



KIT DE HERRAMIENTAS PARA DIETISTAS



LOVE,
STRAWBERRIES

BIENVENIDA



En Fresas de California, siempre nos entusiasma mostrar los beneficios de las fresas para la salud y la nutrición. Aunque son muy apreciadas por ser deliciosas y hermosas, las fresas también tienen un gran poder nutricional, y esa es la historia que esperamos que este kit de herramientas le inspire a compartir. Tanto si trabaja en los medios de comunicación, como en práctica privada, la sanidad o la gastronomía, esperamos que vuelva a consultar este recurso con frecuencia para obtener la información más reciente.

Cultivadas durante todo el año en California, las fresas son una superfruta versátil que facilita la alimentación y el picoteo saludable. De hecho, las investigaciones sugieren que comer solo 8 al día puede mejorar la salud del corazón, ayudar a controlar la diabetes, apoyar la salud del cerebro, mediar en la inflamación y reducir el riesgo de algunos cánceres.

Representamos a más de 300 diversos [productores familiares](#), muchos de ellos descendientes de inmigrantes que han cultivado fresas durante varias generaciones. El noventa por ciento de las fresas cultivadas en Estados Unidos proceden de California, y nos enorgullece enormemente el extraordinario cuidado que se presta a la tierra y a las personas que producen las fresas que todos amamos.

Esperamos que disfrute de los materiales de este kit de herramientas y de todos los recursos en línea de nuestro [portal de nutrición](#).

Chris Christian, MS FSN
Vicepresidente senior
Comisión de la Fresa de California

LOVE,
CALIFORNIA
STRAWBERRIES®

QUÉ HAY DENTRO

- Un mensaje sencillo: 8-al-día tiene 8 beneficios clave
- Datos de los campos
- Fresas: Una adición fácil a las dietas
- Seleccione y almacene
- Guía de tamaños de porción
- Ciencia de la fresa
- Ideas sociales y de historias
- Gráficas para compartir
- Preguntas frecuentes

Encuentre más recursos en nuestro sitio web, CaliforniaStrawberries.com, y en las redes sociales (@CAstrawberries). También puedes inscribirte en nuestro [boletín para profesionales de la salud](#).





8-AL-DÍA TIENE 8 BENEFICIOS CLAVE

1. Refuerza la inmunidad con las fresas: Sólo una taza de fresas tiene el 95% del valor diario de vitamina C para el día.¹
2. Las fresas están repletas de nutrientes beneficiosos, como el potasio, el folato y la fibra, y la antioxidante vitamina C.¹
3. Las antocianinas de las fresas pueden reducir la inflamación, el estrés oxidativo y la resistencia a la insulina, todos ellos factores de riesgo de la diabetes mellitus tipo 2 (DMT).²
4. Naturalmente dulces y bajas en calorías, una porción de fresas tiene menos azúcar que una manzana³ y sólo la mitad de calorías que un plátano.⁴
5. Manténgase alerta con las fresas: Un estudio reciente publicado en *Annals of Neurology* sugiere que comer fresas más de dos veces por semana parece retrasar el envejecimiento cognitivo hasta 2.5 años.⁵
6. Comer fresas -una rica fuente de vitamina C, pelargonidina, antocianidinas y flavonoides totales- puede reducir el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas.^{6,7}
7. El consumo combinado de más de tres porciones de fresas y arándanos a la semana se ha asociado a un menor riesgo de infarto.⁸
8. Varios estudios han demostrado que el consumo diario de fresas reduce significativamente los niveles de colesterol total (CT) y de lipoproteínas de baja densidad (LDL).^{9,10}

EL CULTIVO DE LA FRESA EN CALIFORNIA

SOSTENIBLE. INNOVADOR. RESPONSABLE.



