Manzana y propiedades: descubre los beneficios para tu salud

29 nov 2024

De ser el símbolo del pecado en la Biblia, a recolectarse cada año más de 780K toneladas. Descubre aquí su composición nutricional, todas sus propiedades, variedades y versatilidad en la cocina.

Beneficios de consumir manzanas

La manzana es una buena aliada para la salud en general. Tal vez por eso exista el dicho "*una manzana al día mantiene al médico en lejanía"* que se sigue transmitiendo de generación en generación.

Estos son algunos de los principales beneficios de consumir manzanas:

Impacta positivamente en la salud cardiovascular

Las grandes cantidades de pectina que contienen las manzanas ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre, evitando que se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos. Esta fibra, presente de manera natural, es perfecta para el corazón, porque puede prevenir enfermedades cardíacas.

Contribuye a la digestión y control del peso

La manzana es sana y digestiva, porque regula el tránsito intestinal. Además, es de las pocas frutas que puede actuar de dos maneras totalmente diferentes, como laxante o astringente, dependiendo de cómo se coma.

Es perfecta también para el control de peso, porque la cantidad de fibra y agua que contiene hace que sea una fruta muy saciante, lo que puede ayudar a perder peso de forma saludable.

Tiene propiedades antioxidantes y previene enfermedades

La manzana contiene antioxidantes que favorecen la regeneración celular y ayudan a prevenir enfermedades respiratorias, cardiovasculares y neurodegenerativas.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Propiedades diuréticas

Las manzanas tienen propiedades diuréticas porque el 85% de su composición es agua, lo que ayuda a mantener el cuerpo hidratado y así eliminar más rápido los desechos y las toxinas.

La fibra, el potasio y los antioxidantes también ayudan en la eliminación de líquidos en el cuerpo.

Valor nutricional de la manzana

Las manzanas son muy valoradas por su composición nutricional porque son muy completas. Contienen muy pocas cantidades de proteína y grasa, y el 85% es agua. Lo que más destaca de la manzana es la presencia de potasio, fibra, flavonoides y taninos. En menor proporción, contienen zinc, selenio, vitamina C, E y B.

Un buen dato también es que tienen un índice glucémico bajo, por lo que no causan un aumento rápido de azúcar en sangre.

Variedades de manzana y sus propiedades específicas

Existen bastantes variedades de manzana, de la más ácida a la más dulce, cada una con su sabor y propiedades particulares para que escojas la que más te gusta o la que mejor se adapta a tu receta.

Caprabo siempre destaca la importancia de consumir productos locales, así que una vez más apuesta por la IGP Manzana de Girona [https://pomadegirona.cat/], un producto de nuestra tierra con sello de calidad.

Manzana roja

La manzana de la Blancanieves, la roja brillante, es la mas dulce y jugosa. Por dentro es blanca y crujiente y suele ser la más consumida. Son ideales para comer frescas en el desayuno o merienda.

Manzana verde (Granny Smith)

Esta manzana es la más verde de todas las variedades, incluso llega a ser verde brillante. También es la más ácida, lo que la convierte en perfecta para la repostería.

Manzana Golden

La manzana Golden normalmente son de color verde o amarillo, jugosa, dulce y suave. Es muy versátil, tanto se puede utilizar en la repostería como fresca o en salsas.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Manzana Reineta

La manzana reineta más conocida es la que tiene Denominación de Origen del Bierzo, las que se producen en el Bierzo, León. Su sabor es agridulce, la piel de un color verde amarillento y algo harinosa.

Manzana Fuji

La manzana Fuji es roja, pero tiene algún toque amarillo que la distingue de la variedad roja. El sabor también es diferente, muy dulce y crujiente. Perfecta para comer de postre, en ensaladas o en cualquier momento del día.

Recetas con manzanas

La manzana es muy versátil en la cocina, se puede consumir como pieza de fruta entera, en ensaladas, cremas de verduras, salsas, guisos, compota, mermeladas, tartas y zumos. En cada una de las posibilidades culinarias, la manzana se encarga de añadir fibra y nutrientes beneficiosos a los platos sin sumar grasas saturadas.

Manzanas al horno con marisco

Para elaborar unas manzanas al horno con marisco [/shared/.content/recetas/344-Manzanas-al-horno-con-marisco], la mejor variedad de manzana es la Royal gala.

Para empezar la receta vacía las manzanas y reserva la pulpa. Sofríe 1 cebolla en aceite, agrega la pulpa de manzana, 200 g de mejillones cocidos, 300 g de gambas troceadas y perejil picado. Rellena las manzanas con esta mezcla y hornéalas a 180°C por 15-20 minutos. Para la salsa, mezcla 2 yogures con menta y eneldo. Sirve las manzanas sobre una fuente con la salsa por encima y unas ramitas de romero para decorar. ¡Listo para disfrutar!

Pollo al horno con manzanas

El pollo al horno con manzanas [/shared/.content/recetas/321-Pollo-al-horno-con-manzanas-tomillo-y-ajos-tiernos.html] es una de las recetas más populares, tanto en invierno como en verano.

Primero, limpia y corta el pollo en octavos. Lava 3 manzanas, quítales el corazón y córtalas en gajos, y corta 100 g de ajos tiernos en rodajas. Precalienta el horno a 180 ºC. Salpimienta el pollo, unta con aceite de oliva y hornéalo 15 minutos. Luego, añade las manzanas, los ajos, el tomillo, y hornea 20 minutos más, regando con vino blanco a mitad de cocción. Sirve el pollo con las manzanas, ajos y jugos de la cocción, y ¡a disfrutar!

Compota de manzanas

Elaborar una compota de manzanas [/shared/.content/recetas/329-Compota-de-manzanas-con-especias.html] es muy fácil, aunque vas a necesitar más de 30 minutos.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Hierve el azúcar con el agua, añade canela y anís estrellado, y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos hasta que se forme un almíbar. Deja enfriar. Mientras, pela las manzanas, quítales el corazón y córtalas en octavos. Pica nueces y orejones para añadir en la cazuela con el almíbar y el jengibre. Cocina a fuego lento durante 30 minutos, retira del fuego, deja reposar y listo.

Tartaletas de manzana

Por último, prueba a cocinar unas deliciosas tartaletas de manzana, un dulce muy fácil de preparar, barato y repleto de fibra. Están hechas con una base crujiente de masa brisa, rellenas de una suave compota de manzana y decoradas con láminas finas de manzana. Son perfectas para disfrutar en cualquier ocasión. Para ver la receta completa, haz clic aquí [/shared/.content/recetas/323-Tartaletas-de-manzana.html].

Frutas con denominación de origen [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00016.xml]

Existen algunas frutas protegidas con el sello D.O.P. e I.G.P., concretamente en Cataluña tenemos las peras de Lleida y las manzanas de Girona. Descubre qué requisitos cumplen y cuáles son sus beneficios.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados