

Por Carlos Avalos

## Propiedades y beneficios

# La Fresa

**Sus propiedades van desde la prevención del cáncer, hasta la eliminación de las arrugas. Incluso, algunos especialistas manifiestan que debería ser considerada como el alimento imprescindible en la alimentación.**

→ La fresa, es quizás uno de los frutos con más presencia en la cultura mundial. Su pequeña figura es parte esencial de los decorados de cocina, su fragilidad, unido a su dulzura y su acorazonada forma bañada de un intenso color rojo, ha hecho de este alimento la representación perfecta de la delicadeza y el buen gusto.

Esta fruta, hija de una planta rastrera, tiene como denominación científica el nombre de "Fragaria", término proveniente del latín "fraga", que significa aroma, el mismo que es muy intenso y agradable en la fresa.

También denominada fresilla, por su diminuto tamaño o fresa del bosque en memoria a su origen como fruto silvestre que nace entre la maleza de las laderas montañosas. La fresa, tuvo su origen en Norteamérica, lugar de donde fue llevada a Europa en los siglos XVII, siendo empleada únicamente como planta ornamental. Sin embargo, algunos años más tarde su irresistible sabor cautivara algún curioso paladar, haciendo de ella un ingrediente indispensable en la gastronomía mundial.

### CARACTERÍSTICAS DE LA FRESA

Sigamos hablando de esta estupenda fruta. La fresa, es una planta perenne que produce brotes nuevos cada año. Pertenece a la familia de las rosáceas. Los tallos florales no presentan hojas. En su extremo aparecen las flores, de cinco pétalos blancos.

El fruto, que conocemos como "fresa", es en realidad un engrosamiento del receptáculo floral, siendo las decenas de puntitos que hay sobre ella los auténticos frutos.

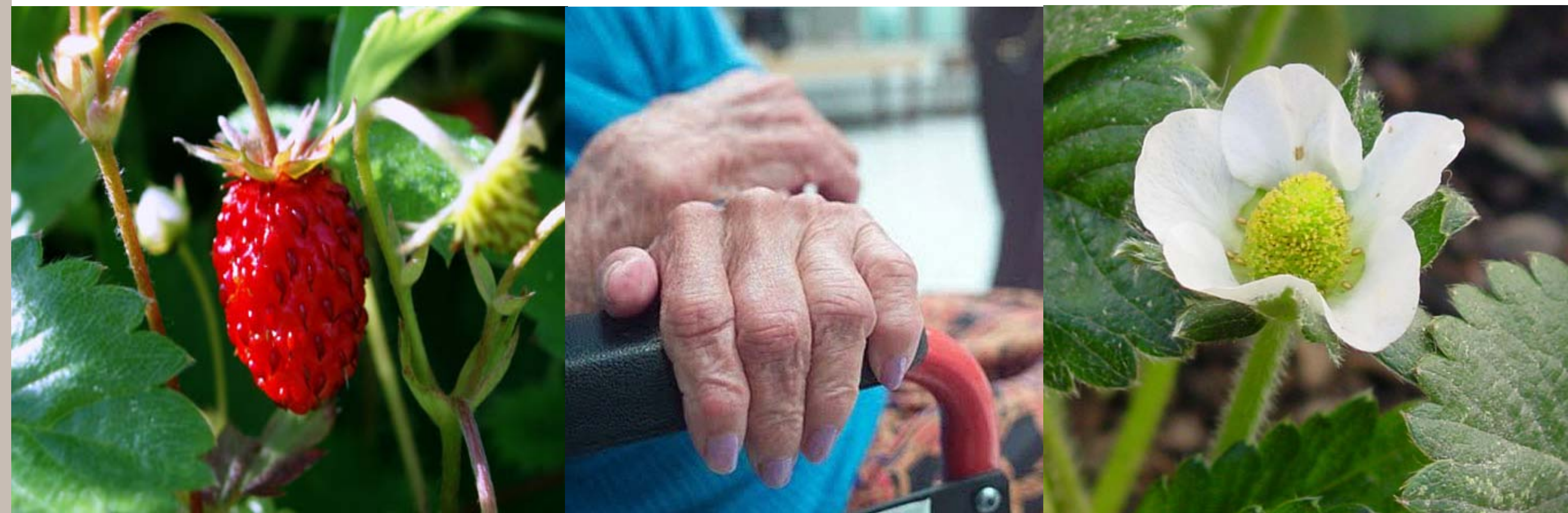
Su historia como especie cultivada es reciente. Era una planta silvestre hasta que a partir del siglo XIX se cruzaron y seleccionaron diversos tipos para obtener mayor calidad y cantidad de sus frutos, lográndose de esta manera centenares de variedades.

La fresa la podríamos describir como una fruta de escaso tamaño, de forma redonda y cónica, de color



rojo brillante, con una eterna hoja de cinco puntas sobre el extremo superior de su figura. Su pulpa es mantecosa y tan ligera que se desvanece sin reparo alguno en nuestra boca, sin ofrecer resistencia a la más mínima presión de nuestros ansiosos dientes; el dulce sabor que inunda nuestras papilas gustativas viene acompañado de una ligera caricia de acidez.

