

Cerezas vs. Frambuesas



¿Son mejores las cerezas o las frambuesas?

Si comparas las cerezas con las frambuesas, descubrirás que ambas son una fuente valiosa de vitamina C y antioxidantes , que pueden mejorar la salud cardíaca y aliviar el dolor y la inflamación muscular provocados por el ejercicio. Los estudios han demostrado incluso que beber jugo de cereza ácida puede aumentar los niveles de melatonina y ayudarte a dormir.

¿Qué tan bueno es comer cerezas?

Son ricas en vitaminas A, C, B9 y son bajas en calorías por lo que se puede decir que las cerezas no engordan. Contienen una gran cantidad de antioxidantes con beneficios antiinflamatorios para nuestro cuerpo. Ayudan al cuidado del cabello y a prevenir enfermedades mentales como el Alzheimer.

¿Qué tan buenas son las frambuesas?

Las frambuesas son ricas en calcio, potasio, vitamina B9

(ácido fólico) y vitamina C. Sus fitonutrientes disminuyen el estrés oxidativo y la inflamación de las células. Favorece la salud ocular y de la piel. Su contenido en ácido fólico la hace recomendable para las embarazadas.

Frambuesas: los beneficios del fruto antioxidante que es un tesoro en los postres

Las frambuesas son ricas en calcio, potasio, vitamina B9 (ácido fólico) y vitamina C. Destacan especialmente por su capacidad antioxidante.



Si no están sucias, no se aconseja lavar las frambuesas ya que absorben mucha agua

Pequeñas y deliciosas, las frambuesas son el fruto de un arbusto perenne nativo de Europa y del norte de Asia, el «*rubus idaeus*», conocido como frambueso. Pueden encontrarse en los bosques silvestres y es en verano cuando este delicado fruto rojo está en su punto óptimo de maduración aunque

también puede degustarse en otoño.

- Energía 159 (38) kJ (kcal)
- Grasa total 0.525 g
- Proteína 1.2 g
- Agua 84 g
- Fibra dietética 6.7 g
- Proteína 7 g
- Vitamina C 25 mg
- Vitamina E 0.2 mg
- Vitamina B6 0,06 mg
- Vitamina A 2 ug
- Potasio 220 mg
- Calcio 22 mg
- Fósforo 29 mg
- Hierro 0.7 mg

Durante siglos se recolectó la frambuesa silvestre y se hacía por motivos médicos, no alimentarios. Fue a partir del siglo XV cuando comenzó a cultivarse de forma sistemática y desde entonces se han venido realizando selecciones para dar lugar a variedades de mayor tamaño y con más jugo. En el siglo XVI era fácil encontrar frambuesos en los jardines ingleses.

Aunque identificamos la frambuesa con el color rojo, se pueden encontrar también amarillas y negras, incluso anaranjadas y blancas. Se trata de una fruta muy perecedera en la que proliferan los mohos y hongos a las pocas horas de su recolección por lo que deben conservarse en el frigorífico donde durarán entre dos y tres días.

En general, si no están sucias, no se aconseja lavar las frambuesas ya que absorben mucha agua, se reblandecen y pierden sabor con facilidad. En cualquier caso, ha de hacerse con poca agua, de manera muy delicada, sin colocarla debajo del chorro directo y hacerlo inmediatamente antes de su consumo para mantenerlas en estado óptimo.

Se trata de una fruta muy versátil, ideal para tomar frescas o para utilizar en preparaciones tanto dulces como saladas. Deliciosas en tartaletas con crema, resultan también perfectas combinadas con chocolate. También se utilizan para acompañar platos de carne, especialmente en aquellas con sabores potentes como la caza o el pato.

La frambuesa tiene numerosas propiedades y destaca de manera especial su alta capacidad antioxidante , es decir, cuenta con elementos que previenen la oxidación o envejecimiento de las células y de los tejidos, bloqueando el efecto nocivo de los radicales libres.

