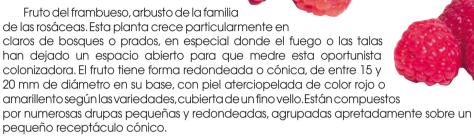
Frambuesa

Raspberry Rubus idaeus L.



El frambueso es nativo de Europa y según parece tiene su origen en Grecia, donde fue encontrada en estado silvestre en el monte Ida (de ahí su nombre botánico). De Grecia pasó a Italia, a los Países Bajos, a Inglaterra y posteriormente a América del Norte.

Las variedades que actualmente se encuentran en el mercado son: el **frambueso rojo**—de frutos de color rojo— (*Rubus idaeus*), se encuentra en Europa; y las especies y variedades de color rojo y negro del norte de América, tales como: **frambueso silvestre** (*Rubus strigosus*), **frambueso negro** (*Rubus occidentales*) y **frambueso púrpura** (*Rubus neglectus*).

Estacionalidad

Las frambuesas también se clasifican según la época del año en la que fructifican. La mayoría de las variedades son de verano, sin embargo, existen frambuesas de otoño y aunque el volumen de la cosecha es menor, amplían el período de recolección de estas frutas.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, vitamina C y otros antioxidantes (compuestos fenólicos).

Valoración nutricional

Las frambuesas contienen un porcentaje moderado de hidratos de carbono, mientras que su contenido en proteínas y lípidos, al igual que su valor energético es bastante escaso. Dentro de las frutas, la frambuesa destaca por su alto contenido en fibra.

Así mismo, contiene cantidades importantes de vitamina C. Una cucharada sopera de frambuesas aporta casi el 7% de las ingestas diarias recomendadas para esta vitamina. También es apreciable su contenido en niacina, ácido fólico y vitamina E.

Entre sus minerales, destacan el magnesio, el hierro, y el fósforo.

En las frambuesas, cabe destacar, además, su alto contenido en compuestos fenólicos (monofenoles, polifenoles y flavonoides) entre los que se encuentran las

FRUTAS 241

antocianinas, cianidinas, elagitaninos, ácido elágico e hidroxicinamatos, que junto a las vitaminas C y E, confieren a este alimento una gran capacidad antioxidante. Concretamente, se ha demostrado que reducen la peroxidación lipídica (importante en la prevención de la enfermedad cardiovascular) y ejercen un efecto protector frente al cáncer (cavidad oral, esófago, etc). Además, parecen ejercer una acción antimicrobiana, potenciadora del sistema inmune y reguladora de la presión arterial y la glucemia.

Su contenido en fibra y ácidos orgánicos (ácido cítrico, cafeico, málico y salicílico), hace que las frambuesas sean un buen estimulante del peristaltismo intestinal, por lo que son eficaces en caso de estreñimiento.

Composición nutricional

	Por 100 g de	Por cucharada	Recomendaciones	Recomendaciones
	porción comestible	(13 g)	día-hombres	día-mujeres
Energía (Kcal) Proteínas (g) Lípidos totales (g) AG saturados (g) AG monoinsaturados (g) AG poliinsaturados (g) ω-3 (g)* C18:2 Linoleico (ω-6) (g) Colesterol (mg/1000 kcal) Hidratos de carbono (g) Fibra (g)	40 1,4 0,3 0,10 0,10 0,1 - 0 4,6 6,7 87	5 0,2 0 0,01 0,01 0,01 — 0 0,6 0,9 11,3	3.000 54 100-117 23-27 67 17 3,3-6,6 10 <300 375-413 >35 2.500	2.300 41 77-89 18-20 51 13 2,6-5,1 8 <230 288-316 >25 2.000
Agua (g) Calcio (mg) Hierro (mg) Yodo (µg) Magnesio (mg) Zinc (mg) Sodio (mg) Potasio (mg) Fósforo (mg) Selenio (µg)	25 0,7 — 19 0,3 3 170 31	3,3 0,1 — 2,5 0 0,4 22,1 4,0 0,2	2.500 1.000 10 140 350 15 <2.000 3.500 700	1.000 18 110 330 15 <2.000 3.500 700 55
Tiamina (mg) Riboflavina (mg) Equivalentes niacina (mg) Vitamina B ₆ (mg) Folatos (µg) Vitamina B ₁₂ (µg) Vitamina C (mg) Vitamina A: Eq. Retinol (µg) Vitamina D (µg) Vitamina E (mg)	0,03	0	1,2	0,9
	0,05	0,01	1,8	1,4
	0,8	0,1	20	15
	0,06	0,01	1,8	1,6
	33	4,3	400	400
	0	0	2	2
	32	4,2	60	60
	1	0,1	1.000	800
	0	0	15	15

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (FRAMBUESA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

242 FRUTAS