



¿Qué pasa si comes cerezas todos los días?

Descripción

Las cerezas son una fruta rica en nutrientes y comerlas todos los días puede tener varios beneficios para la salud, pero también es importante consumirlas con moderación como parte de una dieta equilibrada. Es una fruta rica en melatonina que puede ayudarte a dormir mejor si la tomas por la noche. También son excelentes para perder peso. A continuación te hablaremos de las propiedades de esta fruta y de lo que sucede si comes cerezas todos los días.

¿Cuáles son los beneficios de las cerezas?

Los efectos de comer cerezas a diario pueden incluir:

1. Rica en antioxidantes: las cerezas son ricas en antioxidantes y fitonutrientes, que pueden ayudar a reducir la inflamación y proteger las células del daño de los radicales libres.
2. Mejora del sueño: las cerezas son una de las pocas fuentes naturales de melatonina, una hormona que regula los ritmos circadianos y puede mejorar la calidad del sueño.
3. Ayuda a la recuperación muscular: algunos estudios sugieren que consumir jugo de cereza ácida puede ayudar a reducir el dolor muscular y acelerar la recuperación después del ejercicio intenso.
4. Mejora la salud del corazón: las cerezas son una buena fuente de fibra, vitamina C y potasio, todos los cuales son importantes para la salud del corazón.
5. Control de peso: las cerezas son bajas en calorías y altas en fibra, lo que puede ayudar a

controlar el peso al promover la saciedad y reducir el hambre.

¿Las cerezas tienen contraindicaciones?

Sin embargo, cabe señalar que las cerezas también contienen azúcar. Aunque es un azúcar natural, comer grandes cantidades de cerezas todos los días puede aumentar la ingesta total de azúcar, especialmente si lleva una dieta baja en azúcar.



La dieta de la fruta de moda: cuidado con la advertencia de los nutricionistas

Algunas personas también pueden ser alérgicas a las cerezas. En estos casos, comer cerezas puede causar reacciones alérgicas que pueden variar de leves a potencialmente graves.



¿Qué sucede si comes higos todos los días?

Como con cualquier alimento, es importante comer cerezas como parte de una dieta equilibrada y variada que incluya una variedad de frutas y verduras.

¿Cuántas cerezas puedes comer al día?

La cantidad de cerezas que puede comer en un día puede depender de varios factores, incluida su altura, nivel de actividad física y necesidades individuales de calorías y nutrientes.

Los beneficios de comer cerezas. pixabay

Como guía general, una porción de cerezas es aproximadamente una taza, o aproximadamente 21 cerezas. Esta cantidad aporta unas 87 calorías, 22 gramos de hidratos de carbono, 3 gramos de fibra y una buena cantidad de vitamina C y potasio.



Níspero: Esta es la fruta de temporada y esto pasa cuando la tomas todos los días

Si sigue una dieta de 2000 calorías diarias, la American Heart Association recomienda que al menos la mitad de sus calorías provengan de frutas y verduras. Eso significa que podría comer varias porciones de fruta, incluidas las cerezas, por día. Sin embargo, también es importante comer una variedad de frutas y verduras diferentes para asegurarse de obtener todos los nutrientes.

Esto es lo que sucede en tu cuerpo cuando comes cerezas todos los días. pixabay

Si tiene una condición específica, como diabetes o síndrome metabólico, o está tratando de controlar su peso, puede ser útil hablar con un nutricionista o un profesional de la salud para recibir asesoramiento individual sobre cuántas cerezas y otras frutas debe comer en un día. .

Fecha de creación
junio 2023