



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Daniel L. Ragan
Director

Tiempo de Cosechar Fresas: ¿Cómo Aprovechar Sus Beneficios?

Desde finales de abril hasta el mes de junio, en Carolina del Norte muchas familias visitan fincas y disfrutan de cosechar fresas. En ocasiones es también posible cosechar además de las fresas, ciertos vegetales.

Esta experiencia puede ser muy divertida y saludable. Depende de nosotros. Necesitamos aplicar ciertos principios para evitar el riesgo de enfermarse y acabar de ese modo con nuestra propia diversión.

Aun si el dueño de la finca no se lo pida, como un acto de responsabilidad consigo mismo, con su familia y con su comunidad hay algunos pasos que debe seguir:

- Asegúrese de que todos en su familia se han lavado las manos por veinte segundos, antes de empezar a cosechar. Deberían haber estaciones para el lavado de las manos en la entrada de la fincas, pero si no las hay, pregunte donde queda el baño.
- Coseche temprano en la mañana. A esta hora la fruta está más fría y se conservará mejor. Cuando hace mucho calor la fruta que cosecha estará un poco deteriorada.
- Las frutas una vez cosechadas, aunque cambien de color ya no acumulan azúcar, por lo tanto no tienen todo su sabor. Por eso es mejor cosecharlas solamente cuando ya están bien maduras.
- Las frutas que usted coloque al fondo de su balde o contenedor se aplastarán con el peso de las frutas de arriba, por eso es mejor usar contenedores que no sean hondos.
- No recoja frutas caídas en la tierra porque pueden haber sido contaminadas por animales.

- No cambie pañales en el campo. Ni lleve mascotas. Ni aligere su naturaleza en la naturaleza, aunque encuentre árboles atractivos. Todas estas actividades pueden contaminar los campos e iniciar pandemias de enfermedades infecciosas.
- Es buena idea poner en el auto envases con hielo, para que sus frutas cosechadas se mantengan frescas y en buen estado.
- Es aconsejable llevar agua y papel toalla a la finca, para enjuagar las fresas y secarlas, antes de comerlas.

Propiedades Alimenticias de las Fresas

Fresas y la Vitamina C

Las fresas tienen un alto contenido de vitamina C, 1 taza de fresas ofrece un porcentaje alto de la dosis diaria recomendada.

Fresas y el Folato

Folato es vitamina B 9. Es soluble en agua y se encuentra de manera natural en los alimentos y ayuda a procesar las proteínas.

El ácido fólico es la forma sintética del folato, se encuentra en suplementos alimenticios y se le añade a veces a las comidas fortificadas.

El ácido fólico es muy importante para las mujeres embarazadas y que piensan embarazarse pues protege al bebé de una serie de malformaciones congénitas que pueden afectar a la columna vertebral, al cerebro.

Las fresas contienen más folato que la mayoría de las frutas.

Fresas y el Acido Ellagic

Aunque todavía hace falta realizar más estudios, de acuerdo con los investigadores el ácido ellagic podría reducir el riesgo de contraer tumores cancerosos producidos por agentes cancerígenos.

Las fresas contienen un alto porcentaje de ácido elláxico

Fresas y el Colesterol Malo

La gran cantidad de ácido ascórbico, así como de lecitina y pectina contenida en sus frutos, la hacen ideal para disminuir el nivel de colesterol de la sangre.

Fresas y los Salicilatos

El contenido en salicilatos de las fresas y fresas es el responsable de las reacciones cutáneas (urticaria) que provocan, principalmente a las personas que tienen alergia a la aspirina (ácido acetilsalicílico).

Propiedades de las Fresas

Nutrientes	Unidades	Valor 100 grams
Agua	g	91.570
Energía	kcal	30.000
Proteína	g	0.610
Grasa total	g	0.370
Carbohidratos	g	7.020
Fibra dietética	g	2.300
Ceniza	g	0.430
Minerales		
Calcio	mg	14.000
Fierro	mg	0.380
Magnesio	mg	10.000
Fósforo	mg	19.000
Potasio	mg	166.000
Sodio	mg	1.000
Zinc	mg	0.130
Cobre	mg	0.049
Manganeso	mg	0.290
Selenio	mcg	0.700
Vitaminas		
Vitamin C	mg	56.700
Tiamina	mg	0.020
Riboflavina	mg	0.066
Niacina	mg	0.230
Acido pantoténico	mg	0.340
Vitamin B-6	mg	0.059
Folate	mcg	17.700
Vitamin B-12	mcg	0.000
Vitamin A, IU	IU	27.000
Vitamin A, RE	mcg_RE	3.000
Vitamin E	mg_ATE	0.140

Datos tomados del USDA

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto Maria Noriega: 919-733-7366