



Berries

o frutas del bosque, son una excelente alternativa nutritiva, sus grandes propiedades antioxidantes además de su atractivo color, sabor y forma, los hacen sumamente interesante para la elaboración de postres helados, tortas, salsas, y jugos. Además se pueden utilizar para decorar ensaladas, y acompañar distintos platos salados.

BENEFICIOS

- Alto aporte de vitaminas, fibras y antioxidantes
- Cardiosaludables
- Mejoran la memoria
- Controlan la diabetes
- Inmunoestimulantes
- Regulan Peso corporal



FRESAS

Fuente de vitamina C
Controlan hipertensión
Ricas en ácido Fólico



MORAS

Reducen colesterol
Efectivas s. nervioso
Eficaz antiinflamatorio
Fuente de potasio



ARÁNDANOS

Fuente de antioxidantes
Mejora s. inmunológico
Reducen riesgo de enf. degenerativas
Ricos en fibra



FRAMBUESAS

Ricas en ácido elágico
Mejora s. inmunológico
Buenas para la vista



EXPORTACIÓN

DE BERRIES EN EUROPA

FRESH & LIFE
by fruit attraction

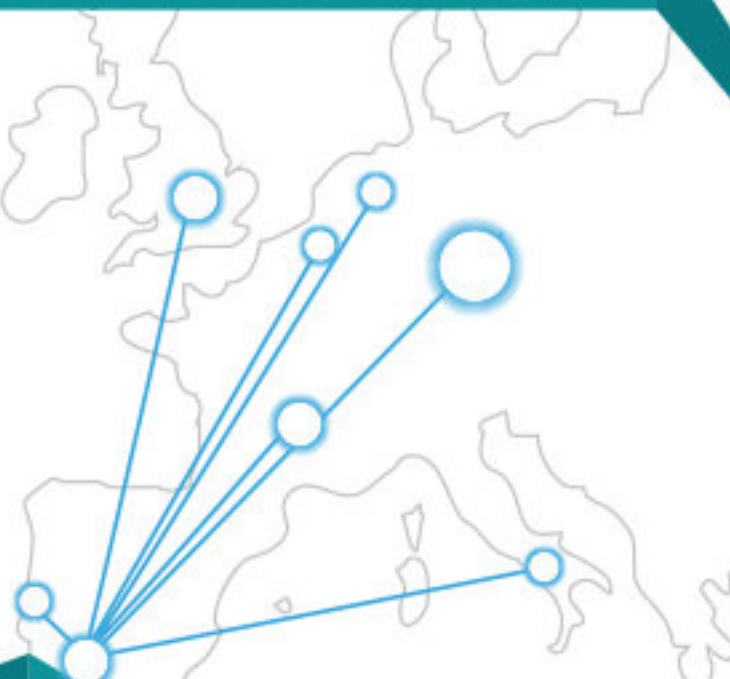


Simposio sobre berries
14 y 15 de octubre de 2014 en Madrid
www.freshandlife.com

El consumo de Berries
va creciendo
exponencialmente
en Europa



El 95% de la producción de Berries
de España procede de Huelva



I+D+I EN HUELVA



Mejorar eficiencia del riego de la fresa

Procesamiento y envasado de berries en IV y V Gama

Obtención de nuevas variedades de fresa

para disminuir la dependencia tecnológica de programas de mejora foráneos (universidades americanas), lo que ya ha dado como resultado la obtención de variedades de día corto y de día neutro, como es el caso de *Primoris Fnm*, *Antilla Fnm* y *A8-16-2*, entre otras.



Calendario
de Producción
de Berries



BENEFICIOS DE LAS BERRIES

y sus valores nutricionales

Fresa

Destaca su aporte de vitamina C, sustancias de acción antioxidante y su alto contenido de ácidos orgánicos, entre ellos, el cítrico (de acción desinfectante), málico, oxálico y salicílico (de acción anticoagulante y antiinflamatoria). También es rica en minerales como el potasio y el magnesio, entre otros. Su contenido en fibra es moderado. Dada su riqueza en antioxidantes (vitamina C, flavonoides y antocianinas, sustancias que le proporcionan su color característico, de acción antiinflamatoria y cardioprotectora), ácido fólico, potasio y salicilatos (sales precursoras del ácido salicílico), están especialmente recomendadas en dietas de prevención de riesgo cardiovascular y de enfermedades degenerativas.



Valor energético 35 Kcal

Proteínas 0,7g

Grasas 0,5g

Hidratos de Carbono 7g

Vitamina C 60 mg (75% CDR**)

Mora

Las moras son fuente de sales minerales y vitaminas, constituyendo así un importante aporte nutricional que podría incluirse en cualquier tipo de dieta. Son frutas de bajo valor calórico debido a su escaso aporte de hidratos de carbono, lo que las hace un alimento beneficioso ayudando al metabolismo. Son especialmente ricas en vitamina C, conteniendo cantidades incluso mayores que las de algunos cítricos. También son muy ricas en vitamina A, así como en potasio, aportando además fibra alimentaria. Por su alto contenido de hierro son utilizadas para prevenir y combatir la anemia. Entre otras facultades, estudios recientes comprobaron que el elevado contenido de flavonoides (taninos que también poseen los vinos tintos) contribuye a disminuir el colesterol malo.



Valor energético 46 Kcal

Proteínas 0,8g

Grasas 0,4g

Fibras 6g

Hidratos de Carbono 8g

Vitamina C 29 mg (36% CDR**)

Frambuesa

La frambuesa es rica en fibra, vitamina C, hierro, potasio, magnesio y ácido cítrico, entre otros. Mejora el funcionamiento del sistema nervioso. Es aconsejable tomarla en el embarazo, ya que ayuda a la formación del feto y mejora las mamas en el período de lactancia. Además, la frambuesa es buena para la diabetes y para bajar el colesterol. Ya en la Edad Media este fruto no sólo era comido, sino que se usaba como medicina. El té de hojas de frambuesa ayuda a parar los cólicos menstruales, además de ser bueno para el crecimiento de los niños. El té usado al realizar gárgaras ayuda a desinflamar las encías. Rica en pectina, también tiene propiedades laxantes. La frambuesa previene la aparición de enfermedades contagiosas como la gripe, el resfriado, bronquitis, sinusitis, faringitis o anginas.



Valor energético 44 Kcal

Proteínas 1g

Grasas 0,6g

Fibras 5g

Hidratos de Carbono 7g

Vitamina C 27 mg (34% CDR**)

Arándano

Es elevada la concentración de vitamina A, B6, C y E, potasio, hierro, calcio, taninos y diversos ácidos orgánicos. Su contenido en grasas y colesterol es nulo y son bajos en calorías. Contienen además pectina, glucósido y colorante mertilina, antocianósidos y taninos. Estos dos últimos componentes mejoran la microcirculación sanguínea. Están demostrados sus efectos antisépticos y antiinflamatorios. El consumo regular de zumo de arándano ayuda a prevenir enfermedades del aparato urinario. Es astringente y diurético. Es el fruto con mayor poder antioxidante, por lo que ayudan a disminuir la pérdida de memoria, en el restablecimiento de la coordinación motora e incidir favorablemente en la homeostasis (balance interno del cuerpo).



Valor energético 40 Kcal

Proteínas 0,7g

Grasas 0,3g

Hidratos de Carbono 12g

Vitamina C 12 mg (16% CDR**)

* Por cada 100 gr de producto ** Cantidad diaria recomendada