DATOS DE LA GRANJA

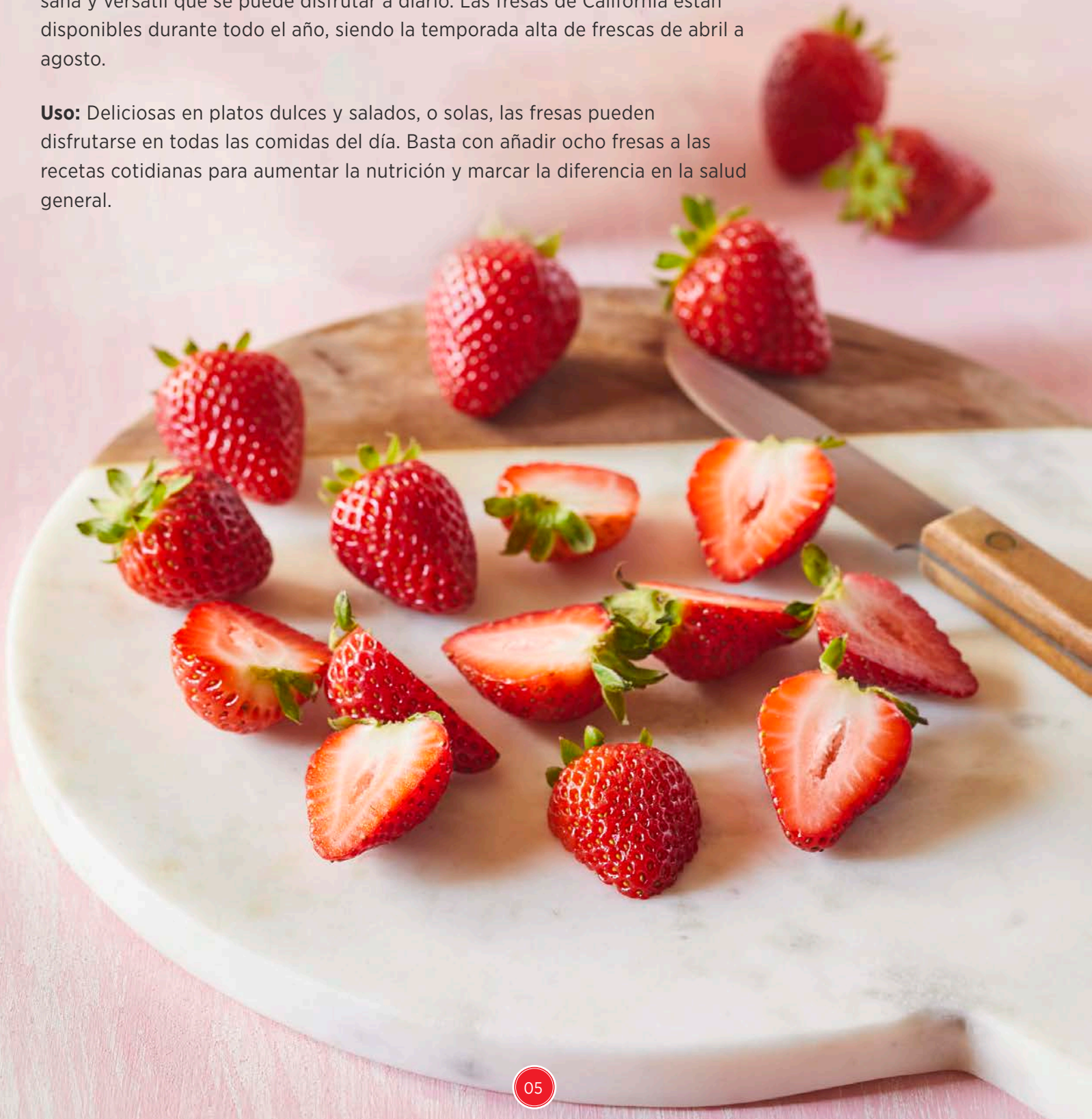
- Los 300 [agricultores](#) de fresas de California producen el 90% de las fresas cultivadas en Estados Unidos, muchos de ellos en ranchos familiares multigeneracionales.
- Crean 70,000 puestos de trabajo, han financiado más de \$2 millones en becas para los hijos de los trabajadores del campo e invierten 97¢ de cada dólar de los ranchos en la comunidad.
- A través de la innovación y la investigación, los agricultores de fresas de California han sido pioneros en prácticas agrícolas sostenibles, con avances mundiales en prácticas orgánicas, de conservación de recursos y de manejo de plagas.
- En California se cultivan más fresas orgánicas que en ningún otro lugar del mundo. De hecho, 1 de cada 4 agricultores de fresas de California cultiva fresas convencionales como orgánicas. Muchos agricultores de fresas convencionales de California también utilizan prácticas orgánicas para reducir el uso de pesticidas.
- Las fresas de California se cosechan a mano para garantizar que sólo se cosechan las fresas de mayor calidad. La mayoría se enfrían y se llevan a los supermercados y restaurantes de todo el país en las 24 horas siguientes a la cosecha.

FRESAS: UNA ADICIÓN FÁCIL A LAS DIETAS

DISPONIBILIDAD Y USO

Disponibilidad: Las fresas de California, frescas o congeladas, son una fruta sana y versátil que se puede disfrutar a diario. Las fresas de California están disponibles durante todo el año, siendo la temporada alta de frescas de abril a agosto.

Uso: Deliciosas en platos dulces y salados, o solas, las fresas pueden disfrutarse en todas las comidas del día. Basta con añadir ocho fresas a las recetas cotidianas para aumentar la nutrición y marcar la diferencia en la salud general.



SELECCIONE Y ALMACENE

Las fresas de California están completamente maduras en el momento en que se cosechan y no siguen madurando después de la cosecha. Aquí tienes algunos consejos sobre cómo [seleccionar y almacenar](#) las fresas para que duren lo máximo posible.



FRESCO:

- Busque un color rojo vivo, un brillo natural y un capuchón verde y fresco. Las fresas frescas se consumen mejor a los 2-3 días de su compra. Guárdelas en el cajón de almacenamiento en frío del refrigerador para reducir el flujo de aire, aumentar la humedad y ayudar a conservar la frescura.
- Refrigérelas y manténgalas secas hasta justo antes de servir las.
- Con el tallo verde aún intacto, enjuague las fresas bajo agua fría y séquelas con cuidado.
- Retire las tapas verdes con un ligero giro o con la punta de un cuchillo.

CONGELAR:

- Corte el tallo de las fresas enjuagadas y coloque el lado cortado hacia abajo en una bandeja para galletas forrada con papel encerado.
- Congele sin tapar durante 24 horas, luego transfiera a una bolsa o recipiente para congelar. Consérvelas congeladas hasta varios meses.



