



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

La **fresa** o **frutilla** (*Fragaria*) es un [género](#) de [plantas rastreras estoloníferas](#) de la familia [Rosaceae](#). Agrupa unos 400 taxones descritos, de los cuales solo unos 20 están aceptados.¹ Son cultivadas por su [fruto](#) comestible ([eterio](#)) llamado de la misma manera: fresa o, en algunos países hispanoamericanos, frutilla. Las variedades cultivadas comercialmente son por lo general [híbridos](#), en especial [Fragaria x ananassa](#), que ha reemplazado casi universalmente a las especies silvestres locales, como la eurasiática [Fragaria vesca](#), por el superior tamaño de sus frutos.



Índice

- [1 Descripción](#)
- [2 Especies aceptadas](#)
- [3 Taxonomía](#)
- [4 Gastronomía](#)
- [5 Propiedades](#)
- [6 Véase también](#)
- [7 Referencias](#)
- [8 Bibliografía](#)
- [9 Enlaces externos](#)

Descripción [\[editar\]](#)

Son plantas herbáceas, [perennifolias](#), con [rizomas](#) y estolones epigeos más o menos desarrollados, que enraízan en los nudos donde nacen [hojas](#) arrosetadas tri-partidas. Los tallos son generalmente simples, más o menos erectos y anuales. Las hojas se agrupan en falsas rosetas, con los segmentos ovalo-rómbicos, distalmente dentados.

Las [inflorescencias](#) se organizan en [cimas](#) con [brácteas](#). Las [flores](#), [hermafroditas](#) o funcionalmente unisexuales, tienen un [receptáculo](#) con la zona axial algo cónica, acrescente y carnosa en la fructificación. Los 5 [sépalos](#) son lanceolados y en general enteros, más o menos acrescentes, erectos, patentes o reflejos en la fructificación. El [calículo](#) tiene 5 piezas más estrechas que los sépalos y son usualmente enteros.

Los [pétalos](#), en general en número de 5, son habitualmente mayores que los sépalos; son obovados, no escotados, con la uña corta, blancos, blanco-verdosos o de color crema. Hay unos 10-20 [estambres](#) y numerosos [carpelos](#) libres implantados en la zona axial del receptáculo. El [fruto](#) es un [poliaquenio](#) de [aquenios](#) ovoides incrustados en dicho receptáculo ([eterio](#)) que se vuelve carnoso al madurar.²

Especies aceptadas [\[editar\]](#)

- [Fragaria x ananassa](#) ([Duchesne](#) ex [Weston](#)) [Duchesne](#) ex [Rozier](#)
- [Fragaria chiloensis](#) ([L.](#)) [Mill.](#)
- [Fragaria daltoniana](#) [J.Gay](#)
- [Fragaria gracilis](#) [Losinsk.](#)
- [Fragaria iinumae](#) [Makino](#)
- [Fragaria iturupensis](#) [Staudt](#)
- [Fragaria moschata](#) ([Duchesne](#)) [Duchesne](#)
- [Fragaria moupinensis](#) ([Franch.](#)) [Cardot](#)
- [Fragaria nilgerrensis](#) [Schltdl.](#) ex [J.Gay](#)
- [Fragaria nubicola](#) ([Lindl.](#) ex [Hook.f.](#)) [Lacaita](#)
- [Fragaria orientalis](#) [Losinsk.](#)
- [Fragaria vesca](#) [L.](#)
- [Fragaria virginiana](#) [Mill.](#)
- [Fragaria viridis](#) [Weston](#)¹
 - Especies aceptadas y sinonimia según [GRIN](#)



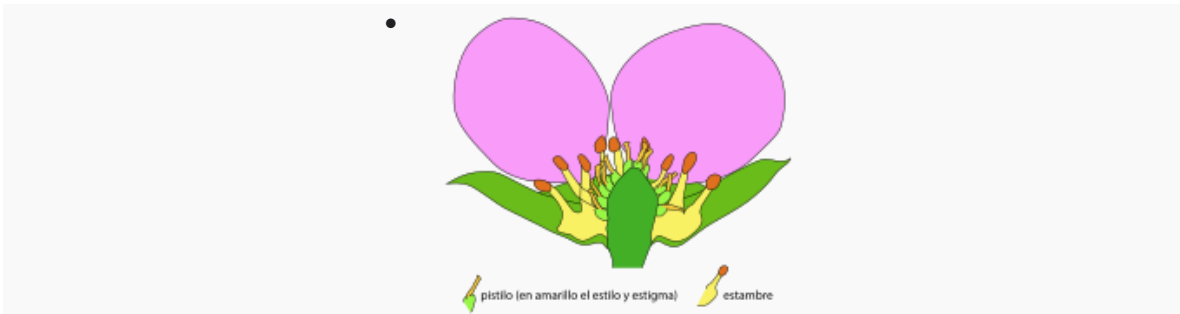
Vista de diversas fresas y su corte transversal



Fragaria x ananassa



Flor de *Fragaria x ananassa*



Corte esquemático en una flor de *Fragaria*



Fragaria daltoniana, planta común en el [Himalaya](#)

Taxonomía[[editar](#)]



Nombre común ('fresa' o 'frutilla') según país

El género fue descrito por [Carlos Linneo](#) y publicado en *Species Plantarum* 1: 494. 1753.³
La especie tipo es: *Fragaria vesca* L.

Etimología

Fragaria: nombre genérico que proviene del [latín](#) *fraga*, "fresa", que se deriva de *fragum*, "fragante", donde se refiere a la fragancia de la fruta.⁴

Gastronomía[[editar](#)]

Fresas, crudas	
Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 33 kcal 136 kJ	
Carbohidratos	7.68 g
• Azúcares	4.89 g
• Fibra alimentaria	2 g
Grasas	0.3 g
Proteínas	0.67 g
Tiamina (vit. B₁)	0.024 mg (2%)

Riboflavina (vit. B₂)	0.022 mg (1%)
Niacina (vit. B₃)	0.386 mg (3%)
Ácido pantoténico (vit. B₅)	0.125 mg (3%)
Vitamina B₆	0.047 mg (4%)
Ácido fólico (vit. B₉)	24 µg (6%)
Vitamina C	58.8 mg (98%)
Vitamina E	0.29 mg (2%)
Vitamina K	2.2 µg (2%)
Calcio	16 mg (2%)
Hierro	0.41 mg (3%)
Magnesio	13 mg (4%)
Manganeso	0.386 mg (19%)
Fósforo	24 mg (3%)
Potasio	153 mg (3%)
Sodio	1 mg (0%)
Zinc	0.14 mg (1%)

% [de la cantidad diaria recomendada](#) para adultos.

Fuente: [Fresas, crudas](#) en la base de datos de nutrientes de [USDA](#).

[\[editar datos en Wikidata\]](#)

Las fresas se cultivan sobre todo por su uso en la [gastronomía](#). La fresa es una [fruta del bosque](#) adecuada en regímenes dietéticos, dado que tiene escasa concentración de [glúcidos](#). Tiene un sabor muy agradable y muy dulce. Se consumen solas o mezcladas con azúcar, azúcar y vino, azúcar y nata, zumo de naranja, en helados, mermeladas, zumos, [licuados](#), [batidos](#) y también son muy apreciadas en repostería para dulces, pasteles y tartas. Los frutos de color rojo vivo de varias especies dan un toque especial como adorno alimenticio. Con la fresa se hace una bebida alcohólica compuesta de aguardiente denominada licor de fresas. ^{[[cita requerida](#)]}

Las hojas tiernas se pueden consumir como verdura, aunque es infrecuente ese uso. Las hojas, deben recogerse cuando la planta esté bien florida; las raíces, cuando se encuentren a punto de secarse; y los frutos, bien maduros, de color rosado intenso. Siempre se debe conservar a la sombra y en un lugar resguardado del calor y de la humedad. ^{[[cita requerida](#)]}

Propiedades ^{[[editar](#)]}

Las fresas tienen un alto contenido de fibra, vitamina C, antioxidantes, potasio, ácido fólico y minerales. Es una de las frutas con un número menor de calorías. El consumo de esta fruta ayuda a mantener la piel hidratada; combate el estreñimiento debido a la fibra, evita enfermedades oculares, debido también a la vitamina C y los pigmentos como la [luteína](#) y la [zeaxantina](#); o reduce problemas cardiovasculares.

Se debe evitar el consumo a menores de 18 meses, por ser una fruta [alergénica](#). Debido a un alto nivel de [ácido oxálico](#) puede estar contraindicada a personas con predisposición a padecer [litiasis renal](#).⁵