



▲ **Fruta.** Las cerezas son ricas y sanas, sobre todo cuando son frescas.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UNA FRUTA CON SORPRESA



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

La cereza es una fruta que pertenece a la familia de Rosaceae. El cerezo es un primo de los vistosos prunos de los jardines de nuestras ciudades y este árbol nos proporciona la primera fruta que suele aparecer en nuestras huertas. Existen múltiples variedades de cerezas, siendo la más común en Europa las cerezas amargas (*Prunus cerasus*), la típica cereza oscura de tallos cortos, pequeñas y redondas que tienen un color entre rojo oscuro y negro. El segundo tipo más común son las dulces (*Prunus avium*), estas son grandes, crujientes y doradas, con tonalidades rojizas. Como en la mayor parte de las frutas, su principal componente es el agua, que representa el 85% de su composición, y su aporte calórico es intermedio, alrededor de 260 calorías por cada 100 gramos. Esta energía la aporta principalmente en forma de hidratos de carbono y azúcares (27 gramos por 100). Apenas aporta proteínas (0,8 gramos) ni grasas (0,5 gramos) por cada 100 gramos de producto. Sin olvidarnos del alto aporte de fibra (de 1,5 a 2 gramos por cada 100 gramos de cerezas).

Aporta fibra y potasio a la dieta

El aporte de minerales es fundamentalmente de potasio, 250 miligramos por cada 100 gramos, siendo el resto de minerales menos importantes en su composición, pudiendo destacar entre ellos fósforo, magnesio y calcio. Este perfil de minerales la convierte a la cereza en una fruta muy interesante en la dieta de los pacientes con hipertensión arterial, al disminuir los niveles tensionales que producen el potasio, calcio y magnesio. El aporte de potasio junto al aporte de fibra dan a esta fruta propiedades laxantes, siendo un alimento que debe estar en la dieta de las personas con hábito intestinal estreñido.

LA CEREZA, INTENSA Y GENEROSA

P

uede consumirse cruda, y es excelente, o utilizarse en la elaboración de tartas, mousses, helados, pasteles, mermeladas y compotas. Las cerezas de mayor tamaño suelen tener mejor textura y sabor. A los más pequeños les encantan, no solo por su sabor sino porque también juegan con ella al poder escupir el hueso. Es su fruta divertida.

Cuando se compran cerezas dulces y frescas es recomendable elegir las que más pesen y de color rojo oscuro o negro. En el caso de las cerezas ácidas, el color a seleccionar es el rojo claro o el rosado amarillento. En ambos casos el tallo estará bien unido a la cereza.

Carnosas, jugosas, refrescantes y bien recolectadas, sin golpes, de larga duración en una zona fresca de la casa o parte baja de la nevera. El final de la primavera está marcado por la recolección de cerezas, una de las frutas más deseadas del mundo.

La cereza (*prunus cerasus*) es usada desde hace milenios



EN LA COCINA

SOLAS O COMBINADAS CON CAFÉ E INCLUSO CON QUESO

El peculiar sabor de la cereza hace que combinen muy bien con ingredientes intensos y complejos como el café, el chocolate, la vainilla o la canela, el pescado ahumado o el queso fuerte o de cabra... Tras su envoltorio frescura hay notas florales y especiadas que dan mucho juego en la cocina, ofrecen un atractivo añadido. Hace siglos eran incluso consideradas como un potente afrodisíaco que invitaba a disfrutarlas mordisquito a mordisquito, o en deliciosas confituras, helados, postres, granizados, licores... También se pueden consumir cocidas, maceradas en alcohol o destiladas.

como depurador intestinal, para librar a el cuerpo de toxinas. Esta característica responde a los pigmentos que les dan su color morado, las antocianinas, un tipo de flavonoides de grandes propiedades depurativas.

Además, aportan muy pocas calorías: hay quienes asocian la dulzura de las cerezas con un alto contenido en azúcares, y también con un aporte alto de calorías, pero esto está muy lejos de la realidad: diez cerezas (50 gramos) tan solo tienen 24 calorías y cinco gramos de azúcares.