FRESAS DE CALIFORNIA

GUÍA DE TAMAÑOS DE PORCIÓN

FRESCAS Y CONGELADAS



ENTERAS:

**8 FRESAS
GRANDES**

=

**8 BENEFICIOS
CLAVE**

**EN RODAJAS O
EN CUARTOS:**

1 TAZA

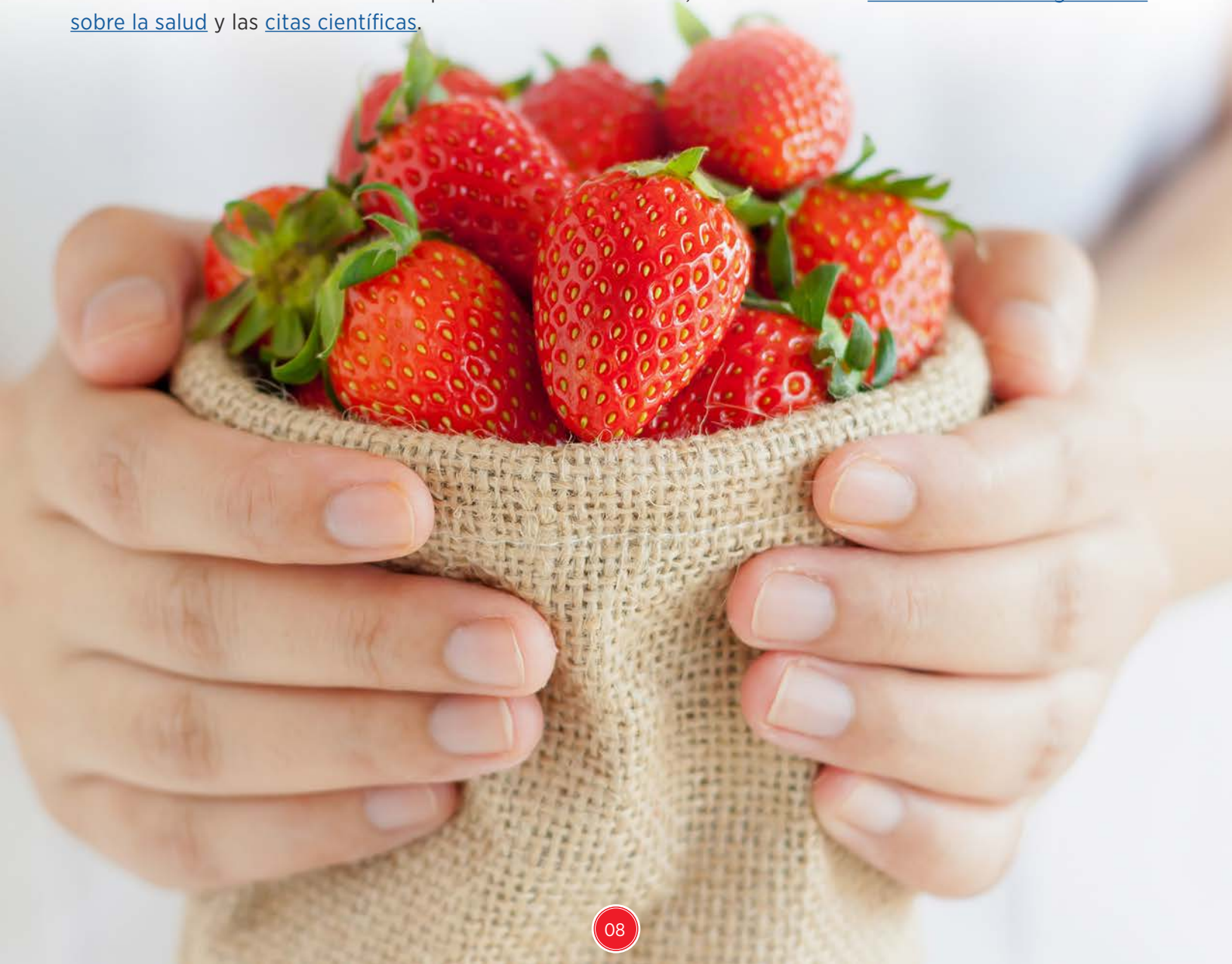


LA CIENCIA DE LA FRESA

Durante casi dos décadas, la Comisión de la Fresa de California ha mantenido un programa robusto de investigación nutricional para comprender el extraordinario valor nutricional de las fresas y una amplia gama de beneficios concurrentes para la salud. Esta iniciativa contribuye a la literatura existente y ha ayudado a transformar la investigación científica, pasando de preguntarse no si las fresas influyen positivamente en la salud humana, sino cómo.

Las fresas son una fuente de nutrición. Además de los nutrientes potasio, folato y fibra,¹ las fresas son la fuente de fruta fresca más disponible de vitamina C.¹¹ Las fresas también son ricas en fitonutrientes, en particular antocianinas y flavan-3-ols, que han demostrado tener beneficios preventivos y terapéuticos para la salud.¹² Las investigaciones clínicas sugieren que comer sólo una porción de ocho fresas al día puede mejorar la salud del corazón, ayudar a controlar la diabetes, apoyar la salud del cerebro y reducir el riesgo de algunos cánceres. Las nuevas investigaciones exploran el papel que las fresas pueden desempeñar en la salud digestiva. Aunque los conocimientos son amplios, Fresas de California sigue explorando estas áreas y otras más.

