



Te encuentras en Inicio / Secciones / Producto /

¿Por qué llamamos fresa al fresón? Cinco claves para distinguir una especie de la otra

¿Por qué llamamos fresa al fresón? Cinco claves para distinguir una especie de la otra

Miércoles, 01 de marzo 2017

Fresas y fresones son dos frutas muy saludables, riquísimas para degustar solas o acompañadas y un potente antioxidante. Son frutas muy poco energéticas, cuyo principal componente —después del agua— lo constituyen los hidratos de carbono y muy ricas en vitamina C, con un porcentaje incluso superior al que posee la naranja. Pero... ¿sabemos distinguir la fresa del fresón?

Tal vez por una especie de conveniencia tácita, por extensión en el uso o, simplemente, por desconocimiento, comúnmente llamamos fresa a lo que en realidad es un fresón. La realidad es que el fruto que encontramos el 99% de las veces en el mercado es el fresón. Aunque la fresa y el fresón son frutas hermanas, lo cierto es que son muy distintas... ¿cómo distinguirlos? Ahí van cinco pistas para disipar todas las dudas.

1. **El tamaño importa.** La fresa tiene apenas el tamaño de la uña del dedo pulgar y su interior es blanquecino. El fresón, en cambio, es más grande y por dentro es de un color más rojizo.
2. **Sabor intenso.** En cuanto al sabor, la fresa es mucho más intensa y algo ácida; el fresón, en cambio, tiene un gusto algo más suave que, según las variedades, puede ser hasta dulzón.
3. **Fresones todo el año.** Las fresas silvestres solo se dan en primavera, que es la época propicia para su recolección. Sin embargo, podemos encontrar fresones todo el año. La constante innovación que existe en torno a esta fruta ha posibilitado conseguir variedades cada vez más tempranas para abastecer a un mercado ávido de fresones todo el año.
4. **Fresones por el mundo.** España es el tercer productor del mundo de fresones, después de EEUU y China, pero el primer exportador. El 85% de la producción española acaba en Francia, Alemania y otros países europeos. Si se vende esta fruta en esos países, es muy probable que su origen sea español. Y si ha llegado hasta allí es porque se trata de fresones y no de fresas. La fresa es un fruto muy sensible, lo que su transporte resulta muy delicado. Por el contrario, los fresones, al ser más grandes y firmes, resisten mejor el transporte, siempre y cuando estén convenientemente embalados y refrigerados.
5. **La fresa es una especie silvestre** que desde siempre ha crecido espontáneamente en los bosques europeos y que posteriormente se ha cultivado en huertas y jardines. El fresón es un híbrido desarrollado por los botánicos en el siglo XVIII por medio del cruce de varias especies.

En cualquier caso, tanto la fresa como el fresón son dos frutas muy saludables, riquísimas para degustar solas o acompañadas y apetitosas para comer en cualquier momento del día.

Un potente antioxidante con más vitamina C que las naranjas

Las fresas y los fresones son frutas muy poco energéticas, cuyo principal componente —después del agua— lo constituyen los hidratos de carbono (con una cantidad moderada, alrededor del 7% de su peso), fundamentalmente: fructosa, glucosa y xilitol. También son una buena fuente de fibra.

Son muy ricas en vitamina C, con un porcentaje incluso superior al que posee la naranja. Una ración media de fresas, 150 g, contiene 86 mg de vitamina C; mientras que una naranja mediana, de 225 g, contiene 82 mg. Si bien, en cualquiera de los dos casos, las ingestas diarias recomendadas para esta vitamina (60 mg), están más que superadas.

Entre los minerales, los más elevados son el hierro y el yodo, seguidos del calcio, fósforo, magnesio y potasio. Además, su bajo aporte en sodio y su alto contenido en potasio hace que estén indicadas en personas con hipertensión arterial.

Las fresas contienen diversos ácidos orgánicos, entre los que destacan: el ácido cítrico (de acción desinfectante y alcalinizadora de la orina, potencia la acción de la vitamina C), ácido málico, oxálico, y también contienen pequeñas cantidades de ácido salicílico. Por ello, deben evitarlas aquellas personas que presenten intolerancia a la aspirina (ácido acetil salicílico).

El color de esta fruta es debido a unos pigmentos vegetales (flavonoides) conocidos como antocianinas. Estas actúan como potentes antioxidantes. En este sentido, si tenemos en cuenta que el proceso oxidativo trae como consecuencia el depósito de colesterol en las arterias, y es responsable del envejecimiento y de ciertas mutaciones cancerígenas, se puede decir que las fresas ejercen un importante efecto protector sobre la salud. De hecho, las fresas y fresones constituyen una de las frutas con mayor capacidad antioxidante, la cual no solo se debe a su contenido en antocianinas, sino también a la presencia en su composición de cantidades importantes de polifenoles (ácido elággico) y de vitamina C.

Fuentes:

- Fresas de Europa.
- [Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente \(Mapama\)](#)