



TRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

El análisis de muestras silvestres –recogidas en Serra da Nogueira (Portugal)– y de fresas comerciales reveló que, además de cualidades nutritivas, las raíces, tallos y hojas también tienen propiedades antioxidantes, al ser ricas en vitamina E, C y otros ácidos orgánicos.

“Sería interesante realizar un estudio más pormenorizado, pero los resultados preliminares indican que las raíces silvestres aportan más cantidad de azúcares, ácidos grasos poliinsaturados, vitamina B₉ y E en comparación con las comerciales”, afirma Morales.

Dosis recomendada por la UE

Además de la planta, las investigadoras estudiaron infusiones y decocciones preparadas con las muestras. Las infusiones se hicieron en agua destilada hirviendo, en la que se introdujo un gramo de cada ejemplar, dejándola reposar cinco minutos. En las decocciones se sumergieron las plantas desde el principio, llevando el agua a ebullición durante cinco minutos y dejándola enfriar el mismo tiempo.

Estas fresas abundan en Europa y en países como Canadá, Estados Unidos, Corea y Japón. El Parlamento Europeo ha recomendado un [consumo diario](#) de 200 microgramos al día de vitamina B₉ (ácido fólico y folatos), presente en las partes vegetativas, sobre todo en las raíces.

“Según los resultados obtenidos, 100 mililitros al día de la infusión de estos elementos de la planta podrían contribuir de forma apreciable a la ingesta diaria de nutrientes, como es el caso de los folatos”, destaca Morales.

Los análisis detectaron que las muestras silvestres destacaron en cuanto a sus contenidos de minerales, calcio, magnesio, hierro y manganeso, frente al potasio, cinc y cobre de las comerciales.

“Cualquiera de las dos pueden ser consideradas como fuentes de nutrientes y de compuestos bioactivos con importancia fisiológica y nutricional”, apuntan las investigadoras.



Referencia bibliográfica: Maria Inés Dias, Lillian Barros, Patricia Morales, María Cortes Sánchez-Mata, M. Beatriz P.P. Oliveira e Isabel C.F.R. Ferreira. “Nutritional parameters of infusions and decoctions obtained from *Fragaria vesca* L. roots and vegetative parts”. *LWT – Food Science and Technology* 62 (1), 32-38, 2015. [DOI:10.1016/j.lwt.2015.01.034](https://doi.org/10.1016/j.lwt.2015.01.034).