



CÓMO ELEGIRLAS

A la hora de comprar fresas, hay que tener en cuenta que las mejores son aquellas que tienen la piel tersa y brillante, sin magulladuras, manchas ni hongos. Siempre es importante que se las vea con esa apariencia fresca y apetecible, ya que es un alimento muy delicado y perecedero.

Para conservarlas, lo mejor es hacerlo en un lugar fresco, seco, oscuro y ventilado y, además, sin amontonarlas.

Ahora que están en su mejor época, su temporada es de marzo a julio, nada mejor que disfrutar de ellas. Es cuando son más baratas y tienen mejor sabor.

La mejor forma de tomarlas

Para aprovechar todas sus propiedades al máximo, lo mejor es comer las fresas crudas y en ayunas, por eso son perfectas para un desayuno, aunque no haya una botella de champán que descorchar de por medio.

Solamente hay que lavarlas con agua tibia y rociarlas con un poco de zumo de limón que las ayudará a conservar mejor la vitamina C. Como todas las frutas, mejor cuanto menos se troceen o manipulen.

Para los más golosos, está la deliciosa opción de consumirlas con nata natural o edulcoradas con Stevia o un poco de azúcar.

...sas, cuenta con una (en fase experimental) que estudia sobre determinados cultivos sin suelos –para los que usan un sustrato inerte– la capacidad que tienen estas para transformar el selenio.

Anticancerígenas

«La importancia de esto reside en que el selenio es un oligoelemento (esencial para la vida) que tiene propiedades anticancerígenas. Nosotros aplicamos selenio inorgánico a las fresas, y vemos la capacidad que estas tienen para acumularlo y transformarlo en nuevos compuestos, como son los selenoaminoácidos», explica Daniel A. Sánchez-Rodas Navarro, del Centro de Investigación en Química Sostenible de la UHU.

De este modo, el organismo podrá asimilar mejor ese selenio y las fresas tratadas con él tendrán un valor añadido por su efecto beneficioso para la salud.

A la espera de que estas nuevas fresas se hagan realidad, conviene tener en cuenta que, según una nueva investigación desarrollada por la Escuela de Salud Pública de Harvard en Boston (EE UU), comer tres o más porciones de fresas naturales a la semana puede ayudar a las mujeres a reducir su riesgo de sufrir un ataque al corazón hasta en un tercio. ¿Alguien se puede resistir ahora a este fruto rico, rico?

DESAYUNO CON FRESAS

Tener una piel saludable, ralentizar el envejecimiento, mantener la línea, bajar el colesterol o prevenir el cáncer son solo algunas de las propiedades que esta fruta, ahora de temporada, tiene en el organismo **PILAR MANZANARES**

Cuentan las crónicas que fue Linneo, un famoso botánico sueco del siglo XVIII, el primero en descubrir el uso de las fresas para tratar el reumatismo. Uno años más tarde, ya en 1931, Maud Grieve, directora y fundadora de The Whins Medicinal and Commercial Herb School, señaló su uso para eliminar las manchas solares y mantener una piel blanca.

Desde entonces hasta ahora, las fresas se han convertido en una fruta que, además de estar deliciosa en su mejor época –de marzo a julio–, son un alimento funcional.

Originaria de América, la fresa actual fue introducida en Europa por los primeros colonos de Virginia. De

hecho, hasta el siglo XIII sólo se conocía la silvestre. Sin embargo, su posterior cultivo permitió obtener unos frutos más grandes y unas temporadas más largas de consumo.

Fuente de juventud

Gracias a su aporte de vitamina C y de ácido elálgico y quercetina, las fresas tienen propiedades antioxidantes –al igual que sus hojas, que podrían ser usadas en la industria alimentaria como ingrediente funcional–. «De hecho, su contenido en vitamina C es tan elevado que 100 gramos de fresas cubren la cantidad diaria recomendada», explica Maite Iglesias, experta en Nutrición de la Universidad Francisco de Vitoria. Esta vitamina interviene también

SUS PROPIEDADES NUTRICIONALES

► En 100 gramos de fresas encontramos 0,7 gramos de proteínas, 7 gramos de hidratos de carbono (fructosa, glucosa y xilitol) y 0,3 gramos de grasa.

► Su composición mayoritaria es agua y carbohidratos, aunque en bastante menor proporción (7%).

► Alimento bajo en calorías (100 g aportan aproximadamente 34,5 kcal).

► Ricas en vitaminas, tienen gran cantidad de vitaminas A, C y E.

► Contienen ácido fólico, tan necesario para las embarazadas. Su carencia está asociada a casos de anemia y problemas cardiovasculares.

► Aportan minerales: potasio, fósforo, magnesio, calcio, hierro, selenio, zinc y sodio (este último en baja cantidad). Ayudan a mantener una buena salud ósea.

► Tienen fibra, por lo que ayudan a regular el tránsito intestinal.

en la formación del colágeno y en la buena salud de huesos y dientes, además de favorecer la absorción del hierro y mejorar la resistencia a las infecciones.

De entre los minerales que aportan es fundamental el potasio para la generación y conducción del impulso nervioso, para la actividad muscular y el equilibrio hídrico dentro y fuera de la célula.

Y, de cara a la llegada del buen tiempo y las dietas, conviene saber que son perfectas para adelgazar, ya que en torno al 90% de su composición es agua y su aporte calórico es muy bajo (27 kcal/100 g). De ahí sus propiedades diuréticas, ideales cuando hay retención de líquidos, obesidad, hipertensión y ácido úrico.

Por su bajo contenido en azúcar son recomendables para los diabéticos y, gracias a la pectina y la lecitina de sus frutos, ayudan a la disminución de colesterol.

También contienen ácido cítrico (un desinfectante) y ácido salicílico (para la acción antiinflamatoria y antiagregante plaquetaria). «Su importante contenido de salicilatos tiene efectos beneficiosos como preventivo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y/o cáncer. Eso sí, las personas alérgicas al ácido acetilsalicílico deben tener precaución porque pueden sufrir efectos adversos», matiza Iglesias.

La Universidad de Huelva, institución que desarrolla varias líneas de investigación en torno a las fre-