

Frambuesas: los beneficios del tesoro antioxidante que enriquece los postres

Publicado el: 13-10-2020

Pequeñas y deliciosas, las frambuesas son el fruto de un arbusto perenne nativo de Europa y del norte de Asia, el «*rubus idaeus*», conocido como frambueso. Pueden encontrarse en los bosques silvestres y es en verano cuando este delicado fruto rojo está en su punto óptimo de maduración aunque también puede degustarse en otoño.

Durante siglos se recolecto la **frambuesasilvestre** y se hacía por motivos médicos, no alimentarios. Fue a partir del siglo XV cuando comenzó a cultivarse de forma sistemática y desde entonces se han venido realizando selecciones para dar lugar a variedades de mayor tamaño y con más jugo. En el siglo XVI era fácil encontrar frambuesos en los jardines ingleses.

Aunque **identificamos la frambuesa con el color rojo**, se pueden encontrar también amarillas y negras, incluso anaranjadas y blancas. Se trata de una fruta muy perecedera en la que proliferan los mohos y hongos a las pocas horas de su recolección por lo que deben conservarse en el frigorífico donde durarán entre dos y tres días.

En general, **si no están sucias, no se aconseja lavar las frambuesas** ya que absorben mucha agua, se reblandecen y pierden sabor con facilidad. En cualquier caso, ha de hacerse con poca agua, de manera muy delicada, sin colocarla debajo del chorro directo y hacerlo inmediatamente antes de su consumo para mantenerlas en estado óptimo.

Se trata de **una fruta muy versátil**, ideal para tomar frescas o para utilizar en preparaciones tanto dulces como saladas. Deliciosas en tartaletas con crema, resultan también perfectas combinadas con chocolate. También se utilizan para acompañar platos de carne, especialmente en aquellas con sabores potentes como la caza o el pato.

La frambuesa tiene **numerosas propiedades y destaca de manera especial su alta capacidad antioxidante**, es decir, cuenta con elementos que previenen la oxidación o envejecimiento de las células y de los tejidos, bloqueando el efecto nocivo de los radicales libres.

Beneficios

- Las frambuesas son ricas en calcio, potasio, vitamina B9 (ácido fólico) y vitamina C.
- Sus fitonutrientes disminuyen el estrés oxidativo y la inflamación de las células.
- Favorece la salud ocular y de la piel.
- Su contenido en ácido fólico la hace recomendable para las embarazadas.
- Ayuda a controlar la diabetes.
- Mejora los síntomas alérgicos y de asma.
- Ayuda en los casos de cistitis y de retención de líquidos.

Contraindicaciones

- Las cetonas de las frambuesas se utilizan como suplemento alimenticio para disminuir la grasa corporal. Más allá de su eficacia que no es objeto de valoración, es importante destacar que pueden tener efectos secundarios ya que puede causar nerviosismo, taquicardia o aumentar la presión arterial. Consecuencias que no tiene el consumo de la

fruta fresca.

- La fruta solo se desaconseja en los casos de gastritis o úlceras de estómago. También es una de las frutas que puede causar reacciones alérgicas con facilidad.

Fuente: <https://netsaluti.com>