



# FAEsaludable: FRUTAS ROJAS

Las **frutas rojas**, también denominadas **frutas del bosque**, son un grupo de frutas caracterizadas precisamente por la presencia de dicho color en su piel o en su interior. Esta variedad cromática, sinónimo de pasión, les confiere una serie de características y cualidades verdaderamente irresistibles, asociadas a la presencia de diversas sustancias que propician la **prevención cardiovascular** y el antienvjecimiento, como son los flavonoides, los antocianos y los compuestos antioxidantes en general. Protegen del alzheimer, artritis e inflamaciones.

La presencia de estas frutas en la dieta, gracias a los radicales libres, hace que llegue a nuestro organismo una cascada de sustancias beneficiosas sin que tengamos que renunciar a los sabores dulces o a los colores intensos y alegres que decoran nuestros platos, y hacen el menú diario más apetecible. Su consumo regular protege los vasos sanguíneos y el sistema neurológico.



**SI LAS INCLUYES EN LA DIETA DIARIA, NOTARAS SUS EFECTOS!!**

## **LA FRESA: La fruta roja de mayor poder antioxidante.**

La fresa es el fruto de la fresa silvestre o frutilla.

La fresa es un fruto que destaca por su color **rojo brillante**, su dulzura y aroma, lo que hacen de ella un manjar,

Por calorías, las fresas se componen de un 85 % de carbohidratos, un 8% de grasa y un 7 % de proteína.

Sin embargo, por peso, las fresas contienen más del 90 % de agua y en torno a un 7 % de carbohidratos.

Por esta razón, se la considera una fruta **baja en carbohidratos**.

**VALORES NUTRICIONALES DE LAS FRESAS:** Unos 200 gramos de fresas aportan:

Un total de 66 calorías.

207% de vitamina C

17% de hierro.

7% de vitamina B6.

15% de ácido fólico

Manganeso, folato, potasio, fibra, y proteína.

## **BENEFICIOS DE LAS FRESAS:**

Desintoxicante. Bien toleradas por diabéticos, buenas contra anemia y frente inflamaciones.

Contiene ciertas cantidades de ácido salicílico, con propiedades analgésicas y antiinflamatorias.

Protege el aspecto de la piel, adecuada para ulcera, gastritis, artritis, gota, reuma, ...

**Sirve de dentífrico natural**





## “Tipos Frutos rojos: consumo, conservación y beneficios

### Tipos de frutos rojos

Las frutas rojas son, principalmente, bayas. La mayoría pertenecen a la familia de las *Rosáceas*. Algunas tienen multitud de variedades como la mora o la fresa. Otra peculiaridad en esta clasificación se debe al hecho de que algunos de estos frutos son principalmente silvestres, por ejemplo, la mora, la frambuesa o la endrina.

### Recolección ,consumo de temporada y beneficios:

Son la mayoría de ellas **frutas de temporada** y sus meses de máximo apogeo son los cálidos. Algunas se pueden encontrar prácticamente durante todo el año, aunque su mejor estado de madurez y degustación corresponde a algunos meses concretos. Varias de ellas también se pueden hallar a principios de otoño.

La temporada óptima de recogida y consumo de cada una es, así como son mayores beneficios son:

•**Arándano:** de mayo a septiembre. Antioxidante. Previene enfermedades cardiovasculares, cáncer, mejora la circulación y combate el colesterol. Los negros son ideales para personas que padecen enfermedades en vías urinarias

•**Frambuesa:** de junio a julio. Desintoxicante. Previene el cáncer.

•**Cerezas:** de abril a agosto. Energética, depurativa y diurética, eliminando toxinas y previene retención de líquidos. Reducen el dolor de articulaciones.

•**Ciruelas rojas:** de mayo a septiembre. Ideales a regular la digestión y contra el estreñimiento.

•**Mora:** de agosto a octubre. Buenas contra el colesterol alto. Cuida los dientes, así como el buena contra inflamaciones de boca, garganta e incluso intestinos.

•**Otros:** Fresón, grosella, granada, endrina,

### Conservación óptima de los frutos rojos

Lo ideal es adquirir este grupo de frutas cuando están en un grado de madurez iniciado o, si el consumo ha de ser inmediato, incluso avanzado. Debes guardarlas en el frigorífico, o mantenerlas al menos alejadas del calor y la luz, ya que son sus dos principales enemigos.

En general, no resulta conveniente despojarlas de su tallo hasta que las vayas a trocear para su consumo. También es recomendable no partirlas con mucha antelación.

El lavado previo a su consumo ha de realizarse de manera minuciosa, pero siempre con agua fría y con el fruto entero, para evitar que ciertos componentes se pierdan en el agua. Además, no es buena idea dejarlas en remojo, porque las pérdidas nutritivas son mucho mayores.

### Curiosidades del color:

Las frutas **rojas** fortalecen la salud cardiaca, así como las **verdes** el sistema óseo, las **azules y moradas** la memoria y las de color **naranja** ayudan a la piel.



**A MAYOR INTENSIDAD DEL COLOR DE LAS FRUTAS ROJAS MAYOR SERÁ SU VALOR NUTRICIONAL!!!!**