No obstante, lo que más caracteriza a la fresa es su intenso aroma, su penetrante perfume nos hace saber de su presencia aun cuando su figura permanezca oculta a nosotros. Esta exquisita esencia ha sido la causante que su fragancia sea plagiada y



puesta artificialmente en cosméticos, útiles de oficina, ambientadores, fragancias y alimentos embasados.

La fresa crece con gran facilidad en regiones templadas de diversas partes del mundo. Y en lugares donde el clima no es propicio, es instalada en invernaderos, haciendo de ella una fruta presente en todas las mesas durante gran parte del año.

### PROPIEDADES MEDICINALES DE LA FRESA

Sin embargo, sus cualidades aromáticas y su primoroso sabor no han privado a esta fruta de propiedades medicinales. Por el contrario, la naturaleza la ha dotado de una gran cantidad de vitaminas y minerales indispensables para los seres humanos.

“ *Muchos médicos recomiendan la fresa en los regímenes dietéticos por su escasa concentración de glúcidos.* ”

Contiene gran cantidad de ácidos orgánicos y vitamina C, sustancias minerales y azúcares por lo que es muy apreciado por su sabor y sus aplicaciones en la medicina tradicional y actualmente en las dietas de los hospitales.

La fresa contiene un enorme poder antioxidante, a pesar de su pequeño tamaño, posee enormes cantidades de caroteno, vitamina C y vitamina E, siendo recomendable su consumo para la prevención del cáncer.

Igualmente, el consumo regular de fresas ayuda a tratar a las personas con la

presión alta. También es recomendable su consumo a las personas que sufren de artritis, reumatismo o gota, puesto que la fresa ayuda al cuerpo a eliminar los excesos de ácido úrico. Del mismo modo se ha empleado el consumo de fresas para combatir las lombrices infantiles.

En la medicina natural, se emplea la fresa para limpiar el aparato digestivo, y como una eficiente alternativa para reducir índices anémicos y malestares causados por la artritis y el reumatismo. Asimismo, se ha reconocido que la presencia de xilitol, previene las caries dentales.

Un grupo de científicos norteamericanos midieron el poder antioxidante de 12 frutas comúnmente consumidas, entre ellas la fresa. El resultado final fue que, en

una relación gramo a gramo, la fresa se lleva el premio mayor en contenidos de vitamina C, vitamina E y betacaroteno, todos ellos antioxidantes por excelencia; los cuales se encuentran altamente concentrados en la fresa.

Estos elementos en su conjunto previenen el daño en la capa más interna de las arterias (endotelio), observado con frecuencia en personas que sufren de hipertensión arterial, diabetes o alteración de los lípidos: Colesterol y triglicéridos.

Asimismo, se comprobó que una ración de ocho fresas contiene 45 calorías, 12 gramos de carbohidratos un gramo de proteínas, y para felicidad de quienes se ven sometidos a una dieta estricta, ningún aporte de grasa, colesterol o sodio.

De este modo, entre sus cualidades están la de ser útil como diurético, aliviar el reumatismo, reducir el exceso de ácido úrico, contrapesar la anemia, disolver los cálculos biliares y renales, contrarrestar las enfermedades del hígado, aumentar el nivel de defensa del sistema inmunológico, regenerar la piel y depurar la sangre.

### LA FRESA COMO ALTERNATIVA MEDICINAL

Actualmente, muchos médicos recomiendan la fresa en los regímenes dietéticos por su escasa concentración de glúcidos. La gran cantidad de ácido ascórbico, así como de lecitina y pectina contenida en sus frutos, los mismos, que hacen de la fresa el alimento ideal para disminuir el nivel de colesterol de la sangre.

Para aprovechar las propiedades diuréticas y antirreumáticas, se recomienda tres a cuatro tazas diarias de infusión de las hojas de fresa, las raíces nos ayudan contra el ácido úrico, la gota y artritis.

Para aliviar las afecciones intestinales, se aconseja la siguiente cocción: Hervir durante diez minutos dos gramos del tallo horizontal con las raíces, en una taza de agua. Filtrar el líquido, dulcificar y beberlo inmediatamente. Igualmente la infusión de sus hojas, son un excelente remedio contra la diarrea.

“ La fresa, es una planta perenne que produce brotes nuevos cada año. Pertenece a la familia de las rosáceas. ”

Del mismo modo, las infusiones de hojas secas pueden utilizarse para curar las llagas de la boca. Asimismo, para las irritaciones a la piel se aconseja el tratamiento por medio de compresas. Lavar y machacar hojas aplicándolas sobre la zona afectada (enrojecida) por el frío, viento o sol, este mismo procediendo es eficaz para evitar las arrugas.

No podemos negar, que esta pequeña fruta ha sabido combinar en armonía un agradable sabor y una elevada cantidad de propiedades medicinales. No desaprovechemos la oportunidad de darle un gusto a nuestro paladar y una gran cantidad de beneficios a nuestro cuerpo. ■

