

# MANZANA



## PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

**Forma:** Semiredondeada, ovoide.

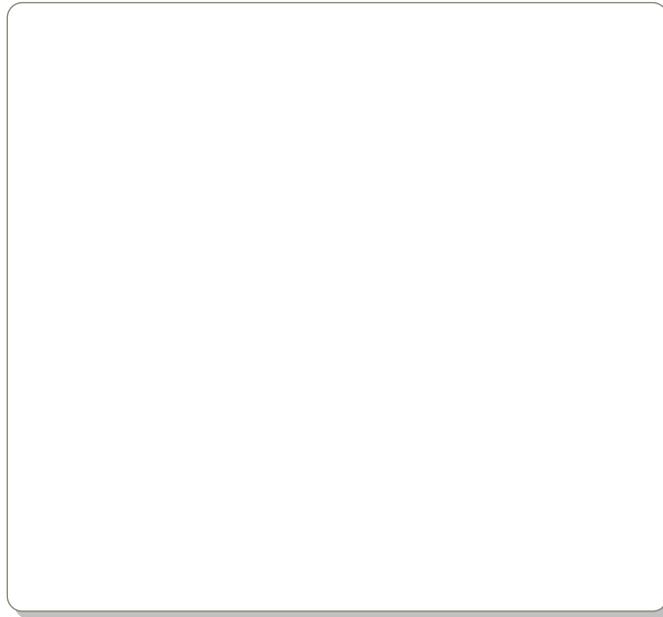
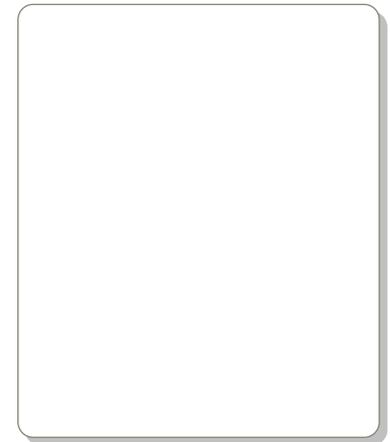
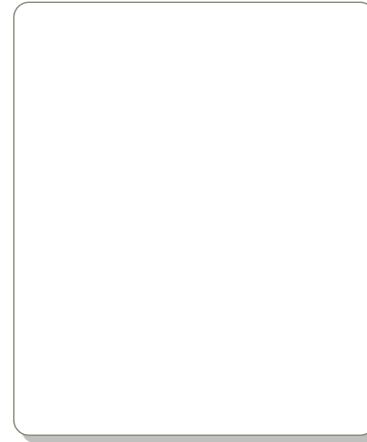
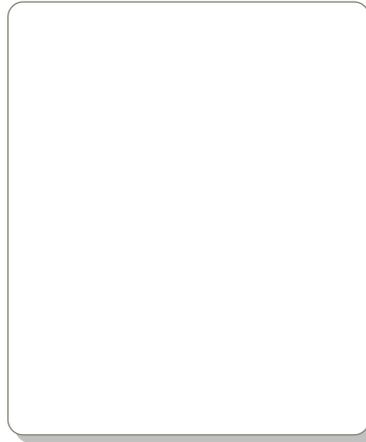
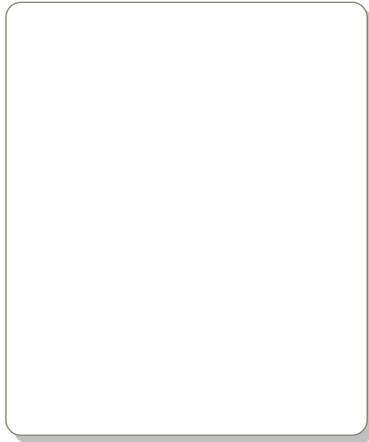
**Color:** Piel: roja, verde, amarilla o bicolor.  
Pulpa: blanquecina, harinosa o crujiente. Contiene semillas.

**Olor:** Agradable.

**Sabor:** Varía entre ácida y dulce. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua.

**Tacto:** Textura semiblanda.

MANZANA



# PLANTA PRODUCTORA

## Manzano



### CULTIVO

Es el fruto del árbol del manzano. Árbol de hoja caduca y copa redondeada. Existen más de mil variedades.

