

ESPAÑA >

Las curiosidades que seguro que no conocías de las cerezas: una fruta procedente de Turquía que ya comían en la prehistoria

Sus múltiples beneficios para la salud y su delicioso sabor y frescura lo convierten en un fruto ideal para incorporar a la dieta diaria y, por ende, seguir el ejemplo de las generaciones pasadas, que empezaron a consumirlo

Por [Alejandra Suárez](#)

10 Jul, 2024 11:00 a.m. AR

[f](#) [📷](#) [X](#) [in](#) [📌](#) [Guardar](#)

La temporada de la cereza se da entre mayo y julio (Tim UR/Shutterstock)

El frescor y el increíble sabor de la **fruta** hacen que este sea uno de los alimentos que no pueden faltar en la dieta de una amplia mayoría de personas en España. Pero, de todas las opciones, hay una que, junto con el **melón** y la **sandía**, se convierte en el gran protagonista: las **cerezas** son esa pequeña delicia a la que es difícil que pueda resistirse algún paladar. Y es que son ideales para el verano, además, porque ofrecen una gran versatilidad, ya que es posible incluirlas en un sinfín de **recetas**. Pero, ¿se sabe realmente todo sobre ellas? Lo cierto es que seguramente se desconozcan algunas de sus **curiosidades** como, por ejemplo, que **proceden de Turquía** o se consumen desde la **prehistoria**.

Es probable que buena parte de la población ya se haya comido alguna que otra **cereza**, puesto que su temporada comenzó el pasado mes de **abril y se extiende hasta julio**. Esta fruta que fue traída a Europa en la **antigua Mesopotamia** es un básico de la cultura culinaria española, lo que se refleja en el protagonismo del que gozan en todas las **fruterías** del país. Su forma redonda, su color rojo y su pequeño tamaño suele llamar la atención de los comensales.

Producida y comercializada en distintas partes de España, las cerezas tienen sus propias **características** e **historia** en cada región, dado que esto varía según el **clima**, **la orografía y las tecnologías** que se aplican en su cultivo. De ahí que el mapa del cerezo sea tan amplio y decore multitud de paisajes durante cuatro meses. Pero, sea como fuere, hay algo que no varía: su intenso sabor. A ello se une el poder usarlas como ingrediente en platos de lo más variados, desde **dulces, hasta salados**: mermeladas, confituras, tartas, salsas, bebidas, licores... De esta forma, se pueden aprovechar al máximo todos sus **beneficios para la salud**.

Las cerezas, la deliciosa fruta que extendieron los romanos



Las cerezas pueden utilizarse para multitud de recetas. (Freepik)

Las cerezas, una de las **frutas** más populares y deliciosas, tienen unos orígenes que se remontan a la prehistoria. Se cree que las primeras variedades proceden de **Turquía**, en concreto, de una zona llamada **Cesaronte**, lo cual podría explicar su nombre.

Hacia el siglo I, los **romanos** conquistaron esta región y, al probar las cerezas, comenzaron a guardar sus semillas para **cultivarlas en Roma**. Esta práctica permitió que diversas generaciones romanas disfrutaran de esta fruta.

Las cerezas no solo son famosas por su sabor, sino también por sus innumerables **beneficios para la salud**. Además de ser ideales para personas **embarazadas y deportistas**, tienen una peculiaridad menos conocida: pueden ayudar a **conciliar el sueño**, gracias a sus enzimas que ayudan a reducir el estrés. Para quienes experimentan dificultades para dormir, consumir un puñado de estas frutas podría ser una solución natural y efectiva.

Otra de sus curiosidades: las cerezas también son para diabéticos



Cuál es la fruta que ayuda a perder peso y cuida el corazón.

Las cerezas destacan por sus múltiples beneficios nutricionales, convirtiéndose en una opción ideal para consumir entre comidas. Unas **12 cerezas**, que pesan poco más de 50 gramos, contienen aproximadamente **5,5 gramos de azúcar** y menos de 30 calorías. Esto las hace aptas incluso para **personas con diabetes**.

Además, estas frutas son ricas en antioxidantes, lo que las hace favorables para combatir los **efectos del envejecimiento** y la exposición al sol. Su consumo regular también favorece la salud cardiovascular y puede ayudar a prevenir diversas **patologías agresivas**.

Un aspecto interesante de las cerezas es su contenido de **fibra**, lo que las convierte en una opción favorable para aquellos que quieren **mejorar su digestión**. En épocas de exámenes, su consumo puede ser beneficioso ya que contribuyen a **prevenir la pérdida de memoria**, un aspecto relevante destacado por distintas investigaciones nutricionales. Finalmente, no hay que olvidar que, además de ser nutritivas, son fáciles de incorporar a la dieta diaria.

Compartir nota: [f](#) [📷](#) [X](#) [in](#) [📌](#)