

Fresa

Strawberry

Fragaria vesca



Las fresas son varias especies de plantas rastreras del género *Fragaria*, nombre que se relaciona con la «fragancia» que posee (en latín, *fraga*), cultivadas por su fruto comestible. La fresa es una fruta de forma cónica o casi redonda, de tamaño variable según la especie (de 15 a 22 mm de diámetro), coronada por sépalos verdes, de color rojo y con un sabor que varía de ácido a muy dulce. Lo que más caracteriza a esta fruta es su intenso aroma. En realidad no es un fruto, sino un engrosamiento del receptáculo floral, una modificación carnosa del tallo con la función de contener dentro de ella los frutos de la planta; siendo las «pepitas» —aquenios— que hay sobre esta infrutescencia, los auténticos frutos. Cada fresa alberga entre 150 y 200 aquenios.

La fresa silvestre es originaria de Europa, concretamente de la región de los Alpes.

Parece que la fresa comenzó a ser cultivada en Francia en el siglo XV, y algo más tarde (siglo XVIII) en España. Fueron los españoles, portugueses e ingleses los que la expandieron por toda Europa y América, llegando incluso a algunas zonas de Asia. Antiguamente los europeos conocían la especie *Fragaria vesca*; pero durante la colonización, los españoles descubrieron en Chile una especie, la *Fragaria chilonensis*. De estas dos se obtuvo una mejor, el fresón, más sabroso y resistente.

Estacionalidad

Según las variedades, los fresales florecen desde finales del invierno hasta principios del verano, por lo que los frutos maduran durante toda la primavera y bien entrado el verano; desde el mes de marzo hasta julio. Estas frutas desprenden un perfume inconfundible cuando se encuentran en su punto óptimo de consumo que les hacen reconocibles a distancia.

Porción comestible

95 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, vitamina C, antocianinas y ácidos orgánicos.

Valoración nutricional

Las fresas y los fresones son frutas muy poco energéticas, cuyo principal componente —después del agua— lo constituyen los hidratos de carbono (con una cantidad moderada, alrededor del 7% de su peso), fundamentalmente: fructosa, glucosa y xilitol. También son una buena fuente de fibra.

Son muy ricas en vitamina C, con un porcentaje incluso superior al que posee la naranja. Una ración media de fresas, 150 g, contiene 86 mg de vitamina C; mientras que una naranja mediana, de 225 g, contiene 82 mg. Si bien, en cualquiera de los dos casos, las ingestas diarias recomendadas para esta vitamina (60 mg), están más que superadas.

Entre los minerales, los más elevados son el hierro y el yodo, seguidos del calcio, fósforo, magnesio y potasio. Además, su bajo aporte en sodio y su alto contenido en potasio hace que estén indicadas en personas con hipertensión arterial.

Las fresas contienen diversos ácidos orgánicos, entre los que destacan: el ácido cítrico (de acción desinfectante y alcalinizadora de la orina, potencia la acción de la vitamina C), ácido málico, oxálico, y también contienen pequeñas cantidades de ácido salicílico. Por ello, deben evitarlas aquellas personas que presenten intolerancia a la aspirina (ácido acetil salicílico).

El color de la fresa es debido a unos pigmentos vegetales (flavonoides) conocidos como antocianinas. Éstas actúan como potentes antioxidantes. En este sentido, si tenemos en cuenta que el proceso oxidativo trae como consecuencia el depósito de colesterol en las arterias, y es responsable del envejecimiento y de ciertas mutaciones cancerígenas, se puede decir que las fresas ejercen un importante efecto protector sobre la salud. De hecho, las fresas constituyen una de las frutas con mayor capacidad antioxidante, la cual no sólo se debe a su contenido en antocianinas, sino también a la presencia en su composición de cantidades importantes de polifenoles (ácido elálgico) y de vitamina C.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	40	57	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,7	1,0	54	41
Lípidos totales (g)	0,5	0,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	7	10,0	375-413	288-316
Fibra (g)	2,2	3,1	>35	>25
Agua (g)	89,6	128	2.500	2.000
Calcio (mg)	25	35,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,8	1,1	10	18
Yodo (μg)	8	11,4	140	110
Magnesio (mg)	12	17,1	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	2	2,9	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	190	271	3.500	3.500
Fósforo (mg)	26	37,1	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,03	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,6	0,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,06	0,09	1,8	1,6
Folatos (μg)	20	28,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	60	85,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	1	1,4	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (FRESA, FRESÓN). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas. * Datos incompletos.