

Cómo cultivar un árbol de cerezo

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Las cerezas son un snack favorito del verano con una serie de beneficios realmente valiosos para la salud, gracias a sus antioxidantes y poderosos compuestos antiinflamatorios. Tanto las cerezas dulces como las ácidas son fáciles de cultivar
- › Los cerezos crecen aproximadamente 30 centímetros por año y comienzan a producir frutos entre los dos a los cuatro años. Una vez que se encuentran completamente maduros, pueden producir cerca de 150 a 300 libras de cerezas por árbol al año
- › En los Estados Unidos, los cerezos ácidos se autopolinizan y pueden cultivarse en las zonas 4, 5 y 6 de rusticidad de la USDA. Necesitan cerca de 1000 horas de frío por debajo de los 7 °C durante los meses de invierno
- › La cereza dulce es adecuada para la zona 5 hasta la 9 de la USDA, y necesita entre 150 y 300 horas de frío durante los meses de invierno. Los cultivares autopolinizadores incluyen los siguientes: Stella, Black Gold y North Star. Otros pueden necesitar árboles complementarios para asegurar una polinización exitosa
- › Para evitar que las aves escapen con la cosecha, es necesario cubrir el árbol con una red cuando los frutos comienzan a formarse. Sembrar moreras cercanas también puede alejar a las aves de los cerezos, pero no evitará que se las roben

Tabla de Contenido [MOSTRAR]

Las cerezas son un *snack* favorito del verano con una serie de beneficios muy valiosos para la salud, gracias a sus antioxidantes y poderosos compuestos antiinflamatorios. Si el precio excesivo y la disponibilidad limitada de las cerezas comerciales lo dejan queriendo más cada temporada, considere cultivar las suyas.

Pautas generales de crecimiento

Los cerezos crecen aproximadamente 30 centímetros por año, siempre y cuando obtengan las cantidades suficientes de nutrientes. Comienzan a producir frutos entre los dos a los cuatro años y una vez que se encuentran completamente maduros, pueden producir cerca de 150 a 300 libras de cerezas por árbol al año.

- **Condiciones ideales del suelo** – Los cerezos necesitan un suelo profundo, suelto y ligeramente ácido
- **Requisitos de iluminación** – Todas las variedades de cerezos necesitan un mínimo de seis horas de pleno sol. Se recomienda de 8 a 10 horas de pleno sol
- **Recomendaciones de fertilización** – Fertilice el árbol tres veces al año: a principios de la primavera, cuando el árbol comience a dar flores, y nuevamente en otoño. El humus de lombriz y el té de compost son ideales para el comienzo de la primavera y la época de floración durante el primer año.

Durante el otoño, utilice un fertilizante rico en fósforo para estimular el crecimiento de las raíces para que el árbol se prepare para la inactividad.

- **Necesidades hídricas** – Después de plantar el árbol, proporcione 1 galón de agua al día durante las primeras tres semanas. Durante las próximas dos semanas, reduzca el agua a 1 galón cada dos días. Después, proporcione 1 galón de agua a la semana, aproximadamente. Puede medir las necesidades hídricas del árbol al vigilar de cerca las cerezas cuando comienzan a madurar.

La sequía excesiva podría causar la sequedad de los frutos, mientras que el anegamiento podría ocasionar que la fruta se agriete y se rompa. Ciertos cultivares

son más adecuados para condiciones húmedas, por lo que se recomienda un cultivar que resista el agrietamiento si es que se encuentra en un área propensa a lluvias fuertes durante el verano.



Cereza dulce o ácida

Las cerezas convencionales pueden dividirse en dos categorías principales: dulces y ácidas (amargas). La cereza Duke es una mezcla híbrida entre dulce y ácida.

Las variedades dulces se suelen consumir frescas, mientras que las cerezas ácidas adquieren un sabor mucho más intenso cuando se utilizan para cocinar, por lo que a menudo se incluyen en postres horneados. Ambos tipos se pueden cultivar en su jardín, dependiendo de la zona de rusticidad en la que se encuentre.

- Los árboles de **cereza ácida** se autopolinizan, crecen hasta aproximadamente 6 metros de altura y comienzan a dar frutos a una edad más temprana que la cereza dulce. En los Estados Unidos, estos árboles se pueden cultivar en las zonas 4, 5 y 6 de rusticidad de la USDA, y requieren aproximadamente 1000 horas de frío por debajo de los 7 °C durante los meses de invierno.

