

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

Aunque según el Reglamento 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos no se pueda destacar ningún nutriente como "fuente" o "alto contenido", si se puede resaltar un aporte de potasio y vitamina C, que contribuye al total de la dieta. Flavonoides, alcohol perílico y ácidos orgánicos.

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), monoterpenos, concretamente, alcohol perfílico y flavonoides (ácido elágico).

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por ración (150 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|--|---------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 65 | 85 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 0,8 | 1,0 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 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 |
| Coolesterol (mg/1000 kcal) | — | — | <300 | <230 |
| Hidratos de carbono (g) | 13,5 | 17,6 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 1,5 | 2,0 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 83,7 | 109 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 16 | 20,9 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 0,4 | 0,5 | 10 | 18 |
| Yodo (μg) | 2 | 2,6 | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 11 | 14,4 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 0,12 | 0,2 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 2 | 2,6 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 255 | 333 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 21 | 27,4 | 700 | 700 |
| Selenio (μg) | 1,2 | 1,6 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,05 | 0,07 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,06 | 0,08 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 0,4 | 0,5 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | 0,05 | 0,07 | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (μg) | 8 | 10,4 | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (μg) | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | 8 | 10,4 | 60 | 60 |
| Vitamina A: Eq. Retinol (μg) | 3 | 3,9 | 1.000 | 800 |
| Vitamina D (μg) | 0 | 0 | 15 | 15 |
| Vitamina E (mg) | 0,1 | 0,1 | 12 | 12 |

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