

Primavera de fresas

Las fresas de Huelva Eroski NATUR proceden de una zona cálida, lo que confiere a cada fruto la cantidad justa de azúcares



Si hay una señal inequívoca de que la primavera ya está aquí esa es la llegada de las fresas a nuestras mesas. 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. Por eso, el mejor momento para consumir fresas es la primavera. Conocer su origen y procedencia no es una cuestión secundaria, más bien todo lo contrario: se trata de un detalle fundamental ya que este aspecto determina el sabor de la fruta. Las fresas de Huelva Eroski NATUR se han cultivado en zonas cálidas de nuestro país. Los vegetales necesitan del calor del sol para que sus compuestos complejos se transformen en otros más sencillos; entre ellos el almidón y los polisacáridos de las frutas. Estos a su vez se convierten en azúcares simples (como la sacarosa, fructosa y glucosa) y son los que confieren el sabor dulce a las frutas.

Sabor y salud

Las fresas destacan principalmente por el contenido en tres vitaminas: los folatos, la vitamina C y la provitamina A. Una ración de 250 gramos de fresas provee

de la mitad de los requerimientos diarios de folatos, vitamina que está implicada en mecanismos de protección de la salud del corazón. Por su abundancia en ácido fólico, vitamina imprescindible en los procesos de división y multiplicación celular que tienen lugar en los primeros meses de gestación, su consumo resulta adecuado para las embarazadas. Así se previene la espina bífida, alteración en el desarrollo del sistema nervioso (tubo neural) del feto.

A su vez, con tan solo 100 gramos de fresas, se completan los requerimientos de vitamina C, que se estiman en 60 miligramos diarios. La vitamina C, que es antioxidante, apenas se acumula en el organismo, lo que obliga a ingerirla a diario a través de la dieta. Su deficiencia provoca cansancio, irritación y dolor en las articulaciones.

Las fresas proporcionan pocas calorías aunque su componente más abundante, después del agua, son los hidratos de carbono (fructosa, glucosa y xilitol). Destaca su aporte de fibra, que mejora el tránsito intestinal. En lo que se refiere a otros nutrientes y compuestos orgánicos, las fresas son muy buena fuente de ácido cítrico (de acción desinfectante).



Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	34,5
Hidratos de carbono (g)	7
Fibra (g)	2,2
Potasio (µg)	150
Magnesio (µg)	13
Calcio (µg)	30
Vitamina C (µg)	60
Folatos (µg)	62
Vitamina E (µg)	0,2

µg= microgramos

Fresas: elegir las y conservarlas

• **Delicadas:** a la hora de elegir las fresas hay que asegurarse de que sean frutas gruesas, brillantes y de apariencia fresca, ya que son alimentos muy delicados y perecederos. No hay que dejarse influir por el hecho de que pesen poco o porque los extremos de sus hojas sean más claros. Deben comprarse con los tallos intactos y estos no se tienen que retirar hasta que las frutas se hayan lavado para mejorar así su conservación.

• **Juntas pero no revueltas:** se conservan mejor si se guardan en el frigorífico o en un lugar fresco, oscuro y ventilado. No deben estar amontonadas, mejor si están lo más separadas posible en una fuente o plato llano. En estas condiciones se pueden conservar hasta 4 o 5 días (siempre y cuando no estén muy maduras).//

