

MANZANA

Malus domestica

Familia: Rosaceae



Valor nutricional

Por 100 gr. de manzana



Azúcares

8.70 gr



Fibra

2.40 gr

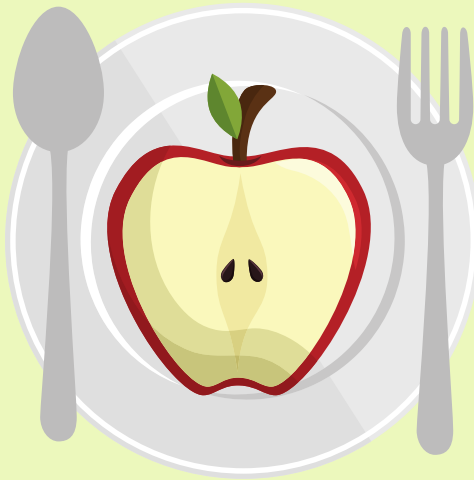


Proteína

0.32 gr

Potasio

112.66 mg



Magnesio

41.60 mg

Vitamina C

5.35 mg

Vitamina B6

0.04 mg

Vitamina B1, B2

0.02 mg



Beneficios para la salud



Facilita la digestión

Regula el intestino

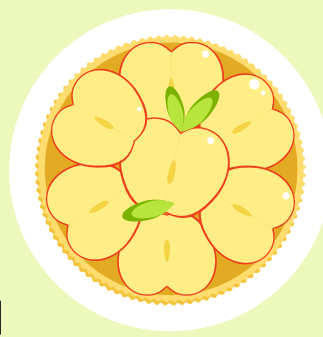
Elimina toxinas



Estabiliza el azúcar

Protege el corazón

Reduce el colesterol



Blanquea dientes

Previene caries

Es antioxidante



Activa el cerebro

Efecto relajante

Antiinflamatorio



¿Cómo consumirla?

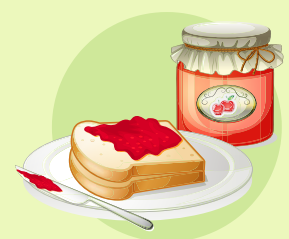
Lo más común es comer la manzana fresca, ideal a cualquier hora del día.



Suele acompañarse con otras frutas, granola, frutos secos, miel o yogur.



Jugo de manzana con avena y arándanos, ensalada de lechuga con manzana o mermelada casera de manzana, son otras formas de consumir esta deliciosa fruta.



Durante las festividades decembrinas se añade manzana al ponche de frutas.



Hay una gran variedad de recetas con manzanas que puedes adaptar a tu gusto.

¿Sabías qué...?

China, Estados Unidos y Turquía son los principales productores de manzanas.



- Es originaria de Asia Central, fue traída al continente americano por colonos europeos.
- Mientras maduran producen etileno, por lo que hacen madurar a otras frutas cercanas.
- Evita consumir sus semillas porque contienen amigdalina, un precursor del cianuro.
- Hay manzanas de color rojo, verde, amarillo, morado, con distintas formas y tamaños.
- Hay alrededor de 5.000 y 20.000 variedades de manzanas en el mundo, es preferible consumir variedades locales.



Fuente: Morales *et al.*, 2015 y SAGARPA, 2018. Diseño e integración: Angélica Ramírez.

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz y Juan Fontalvo.

Huerto Agroecológico - Biología UV - huertobiologia@uv.mx

