

LOS FRUTOS ROJOS

La salud que aportan los 'berries'

Además de ser beneficiosas para el corazón, las frambuesas contiene ácido elálgico, por lo que sirven de ayuda para aquellos que quieren dejar de fumar

MARÍA JOSÉ GUARDIOLA

NO sólo las fresas son los frutos rojos que aportan el intenso color rojo y la mezcla del sabor entre dulce y ácido para una correcta alimentación. La frambuesa es un rico fruto colorido, carnoso y sabroso. Esta berrie cuenta con una textura aterciopelada que la caracteriza de las demás, y también una buena combinación de sabor dulce y ácido.

Las frambuesas contienen propiedades como la fibra, que mejora el tránsito intestinal, vitamina C, ácido cítrico y ácido elálgico, minerales como el potasio, el magnesio y el calcio, entre otros.

Según la cooperativa mogueña Cuna de Platero, las frambuesas ayudan a fortalecer el corazón, y es que, estos frutos rojos han sido reconocidas por la Fundación Española del Corazón (FEC) como producto cardiosaludable. También se puede confirmar que debido a su contenido en ácido elálgico, pueden ayudar a disminuir la adicción de la nicotina, han sido Investigadores de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH) quienes han llegado a esta conclusión.

Debido a su color, forma y textura atípica del resto de frutas, las frambuesas pueden introducirse en la dieta de los más pequeños, ya que es un fruto que les llama la atención y les parecerán divertidas. Para los más mayores, la combinación de este fruto se puede introducir en ensaladas o reducidas en

►
Una niña
saborea las
frambuesas
que tiene en
sus manos.



Moras

El sabor ácido y el color oscuro caracterizan a este fruto rojo, rico en vitamina A y C

salsa acompañando a alguna carne o pescado.

Las moras son otras de los berries saludables. Ricas en vitaminas A, C y ácido fólico, además de, un alto contenido en fibra (de las frutas con mayor contenido en fibra), hacen de este fruto un alimento nutritivo ideal para todo tipo de dietas, especialmente aquellas que no requieran un aporte elevado de calorías. Su característico color oscuro, en-

tre negro y morado, el sabor ácido y su textura la hace diferente del resto de frutos rojos. Las moras se pueden aplicar a la dieta mediante mermeladas, bebidas refrescantes o batidos saludables.

Estas plantas silvestres son perennes y los primeros frutos se obtienen desde principios del mes de abril hasta finales de mayo. En la cooperativa Cuna de Platero la fruta va destinada casi en su totalidad al mercado de exportación.