Para saber más sobre los beneficios para la salud de las fresas, consulte nuestro [resumen de investigaciones sobre la salud](#) y las [citas científicas](#).



IDEAS SOCIALES Y DE HISTORIAS



INSPIRACIÓN DURANTE TODO EL AÑO PARA AYUDARLE A DESTACAR LAS **FRESAS, INCLUYENDO LAS FECHAS CLAVE EN LAS QUE LAS FRESAS REALMENTE BRILLAN**

Consejos y herramientas: Utiliza los SOUND BITES y las ideas de contenido que aparecen a continuación para generar ideas de historias para los medios de comunicación, entrevistas, artículos o publicaciones de blog. Además, hemos creado POSTS SOCIALES que ahorran tiempo, están de moda y son fáciles de compartir.

Para una dosis diaria de inspiración en fresas, sigue a las fresas californianas en las redes sociales: [@CAstrawberries](#) y [@FresasdeCalifornia](#).



PRIMAVERA

MARZO / ABRIL / MAYO

MARZO

Mes nacional de la nutrición

9 Día nacional de los dietistas

20 Primer día de primavera

21 Día nacional de la fresa de California

IDEAS PARA HISTORIAS DE FRESAS

El mes nacional de la nutrición es una gran oportunidad para recordar a la gente cómo puede volver a sus propósitos. Una de las formas es incorporar más frutas y verduras para mejorar el estado de ánimo y el bienestar, especialmente si el invierno se prolonga.

Muestre a su público cómo celebrar el primer día de la primavera con saludables y deliciosas fresas. Pocas cosas dicen tanto de la primavera como las [ensaladas frescas](#), cargadas de frutas, verduras y sabores atrevidos. Estas recetas mostrarán a la gente cómo añadir un toque único a sus ensaladas.

El Día Nacional de la Fresa de California es un buen momento para informar a la gente sobre los [agricultores](#) y [trabajadores agrícolas](#) que cultivan y cosechan estas deliciosas bayas.

ABRIL

4 Día nacional de Vitamina C

17 Pascua

22 Día de la Tierra

IDEAS PARA HISTORIAS DE FRESAS

Las fresas se cultivan durante todo el año en California, pero abril es el comienzo de la temporada alta. Las fresas frescas están disponibles en las tiendas desde ahora hasta principios del otoño, así que anime a la gente a abastecerse y a aprender [cómo seleccionar](#), [almacenar](#) y conservar todas esas deliciosas fresas.

Para aumentar el consumo en el Día de la Vitamina C, sugiera un delicioso [snack de fresas](#). Una ración de ocho fresas contiene toda la vitamina C que necesitamos en un día.

MAYO

Mes nacional de la fresa

5 Cinco de Mayo

(2° domingo) Día de las Madres

20 Día nacional de cosechar fresas

21 Día nacional de fresas con crema

(Último lunes en mayo) Día en memoria de los caídos

IDEAS PARA HISTORIAS DE FRESAS

Deliciosas tanto en platos dulces como salados, las fresas son una fruta versátil que puede disfrutarse en todas las comidas del día. El Mes Nacional de la Fresa es el momento perfecto para preparar las comidas con nuestras recetas de [inspiración latina](#).

Ponte a tono con tu público y enséñale a hacer especial el Día de la Madre con [rosas de fresas](#), tan bonitas como deliciosas.

Mayo es el Mes de la Concienciación sobre los Accidentes Cerebrovasculares y la Presión Arterial, un buen momento para destacar los nutrientes cardioprotectores de las fresas, como la vitamina C, el folato, la fibra, el potasio y los flavonoides, como las antocianinas y el ácido elágico.



SOCIALIZAR CON FRESAS

MARZO / ABRIL / MAYO

- ¡Transforma tus fresas en **#HuevosdePascua** en solo 5 sencillos pasos! A toda la familia le encantará hacer (¡y comer!) estas delicias festivas. <https://www.californiastrawberries.com/strawberry-easter-eggs/>
- Celebra la **#Primavera** con tu propio mini jardín hecho con "zanahorias" de fresa sobre un lecho de migas de galleta en pequeñas macetas de terracota. <https://www.californiastrawberries.com/strawberry-carrots-in-a-spring-garden/>
- **#NationalVitaminCDay** ¿Sabías que las fresas son la fruta fresca que más vitamina C contiene? Consume 8 fresas grandes para obtener toda la vitamina C que necesitas en un día.
- **#NationalCaliforniaStrawberryDay** Conozca más sobre el viaje de una fresa del campo a su mesa.
• <https://www.californiastrawberries.com/farm-to-table-journey/>
- ¡Feliz **#Díadelatierra**! Hoy y todos los días, agradecemos el extraordinario cuidado de la tierra y de las personas que hacen posible el cultivo de estas magníficas **#Fresas**.
- Celebra el **#CincodeMayo** con este refrescante ponche de fresas. Omite la tequila para un cóctel para toda la familia. <https://www.californiastrawberries.com/strawberry-margarita-punch/>
- ¡Feliz **#MesdelaFresa**! No hay nada como unas fresas frescas recién cosechadas en el campo. ¿Sabías que las plantas de fresa pasan de ser una flor a una fruta en menos de un mes?
- Regala a tus seres queridos este **#DíadelasMadres** Convierte tus fresas en rosas para hacer un precioso ramo comestible. <https://www.californiastrawberries.com/strawberry-roses/>