Historia: Origen: muy antiguo y se piensa que es de Asia. Se cultivaba en el Valle del Nilo en el antiguo Egipto.

Se cita en la Biblia como "El fruto prohibido". Fue introducida en la península por el pueblo romano y el pueblo árabe. Los españoles la extendieron al nuevo mundo.

### LUGAR DE PRODUCCIÓN

España.

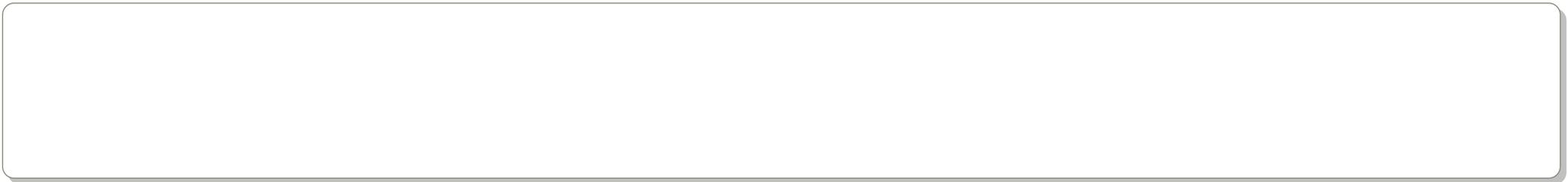
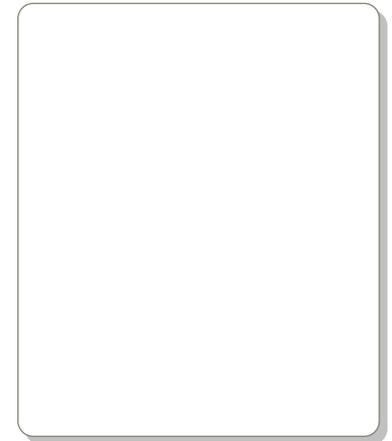
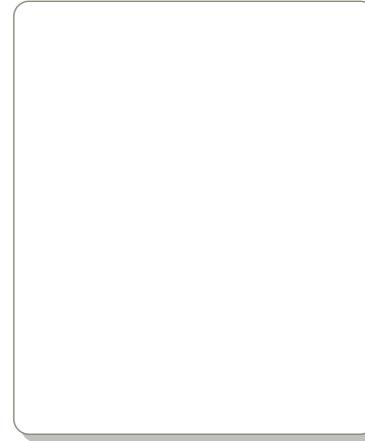
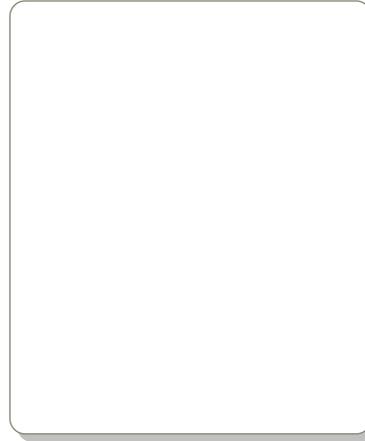
El 40 % se produce en Cataluña.

España cuenta con una denominación de calidad.

