

Cereza (*Prunus avium*)

Nuestro país encuentra entre los países con mejor clima para cultivar cerezas, una de las frutas preferidas por mercados mundiales. Gracias a su calidad, las cerezas chilenas se han posicionado en mercados más exigentes. Esto es, en buena parte, reflejo de las excelentes condiciones para su producción de la zona central de Chile.

Variedades

REGINA: es de color rojo púrpura, forma redondeada, cuenta con una pulpa jugosa, aromática, sabor dulce y firme. Buena vida postcosecha y tamaño grande.



BING: es de color rojo oscuro, forma redondeada, cuenta con una pulpa roja oscura, sabor dulce, firme y crujiente. Buena vida postcosecha y tamaño medio.



SANTINA: es de color rojo oscuro, forma redondeada, cuenta con una pulpa roja oscura, sabor dulce y firme. Buena vida postcosecha y tamaño grande.



Disponibilidad

ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
											

Calibres

Calibres	Díámetro (mm)
XXJ	>30
XJ	28,0 – 29,9
J	26,0 – 27,9
XL	24,0 – 25,9
L	22,0 – 23,9

NUTRICIÓN

Las cerezas contienen altos niveles de Potasio, vitaminas A, C, además de tener propiedades depurativas y reducir los niveles de ácido úrico.

Nutriente	Valor
Calorías	63 kcal
Total grasa	0,20 gr
Grasa saturada	0,038 gr
Grasa polinsaturada	0,052 gr
Grasa monoinsaturada	0,047 gr
Potasio	222 mg
Carbohidratos	16,01 gr
Fibra	2,1 gr
Proteínas	1,06 gr

