

# Fresa

*Fragaria vesca*

Familia: Rosaceae



## Valor nutricional

Por 100 gr. de fresa



**Azúcares**

4.89 gr



**Fibra**

1.88 gr



**Proteína**

0.84 gr

**Potasio**

153 mg



**Magnesio**

13 mg



**Fósforo**

32 mg

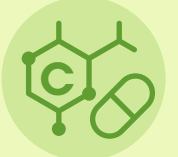


**Calcio**

28 mg

**Vitamina C**

79.70 mg



## Beneficios para la salud



Previene enfermedades crónicas y funciona como antiinflamatorio.



Protege e hidrata la piel y el cabello, es un buen antioxidante.



Ayuda a reducir el colesterol y el riesgo de sufrir hipertensión.



Mejora la salud ósea, previene caries y la formación de sarro.

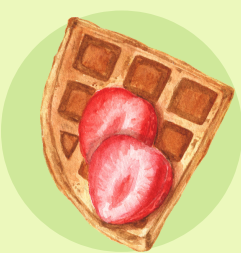


## ¿Cómo consumirla?

Licuada con agua y hojas de menta para una bebida refrescante.



En ensalada de frutas, con kiwi, pepino, naranja, toronja, sandía, moras y limón.



Como complemento en las ensaladas de lechuga, con espinaca, rúcula o pápalo y aguacate.



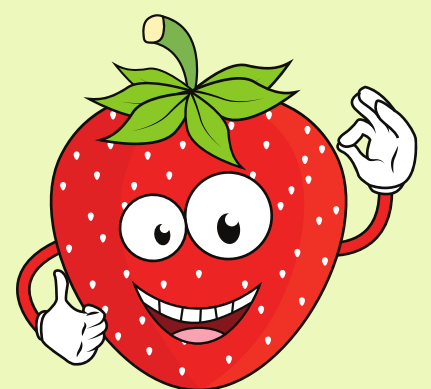
En trozos para acompañar crepas o waffles de avena o chíá y agregando nueces.



En batidos, sola o con otras frutas como moras o plátano; o con yogurt, granola y miel.

## ¿Sabías qué...?

- En algunos países se le llama 'frutilla'.
- Su temporada es de primavera y verano.
- Pertenecen a la misma familia que las rosas.
- La mejor manera de mantenerlas en buen estado es lavarlas, desinfectarlas, secarlas y congelarlas.
- Ponen de mejor humor, ya que cuentan con vitamina B1, que es conocida como la vitamina del ánimo.
- Los puntitos que están por fuera de la fresa son sus semillas, una sola fresa tiene entre 100 y 200 semillas.
- La pulpa es un engrosamiento del receptáculo floral para rodear los verdaderos frutos que son sus semillas.



Fuente: Díaz, A. (2022), Gámez, C. (2020), INCMNSZ (2015), Oviedo-Solis et al. (2016),

Diseño e integración: Angélica Ramírez.

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz, Juan Fontalvo.

www.uv.mx/hab - huertobiologia@uv.mx

