



La fresa, perfumado y delicioso fruto, así como la planta de la que se cultiva, ofrece grandes beneficios a la salud por sus cualidades nutritivas y medicinales, especialmente para las personas con diabetes.

Entre algunas de sus bondades están su bajo contenido de carbohidratos, de apenas 7 gramos por cada 100 que se ingieren; esa misma porción sólo aporta 34.5 calorías al organismo y en cambio un 85 por ciento de agua, 9.9 gramos de fibra y mucha vitamina C, 60 miligramos, casi el requerimiento diario del organismo humano estimado entre 75 y 125 miligramos. Con ello se contribuye a mejorar la circulación, prevenir padecimientos del corazón, reumáticos, infecciosos, del estómago e inflamaciones en la boca.

Las fresas son muy ricas en potasio, ya que en 100 gramos de este fruto hay 150 miligramos de dicho mineral, 13 de magnesio, 40 de calcio, 0,2 de vitamina E y 69 microgramos de folatos, que son el ácido fólico o vitamina B9. Así que para alguien con diabetes es muy conveniente incluir este fruto en su dieta, pues le ayudará a evitar el decaimiento, porque el potasio es generador de potencia eléctrica y además, junto con el sodio, normaliza las palpitaciones del corazón.

Hay múltiples maneras de incluir las fresas en la dieta, por ejemplo, acompañando el cereal, en licuado, agua fresca, con crema o yogurt. Pero además su sabor ya no necesita acompañamientos, se pueden considerar una colación al medio día o por la tarde y degustarlas solas, lo cual sería un buen hábito pues así no se le añaden calorías innecesarias.

Por el contrario, se consume un fruto fresco, que por sus propiedades es un reconstituyente, además muy recomendable para los niños dada su etapa de crecimiento, pues su ácido fólico (B9) previene de anemias por ser esencial en la maduración de los glóbulos rojos de la sangre y también de alteraciones en la médula ósea.

Al gratificante deleite que proporciona ingerir la fresa es conveniente agregar que representa

un buen auxiliar para combatir el colesterol debido a la gran cantidad de ácido ascórbico, lecitina y peptina que contiene. Así no hay que torturarse, he aquí una manera sencilla y agradable de luchar contra el colesterol.

También es posible licuarlas y agregarles un poquito de endulzante para utilizar como una salsa dulce que bañe a otra fruta; combinarlas en una ensalada que incluya lechuga fileteada, manzana cortada en delicados gajos, pollo desmenuzado y, por supuesto, las fresas en mitades. El aderezo siempre será una elección personal.

Por otra parte, este alimento tiene una amplia producción a nivel mundial por lo que no es difícil conseguirlo en prácticamente todas las épocas del año. Sólo por echar un vistazo, se puede decir que Estados Unidos es el mayor productor con un promedio aproximado de 800 mil toneladas anuales. México, que ocupa el cuarto lugar, produce unas 133 mil toneladas durante el mismo lapso.

No es de extrañar. La fresa es uno de los frutos de mata más apreciados por su rico sabor. Los fresales son plantas herbáceas que pertenecen a la familia de las Rosáceas, con flores muy bellas parecidas a las del ciruelo, cerezo y algunas rosas, que al caer ceden su lugar al fruto. Además de las especies cultivadas, hay numerosas especies silvestres, más pequeñas pero de un delicadísimo sabor. En cuanto a las contribuciones medicinales de la mata, beber de 3 a 4 tazas diarias de una infusión de hojas y raíces del fresal es aprovechable por sus beneficios diuréticos y antirreumáticos. Lo que ocurre por su contenido de ácido salicílico que combate los altos niveles de ácido úrico (enfermedad que popularmente se conoce como gota), ya que actúa como desintoxicante.

Las hojas de fresal en infusión también se utilizan para mejorar de inflaciones intestinales y de sólo la raíz se emplean para desinflamaciones de origen artrítico. Asimismo se menciona que por sus cualidades astringentes la infusión de las hojas es útil en casos de diarrea, en la curación de llagas en la boca e incluso como laxante.

¡Ah! Por si fuera poco colabora con la belleza física. Se estima que con las hojas machacadas es posible combatir las arrugas, por la acción de su contenido de ácido salicílico, el que se utiliza en productos que se compran para el cuidado de la piel en casos de acné, psoriasis (que es una dermatosis caracterizada por la formación de escamas blanquecinas), callosidades y verrugas. No obstante, es mejor consultar al médico porque puede ocasionar también manchas en esas zonas en que se aplican.

¿Quién lo diría, verdad? En tanto, el sólo hecho de consumir unas fresas frescas en estos días cálidos es ya una de las maravillas que la vida ofrece todos los días. **Laura Carolina Guzmán Peña**