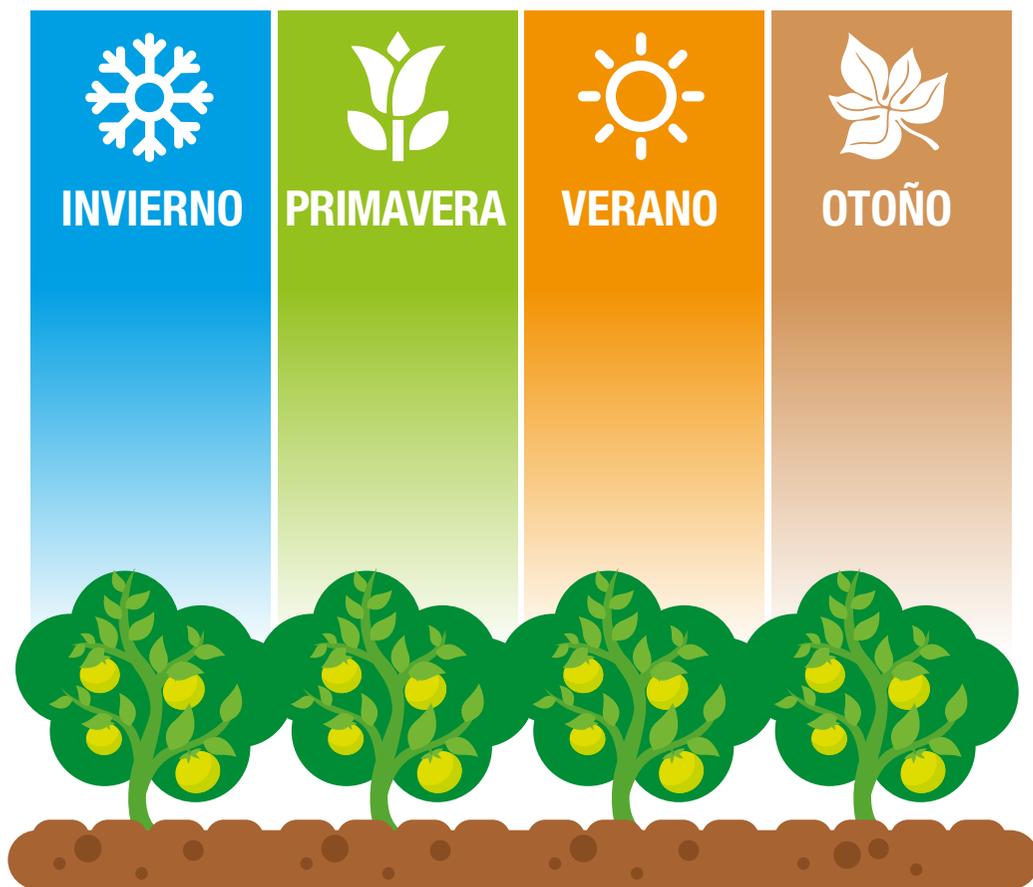
# MANZANA



## ÁRBOL PRODUCTOR Manzano



# RECOLECCIÓN



Todo el año. Se pueden conseguir manzanas en todas las estaciones, puesto que existen muchas variedades y siempre se pueden recolectar diferentes tipos de manzanas a lo largo del año.

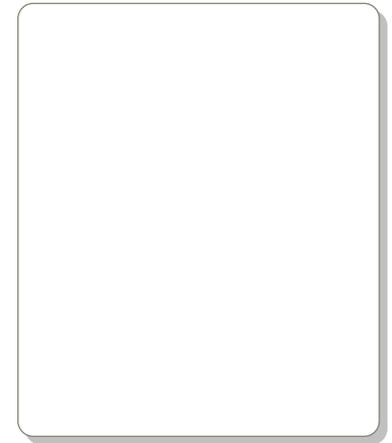
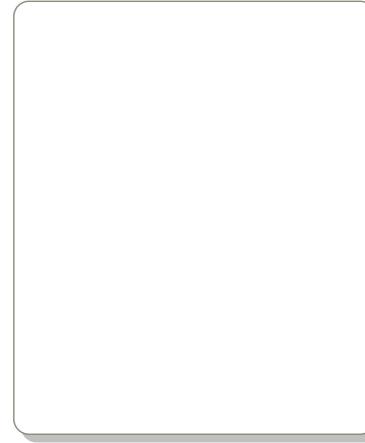
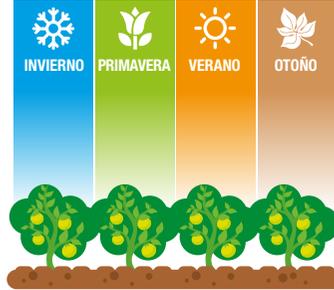
# MANZANA



## ÁRBOL PRODUCTOR Manzano



## RECOLECCIÓN Todo el año



# SABOR



Varía entre ácida y dulce.  
El sabor dulce se detecta en  
la punta de la lengua.  
El sabor ácido se detecta en  
los laterales de la lengua.

