

Fresas

Guía de productos de temporada de Nebraska

La fresa es una planta pequeña que pertenece a la familia de las rosáceas. Aunque parezca que crece en enredaderas, produce estolones o plantas hijas que imitan su crecimiento. Estos estolones ayudan a que la fresa se extienda por el jardín. Las fresas pueden crecer silvestres o cultivadas.



EXTENSION
Health & Wellbeing

¿Por qué debería comer esto?

Las fresas contienen vitamina C, que ayuda a cicatrizar cortes y heridas. Son una buena fuente de potasio, que contribuye a las contracciones musculares y a la regulación del equilibrio de líquidos en el cuerpo. Además, contienen folato, importante para las mujeres embarazadas, ya que desempeña un papel fundamental en la prevención de defectos congénitos.



¿Cómo podría usar esto?

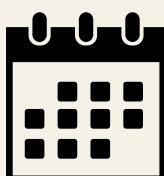
- Añade a las ensaladas
- Hacer mermeladas y jaleas
- Cubre el yogur o el helado con fresas en rodajas.
- Añade fresas en rodajas a los cereales o a la avena.
- Añádelos a productos horneados o postres, como pasteles.
- Añade a un batido o una limonada.

Almacenamiento adecuado

Guarde las fresas sin lavar en su envase original o en un recipiente forrado con papel y cubierto con film transparente, en el refrigerador, por un máximo de 3 días.

Haz una buena selección

Elige fresas firmes, brillantes y de colores vivos. No deben tener golpes ni moho. Cosecha o elige fresas maduras, ya que no maduran después de la recolección.



Disponibilidad estacional en Nebraska

Temporada de cosecha: de junio a julio.

Disponibilidad en el mercado: de junio a julio.



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026