

La fibra de las cerezas y picotas del Jerte ayuda a prevenir enfermedades



Noticias

Un puñado de cerezas, unos 100 gramos, aporta a nuestro organismo casi 2 gramos de fibra

La ingesta de cerezas y picotas del Valle del Jerte cacereño actúa frente a niveles altos de colesterol, previene algunos tipos de cáncer y enfermedades como la diabetes o la obesidad, además de las patologías coronarias, según el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Protegida (DOP) Cereza del Jerte.

Cereza del Jerte ha destacado que el consumo de cereza y picota del Jerte tiene "enormes" beneficios para la salud, por su contenido en vitaminas, minerales y fibra. En relación a ésta última, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda, para adultos, una ingesta diaria de entre 25 y 35 gramos de fibra.

En este sentido, un puñado de cerezas, unos 100 gramos, aporta a nuestro organismo casi 2 gramos de fibra, al igual que ocurre en el caso de otras frutas, formadas en esa misma cantidad de fibra dietética, componente que se concentra fundamentalmente en la piel de la fruta, asegura la DOP. En general, la fibra engloba todas aquellas sustancias vegetales que el aparato digestivo no puede digerir ni absorber. Son sustancias generalmente de tipo carbohidrato y que no tienen valor calórico puesto que el organismo, al no absorberlas, tampoco las metaboliza para obtener energía.

Además de en las cerezas, picotas y otras frutas, la fibra está presente en cereales, legumbres, frutos secos, panes y pastas, y algunas especies. Existen dos tipos de fibra, la insoluble, presente en el salvado de los cereales y que actúa sobre todo sobre el tránsito intestinal, y la soluble, la de las cerezas, cuyos beneficios para la salud son más amplios.

Además de regular el tránsito intestinal, la fibra soluble actúa frente a niveles altos de colesterol, previene algunos tipos de cáncer y enfermedades como la diabetes o la obesidad, además de las patologías coronarias.

Por su contenido en fibra, las cerezas están recomendadas para las personas que se encuentren a dieta, ya que además de ayudar al tránsito intestinal, ayudan a quemar el exceso de grasas, contribuyen a la hidratación corporal y aumentan la sensación de saciedad.

Redacción