- Las frambuesas son ricas en calcio, potasio, vitamina B9 (ácido fólico) y vitamina C.
 - Sus fitonutrientes disminuyen el estrés oxidativo y la inflamación de las células.
 - Favorece la salud ocular y de la piel.
 - Su contenido en ácido fólico la hace recomendable para las embarazadas.
 - Ayuda a controlar la diabetes.
 - Mejora los síntomas alérgicos y de asma.
 - Ayuda en los casos de cistitis y de retención de líquidos.
-
- Las cetonas de las frambuesas se utilizan como suplemento alimenticio para disminuir la grasa corporal. Más allá de su eficacia que no es objeto de valoración, es importante destacar que pueden tener efectos secundarios ya que puede causar nerviosismo, taquicardia o aumentar la presión arterial. Consecuencias que no tiene el consumo de la fruta fresca.
 - La fruta solo se desaconseja en los casos de gastritis o úlceras de estómago. También es una de las frutas que puede causar reacciones alérgicas con facilidad.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LAS CEREZAS

Son muchos los beneficios de las cerezas para la salud. Ayudan a prevenir enfermedades cancerígenas, la diabetes, conciliar el sueño o a reducir los dolores musculares gracias a su poder antiinflamatorio. Además son muy buenas para adelgazar y para el cuidado de la piel. Si estás buscando cuales son los beneficios, propiedades y contraindicaciones de las cerezas, ¡Este es tu artículo!

A continuación os detallamos sus beneficios:

BENEFICIOS DE LAS CEREZAS PARA LA SALUD

1. LAS CEREZAS CONTIENEN MELATONINA

Las cerezas, sobre todo las más ácidas, son uno de los alimentos con mayor contenido en melatonina. Esta hormona es segregada por el cerebro y ejerce un papel fundamental en el proceso de regulación del sueño y en el reforzamiento de nuestro sistema inmune. A medida que pasan los años las personas producen cada vez menos cantidades de melatonina por lo que resulta esencial el consumo de esta a través de los alimentos o suplementos.

Uno de los beneficios de las cerezas es que ayudan a dormir mejor gracias a la melatonina que contienen

2. CEREZAS Y DIABETES. REDUCEN EL RIESGO DE DIABETES

Una de las destacadas propiedades de las cerezas es que posee un índice glucémico muy bajo. Esto unido a su alto contenido en fibra, ayuda al control glucémico. Es más, uno de los beneficios de las cerezas es que estimulan la secreción de insulina en el páncreas en más de un 40%.



3. LAS CEREZAS AYUDAN A MEJORAR LA CONCENTRACIÓN Y LA MEMORIA

Gracias a su alta cantidad de antioxidantes, es un buen alimento para cuidar tu salud mental. La Fundación Alzheimer España pone en valor la importancia de la alimentación para prevenir enfermedades como el Alzheimer, ya que dietas como la mediterránea previene el deterioro cognitivo. Según esta asociación «Entre los alimentos más importantes para prevenir el Alzheimer o para mejorar el rendimiento en las personas que ya están afectadas por alguna demencia están las cerezas»

4. AYUDAN A COMBATIR INFLAMACIÓN MUSCULAR

Gracias a una sustancia química presente en la piel de esta fruta llamada antocianina (sustancia responsable de darle el color rojo a la fruta), esta veraniega fruta puede resultar muy útil para deportistas, que realizan grandes esfuerzos, o personas con problemas como artritis o la gota. Esta sustancia confiere a la cereza un poderoso efecto antiinflamatorio que

alivia el dolor de tendones, articulaciones y músculos.

5. GRAN CANTIDAD DE ANTIOXIDANTES

Las cerezas entre algunas de sus muchas propiedades y beneficios, destacan por la gran cantidad de antioxidantes que posee, como por ejemplo, el ácido salicílico o cítrico entre otros. Sin embargo, posee unos antioxidantes llamados flavonoides que son los principales responsables de que las cerezas posean ese poder antiinflamatorio y protector del sistema inmunológico.

6. EFECTOS DEPURATIVOS

Esta fruta es ideal para aliviar esa sensación de hinchazón en el estómago que todos tenemos después de las vacaciones o cuando hacemos comidas que se salen de nuestra rutina. El poder diurético y depurativo que se le confiere a la cereza es gracias a varios factores. Uno de ellos es la cantidad de ácidos orgánicos que posee como por ejemplo el succínico, málico y cítrico generan una estimulación de las glándulas digestivas de nuestro cuerpo. Otro factor es su contenido en pectina, una fibra vegetal con efecto laxante e hipolipemiante.

7. BENEFICIOS DE LAS CEREZAS PARA LA PIEL

Ya hemos visto los increíbles efectos antioxidantes de las cerezas y los beneficios que tienen para mejorar nuestro rendimiento mental. ¡Pues tenemos mejores noticias aún! Estos antioxidantes, unidos a la cantidad de vitaminas A, y B1, B2 y B3 presentes en la cereza ayudan a combatir los signos de la edad, eliminar las arrugas y prevenir o reparar células de la piel dañadas.