VERANO

JUNIO / JULIO / AGOSTO

JUNIO

Mes nacional de las frutas y verduras frescas

14 Día nacional de bizcocho de fresa; Día de la Bandera

(3er domingo) Día del Padre

21 Primer día del verano; Día nacional de los licuados

25 Día nacional del parfait de la fresa

IDEAS PARA HISTORIAS DE FRESAS

Cuando se acaba el colegio, los niños tienen la tentación de desviarse de su alimentación saludable cuando no están en su horario habitual. Este verano, muestre a su público cómo ayudar a los niños a merendar de forma inteligente con opciones ricas en nutrientes como las fresas. Aunque las fresas de California se cultivan durante todo el año, el verano es la temporada alta en la que las fresas son especialmente abundantes en las tiendas. Las fresas son fáciles de incluir en los platos [favoritos](#) del verano.

JULIO

4 Día de la independencia

7 Día nacional del helado con fresa

IDEAS PARA HISTORIAS DE FRESAS

El 4 de julio es la celebración de nuestra nación y, aunque el día suele terminar con fuegos artificiales, puedes crear emoción durante todo el día con diversión y buena comida. Estas comidas festivas son recetas perfectas para el [4 de julio](#) que seguramente impresionarán a su público. Están llenas de diversión, pero también puede obtener algunos beneficios de las fresas junto con ellas.

AGOSTO

23 Día nacional del bizcocho

24 Día nacional del Waffle

IDEAS PARA HISTORIAS DE FRESAS

Las fresas son la fruta dulce ideal del verano. Son lo suficientemente flexibles como para disfrutarlas en ensaladas, pero son fácilmente la estrella de cualquier postre. Algunos sostienen que el mejor uso de las fresas en verano es en los [cócteles](#) refrescantes. Inspire a su público para que utilice las fresas en cualquier bebida para el verano, ya sea en un evento o simplemente para disfrutar de una noche de verano.

Dé a su público ideas para todo tipo de actividades veraniegas. Probablemente haya más de un millón de formas de amar las fresas, como estas [fresas de fogata](#). ¿Hay algo más nostálgico y divertido que estar (o imaginarse) reunido con los amigos o la familia alrededor de una fogata? Anime a su público a probar este divertido dúo.



SOCIALIZAR CON FRESAS

JUNIO / JULIO / AGOSTO

- ¡Feliz **#NationalStrawberryShortcakeDay**! Hay muchas maneras de hacer este postre clásico, pero aquí está uno de nuestros favoritos: <https://www.californiastrawberries.com/gluten-free-strawberry-shortcake/>
- **#Verano** está en el aire! Disfruta de una hora feliz al aire libre con nuestros cócteles de fresa favoritos del verano. Una de nuestras recetas más populares, ¡y por una buena razón! ¡Nuestra chamoyada de fresa sabe aún mejor de lo que parece! <https://www.californiastrawberries.com/strawberry-chamoyada/>
- ¡Prepara tu rojo, blanco y azul con este cóctel patriótico **#FourthofJuly**! <https://www.californiastrawberries.com/red-white-and-blue-frozen-cocktail/>
- ¡Qué lindos son estos Cohetes de Fresa! ¡Convierte tus fresas en paletas festivas y patrióticas con sólo 5 ingredientes! **#FourthofJuly**! <https://www.californiastrawberries.com/strawberry-firecracker-pops/>
- ¡Feliz **#FourthofJuly**! ¡No importa cómo vayas a pasar la fiesta, te mereces un dulce, así que prueba nuestro Soda de Fresa! <https://www.californiastrawberries.com/strawberry-float/>
- **#NationalStrawberrySundaeDay** Los Sundaes de fresa asada son una gran manera de disfrutar de las fresas de California acompañadas con una decadente salsa de chocolate casera. <https://www.californiastrawberries.com/roasted-strawberry-sundae/>
- El **#NationalStrawberryIceCreamDay** podría ser nuestra nueva fiesta favorita. Las barritas de helado de tarta de fresa son una delicia de verano. <https://www.californiastrawberries.com/strawberry-shortcake-ice-cream-bars/>
- Amantes del brunch, ¡esto es para ustedes! Celebra el **#NationalWaffleDay** con un plato de esponjosos waffles con celestiales fresas marinadas con lavanda. <https://www.californiastrawberries.com/waffles-with-lavender-marinated-strawberries/>



OTOÑO

SEPTIEMBRE / OCTUBRE / NOVIEMBRE

SEPTIEMBRE

(1er lunes) Día del Trabajador

16 Día nacional de guacamole

26 Día nacional de panqueques

28 Día nacional de la tarta de fresa

IDEAS PARA HISTORIAS DE FRESAS

La nutrición de los niños puede volver a ser protagonista en la vuelta a la escuela. Las fresas son las favoritas de los niños y están disponibles durante los meses de otoño. Además, son bajas en azúcar, están repletas de beneficios nutricionales y sólo tienen 50 calorías por porción. Sugiere ideas para almuerzos y meriendas energéticas, como meter fresas frescas en un recipiente reutilizable en las loncheras de los niños para que tengan un refrigerio sabroso y nutritivo que no cambiarán. Recomiende recetas sencillas como [Gluten-Free Strawberry Energy Bites](#), [Strawberry Almond Butter Crepe Roll-Ups](#) y [Strawberry and Turkey Pinwheels](#).

