

acar

35
Kcal. de
calorías25
mg. de
calcio190
mg. de
potasio26
mg. de
fósforo89
g. de
aguaPor cada
100 g.

UNA DELICIA LLAMADA FRESA

Color, aroma y sobre todo, si son buenas, sabor. Pero también posibilidades gastronómicas y no solo para postres -con naranja, yogur o helado- sino también en ensaladas y curio-

samente mezcla bien con la sardina de lata o el atún, y resulta magnífica en las sabrosas mermeladas o compotas. Son de fácil digestión y tienen un gran efecto laxante debido a su fibra, pigmentos, ácidos y enzimas. Brillantes, succulentas y fragantes, hay múltiples variedades como fresa del bosque, fresas cultivadas y fresón. Este último más asequible; pero también menos sabroso. La fresa (*Fragaria vesca*) creció durante mucho tiempo espontáneamente en los bosques. En realidad se tardó en cultivarlas por su fragilidad y porque para obtener una cosecha máxima de un mes al año era necesaria una ocupación permanente del suelo. Ahora, las cosas son más fáciles y además de encontrarse en el mercado en unas fechas muchas más am-



LO QUE CUENTA LA LEYENDA

UNA BAYA QUE APASIONA A LOS DUENDES

En algunas zonas de Baviera todavía se practica cada primavera el viejo rito de sujetar canastas pequeñas con fresas silvestres a los cuernos del ganado como una ofrenda a los duendes. Estos pequeños seres, a los que les apasionan las fresas, les ayudarán de esta forma a producir ganado sano y abundancia de leche a cambio de tan sabroso regalo. Son muchas las historias relacionadas con este fruto y abundante su presencia simbólica en la literatura. También se le atribuyen cualidades afrodisíacas, más por simbolismo que por otras cuestiones. La fresa era un símbolo para Venus, la diosa del amor, debido a su forma de corazón y al intenso color rojo. Cuenta la leyenda que al morir Adonis, la pena de la diosa era tan grande que no podía parar de llorar. De sus ojos brotaron lágrimas con forma de corazón que, al caer en la tierra, se convirtieron en fresas.

plias, aunque la época buena es la actual, pueden conseguirse incluso congeladas. Tiene muy pocas calorías y su principal constituyente son los hidratos de carbono. Estudios recientes las recomiendan a las personas con problemas de colesterol. Si las fresas están maduras se suelen consumir crudas, con yogur o helados. También se rocían con nata o licor y bañadas en chocolate son deliciosas. Las fresas de peor presencia se usan para preparar tartas, mousses, soufflés, flanes y pasteles. Lo bueno es conservarlas en el refrigerador o, en su defecto, en un lugar fresco, oscuro y ventilado.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

TODA UNA EXPLOSIÓN EN LA BOCA

Daniel de Luis
Jefe de
Endocrinología
y Nutrición del Clínico



La fresa procede de América, siendo introducida por colonos estadounidenses desde Virginia en Europa 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.

Interesante alimento en una dieta para perder peso

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