

## SALUDABLE

## Fresa, pincelada de color en el plato

**Fruta.** Natural, azucarada, con nata o requesón, esta fruta de pequeño tamaño e intenso aroma y sabor hace las delicias de los postres más solicitados.



Las fresas maduras adquieren una tonalidad rojiza

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS  
Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>89,6</b> g.	<b>35,3</b> kcal.	<b>2,2</b> g.	<b>0</b> mg.	<b>7</b> g.

ANDREA DÍEZ

Es una de las frutas que se van a echar de menos con la entrada del otoño. Aunque gracias a la actividad de los viveros se puede disfrutar por más tiempo de las deliciosas fresas. Castilla y León puede presumir, en este caso, de ser referente en la producción de la planta madre para su posterior cultivo. Los viveros productivos se concentran principalmente en las provincias de Ávila, Segovia y Valladolid.

Y es que de una u otra forma pocos se resisten a esta tentadora fruta. Su versatilidad desde el punto de vista gastronómico queda reflejada en las infinitas posibilidades que recogen los recetas. Desde un sencillo bol de

fresas con zumo de naranja, azúcar o nata hasta elaboradas tartas que hacen las delicias de todos cuando se llega a la mesa. Precisamente la tarta de queso con fresa o frambuesa, es uno de los postres que pocas veces fallan en el menú de los restaurantes.

Es la fruta de los contrastes porque su sabor puede ser ácido pero también dulce dependiendo de su maduración y tipo de fresa. Una recomendación a la hora de comprarlas es evitar las que tengan demasiadas zonas blancas, porque es claro indicio de que no está madura y por lo tanto será muy ácida. En cuanto a su uso en la cocina, es aconsejable comerlas en la mayor bre-

vedad posible porque es una fruta delicada que no tarda en estropearse.

La fresa se atreve con todo. Se disfruta de bombón cubierto con una suave capa de chocolate; de batido con leche o yogur; de helado e incluso ha inspirado un sinfín de chucherías con su sabor como principal reclamo. Encumbrada como una de las frutas del amor, es también, una de las más comerciales cuando se trata de vender un remedio afrodisíaco, erótico o romántico. No falta en las tartas de San Valentín ni los desayunos románticos o no. La mermelada de fresa es una de las más recurridas para los que se inician en el mundo de las confituras caseras. Especialmente

se ha notado durante el confinamiento. Las redes sociales han reflejado los intentos fructíferos y no tanto de quienes ha probado a elaborar sus propios productos. Una parte importante del éxito de esta elaboración está en la fruta. Su calidad, sabor y aroma facilitan. Se trocean las fresas y se ponen en una olla con azúcar y zumo de limón se cocerán lentamente. Para conseguir la textura deseada se puede triturar hasta conseguir el espesor buscado. La mermelada no debe quedar muy líquida hay que tener en cuenta que espesa cuando enfría. Una manera de comprobarlo es ir removiendo y probando con una cuchara hasta conseguir el punto ideal.



Elaboración casera con fresas

## Salsa roja para carnes

A. D. S.

No hay formato que se le resista. La salsa de fresas se ha abierto camino entre quienes buscan alternativas a las más tradicionales y quieren sorprender al comensal con un toque diferente. Y es que pese a las reticencias iniciales que uno pueda tener cuando se le presenta una combinación en el plato que desconoce, al final muchos acaban comiendo por los ojos. El atractivo color rojizo y brillante sobre las carnes se presenta tentador y en boca no defrauda. La elaboración de la salsa de fresa es sencilla y puede salvar un 'aburrido' plato de carne y convertirlo en la estrella de la comida. El primer paso es limpiar bien las fresas y trocearlas. En un cazo con un par de cucharas de azúcar a fuego medio se introducen los trozos de fresa que se irán caramelizando. Después se añade un vaso de vino tinto y con paciencia se va removiendo poco a poco la mezcla hasta que se reduzca. Otra opción es añadir vino blanco y vinagre balsámico siguiendo los mismos pasos. Por último solo quedará triturarla más o menos dependiendo del gusto de cada uno. Hay quien prefiere retirar unos trocitos de fresa más grandes para añadirlos después.

## La explosión de sabor

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La fresa y los fresones (Fragaria xananassa) pertenecen a la familia de las Rosáceas y a su vez al género de las Fragarias. La fresa procede de América y fue introducida por colonos estadounidenses, desde Virginia, a Europa durante el siglo XIX. Posiblemente, debido a su color rojo brillante y a su aroma intenso, la convierten en una de las frutas más sabrosas y apetitosas que nos podemos encontrar en nuestra mesa. Además, presenta una serie de propiedades nutricionales interesantes que no se deben pasar por alto.

La fresa, debido a su alto contenido en agua, aporta muy poca

energía (35 calorías por 100 gramos), conteniendo 7 gramos de hidratos de carbono y 7 gramos de azúcares (glucosa, fructosa o xilitol), siendo los hidratos de carbono su principal nutriente.

El aporte de proteínas es de tan solo 0,7 gramos por 100 gramos y el de grasas de tan solo 0,5 gramos por 100 gramos. Con respecto a los minerales, el más abundante es el potasio 190 mg por 100 gramos, aportando en menor cantidad calcio, magnesio y fósforo. Dentro de las vitaminas, la de mayor presencia es la vitamina C (60 mg 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. Así que cuando la temporada de las fresas aterriza en los supermercados, mercados y fruterías su consumo es una opción saludable para cumplir con el aporte necesario de la citada vitamina C.

Otros nutrientes de interés son los ácidos orgánicos, entre ellos podemos citar el ácido cítrico, ácido oxálico, ácido málico. Por tanto las fresas, es una fruta interesante en nuestra dieta en pacientes con la tensión arterial alta y en cualquier dieta saludable en la que queramos alcanzar una cantidad adecuada de antioxidantes.