OCTUBRE

Mes de la concienciación sobre el cáncer de mama

Mes nacional del postre

28 Día nacional del chocolate

29 Día de la avena

31 Día de Halloween

IDEAS PARA HISTORIAS DE FRESAS

Conciencie a su público del papel que pueden desempeñar la vitamina C y los polifenoles de las fresas a la hora de elegir alimentos [para la prevención del cáncer](#).

Las ideas para hornear en otoño pasan a primer plano cuando el clima cambia, y es el momento perfecto para compartir versiones de la tradición como el [babka de fresas](#) y [pan rápido de fresas](#).

Si el verano le viene a la mente cuando piensa en las fresas, a medida que el verano se va apagando, invite a su público a hacer la transición al otoño combinando el dulce sabor de las fresas con la frescura de las manzanas en algunas deliciosas recetas, como una [ensalada de la cosecha de otoño](#) o una [sangría de fresas](#).

NOVIEMBRE

Mes Nacional de la Enfermedad de Alzheimer

Mes Nacional de la Diabetes

(4º jueves) Día de Acción de Gracias

IDEAS PARA HISTORIAS DE FRESAS

Las fresas son una [fuente de energía nutricional](#) y las investigaciones clínicas sugieren que su consumo regular puede favorecer la salud del cerebro y ayudar a controlar la diabetes. Aquí tienes algunas estadísticas que puedes utilizar en tus artículos de este mes:

- Mantente alerta con las fresas: Un estudio reciente publicado en la revista *Annals of Neurology* sugiere que comer fresas más de dos veces por semana parece retrasar el envejecimiento cognitivo hasta 2.5 años.⁵
- El consumo de fresas — una rica fuente de vitamina C, pelargonidina, antocianidinas y flavonoides totales — puede reducir el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas.^{6,7}
- Las antocianinas de las fresas pueden reducir la inflamación, el estrés oxidativo y la resistencia a la insulina, todos ellos factores de riesgo de la diabetes mellitus tipo 2 (DMT2).²
- Naturalmente dulces y bajas en calorías, una porción de fresas tiene menos azúcar que una manzana³ y sólo la mitad de calorías que un plátano.⁴

SOCIALIZAR CON FRESAS

SEPTIEMBRE / OCTUBRE / NOVIEMBRE

- El ceviche de camarones con fresas es ligero, refrescante y el aperitivo perfecto para servir en tus festividades del **#LaborDay**. https://www.californiastrawberries.com/strawberry_shrimp_ceviche/
- ¡Todos los días pueden ser el **#NationalGuacamoleDay**! ¡Prueba nuestra versión casera picante con fresas! Los sabores dulce, salado y picante son perfectos para acompañar patatas fritas, tacos y mucho más. <https://www.californiastrawberries.com/homemade-spicy-guacamole-with-strawberries/>
- El **#NationalStrawberryCreamPieDay** significa que es el momento de hacer esta tarta de fresas con crema sin hornear. ¡Te va a encantar!
• <https://www.californiastrawberries.com/no-bake-strawberries-and-cream-cheese-pie/>
- Con **#Otoño** en pleno apogeo y **#Halloween** a la vuelta de la esquina, ¡ahora es el momento perfecto para hacer este adorable pastel de calabaza de chocolate!
• <https://www.californiastrawberries.com/chocolate-pumpkin-patch-cake/>
- Noviembre es el **#MesNacionaldelDiabetes**. Los resultados de un estudio de investigación clínica sugieren que el consumo de fresas puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre y la inflamación, especialmente cuando se consumen dentro de las 2 horas siguientes a la comida.
- ¡Cambia tu salsa de arándanos este **#Thanksgiving** añadiendo fresas! El dulzor es el complemento perfecto para los arándanos agrios y la naranja aromática, perfecto para servir con el pavo o para untar en los panecillos de la cena.
• <https://www.californiastrawberries.com/cranberry-strawberry-sauce/>



INVIERNO

DICIEMBRE / ENERO / FEBRERO

DICIEMBRE

Días festivos

- 6th** Día nacional de gazpacho
19th Día nacional de muffins de avena
20th Día nacional de sangría

IDEAS PARA HISTORIAS DE FRESAS

Sugiere cómo hacer las fiestas más felices y saludables con las deliciosas fresas de California. Frescas o congeladas, añaden un toque perfecto de color festivo a las recetas navideñas favoritas. Consulta nuestras [recetas navideñas](#) para inspirarte.

