

## La Frambuesa

La frambuesa es una fruta que viene del frambueso o sangüeso. Esta planta crece silvestre en diversas regiones de Europa (se cree que es originaria de Grecia), aunque igual se cosecha, siendo su cultivo bastante importante. La frambuesa es una fruta pequeña, redondeada con una piel aterciopelada de color rojizo.

La frambuesa previene algunas enfermedades: Cuida la salud del corazón, los flavonoides de la frambuesa ayudan a tener un menor riesgo de muerte por la enfermedad cardiovascular, incluso en pequeñas cantidades... También previene el cáncer y ayuda a controlar los niveles de azúcar.

1. Los beneficios de comer frambuesas: Esta fruta es rica 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.

2. Cuantos tipos de frambuesa existen: Existen 3 tipos de frambuesas: Las rojas, las negras y las moradas y sus nombres son:

-Rubus idaeus (frambueso roja)

-Rubus strigosus (frambueso silvestre)

.Rubus occidentalis (frambueso negro)

3. De qué países vienen los 3 tipos de frambuesa: La frambuesa es nativa de Europa y parece ser que su origen procede de Grecia, siendo conocido y apreciado desde la antigüedad. Desde allí se extendió a Italia, países Bajos, Inglaterra y luego a América del Norte.

4. Como bajar de peso con la frambuesa: Las frambuesas se emplean para bajar de peso por su contenido de cetonas, un compuesto natural que actúa favoreciendo la termogénesis (con un efecto que quema grasa), reduciendo el apetito y activando el metabolismo de hidratos de carbono, de proteínas y de lípidos.

5. Que necesita la frambuesa para crecer: Esta planta a pesar de ser resistente a las bajas temperaturas, a la hora de plantar frambuesas hay que elegir un lugar soleado. Para que sus frutos puedan prosperar, la planta tendrá que estar expuesta diariamente a entre ocho y diez horas de sol directo.

6. En qué clima puede crecer la frambuesa: Esta fruta es de zonas de media montaña que tiene preferencia por los ambientes frescos, a esta fruta le convienen los lugares ventilados y con alta y con alta humedad relativa. No es muy exigente en horas del frío de invierno, requiriendo anualmente un mínimo de 700 de horas de frío.

