

¿POR QUÉ COMER...?

CEREZAS



VIT.
B3

VIT.
B5

VIT.
C

CALCIO

POTASIO

FÓSFORO

Fruto de forma ovoide de 2 cm de diámetro, su color varía según la especie y puede ser diferentes tonalidades de rojo hasta púrpura oscuro, amarilla o verde intenso, piel lisa y brillante, carne dulce y aromática tiene una semilla.

BENEFICIOS

- Tiene propiedades diuréticas, depurativas, laxantes, por la fibra de celulosa.
- Su consumo reduce el cáncer y el nivel de ácido úrico en la sangre.
- Previene la gota, artritis, reumatismo y ayuda a desinfectar los intestinos.
- Contiene flavonoides y polifenoles, ambos excelentes antioxidantes y antisépticos.
- Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de radicales libres, es cancerígeno.

CURIOSIDADES

El ácido oxálico unido al calcio, puede formar oxalato cálcico, por lo que su consumo debe hacerse con precaución si se padece de cálculos renales.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
63

H.Carbono
16 gr

Proteínas
1,1 gr

Grasas
0,2 gr

Fibras
2,1 gr