



La hortaliza del mes

Fresa y fresón

PARTES COMESTIBLES:

Fruto

¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

FRUTO:

El principal componente de las fresas y los fresones es el agua (89%), seguido de los hidratos de carbono (fructosa y glucosa, aproximadamente el 7%).

El color de la fresa o fresones es debido a unos pigmentos vegetales (flavonoides) conocidos como **antocianinas**. Son unas de las frutas con mayor capacidad **antioxidante**, **no solo** por su contenido en antocianinas, sino también por la elevada presencia de **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. Los que la convierte en un **poderoso antioxidante** que **potencia el sistema inmunitario**.

Además **mejoran el estado de los huesos**, gracias a su contenido en magnesio, potasio y vitamina K. La fresa y el fresón contienen xilitol, este componente ayuda a mejorar nuestra **salud bucal**, al ayudar a combatir las bacterias que se encuentran en la boca y evitando la desmineralización de los dientes, reforzando el esmalte.

Por último tienen pequeñas cantidades de ácido salicílico, con efecto **antinflamatorio** y son ricas en fibra, favoreciendo la digestión.





La hortaliza del mes

Fresa y fresón

¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

FRUTOS:

- Si no los vamos a consumir después de la recolección, no les quitaremos las hojas, ni los lavaremos hasta el momento de tomarlos. Los almacenaremos en un recipiente amplio sin amontonarlos, tapándolos con una tapa con agujeros, y los colocaremos en el frigorífico.
- Para conservarlos más tiempo podemos congelarlos, para ello los lavamos, secamos muy bien y los partimos en trozos o láminas sin las hojas. Para congelarlos enteros, los colocamos en un bandeja bien separados, y una vez bien congeladas las metemos en una bolsa. Otra opción es realizar sabrosas mermeladas o confituras.
- Se trata de un fruto muy versátil que podemos añadir a nuestros platos dulces o salados: salmorejo de fresas, sopa o crema de fresas, galleta de fresas, buñuelos de ricota y fresa, tarta de queso y fresas, tiramisú de fresas, mousee de fresa, son solo algunas ideas. Acompaña muy bien a las ensaladas, pero también podemos realizar batidos con ellas, como ingrediente principal, o con más ingredientes, como el plátano o el kiwi.

