

MANZANA

Beneficios de la manzana

Las manzanas ofrecen una variedad de beneficios para la salud debido a su contenido de nutrientes y compuestos bioactivos. Aquí tienes algunos de los beneficios más destacados:

1. *Buena fuente de vitaminas y minerales:* Las manzanas contienen una variedad de vitaminas y minerales, como la vitamina C, potasio, vitamina K y algunas del complejo B, que son esenciales para mantener una buena salud general.
2. *Rica en antioxidantes:* Las manzanas contienen antioxidantes como flavonoides y ácido ascórbico (vitamina C), que ayudan a combatir el estrés oxidativo en el cuerpo, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas y el envejecimiento prematuro.
3. *Promueve la salud cardiovascular:* El consumo regular de manzanas se ha asociado con un menor riesgo de enfermedades del corazón, gracias a su contenido de fibra.
4. *Regulación del azúcar en sangre:* La fibra y los antioxidantes presentes en las manzanas pueden ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en sangre, lo que es beneficioso tanto para personas con diabetes como para aquellos que desean prevenir la enfermedad.
5. *Promueve la salud cerebral:* Algunos estudios sugieren que los antioxidantes en las manzanas pueden tener efectos protectores contra el deterioro cognitivo y reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Incorporar manzanas en tu dieta diaria puede ser una forma deliciosa y conveniente de mejorar tu salud general y prevenir enfermedades.

Componentes de la Manzana

Los componentes de una manzana incluyen una variedad de nutrientes y compuestos bioactivos que contribuyen a sus beneficios para la salud. Aquí hay una lista de los componentes principales:

- *Agua:* Las manzanas tienen un alto contenido de agua, lo que las hace refrescantes y contribuye a la hidratación del cuerpo.
- *Carbohidratos:* Principalmente en forma de azúcares naturales, como la fructosa, que proporcionan energía al cuerpo.
- *Vitaminas:* Las manzanas contienen varias vitaminas, incluyendo vitamina C, vitamina A, vitamina K y algunas del complejo B, que son importantes para el funcionamiento adecuado del cuerpo y el sistema inmunológico.



Contiene 80% agua,
15% azúcar y 3% fibra

Regula el tránsito
intestinal, porque es
rica en pectina

Comer manzana
de forma
regular ayuda
a reducir el
colesterol

Antioxidantes:
vitamina C, clorofila,
quercetina, ácido
málico, cítrico,
ferúlico,...