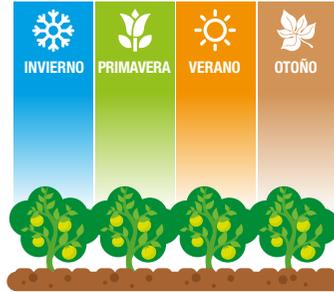
# MANZANA



## ÁRBOL PRODUCTOR Manzano



## RECOLECCIÓN Todo el año



## SABOR



# CONSUMO RECOMENDADO

## Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

# CONSUMO RECOMENDADO

## Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

# CONSUMO RECOMENDADO

## Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

# CONSUMO RECOMENDADO

## Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

# CONSUMO RECOMENDADO

## Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

# CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

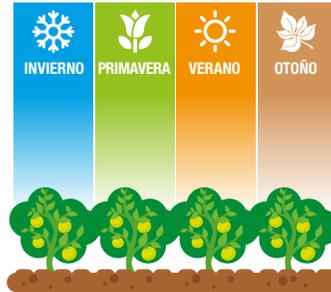
# MANZANA



## ÁRBOL PRODUCTOR Manzano



## RECOLECCIÓN Todo el año



## SABOR



## CONSUMO RECOMENDADO Diario



Empty rectangular box for notes or additional information.

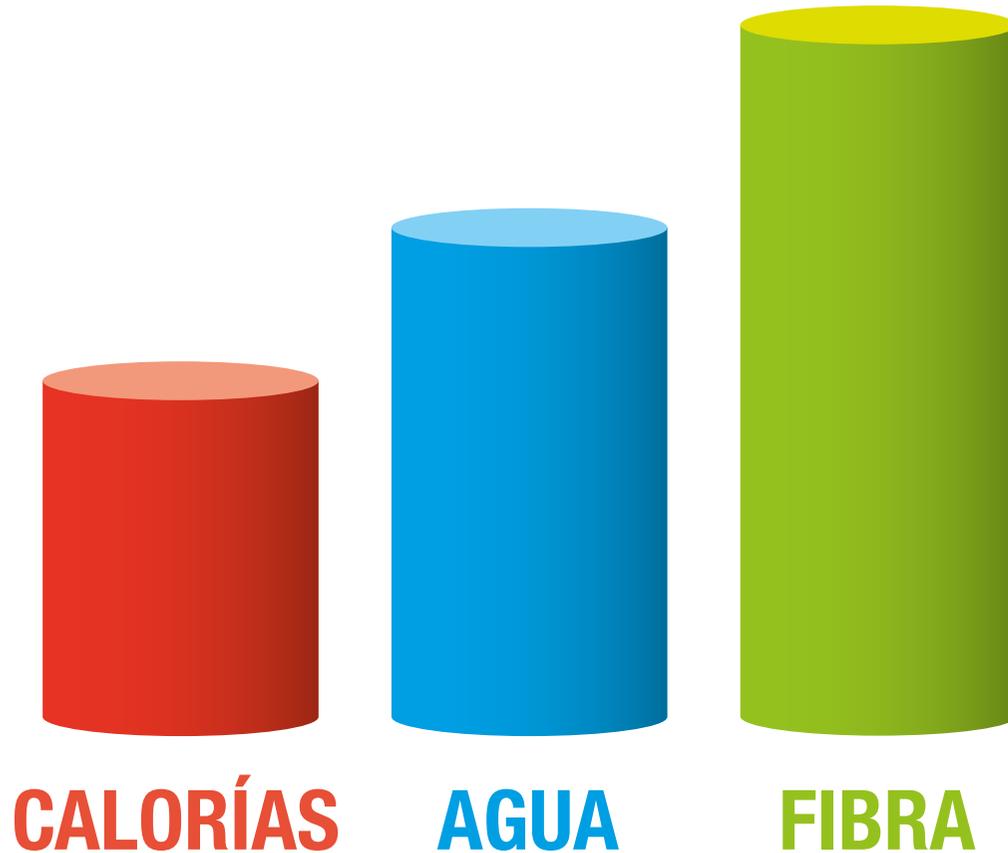
Empty rectangular box for notes or additional information.

Empty rectangular box for notes or additional information.

Wide empty rectangular box for notes or additional information.

# APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras frutas, 100 gramos contienen:

1. Menos calorías.
2. Más agua.
3. Más azúcares, sobre todo en FRUCTOSA.
4. Más fibra. PECTINA (fibra soluble).

Siempre se le ha relacionado con la prevención de las caries, pero ¡OJO! no sustituye al cepillo de dientes.

