

# Manzana, la fruta nunca prohibida

Roja, verde, amarilla o marrón, llena de sencillez, pero la más popular entre las frutas desde tiempos inmemoriales, refrescante, nutritiva y saciante, ideal para postres también en ensaladas o sola a cualquier hora.



PILAR RODRÍGUEZ VEIGA,  
EFE REPORTAJES

**H**ablamos de una fruta ('malus sieversii') originaria de las montañas Tien Shan en Kasajstán, Asia Central, llevada a Europa por la ruta de la seda, y que desde la infancia la tenemos presente como una especie de símbolo en nuestras vidas.

¿Quién no ha crecido con los cuentos de Blancanieves y Guillermo Tell o ha estudiado religión y arte a través de Adán y Eva? Incluso forma parte de la ciencia con Newton, del que se cuenta que una manzana le golpeó en la cabeza al descansar debajo de un manzano y le llevaría a teorizar la ley de la gravedad.

Y para las generaciones más jóvenes una manzana es sinónimo de ordenadores o teléfonos e incluso simplemente de la ciudad de Nueva York.



## PROPIEDADES Y BENEFICIOS.

"An apple a day keeps doctor away" o lo que es lo mismo, "Una manzana al día mantiene alejado al médico", es uno de los refranes populares más conocidos sobre esta fruta que nunca debería estar prohibida en nuestra alimentación.

Ese refrán "tiene un gran trasfondo real, aunque no significa que comer una manzana diaria te mantendrá completamente alejado del médico, sí destaca la

*continúa*



importancia de incluir frutas y verduras en nuestra dieta para obtener sus beneficios para la salud", destaca a EFE Fran Sabal, nutricionista experta en gestión emocional y Fundadora de la Escuela de Nutrición Emocional. "Las manzanas son una excelente opción por su perfil nutricional y sus propiedades beneficiosas, que pueden contribuir a una mejor salud general", comenta. Las manzanas, ricas en fibra, vitamina C e incluyendo varios antioxidantes, "contienen compuestos como los flavonoides que pueden ayudar a reducir la inflamación y combatir el daño celular", recuerda Sabal. Especifica muchos de sus beneficios, desde ayudar en la salud cardiovascular porque la fibra soluble que contienen, especialmente la pectina, puede favorecer la reducción de los niveles de colesterol, hasta mejorar la digestión, regulando el tránsito intestinal.



buyen a la saciedad, ayudando a controlar el apetito.

Y no hay que olvidar tampoco su "efecto antioxidante", recalca la nutricionista, que explica que esta fruta contribuye "a neutralizar los radicales libres en el cuerpo, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas".

Pero si una tarta de manzana siempre es un bocado apetecible, no deberíamos abusar de esta fruta en dulces cocinados ya que hay que tener en cuenta que

"ocurre un proceso que puede aumentar su contenido de azúcar disponible, lo que significa que, aunque su dulzura puede intensificarse y resultar delicioso, también puede tener un impacto en los niveles de azúcar en sangre". Y al cocinarse esta fruta "se pueden perder algunos nutrientes, como la vitamina C, que es sensible al calor", añade.

China y Estados Unidos son los principales productores y consumidores de manzanas a nivel mundial. "Es una fruta muy accesible, versátil y nutritiva, que merece un lugar destacado en nuestra dieta. Su simplicidad y beneficio nutricional la convier-



Las manzanas son una excelente opción por su perfil nutricional y sus propiedades beneficiosas, que pueden contribuir a una mejor salud general, explican los nutricionistas.

te en una opción muy valiosa, especialmente para aquellos que buscan una alimentación equilibrada", insiste Fran Sabal.

#### UNA MANZANA SIEMPRE A LA VISTA.

Propia del verano y otoño, pero disponible todo el año, aumentar la presencia de la manzana en nuestra dieta es muy conveniente. Hay algunos consejos prácticos para no olvidarnos de la manzana en el día a día, como nos subraya esta nutricionista,

desde formar parte del desayuno al levantarnos hasta tenerlas siempre a la vista en los fruterías e incluso en nuestros escritorios de trabajo. Asimismo, las manzanas se pueden convertir en "snacks" saludables combinándolas con frutos secos.

Y no olvidar que se pueden probar las distintas variedades de manzanas hasta dar con la favorita de cada uno: reineta, golden, starking, granny smith, royal gala, early red one, ariane, fuji, pink lady o chanteclerc. 🍏

#### EFFECTO ANTIOXIDANTE.

Las manzanas suelen ser imprescindibles también en los regímenes de adelgazamiento, pues su fibra y su agua contri-