Además, estos árboles tienden a crecer mejor en suelos moderadamente pesados, junto con una separación de 6 a 7.5 metros para un crecimiento adecuado.

- **La cereza dulce** es adecuada para la zona 5 hasta la 9 de la USDA, y necesita entre 150 y 300 horas de frío durante los meses de invierno. Los cerezos dulces pueden alcanzar los 11.5 metros de altura, a menos que se trate de una variedad enana.

El tipo de suelo de su jardín puede guiar su elección. Si se trata de tierra pesada, la cereza dulce Mazzard es una excelente opción, ya que la cereza dulce Mahaleb se desarrolla mejor en suelos más livianos. El Damil es una variedad enana de cereza dulce que puede tolerar suelos más húmedos y pesados.

Algunos cultivares de cerezas dulces se autopolinizan, como los que se muestran a continuación: Stella, Black Gold y North Star. Otros pueden necesitar árboles complementarios para asegurar una polinización exitosa. Las cerezas Van, Sam, Rainier y Bing pueden polinizar cualquier variedad de polinización cruzada excepto los de su propia clase.



Cereza acerola

Desde que vivo en la Florida, mi favorita es la cereza de Barbados o de las Indias Occidentales, comúnmente conocida como cereza acerola, la cual es una fuente increíble de vitamina C. Cada acerola proporciona aproximadamente 80 miligramos (mg) de vitamina C natural.

En los Estados Unidos, la cantidad diaria recomendada de vitamina C es de únicamente 75 a 90 mg, y con tan solo una de estas cerezas se puede obtener toda la vitamina C necesaria por día.

Las cerezas acerolas no toleran el transporte y el almacenamiento, por lo que no se encuentran disponibles en las tiendas. El deterioro puede ocurrir dentro de las cuatro horas posteriores a la recolección y se fermentan con rapidez, volviéndose inútiles en cinco días o menos.

Salvo que se quieran utilizar para jugos, tampoco se mantienen adecuadamente en el congelador; sin embargo, si radica en un clima subtropical como la Florida, puede cultivarlas fácilmente y consumirlas directamente del árbol a medida que maduran durante algunos meses del año.



Cultivo de cerezas por medio de la semilla

Si es paciente, puede cultivar un cerezo desde la semilla. Para esto, se deben recolectar las semillas de las cerezas consumidas, adquiridas con algún productor local de preferencia para asegurarse de que sean adecuadas para crecer en su área. Las cerezas comerciales también producen resultados menos confiables debido a la forma en la que se transportan y almacenan.

Remoje las semillas en un recipiente con agua tibia durante cinco minutos para después remover ligeramente la pulpa restante de la fruta. Deje secar las semillas en papel absorbente en un área cálida durante tres a cinco días, después colóquelas en un recipiente con tapa hermética y refrigere durante 10 semanas. La refrigeración se asemeja al frío invernal necesario para desencadenar la germinación.

Antes de plantar, descongele las semillas a temperatura ambiente. Coloque dos o tres semillas en una pequeña maceta y riegue la tierra. Mantenga la tierra húmeda hasta que las semillas comiencen a brotar. Una vez que la plántula alcance una altura de aproximadamente 5 centímetros, retire las plantas más débiles para dejar solo una planta por maceta.

Mantenga la plántula en una ventana soleada hasta que haya pasado la última helada, momento en el que se puede trasplantar en el jardín. Al plantar múltiples árboles, es importante que exista una distancia de al menos 6 metros entre ellos. Agregue abono para estimular la retención de líquidos y disminuir el crecimiento de maleza.



Propagación de cerezas por medio de una rama

Otra opción más fácil y confiable, es propagar los cerezos de una rama dura o semi dura. Tanto la cereza dulce como la ácida pueden propagarse de esta manera. El sitio web Gardening Know How ofrece las siguientes instrucciones:

"Las ramas semi duras son extraídas del árbol durante el verano cuando la rama está ligeramente blanda y parcialmente madura. Las ramas duras se

extraen durante la temporada de inactividad cuando la rama esta rígida y madura.

Primero, rellene una maceta de arcilla o plástico de 15 centímetros con una mezcla de perlita y de musgo de turba esfágnea (mitad y mitad). Riegue la mezcla hasta humedecerla uniformemente. Seleccione una rama del cerezo con hojas y de dos a cuatro nodos, y de preferencia de un árbol menor a los 5 años de edad.

Al cortar una rama debe hacerlo de los árboles más viejos. Se puede podar una sección de 10 a 20 centímetros en un ángulo horizontal con tijeras afiladas y estériles. Remueva las hojas de los dos tercios inferiores del corte.

Sumerja el extremo del corte en hormona de enraizamiento. Forme un agujero en el medio de enraizamiento con el dedo. Inserte el extremo del corte en el orificio y enrede el medio de enraizamiento alrededor.

Coloque una bolsa de plástico sobre el recipiente o corte la parte inferior de un galón de leche vacío y colóquela sobre la parte superior de la maceta.

Mantenga el corte en un área soleada con una temperatura de al menos 65 grados Fahrenheit (18 grados centígrados).

Mantenga el medio húmedo al rociarlo con un atomizador dos veces al día.

Retire la bolsa o galón de leche después de dos o tres meses. Posteriormente, revise el corte para asegurarse de que haya enraizado.

Jale la plántula ligeramente. Si esta resistente, continúe cultivando hasta que las raíces llenen el recipiente. Cuando las raíces se hayan expandido por toda la maceta, transfiera la plántula a un contenedor de un galón lleno de tierra para macetas".

Al igual que con la mayoría de las otras plantas, permita que el cerezo se aclimate al exterior colocándolo en un lugar sombreado durante el día, una semana antes de trasplantarlo en el suelo, siguiendo las instrucciones proporcionadas anteriormente.



Plagas y enfermedades comunes

Los problemas más comunes son la ruptura del fruto por el anegamiento y las aves. Para la primera situación, se recomienda contar con un drenaje adecuado. Para evitar que las aves se roben con la cosecha, es necesario cubrir el árbol con una red cuando los frutos comienzan a formarse. Sembrar moreras cercanas también puede alejar a las aves de los cerezos, pero no evitará que se las roben.

En cuanto a las infestaciones por insectos y las enfermedades vegetales, las cerezas tienden a ser más vulnerables que las cerezas ácidas, aunque ambas pueden ser víctimas de numerosas plagas y enfermedades, incluyendo las siguientes. Para mayores consejos y estrategias para eliminar estas plagas, consulte las siguientes referencias:

Mosca de la fruta de la cereza	Gusano de la fruta verde	Barrenador de melocotón
Ácaros	Conotrachelus nenuphar	Barrenadores
Pulgón negro del cerezo	Arañuelas	Podredumbre parda
Cancro bacteriano	Nudo negro	Manchas en la hoja del cerezo



Beneficios de las cerezas dulces y ácidas

Las cerezas ácidas contienen dos compuestos poderosos, **las antocianinas** y las **bioflavonoides**, que ayudan a prevenir y aliviar la **artritis** y la **gota**. Las cerezas dulces, como la cereza Bing, también son útiles contra la gota, ya que reducen los niveles de ácido úrico y de proteína C reactiva.

En un estudio, los pacientes con gota que consumieron media taza de cerezas al día por dos días, obtuvieron un riesgo 35 % menor de experimentar ataques de gota posteriores. Aquellos que consumieron más cerezas, hasta tres porciones en dos días, redujeron el riesgo a la mitad.

Las cerezas ácidas también pueden ser útiles para el dolor muscular en general. Un estudio que involucraba a corredores de larga distancia demostró que el jugo de cereza ácida reducía significativamente el dolor después del ejercicio. Otra investigación ha confirmado que el jugo de cereza ácida es una valiosa bebida deportiva para la resistencia.

Gracias a su alto contenido de vitamina C, las cerezas dulces y ácidas también pueden ayudar a evitar el asma inducido por el ejercicio, cuyos síntomas incluyen: tos, sibilancia y dificultad para respirar durante el ejercicio. Un metaanálisis de Finlandia encontró que la vitamina C puede reducir la broncoconstricción causada por el ejercicio casi al 50 %.



Información nutricional de la cereza dulce

Las cerezas dulces son una gran fuente de potasio, el cual es importante para mantener la presión arterial normal. Es importante para el equilibrio líquido y para ayudar a compensar los efectos hipertensivos del sodio. Las cerezas dulces también contienen una serie de antioxidantes y compuestos vegetales con beneficios medicinales, los cuales incluyen:

- **Beta caroteno** — Se convierte en **vitamina A** (retinol) y es importante para una vista saludable.

