

# Secretos de la Fresa: Guía Completa de Cultivo

Última Actualización 6/mar/2024  
Escrito por: Lic. Mauricio Valencia  
Tiempo de lectura de 15 minutos



Las primeras referencias históricas sobre el [cultivo de la Fresa](#) se encuentran en la Antigua Roma, donde se cultivaban como plantas ornamentales o frutos de mesa. La palabra "fresa" deriva del nombre Freizer, ingeniero francés que llevó el fruto de Chile a Europa. Actualmente, la universidad de California tiene como tradición investigar y generar genéticamente nuevas variedades de fresa o fresones que dominan el mercado.



Por ser una planta híbrida, su reproducción por semilla puede resultar complicada. Por este motivo se recomienda que su propagación se realice a través de estolones y coronas, este método permite un desarrollo vegetativo rápido y seguro.

## Cultivo de la Fresa

Estas plántulas pueden ser de un cultivo propio o adquiridas en algún establecimiento [ya en forma de plántula](#).

Se deben de elegir ejemplares sin plaga o enfermedad, sin hojas, con o sin raíces.

Algunas veces los ejemplares que compramos o conseguimos no tienen hojas o raíz, esto es para almacenarlas en un lugar frío (a  $-1^{\circ}\text{C}$  o a  $0^{\circ}\text{C}$ ) hasta su venta.

Si te llegaron por paquetería, te recomendamos que antes de abrir la caja o costal, la coloques en un lugar fresco sin corrientes de aire por 30 minutos antes de abrirla para que se aclimate. Ábrela poco a poco, con ayuda de unos guantes o con las manos limpias tomaremos las plántulas y nos aseguraremos de que estén en buen estado.

Te recomendamos consultar nuestra [Guía: Consejos Cruciales para el Trasplante de Fresas](#) para saber que hacer una vez que adquieras tus plántulas de Fresa.



Antes de sembrarlas, procura sumergirlas en agua con cloro (5 ml por cada litro de agua) por 5 minutos o en una solución bactericida o fúngica. Para prevenir enfermedades.



Aunque la fresa puede vivir mucho tiempo, se recomienda explotarla únicamente los **PRIMEROS DOS AÑOS DE VIDA**, pues a mayor edad su susceptibilidad a plagas aumenta y su producción disminuye.



## Suelo o Sustrato

La influencia del suelo, su estructura física y contenido químico, son una de las bases para el

desarrollo de la fresa. Esta prefiere suelos equilibrados, ricos en materia orgánica o nutrientes, aireados, bien drenados, pero con cierta capacidad de retención de agua.

El equilibrio químico de los elementos nutritivos se considera más favorable que una riqueza elevada de los mismos. Es importante utilizar [sustratos](#) inocuos, suelos esterilizados o previamente tratados, para mantener niveles bajos de patógenos, pues es indispensable para el cultivo.

La granulometría óptima de un suelo para el cultivo de fresa aproximadamente es:

- 50% de arena.
- 20% de arcilla.
- 15% de calizas.
- 5% de [Peat moss](#), [polvillo de coco](#) o materia orgánica.

En definitiva, un suelo catalogado como arenoso o franco-arenoso como: La [Perlita mineral](#), la [Vermiculita](#) o la [fibra de coco](#) y homogéneamente profundo (igual o mayor a 15 cm de profundidad) se acercaría al ideal para nuestro cultivo.

Lo primero que haremos es desinfectar la corona o el tallo, así como todos los materiales a ocupar (semillero, bolsas, macetas, palas de jardín, etc.).

Podemos realizar una siembra directa o indirecta, si es indirecta colocamos las coronas en [Charolas de Germinación](#) de 21 cavidades con perlita, tezontle, vermiculita, fibra de coco o alguna mezcla que tenga un buen drenaje y aireación, procurando que el sustrato siempre esté húmedo.

Consulta nuestra [Guía sobre los Tipos de Siembra](#) para más información.