8. ¿LAS CEREZAS ENGORDAN? TOMA CEREZAS PARA ADELGAZAR

Existe la creencia de que las cerezas engordan debido a su alto contenido en fructosa (azúcar de la fruta). Sin embargo, todo lo contrario, las cerezas es una de las mejores frutas para adelgazar. Indirectamente esta dulce fruta influye en nuestra silueta ya que poseen los efectos depurativos que hemos comentado anteriormente y los beneficios que tienen a la hora de eliminar la retención de líquidos y el hinchazón estomacal.

Directamente influyen en el proceso de adelgazar ya que el comer esta fruta es ideal cuando queremos eliminar esos kilos de más. Su elevado contenido en fibra y en agua hace que tengan un gran poder saciante. Esto junto con su dulzor, evita esas visitas indeseadas entre horas a la cocina.

9. BENEFICIOS DE LAS CEREZAS Y EMBARAZO

Si has llegado hasta aquí leyendo creerás que las cerezas son un super alimento. De hecho, ¡Lo es! Otro de los aspectos por los que destaca es por los beneficios que tienen para las mamás embarazadas. Ya conocemos los efectos de la melatonina en el cuerpo y su conciliador del sueño. Pues bien, esto provocará que durante el embarazo aumente la calidad del sueño y del descanso. Como consecuencia, los niveles de estrés disminuirán y evitaremos la hipertensión.

Otra de los beneficios de las cerezas es su contenido en vitamina C y en hierro, por lo que el sistema inmunitario de la mamá y del bebé se verá reforzado. La vitamina B9 mejorará el proceso de formación de huesos, cartílagos y sistema nervioso del bebé.

Estos son los principales propiedades y beneficios de las cerezas. Existen diferentes tipos de cerezas y en nuestras secciones de frutería las encontrarás. Algunas más dulces,

como por ejemplo la cereza del jerte, otras con un sabor más peculiar como la cereza negra o también conocida como cereza amarena. Si hablamos claro, da igual el tipo de cereza que te comas, lo importante es que te la comas. Ya sea en unas tostadas con una mermelada de cereza, en un batido de cerezas o en conserva. En nuestro ultimo post puedes aprender a como hacer cerezas en almíbar o a hacer cerezas confitadas. ¡Visitalo!

Algunas dudas acerca de las cerezas

- ¿Cómo se conservan las cerezas? : Existen diferentes métodos de conservación de las cerezas. Entre los más usuales se encuentran congelar cerezas que se pueden usar posteriormente para hacer batidos. Cerezas en Almíbar o en conserva en tarros.
- ¿Cuándo es la temporada de cerezas? : La temporada de cerezas va desde principios de Mayo hasta mediados de Julio. Durante este periodo de tiempo se recolectan diferentes tipos de cerezas. De ahí que haya cerezas de variedad temprana, de entre temporada y cerezas de variedad tardía.
- ¿Por qué consumir cerezas? : La cereza es una fruta con grandes propiedades y beneficios. Son ricas en vitaminas A, C, B9 y son bajas en calorías por lo que se puede decir que las cerezas no engordan. Contienen una gran cantidad de antioxidantes con beneficios antiinflamatorios para nuestro cuerpo. Ayudan al cuidado del cabello y a prevenir enfermedades mentales como el alzhéimer. Unos de los beneficios de las cerezas picotas ayudan a conciliar el sueño y descansar mejor gracias a su alto contenido en melatonina. Y un sin fin más de beneficios para nuestro sistema inmunitario.
- ¿Las cerezas engordan? : Uno de los beneficio de las cerezas poseen muy pocas calorías 50 kcal por cada 100

gr aproximadamente por lo que son perfectas para comer entre horas, para merendar o de postre. Las cerezas en sí mismas ni engordan ni adelgazan. Eso va a depender de la cantidad de calorías totales que consumas a lo largo del día. Si meriendas cerezas pero cenas una pizza con extra de salsa barbacoa, terminarás engordando.

- ¿Las cerezas estriñen? : No. Las cerezas no estriñen. Todo lo contrario. Las cerezas ayudan a mejorar el tránsito intestinal, eliminar la sensación de hinchazón en el estómago y sentirse más ligero. Esto es gracias a los ácidos orgánicos presentes en ellas y a su efecto lactante.
- ¿Qué son las picotas? : Las picotas son un tipo de cerezas con unas características muy peculiares. La principal característica y es por lo que se diferencia de las otras cerezas es que no tiene rabo. Esto se debe a que durante el proceso de recolección de la fruta el rabo se queda pegado al árbol y la picota se desprende de él, al contrario que pasa con el resto de cerezas. Además, suelen tener un tamaño más grande, un tono más oscuro y un sabor más dulce.

Fuente: abc, super-masymas.