

# Fresa

## Origen

La fresa silvestre **es originaria de Europa, concretamente de la región de los Alpes.** El fresón, considerado una variedad de fresa, proviene de dos especies americanas que se mezclaron a su llegada a Europa, comenzó a ser cultivada en Francia en el siglo XV y, algo más tarde, en España.



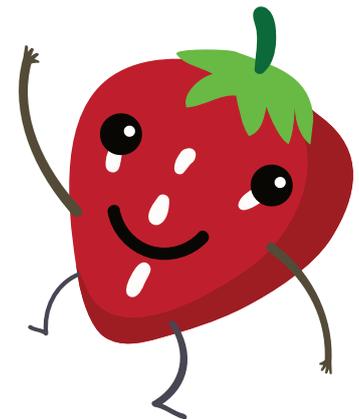
## Variedades

Existen multitud de variedades de este fruto roja, aunque en España el tipo de fresa más común es el conocido como fresón de Huelva. Algunos expertos las clasifican en tres grupos:

- ▶ **Fresita del bosque.** De tamaño pequeño y sabor intenso, crece en zonas alpinas.
- ▶ **Fresa cultivada.** Mayor tamaño y sabor más suave.
- ▶ **Fresón.** Es la más grande de todas. Se cultiva y consume mayormente en España.

## Beneficios nutricionales

**La fresa es rica en vitamina C.** Nos aporta minerales (manganeso y folatos) y carbohidratos; es baja en azúcar y con muy pocas calorías, además es rica en fibra. El ácido fólico contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario, además de hacer que estemos menos cansados.



## Consejos y curiosidades

La fresa **es una de las frutas más atractivas para los niños,** fácil de comer y de utilizar en múltiples platos.

Un batido con leche y fresas resulta delicioso, pero también las puedes preparar con helado, yogur, zumo de naranja, en gazpacho o bañadas en chocolate.

¡Diversión a la carta para disfrutarlas!