

FRESAS DE OREGÓN

Oregón ocupa el tercer lugar en la nación en producción de fresa después de Florida y California.

Las fresas se conocen desde la época de los griegos y los romanos.



En promedio, hay 200 pequeñas semillas en cada fresa.

Las plantas de fresa pueden seguir productivas por 3 a 4 años.

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS FRESAS:

- ~ Las fresas tienen un alto contenido de antioxidantes, más notablemente la antocianina (el pigmento que hace las fresas rojas).
- ~ Las fresas son una fuente excelente de manganeso.
- ~ Las fresas son una fuente excelente de la vitamina C, que promueve un sistema inmune sano, cura cortes y heridas y ayuda a nuestros cuerpos a combatir la infección.

La agricultura comercial de la fresa comenzó cerca de 1800 cerca de las ciudades del este, y se trasladó al oeste con los pioneros.



El clima de Oregón es ideal para el cultivo de fresas. Las noches frías y días soleados de la primavera y principios de verano permiten que las fresas maduren lentamente, lo que permite que los azúcares en las fresas aumenten hasta justo antes de la cosecha.



Aunque hay docenas de variedades, aproximadamente el 70% de las fresas comerciales de Oregón son de las variedades Totem, Tillamook o Hood.



La mayoría de las fresas de Oregón están maduras en el mes de junio; la cosecha solo dura aproximadamente tres semanas.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon SafeNet al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