- **Vitamina C** – El "abuelo" de los antioxidantes tradicionales, cuyos beneficios para la salud son bien conocidos. Es un poderoso antioxidante que ayuda a neutralizar los radicales libres que dañan a las células.
- **Antocianinas, incluyendo a la quercetina** – Las cerezas dulces contienen tres veces la cantidad de antocianinas que las cerezas ácidas, y aquellas con pigmentos morado oscuro (opuestas al rojo) muestran cantidades mucho más altas.
- **La quercetina** – Se encuentra entre las más potentes en términos de actividad antioxidante y se ha demostrado que es un antiviral muy eficaz, capaz de protegerse de la influenza y otras enfermedades virales.

Como grupo, se ha demostrado que las antocianinas promueven la detención del ciclo celular, así como la apoptosis de las células mutadas, por lo que reduce el riesgo de cáncer.

- **Cianidina** – Es un compuesto de pigmento orgánico con una potente actividad antioxidante. Al promover la diferenciación celular, se reduce el riesgo de que las células sanas se transformen en células cancerosas.

Un estudio demostró que la cianidina aislada de las cerezas ácidas era superior a la de la vitamina E y totalmente comparable con los productos antioxidantes disponibles comercialmente.

- **Ácido elágico** – Este polifenol "previene la unión de carcinógenos al ADN y fortalece el tejido conectivo", lo que evita la propagación de las células cancerígenas. También impide las mutaciones del ADN e inhibe el cáncer al desencadenar la apoptosis (muerte celular) de las células cancerosas.
- **Melatonina** – Un poderoso antioxidante y eliminador de radicales libres que ayuda a disminuir la inflamación y el estrés oxidativo asociado. Además, juega un papel importante en el sueño, la prevención del cáncer y la regeneración en general.

En función de las señales medioambientales diarias de luz y oscuridad, la glándula pineal ha evolucionado para producir y secretar melatonina para beneficiar al

proceso del sueño.

La investigación sugiere que el consumo de jugo de cereza ácida aumenta los niveles de melatonina, lo que ayuda a mejorar el sueño, así como el tiempo total del sueño y la eficacia del mismo. Según los investigadores:

"... El consumo de jugo de cereza ácida proporciona un aumento en la melatonina exógena que es beneficiosa para mejorar la duración y la calidad del sueño en hombres y mujeres sanos. Además, podría ser beneficiosa para abordar los problemas para dormir".



Fuentes y Referencias

- [Rodale's Organic Life, How to Grow Cherries](#)
- [Gardening Know How, How to Pollinate Cherry](#)
- [Livestrong, Acerola Cherries](#)
- [Gardening Know How, How to Grow Cherry From Seed](#)
- [Gardening Know How, How to Grow Cherry From a Cutting](#)
- [How to Control Western Cherry Fruit Fly](#)
- [How To Control Fruitworms](#)
- [How to Control Peach Tree Borer](#)
- [How To Get Rid of Fruit Tree Mites](#)
- [Plum Curculio Treatment](#)
- [LA Times, What to Do If the Shot Hole Borer Attacks Your Trees](#)
- [Gardening Know How, Managing Black Cherry Aphids](#)
- [How to Control Thrips](#)
- [How To Treat Trees With Brown Rot](#)
- [Treating Bacterial Canker on Cherries](#)
- [Fixes for Black Knot Tree Diseases](#)
- [How To Treat Leaf Spot](#)
- [J Nutr. 2003 Jun;133\(6\):1826-9](#)
- [Arthritis Rheumatology 2012 December; 64\(12\): 4004-4011](#)
- [J Int Soc Sports Nutr 2010](#)
- [Running.competitor.com, April 7, 2017](#)
- [BMJ Open 2013;3:e002416](#)
- [Eating Well, Cherry Nutrition](#)
- [Fox News July 9, 2013](#)
- [J Nat Prod. 1999 Feb;62\(2\):294-6](#)

- [Cancer Tutor, Ellagic Acid](#)
- [NBC News, Are Cherries the New Wonder Fruit?](#)
- [Eur J Nutr. 2012 Dec;51\(8\):909-16](#)