ENERO

- 1^{er}** Año Nuevo
5 Día nacional de la crema batida
15 Día nacional del helado de fresa
27 Día nacional del pastel de chocolate

IDEAS PARA HISTORIAS DE FRESAS

Puede ayudar a que los propósitos de nutrición de Año Nuevo sean fáciles de cumplir recomendando alimentos ricos en nutrientes y naturalmente dulces, como las fresas.

Dado que mantener el sistema inmunitario fuerte es una prioridad en esta época del año, recuerde a su público [la vitamina C que contienen las fresas](#). La vitamina C desempeña un papel importante en el funcionamiento normal del sistema inmunitario y una porción de ocho fresas cumple el valor recomendado de vitamina C para todo un día.

- Además, ocho fresas sólo tienen 50 calorías por porción.

FEBRERO

Mes del Corazón en Estados Unidos

- (1^{er} viernes)** Día nacional vestir rojo
14 Día de San Valentín
22 Día nacional de California; Día de la margarita
27 Día nacional de la fresa

IDEAS PARA HISTORIAS DE FRESAS

El mes de febrero es el mejor momento para demostrar cómo iniciar hábitos saludables para el corazón, como comer fresas con regularidad. En un ensayo de investigación clínica, se demostró que las fresas reducen los niveles de colesterol total.⁹ Además, las fresas contienen 220 mg. de potasio por porción. Se ha demostrado que el potasio controla la presión arterial y previene los accidentes cerebrovasculares.^{13,14}

Regala amor a un [San Valentín](#) más saludable ofreciendo formas de omitir los dulces, y recurriendo a la belleza, el dulzor natural y la nutrición añadida de las fresas.

- Las fresas son dulces por naturaleza, pero bajas en azúcar (sólo 8 g) y calorías (sólo 50 por porción).
- Estos [divertidos corazones](#) de fresa son un gran regalo para San Valentín.



SOCIALIZAR CON FRESAS

DICIEMBRE / ENERO / FEBRERO

- **#FelicesFiestas** Estos dulces Santos de fresa son una delicia para hacer con toda la familia. **#Navidad**
#SantasdeFresa <https://www.californiastrawberries.com/strawberry-santas/>
- **#DíadeSangría** ¡Salud por eso! Nuestra sangría de fresas con especias está llena de fruta de temporada, especias y vino tinto. Es un cóctel fácil de preparar para las fiestas.
<https://www.californiastrawberries.com/spiced-strawberry-sangria/>
- Prepara una tanda de helado de fresa casero para **#DíadelaNievedeFresa!**
<https://www.californiastrawberries.com/no-churn-strawberry-ice-cream/>
- **#DíadelPasteldeChocolate** Prueba estas mini tartas de fiesta de fresa y chocolate, ¡son tan llamativas como deliciosas! https://www.californiastrawberries.com/strawberry_and_chocolate_party_cakes/
- Febrero es el **#MesdelCorazón**, y las fresas son una gran opción de snack para mantener tu corazón sano y fuerte. Aprende más sobre cómo comer fresas puede ayudar a tu corazón a mantenerse sano.
- Destaca este **#MesdelCorazón**, con estas tartas de fresa en forma de corazón.
<https://www.californiastrawberries.com/strawberry-heart-hand-pies/>
- Nada dice más amor que las fresas (¡y el chocolate!) Prueba estos fáciles **#CorazonesdeFresa** para **#SanValentín** <https://www.californiastrawberries.com/how-to-make-strawberry-hearts/>
- **#Salud** a **#DíadelMargarita!** Disfruta de esta Margarita de Fresa con Mezcal. ¡Puedes agradecérselo después! <https://www.californiastrawberries.com/strawberry-mezcal-margarita/>
- **#NationalStrawberryDay** ¡Es nuestro día favorito del año! Comparte cómo te gusta disfrutar de tus **#FresasdeCalifornia**.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿SE CULTIVAN FRESAS ORGÁNICAS EN CALIFORNIA?

En California se cultivan más fresas orgánicas que en ningún otro lugar del mundo. De hecho, uno de cada cuatro agricultores de fresas de California cultiva tanto fresas convencionales como ecológicas.

¿SON LAS FRESAS ORGÁNICAS MÁS SEGURAS QUE LAS CONVENCIONALES?

La ciencia demuestra claramente que tanto las fresas orgánicas como las convencionales son seguras para el consumo.¹⁵ Tanto si son orgánicas como convencionales, los expertos en salud coinciden en que los consumidores deberían comer más frutas y verduras, como las fresas, cada día para reducir el riesgo de enfermedades y obesidad.

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos lleva a cabo un programa que analiza los [residuos de pesticidas](#) en los alimentos. Más del 99% de los alimentos analizados tenían residuos muy por debajo de las normas de seguridad establecidas por la Agencia de Protección del Medio Ambiente, y un tercio no tenía ningún residuo detectable.

Los agricultores de fresas, tanto orgánicos como convencionales, combinan una serie de estrategias y prácticas para reducir el uso de pesticidas. Algunos ejemplos son: la introducción de insectos depredadores para que se coman a los insectos plaga, la plantación de cultivos de borde para atraer a los insectos beneficiosos a los campos, y la conducción de "aspiradoras de insectos" por los campos para eliminar mecánicamente las plagas de las plantas.

