



El Manzana, una deliciosa fruta con alto valor nutritivo.

Valor Nutricional

La manzana tiene pocas calorías, es baja en grasas, sodio y está libre de colesterol.

Contiene mucha fibra no soluble y pectina, que es ideal contra el cáncer de colon.

Cuando se deshidrata, este fruto aumenta la cantidad de hierro, potasio y Riboflavina, aunque pierde todo su contenido de vitamina C. De igual forma son ricas en magnesio, hierro, silicio, potasio, especialmente la variedad roja. Contienen un 85 por ciento de agua.

Estas frutas son una fuente de fibra soluble (pectina) que ayuda a prevenir la formación de colesterol en las paredes de los vasos sanguíneos.

Esta fibra es capaz de reducir la incidencia de enfermedades cardiacas y arteriosclerosis.

Contienen fibra insoluble que actúa como esponja en los intestinos al retener agua. Esto sirve para limpiar y mover la comida fácilmente a través del sistema digestivo.

La fibra ayuda a mantener un equilibrio en los niveles de azúcar en la sangre, siendo una fruta segura para los diabéticos.

Información sobre La Manzana

La manzana es la fruta más famosa y una de las más antiguas. Es posible que fuera uno de los primeros frutos, en consumir el hombre en forma silvestre y uno de los primeros en cultivarlo.

Ya existe en el paraíso (Eva ofreció a Adán una manzana) el libro del Génesis nos lo cuenta. Sea o no cierta la historia de la manzana de Eva, lo que sí es verdad, es que la manzana es previa al Paleolítico y durante este periodo lo movimientos migratorios del hombre la difundió por todos los sitios.

Las manzanas llegaron a Europa desde el

Oriente Medio y fue en este continente donde evoluciono gracias, sobre todo, a la cultura grecorromana Hesiodo, 800 a.c., ya se refiere a la manzana. También se cree que el fruto es originario de Europa Oriental del Cáucaso y de Asia Central.

Lo que sí es cierto es que el origen de los manzanos es silvestre, pero el hombre pronto lo cultivo, perfeccionándolo y llevándolo consigo.

Beneficios

- ✓ Las manzanas **contienen una fibra soluble llamada pectina**, que ayuda a reducir el colesterol en la sangre, y evita que se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos.
- ✓ También contienen **grandes cantidades de potasio**, mineral que ayuda a controlar la presión arterial, y puede reducir el riesgo de un ataque cardiaco.
- ✓ La **quercetina es un poderoso antioxidante** que también se encuentra en las manzanas, y está demostrado que ayuda a proteger las neuronas del cerebro humano.
- ✓ Al fermentarse en el colon, la fibra natural de las manzanas produce químicos que ayudan a **evitar la formación de células cancerígenas**.
- ✓ Su consumo también **puede ayudar a las personas que sufren de asma**. Los flavonoides y ácidos fenólicos que contiene, ayudan a calmar la inflamación de las vías respiratorias.
- ✓ Otro de sus flavonoides, llaman floridzina, **protege los huesos** de enfermedades como la osteoporosis, y puede incrementar su fortalecimiento y densidad.
- ✓ **Es considerada una fruta diurética**, debido a la concentración de potasio que contiene. Muy recomendable para personas que sufren de retención de líquidos.
- ✓ Además, se recomienda su consumo para **prevenir el estreñimiento o la diarrea**. La cáscara de manzana contiene una fibra insoluble que ayuda a la evacuación intestinal.
- ✓ **Ayuda a que los dientes se vean más limpios**, porque al comerla, barre restos de otros alimentos. También se dice que es muy buena para prevenir la caries.



El fruto de la manzana, como le llamamos en República Dominicana