

España se ha convertido en el **segundo país de Europa por producción de cereza**. Esto es debido a factores como una menor pluviometría y el adelanto de la cosecha con respecto a otros países. Por su parte, el cerezo *Prime Giant* se considera una variedad de maduración precoz, sobre la 2ª quincena de mayo, así que estamos en buen momento para comerlas. Se trata de una variedad autofértil que se poliniza con el polen de la misma variedad. Estas cerezas tienen un intenso color rojo, lo mismo que la pulpa, y consistencia firme y está considerada como una cereza de gran calibre.



#### Propiedades nutritivas de las cerezas:

Hasta el 80% de su peso es agua, carecen de grasas y tienen poco poder calórico, por el contrario son muy ricas en antioxidantes.

Tienen alto contenido en potasio y bajo en sodio, una combinación interesante para evitar la retención de líquidos.

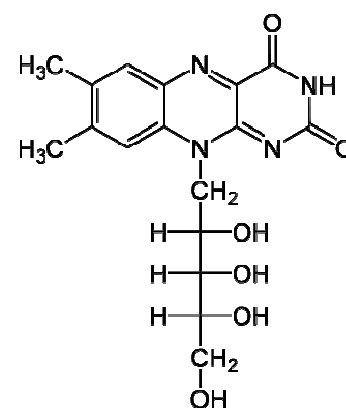
Otros minerales presentes en esta fruta son el hierro, el fósforo, el calcio y el zinc. Así, las cerezas se asocian a la prevención de enfermedades, como algunas anemias, la osteoporosis y también ayudan a la formación de los dientes en los niños. Al aumentar la coloración oscura, también aumenta el contenido en hierro de las cerezas.

Están consideradas como una de las frutas con mayor poder depurativo gracias a sus antocianinas. Por su capacidad antioxidante, actúan sobre los radicales libres, protegiendo al organismo frente a enfermedades degenerativas y por lo tanto frente al envejecimiento.

Las cerezas también son ricas en vitamina C. La combinación de esta vitamina con las antocianinas y algunos aminoácidos, hace que actúen contra el envejecimiento de la piel, uñas y cabello.

Otras vitaminas presentes en las cerezas son: vitamina A, vitamina B<sub>6</sub>, tiamina o vitamina B<sub>1</sub>, riboflavina o vitamina B<sub>2</sub>, niacina o vitamina B<sub>3</sub> y ácido fólico.

Dado que estamos hablando de una fruta de temporada, no dejemos pasar la ocasión de disfrutar de ella durante el mes que tenemos por delante, y ahora que estamos en época de exámenes, recordad que a esta fruta se la relaciona con la capacidad para la memoria, por lo que también se la conoce como **“alimento del cerebro”**



Riboflavina