

TEMPORADA DE CEREZAS



NUTRITIVAS

Las cerezas al igual que otros frutos rojos contienen una gran cantidad de propiedades como antioxidantes, nutritivas, cardiovasculares, antiinflamatorias, que brindan numerosos beneficios en la salud.

ANTIOXIDANTES

Son poderosos antioxidantes: ¿alguna vez te preguntaste qué vitaminas tienen las cerezas? Pues, estas son ricas en antioxidantes como las antocianinas y la vitamina C. Estos antioxidantes combaten los radicales libres en nuestro cuerpo, ayudando a proteger nuestras células del estrés oxidativo y previniendo enfermedades crónicas.

ANTIINFLAMATORIAS

Reduce la inflamación: las cerezas contienen compuestos antiinflamatorios naturales, como las antocianinas y los flavonoides. Estos componentes pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, lo que es beneficioso para personas que sufren de artritis u otras afecciones inflamatorias.

BAJO VALOR CALORICO

Poseen un bajo nivel calórico: las cerezas son bajas en calorías, lo que las convierte en una opción saludable para aquellos que buscan controlar su ingesta calórica. En promedio, el número de calorías de las cerezas es de 90, teniendo en cuenta una taza llena. Sin embargo, es importante considerar que el número exacto de calorías puede variar según el tamaño y la variedad de las cerezas.

ECONOMÍA MÁS SOSTENIBLE

la producción local agroecológica es la clave para el cuidado de los recursos naturales y la alimentación nutritiva.



ALIMENTOS DE LA ZONA PRODUCCIÓN AGROECOLÓGICA

WWW.CORGRAN.ORG.AR

CoRGrav