



Sabias que...?

La recolección es manual, debido a que la fruta es altamente perecedera, debe cosecharse cada tres días y manejarse con mucho cuidado. Se debe empezar a manejar la fruta desde antes de su formación y su desarrollo, para que llegue en buenas condiciones a la cosecha. A partir del momento de la cosecha, se inicia otro proceso de gran importancia, como es el de seleccionar la fruta, empacarla, transportarla y almacenarla adecuadamente. Una fruta de fresa cosechada en plena maduración y mantenida a temperatura ambiente, se deteriora en un 80% en sólo 8 horas. La selección de la fruta se hace de acuerdo con el mercado al que se dirige, lo mismo que el empaque. Estas labores se inician en el momento de la cosecha, cuando se separan las frutas de acuerdo con la calidad y se empacan en el mismo lugar.

Recuperado de: <http://w4.siap.sagarpa.gob.mx/AppEstado/monografias/Frutales/Fresa.html>

Información nutricional

Una taza (100 gr.) de fresas contiene aproximadamente 34,5 calorías y es una excelente fuente de vitamina C y bioflavonoides (antioxidantes).

Composición por cada 100 gr. comestible:

- Calorías 34,5
- Agua 85%
- Hidratos de carbono (g) 7
- Fibra (g) 2,2
- Potasio (mg) 150
- Magnesio (mg) 13
- Calcio (mg) 30
- Vitamina C (mg) 60
- Folatos (µg) 62 (ácido fólico)
- Vitamina E (mg) 0,2

HUERTO DE SALUD Y SABIDURÍA

Fresas para tu salud

¡¡Descubre la fruta y disfruta!!

¡¡Descubre la fruta y disfruta!!

Consejos de la Abuela

Para tener una sonrisa perfecta, con los dientes muy blancos, las fresas pueden ayudarte. Come un par de ellas y masajea tus dientes durante unos 5 minutos. Al terminar, enjuaga muy bien tus dientes con agua. Sus propiedades como astringente funcionan también en los dientes. Hazlo regularmente y notarás la diferencia.



USMP

FACULTAD DE
CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
Y RECURSOS HUMANOS

Oportunidad de bionegocio



La fresa (*Fragaria vesca*)

La fresa es una especie hortícola que se ha cultivado desde hace varios siglos en Europa, Asia y los Estados Unidos de Norteamérica, constituyéndose como una de las principales frutas de consumo de los países desarrollados.

En nuestro país el cultivo de fresa se ha venido incrementando, el Perú ocupó el 26º lugar de producción en el mundo durante el año 2007 (FAO); debido a que hay condiciones de clima y suelo adecuados para el establecimiento de este cultivo.

En el Perú existen diversas variedades de fresa, las cuales se han introducido de Estados Unidos, Europa y otras regiones del mundo, pero en la actualidad son cinco las más cultivadas: Chandler (Americana), Tajo (Holandesa), Sern (Sancho), Aromas y Camarosa, que son también las que más se comercializan en los mercados de Lima. (Recuperado de: <http://proyectofresa.blogspot.es/>)

Propiedades de la fresa

1 Las fresas son una fuente de fibra, vitamina C y magnesio

2 Es diurética, adecuada para la gota, artritis, reuma.

3 Sacian y nutren con pocas calorías, alimento ideal en dietas para la obesidad.

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

4 Protege y mejora el aspecto de la piel, adecuado para la úlcera, gastritis y mascarillas caseras.

...Es el mejor momento!

Lo que te ofrece

- ❖ Ayudan a bajar los niveles de azúcar en la sangre
- ❖ Ayudan a blanquear los dientes
- ❖ Ayudan a combatir el estreñimiento
- ❖ Ayudan a fortalecer el sistema inmunológico
- ❖ Ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro
- ❖ Ayudan a protegernos contra el cáncer
- ❖ Cuidan la salud del corazón porque protegen contra el colesterol malo.
- ❖ Por ser ricas en antioxidantes, se cree que son buenas para prevenir enfermedades
- ❖ Por su contenido de folato, se recomienda a las mujeres embarazadas,
- ❖ Por su riqueza en ácidos, ayuda en casos de inflamaciones del intestino.
- ❖ Protegen la salud de los ojos.
- ❖ Puede ayudar a disminuir los malestares de la artritis.
- ❖ Son buenas para la presión arterial.
- ❖ Son diuréticas.
- ❖ Son protectores naturales contra los rayos del sol.
- ❖ Son recomendadas en las dietas por ser nutritivas y bajas en calorías.
- ❖ Son un desinfectante natural.
- ❖ Tiene propiedades antiinflamatorias.

