CEREZAS
DE OREGÓN

Washington, Oregón y California producen la mayoría de las cerezas dulces en los Estados Unidos.

Salem se dio a conocer como la Ciudad de la Cereza en la Feria de la Cereza celebrada allí en julio de 1907.

Nutrientes encontrados en las cerezas

- Las cerezas contienen vitamina C, antocianinas y otros nutrientes que nos mantienen saludables.
- Las antocianinas dan colores rojo, morado y azul a muchas frutas, verduras y flores. Ellas también tienen importantes beneficios para la salud.
- Las cerezas son un bocadillo perfecto. Sus azúcares naturales proporcionan energía rápida y su fibra nos hace sentir llenos.

La variedad de cereza Bing fue desarrollada en el vivero Leweling en Milwaukie, Oregón, y fue nombrada en honor a Ah Bing, el capataz chino que ayudó a dirigir el vivero.

La temporada de cerezas dulces de Oregón comienza la primera semana de junio y dura hasta mediados de agosto. El tiempo de cosecha depende de la región de cultivo, la variedad y el clima.

Las cerezas Rainier son amarillas con un rubor rojo.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) de la USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios les pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2020 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Los árboles de cerezo son famosos en todo el mundo por sus hermosas flores de primavera.

HÉROE DE ALIMENTOS
FoodHero.org/es

OREGON HARVEST for SCHOOLS