



## COMUNICADO DE PRENSA

---

### **Promoción de Cerezas en China potencia aportes para la salud de esta fruta e invita a aprovechar el momento y disfrutar de la “libertad de la cereza”**

**01 de febrero de 2021.-** Las cerezas frescas importadas son una delicia invernal muy apetecida, así como también uno de los obsequios principales del Festival de Primavera en China.

Las cerezas se han vuelto tan populares en el mercado chino que incluso impulsaron el término "libertad de las cerezas", a través de RRSS, el cual que significa tener suficientes ingresos disponibles para consumir esta deliciosa fruta a voluntad.

Este año, con los precios de las cerezas frescas en sus niveles más bajos, derivados del rumor sobre Covid-19 en un empaque de cerezas, así como también a un mayor volumen de fruta, muchos más consumidores pueden disfrutar de la "libertad de cereza".

Sin embargo, algunos consumidores chinos dudan en comprar fruta importada por estos días debido a la pandemia mundial de COVID-19. Sin embargo, los consumidores pueden respirar tranquilos sobre este tema, ya que los medios de comunicación nacionales respetados y los expertos en salud pública en China han declarado repetidamente que es seguro para los consumidores seguir comiendo fruta importada.

"La fruta se almacena a una temperatura más alta que la carne y el pescado congelados, y el virus no puede sobrevivir en el empaque o la fruta durante tanto tiempo", explicó Wu Zunyou, epidemiólogo jefe del Centro Chino para el Control y la Prevención de Enfermedades en una entrevista para el noticiero en CCTV 13.

El experto agregó que "una prueba positiva podría indicar un virus vivo, pero también podría estar detectando virus muertos o incluso fragmentos de virus; no necesariamente indica un potencial para causar una infección. Finalmente, si prestamos atención a la higiene de las manos y lavamos la fruta con agua corriente antes de comerla, no debería haber peligro de infección".

Mientras tanto, las agencias gubernamentales de salud y los expertos de todo el mundo están de acuerdo casi universalmente en que la fruta fresca es una parte importante de una dieta saludable. Las pautas nutricionales oficiales preparadas por la Sociedad de Nutrición de China recomiendan comer de 200 a 350 gramos de fruta fresca al día.



## COMUNICADO DE PRENSA

---

Durante los meses de invierno, las frutas importadas de contra temporada, como las cerezas, ofrecen a los consumidores una selección más amplia de frutas frescas para consumir y lograr la recomendación de consumo oficial.

Si bien, muchos consumidores conscientes de la salud ya saben que las cerezas son una buena fuente de nutrientes como la vitamina C, el potasio y la fibra, expertos continúan descubriendo que hay mucho más en el perfil nutricional de las cerezas, que son conocidas por ellos por el nombre latino *Prunus avium*.

Los científicos han aislado decenas de compuestos bioactivos de las cerezas, y los investigadores europeos han llegado a la conclusión de que todos los tipos de cerezas deben ser "reconocidos como una fuente rica en compuestos bioactivos con potencial antioxidante" (Średnicka-Tober et al.).

De hecho, los compuestos antioxidantes llamados antocianinas se encuentran entre los mismos pigmentos que dan a las cerezas su piel y jugo de color rubí profundo distintivo. Por lo tanto, el color rojo de las cerezas no sólo deleita nuestros ojos y nos hace salivar con anticipación, sino que incluso interactúa en nuestro cuerpo a un nivel químico, después de haber saboreado cada bocado jugoso.

Investigadores chinos han estudiado los posibles efectos potenciadores del sistema inmunológico de los compuestos contenidos en las cerezas llamados polisacáridos pépticos. La investigación publicada también ha demostrado que el consumo de cerezas puede reducir las concentraciones plasmáticas de ciertos marcadores de inflamación. Otro estudio examinó las indolaminas contenidas en las cerezas, como el triptófano, la melatonina y la serotonina, desempeñan un papel importante en la regulación del sueño. Además, la serotonina puede afectar positivamente nuestro estado de ánimo y nuestra capacidad para afrontar el estrés.

Por supuesto, comer cerezas frescas no se trata sólo de mejorar los niveles de nutrientes o de cumplir con las pautas dietéticas. También se trata de diversión y sabor. ¿Quién puede resistirse a la textura crujiente y el jugo rojo intenso que estalla en las papilas gustativas? Muchos consumidores simplemente aman las cerezas y ya han declarado su intención de aprovechar al máximo los bajos precios de esta temporada para darse gusto con su "libertad de cerezas" como nunca antes.

### Referencias



## COMUNICADO DE PRENSA

---

Blando, F. and Oomah, B. D. (2019). Sweet and sour cherries: Origin, distribution, nutritional composition and health benefits. *Trends in Food Science & Technology*, 86, 517–529. DOI: 10.1016/j.tifs.2019.02.052.

Cao, J., Tang, D., Wang, Y., Li, X., Hong, L. and Sun, C. (2018). Characteristics and immune-enhancing activity of pectic polysaccharides from sweet cherry (*Prunus avium*). *Food Chemistry*, 254, 47–54. DOI: 10.1016/j.foodchem.2018.01.145.

Gonçalves, A. C., Bento, C., Silva, B., Simões, M. and Silva, L. R. (2019). Nutrients, bioactive compounds and bioactivity: The health benefits of sweet cherries (*Prunus avium* L.). *Current Nutrition & Food Science*, 15, 208–227. DOI: 10.2174/1573401313666170925154707.

González-Gómez, D. (2017). Bioactive compounds in sweet cherries: Identification, quantification and distribution in different cherry cultivars. *Acta Horticulturae*, 1161, 483–490. DOI: 10.17660/ActaHortic.2017.1161.77.

Kelley, D. S., Adkins, Y., Reddy, A., Woodhouse, L. R., Mackey, B. E. and Erickson K. L. (2013). Sweet bing cherries lower circulating concentrations of markers for chronic inflammatory diseases in healthy humans. *The Journal of Nutrition*, 143, 340–344. DOI: 10.3945/jn.112.171371.

Średnicka-Tober, D., Ponder, A., Hallmann, E., Głowacka, A. and Rozpara, E. (2019). The profile and content of polyphenols and carotenoids in local and commercial sweet cherry fruits (*Prunus avium* L.) and their antioxidant activity in vitro. *Antioxidants*, 8, 534. DOI: 10.3390/antiox8110534.

Fuente: Produce Report