

Frambuesa

Raspberry

Rubus idaeus L.



Fruto del frambueso, arbusto de la familia de las rosáceas. Esta planta crece particularmente en claros de bosques o prados, en especial donde el fuego o las talas han dejado un espacio abierto para que medre esta oportunista colonizadora. El fruto tiene forma redondeada o cónica, de entre 15 y 20 mm de diámetro en su base, con piel aterciopelada de color rojo o amarillento según las variedades, cubierta de un fino vello. Están compuestos por numerosas drupas pequeñas y redondeadas, agrupadas apretadamente sobre un pequeño receptáculo cónico.

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

antocianinas, cianidinas, elagitaninos, ácido elálgico 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 porción comestible	Por cucharada (13 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	40	5	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,4	0,2	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,10	0,01	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,10	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	0,01	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	4,6	0,6	375-413	288-316
Fibra (g)	6,7	0,9	>35	>25
Agua (g)	87	11,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	25	3,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	0,1	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	19	2,5	350	330
Zinc (mg)	0,3	0	15	15
Sodio (mg)	3	0,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	170	22,1	3.500	3.500
Fósforo (mg)	31	4,0	700	700
Selenio (µg)	1,3	0,2	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,01	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,8	0,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,06	0,01	1,8	1,6
Folatos (µg)	33	4,3	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	32	4,2	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	1	0,1	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,48	0,1	12	12

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.