



<https://www.mepillasquisando.com>



## CONOCIENDO LAS CEREZAS



La cereza es una fruta perteneciente a la categoría de las drupas, frutos carnosos en los que el alimento rodea un endocarpo leñoso, el hueso de la fruta. La cereza, más dulce o ácida según la variedad, es también un fruto no climatérico, esto significa, que debe recogerse una vez lista para consumir y distribuirse inmediatamente. Es un alimento fundamental porque tiene una densidad calórica muy baja, pero una gran cantidad de nutrientes. Contiene vitaminas antioxidantes, como la vitamina C, que favorece la absorción de hierro; fibra soluble, que ayuda a eliminar sustancias nocivas y disminuir el colesterol y otros componentes saludables, como vitamina A u oligoelementos. Existen infinidad de variedades de cereza. Solo en el Valle del Jerte se cultivan más de cien. De entre todas ellas, la variedad Navalinda es la única certificada y protegida por la Denominación de Origen Protegido Cereza del Jerte.

WEB GRAFÍA: <https://cerezadeljerte.org/cerezas-picotas-y-guindas-sabes-distinguiras/>

<https://www.mepillasquisando.com>