Si lo realizamos en siembra directa puede ser en [macetas](#) (5", 6", o 7"), [bolsas de cultivo](#) (20x20 o 30x30) o [bolis o slabs de fibra de coco](#). Estos contenedores deben tener un buen sustrato (como perlita, tezontle, vermiculita, fibra de coco o alguna mezcla que tenga un buen drenaje y aireación), procurando que el sustrato siempre esté húmedo. Sembramos una corona por contenedor.

Si quieres saber cómo hacer el llenado de tus bolsas o macetas consulta nuestra [Guía para la Mezcla y Combinación de Sustratos](#).



La profundidad de siembra será de 1 cm por debajo del sustrato, procurando que las raíces siempre estén hacia abajo y si es posible, que la yema de donde brotan las hojas, esté por encima del sustrato.

Después las colocaremos en un lugar con media sombra, procurando que reciba la luz del amanecer y del atardecer, pero no la del medio día o de las horas más intensas de luz solar. Evita los cambios de temperatura bruscos. Para esto puedes colocarlas en un [invernadero](#), dentro de casa al lado de una ventana o en tu huerta casera procurando que tengan una [malla sombra](#) que permita la iluminación.

Si quieres para tu huerta o patio una malla sombra, consulta la [Guía de Mallas Sombras para controlar las altas temperaturas](#).

Su crecimiento dependerá de las condiciones de luz y temperatura. Su brotación y establecimiento de raíces puede variar de 15 hasta 45 días.

## Siembra de la Fresa

Se pueden sembrar en cualquier época del año, pero por lo general se hace en los primeros meses de la época lluviosa (mayo, junio y julio); para obtener la producción en los primeros meses de la época seca (noviembre/diciembre), esto con la finalidad de evitar enfermedades y producciones deficientes.



- Su crecimiento depende de las condiciones de luz y temperatura.

Los días largos (más de 12 horas de luz) provocan crecimiento vegetativo en exceso, las bajas temperaturas y días cortos inducen la floración. La fresa requiere un pH de 5.5 a 6.5 y una profundidad en el sustrato de 15 cm.

Tenemos la [Guía sobre como la Importancia de monitorear el pH](#) si requieres más información.

Para que su desarrollo sea adecuado, necesitamos un buen drenaje, por ello se recomiendan sustratos como fibra de coco, perlita, vermiculita o tezontle. Al ser una planta perenne (tiene hojas verdes todo el año) y debido a su sistema de crecimiento, está formando tallos nuevos constantemente. La propagación de la fresa se logra a través de estolones de plantas “madre”, mismas que deben encontrarse en perfecto estado (sin daños mecánicos o por plaga), sin flores o botones florales.



- **Podemos propagarla de distintas formas y en diferentes sistemas.**

## Sustrato para Fresas

Se recomienda una siembra directa en los [bolis de fibra de coco](#), para esto debemos primero perforar los bolis, realizando una cruz o cortando un círculo cada 20 cm, logrando así 5 perforaciones por boli.

Para más detalles consulta la [Guía para el Cultivo en bolis de Fibra de Coco](#).

Después humedecemos el sustrato y plantamos los estolones. Recuerda desinfectar previamente tu planta sumergiéndola durante unos minutos en una solución con fungicida, bactericida, nematocidas e insecticida o puedes colocarlo en una solución con cloro al 30% durante 5-15 minutos. Cuando los estolones se ponen en contacto con la tierra emitirán raíces, creando así nuevas plantas.



# Cultivo de Fresas en Sistemas Recirculantes

En el caso de que queramos producir fresa en un [sistema de NFT](#) sembraremos los estolones en semilleros con fibra de coco.

Una vez que ha enraizado y cuentan con un diámetro en su corona, igual o mayor a 1cm y las raíces son lo suficientemente largas (aproximadamente entre 10 - 15 cm de largo) se colocan en cada sistema de producción. Al poco tiempo de la siembra o el trasplante, cuando la planta aún no tiene vigor, deben suprimirse las primeras flores que salgan, para que se fortalezca y crezca adecuadamente. También puede emitir estolones (por lo general en primavera - verano) y no dará floración, por lo que se deben suprimir.

