

# Cereza

## Cherry

*Prunus avium*

La cereza es el fruto del cerezo, árbol de la familia de las rosáceas que alcanza hasta 20 m de altura. El fruto es una drupa de unos 2 cm de diámetro, cuyo color oscila desde el rojo claro hasta el morado oscuro.

Su origen geográfico no se conoce con exactitud, pero se cree que proviene de los países que circundan el mar Negro y el mar Caspio, desde donde se expandieron hacia Europa y Asia con las migraciones humanas, durante el imperio romano. Su origen etimológico es controvertido, aunque una de las teorías con más peso asegura que los griegos —que la utilizaban como remedio depurativo—, llamaban a esta fruta «kerasos». Más tarde, los romanos asimilaron este término y lo hicieron propio llamando a esta fruta «cerasus», de donde derivaría a la actual «cereza».

Existen muchas variedades de cerezas, cuyos nombres se deben al lugar de origen, tiempo de maduración, tipo de polinización y forma de floración. Pero las principales variedades de las que derivan las demás son:

- **Cerezas dulces** (*Prunus avium*).
- **Cerezas ácidas o guindas** (*Prunus cerasus*).
- **Duke**. Es un híbrido de las dulces y ácidas, que combina las mejores propiedades de ambas.

## Estacionalidad

Es el único fruto de hueso no climatérico, es decir, que si se recolecta antes de tiempo no madura fuera del árbol. Por lo tanto, se debe cosechar en el momento oportuno. Las cerezas maduran desde finales de primavera hasta principios de verano, siendo un periodo muy corto de recolección, en comparación con otros árboles frutales.

## Porción comestible

87 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono, flavonoides, alcohol perílico, potasio y vitamina C.

## Valoración nutricional

La cereza es rica en hidratos de carbono, principalmente azúcares simples como fructosa, glucosa y sacarosa, si bien su valor calórico es moderado respecto al de otras frutas. Aporta cantidades considerables de fibra, que mejora el tránsito intestinal.

En lo que se refiere a su contenido en vitaminas, están presentes —en pequeñas cantidades—: vitamina C, tiamina, folatos y provitamina A.

Tiene cantidades importantes de potasio y en menor proporción, magnesio, hierro, fósforo y calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.



En su composición cabe destacar la presencia de compuestos bioactivos como las antocianinas (localizadas en la porción carnosa de la fruta), sustancias con capacidad antioxidante y con actividad inhibitoria de la ciclooxigenasa II, por lo que se consideran compuestos protectores de los vasos sanguíneos.

Las cerezas también aportan monoterpenos, concretamente, alcohol perílico, compuesto con actividad antitumoral. Numerosos estudios experimentales han indicado que dicho compuesto es capaz de prevenir el desarrollo de algunos tipos de cáncer como el de páncreas, mama, próstata, pulmones, hígado y piel. Además, también presenta propiedades antioxidantes, protegiendo a los lípidos, a la sangre y a otros fluidos corporales contra el ataque de los radicales libres, moléculas implicadas en el envejecimiento y en el desarrollo de diversas enfermedades crónico/degenerativas (cardiovasculares, cáncer, osteoporosis, etc.).

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	65	85	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,8	1,0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,5	0,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	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)	—	—	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	13,5	17,6	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	1,5	2,0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	83,7	109	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	16	20,9	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,4	0,5	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	2	2,6	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	11	14,4	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,12	0,2	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	2	2,6	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	255	333	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	21	27,4	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	1,2	1,6	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,05	0,07	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,06	0,08	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,4	0,5	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,05	0,07	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	8	10,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	8	10,4	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	3	3,9	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,1	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CEREZA). 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.