquier adulto. Otros nutrientes de interés son los ácidos orgánicos (el ácido cítrico, el oxálico y el málico). Por lo tanto, las fresas son un alimento interesante en nuestra dieta para ayudarnos a perder peso, y en las dietas de pacientes con la tensión arterial alta, así como en cualquier dieta saludable en la que se quiera alcanzar una cantidad adecuada de antioxidantes, en este caso vitamina C.



**ANA  
SANTIAGO**