Consulta la [Guía: ¿Qué es el sistema NFT?](#) por si quieres saber más sobre esta técnica hidropónica muy apta para la producción de fresa.



## El Riego para la Fresa

Las raíces de la fresa se dispersan en forma superficial (15-30 cm) dentro del sustrato, lo que requiere un riego en forma ligera, pero frecuente para mantener el sustrato húmedo, sobre todo en los sustratos bien drenados, los cuales son los más recomendados para el cultivo.

El riego será únicamente con agua los primeros días después de la siembra, en cuanto

empiecen a enraizar colocaremos la Solución Nutritiva poco a poco, puedes comenzar colocando un tercio de la dosis recomendada de la [solución nutritiva para hortalizas](#).



Se recomienda un sistema de [riego por goteo localizado](#), recuerda que puedes automatizar tu riego con un [temporizador](#). El riego también puede ser manual, por lo general una planta requiere de 450-600 ml de solución al día aproximadamente (estos datos pueden variar).

La [Guía para Instalar un Sistema de Riego por Goteo](#) te puede ayudar a resolver tus dudas sobre esta clase de riego y su instalación.

## Poda de la planta de fresa:

Se recomienda hacer la PODA DE HOJAS cada que revises tu cultivo (por lo menos cada semana). Ya que hayas realizado el trasplante, deberás eliminar con tus [tijeras de poda](#) solamente las hojas enfermas (amarillentas o en tonalidades pardas, necrosis/coloración negra)... en senescencia hojas viejas.



Al eliminar este tipo de hojas, estimulas a tus plantas para que tengan un mayor desarrollo vegetativo, buena ventilación y desechamos cualquier posible infección por esporas, bacterias y virus que pudieran contaminarlas.

La poda permite que el paso de luz a las hojas sea mayor, acelerando la renovación de la planta y facilitando la aplicación de plaguicidas; lo que previene el ataque de hongos en la fruta. En cuanto a la PODA DE FLORES Al igual que las hojas, tendrás que eliminar las flores más enfermas, viejas o marchitas, evitando que las demás se dañen. Se recomienda eliminar las primeras flores después de la siembra o el trasplante, para darle vigor a la planta.



También tendrás que hacer la **PODA DE ESTOLONES** que genera la planta, ya que estos consumen nutrientes esenciales para la producción. La poda se realiza después de los ciclos fuertes de producción, quitando los racimos viejos, hojas secas, dañadas y restos de frutos que quedan en la base de la corona, teniendo cuidado de no maltratar la planta, por lo general no se poda antes de la primera producción.



## Floración en la Planta de Fresa

Las flores surgen de tallos en la corona o en las axilas de las hojas. La ramificación de la inflorescencia puede ser cerca de la base o cerca de la punta, en la cual cada ramita o tallo genera otra “flor” (inflorescencia). En el primer caso, las flores son similares en tamaño y forma, mientras que en el segundo hay una flor terminal o primaria y otras secundarias de menor tamaño.



## Enfermedades de la Fresa

Las fresillas son muy susceptibles a las enfermedades, por lo que es muy importante su detección a tiempo. Para eso tenemos preparada la [Guía Enfermedades más comunes en el Cultivo de Fresa](#) para que puedas hacer una pronta detección.



# Cosecha del Fruto de la Fresa

Los primeros meses son más productivos y la fruta es de mejor calidad por su tamaño y uniformidad. La cosecha dura por lo general de 5 a 6 meses. Debido a que es altamente perecedera, se cosecha cada tres días y debe manejarse con mucho cuidado. Se ha visto que la planta ha tenido una vida productiva de tres años, con la fertilización desarrollada.

Primero se seleccionan los frutos de forma visual basándose en: el tamaño del fruto, coloración, y aroma principalmente.



A los frutos se les deja el pedúnculo (tallo) con longitud de 5 a 6 mm y se coloca sin tocarlos en charolas de plástico. Cualquier inspección, debe hacerse solo tomando el pedúnculo.

Una fruta de fresa cosechada en plena maduración y mantenida a temperatura ambiente, se deteriora en un 80% en solo 8 horas por lo que las cajas se llevan inmediatamente a un cuarto frío. Lo anterior mejorará la vida de anaquel y apariencia de las frutas por las siguientes 72 horas, haciéndolo más durable y manteniendo sus características de una fruta apetecible.



Si el cultivo es para exportación, se recomienda cosechar entre 50 y 75% de maduración y ponerse lo más rápido posible en cámaras frías (0-10 °C). El transporte debe ser en refrigeración a 4° C.

# Propiedades Nutrientes de las Fresas

Las fresas contienen celulosa, ácido cítrico, málico, oxálico y salicílico. También es rica en minerales como hierro, sodio, magnesio, calcio, zinc, yodo, entre otros. Son destacables sus propiedades vitamínicas por su contenido en caroteno, vitaminas B, C, y E.

Minerales	Peso
Kilojulios (KJ)	113 KJ
Kilocalorías (Kcal)	27 Kcal
Proteínas	1 g
Grasas	0,6 g
H. de Carbono	5,5 g
Fibra mineral	1,6 g
Caroteno	3 µg
Vitamina B1	30 µg
Vitamina B2	40 µg
Vitamina B6	60 µg
Vitamina B3	540 µg
Vitamina C	55 mg
Vitamina E	0,23 mg
Calcio (Ca)	21,5 µg
Fósforo (P)	26 µg
Hierro (Fe)	0,45 µg

Minerales	Peso
Magnesio (Mg)	13,3 µg
Zinc (Zn)	0,22 µg
Yodo (I)	0,5 µg
Potasio (K)	156 µg

Contiene gran cantidad de ácidos orgánicos y vitamina C, sustancias minerales y azúcares, por lo que es muy apreciado su sabor y sus aplicaciones en medicina. El poder antioxidante de la fresa es incomparable al de cualquier otra fruta. En relación al peso, es la fruta que contiene mayor cantidad de caroteno, vitamina C y vitamina E. **Su consumo es recomendable para prevenir el cáncer.**



Además de su apreciado valor estético y gastronómico, la fresa o frutilla se destaca como una *excelente fuente de vitamina C*, un nutriente esencial que ayuda a mantener el sistema inmunológico fuerte y promueve la salud de la piel. Este fruto de color rojo brillante, no solo deleita los paladares con su sabor dulce y ligeramente ácido, sino que también ofrece beneficios significativos para la salud. Las propiedades de las fresas incluyen su capacidad para actuar como antioxidantes, gracias a su rica composición en frutos de color rojo, los cuales contienen compuestos fenólicos que protegen a las células de los daños oxidativos. Además, su contenido en hidratos de carbono es relativamente bajo, lo que las convierte en una opción ideal para quienes buscan mantener un equilibrio nutricional sin sacrificar el sabor.

Las fresas silvestres no solo endulzan nuestras mesas, sino que también contribuyen a una dieta equilibrada y saludable. Cultivar fresas siguiendo las prácticas recomendadas asegura no solo una producción abundante sino también frutos de la mejor calidad, cargados de todas las propiedades beneficiosas que estos ofrecen.

En fin... LAS FRESAS SON UNA EXELENTE ALTERNATIVA DE PRODUCCIÓN COMERCIAL Y CASERA Y CON UN AMPLIO MERCADO ya sea en el consumo fresco, agroindustria y repostería. Es un excelente diurético y de equilibrio en la generación de estrógenos entre otros, por lo que se le considera un proyecto exitoso y alternativo para los productores de la ciudad de México.

Si te gustó este artículo, te recomendamos consultar nuestras:

## Guías para Cultivar... De Todo!



Donde podrás encontrar guías para CULTIVAR DE TODO TIPO DE FRUTOS, HIERBAS, TALLOS, TUBÉRCULOS Y HASTA FLORES.