Más información sobre la seguridad de las frutas y verduras frescas en <https://www.safefruitsandveggies.com/>

¿EL CULTIVO DE LA FRESA USA MUCHA AGUA?

Los cultivadores de fresas de California son líderes en la conservación de recursos, como el uso del agua, ya que fueron los primeros en adoptar el riego por goteo. Un acre de fresas requiere menos agua que un acre de casas en Los Ángeles.

¿EXISTEN LAS FRESAS DE CALIFORNIA MODIFICADAS GENÉTICAMENTE?

No hay fresas de California cultivadas o enviadas comercialmente con OMG. Sí, esas grandes y hermosas fresas de California se desarrollaron utilizando métodos tradicionales de mejora de plantas.

¿CÓMO TRABAJAN LOS AGRICULTORES DE FRESAS PARA RESPONDER A LA PREOCUPACIÓN DE LOS CONSUMIDORES POR LOS ENVASES DE PLÁSTICO?

Las fresas de California se envasan en envases tipo "clamshell" compuestos por un 65-75% de plástico reciclado. Los consumidores deberían visitar <https://how2recycle.info/> para saber más sobre el reciclaje de envases alimentarios. Los proveedores de fresas de toda América del Norte están invirtiendo en la creación de una economía circular, cerrando el ciclo mediante la recaptura de los envases "clamshell" usados para crear nuevos envases de fresas. El envase proporciona una protección ligera de las fresas, contribuyendo a la reducción del desperdicio de alimentos y del uso de combustible para el transporte.



REFERENCIAS

- ¹U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. (2019). Strawberries, raw. FoodData Central. [fdc.nal.usda.gov. https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/167762/nutrients](https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/167762/nutrients)
- ²Burton-Freeman, B., Brzeziński, M., Park, E., Sandhu, A., Xiao, D., & Edirisinghe, I. A selective role of dietary anthocyanins and flavan-3-ols in reducing the risk of type 2 diabetes mellitus: A review of recent evidence. *Nutrients*, 2019(11), 841. <https://doi.org/10.3390/nu11040841>
- ³U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. (2019). Apple, raw, with skin. <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/171688/nutrients>
- ⁴U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. (2019). Banana, raw, medium. <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/173944/nutrients>
- ⁵Devore, E.E., Kang, J.H., Breteler, M.M.B., & Grodstein, F. (2012). Dietary intakes of berries and flavonoids in relation to cognitive decline. *Annals of Neurology*, 72(1), 135-143. <https://doi.org/10.1002/ana.23594>
- ⁶Agarwal, P., Holland, T.M., Wang, Y., Bennett, D.A., & Morris, M.C. (2019). Association of strawberries and anthocyanidin intake with Alzheimer's dementia risk. *Nutrients*, 11, 3060. <https://doi.org/10.3390/nu11123060>
- ⁷Shishtar, E., Rogers, G.T., Blumberg, J.B., Au, R., & Jacques, P.F.. (2020). Long-term dietary flavonoid intake and risk of Alzheimer's disease and related dementias in the Framingham Offspring Cohort. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 112(2), 343-353. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa079>
- ⁸Cassidy, A., Mukamal, K.J., Liu, L., Franz, M., Eliassen, A.H., & Rimm, E.B. (2013). High anthocyanin intake is associated with a reduced risk of myocardial infarction in young and middle-aged women. *Circulation*, 127(2):188-196. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.112.122408>
- ⁹Basu A, Betts NM, Nguyen A, Newman ED, Fu D, Lyons TJ. Freeze-dried strawberries lower serum cholesterol and lipid peroxidation in adults with abdominal adiposity and elevated serum lipids. *J Nutr*. 2014;144:830-837. <https://academic.oup.com/jn/article/144/6/830/4589926>
- ¹⁰Gao Q, Qin LQ, Arafa A, Eshak ES, Dong JY. Effects of strawberry intervention on cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomised controlled trials. *Br J Nutr*. 2020 Aug 14;124(3):241-246. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32238201/>
- ¹¹Economic Research Service. (Aug. 28, 2019). Apples and oranges are America's top fruit choices. *United States Department of Agriculture*. <https://www.ers.usda.gov/data-products/chart-gallery/gallery/chart-detail/?chartId=58322>
- ¹²Basu A, Nguyen A, Betts NM, Lyons TJ. Strawberry as a functional food: an evidence based review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2014;54(6):790-806. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408398.2011.608174>
- ¹³Centers for Disease Control and Prevention. (2018). The role of potassium and sodium in your diet. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/salt/potassium.htm>
- ¹⁴Seth, A., Mossavar-Rahmani, Y., Kamensky, V., Silver, B., Lakshminarayan, K., et al. (2014). Potassium intake and risk of stroke in women with hypertension and nonhypertension in the women's health initiative. *Stroke*, 45, 2874-2880. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.114.006046>
- ¹⁵Winter, C.K. Chronic dietary exposure to pesticide residues in the United States. *Food Contamination* 2, 11 (2015). <https://doi.org/10.1186/s40550-015-0018-y>



P. O. Box 269, Watsonville, CA 95077

Teléfono: 831.724.1301

www.californiastrawberries.com

©2022 Comisión de la Fresa de California