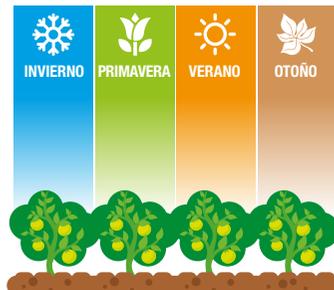
# MANZANA



## ÁRBOL PRODUCTOR Manzano



## RECOLECCIÓN Todo el año



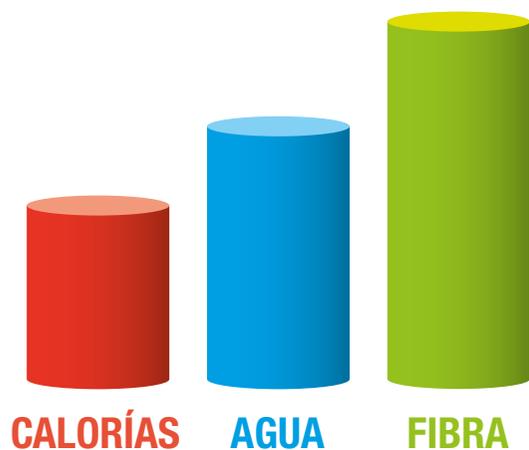
## SABOR



## CONSUMO RECOMENDADO Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

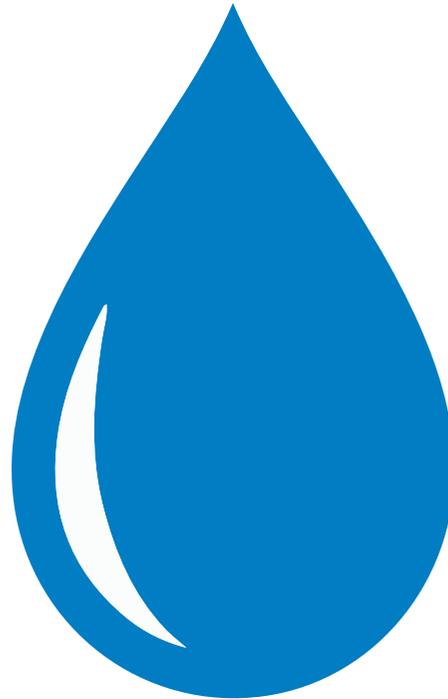
## CALORÍAS



Tomada con moderación puede  
ayudar al control del peso corporal.

# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

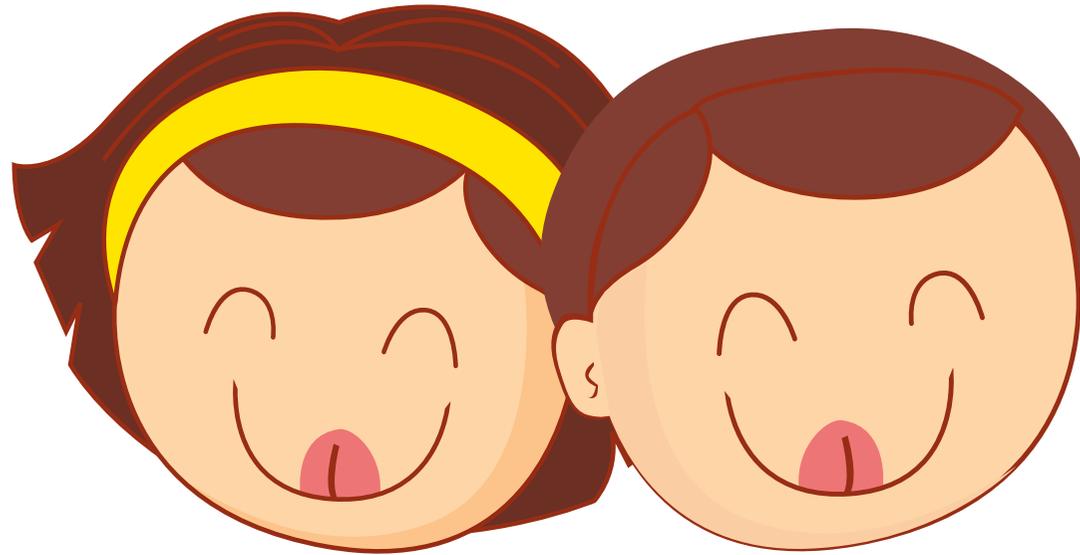
## AGUA



Puede ayudar a hidratar y a calmar la sed.

# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

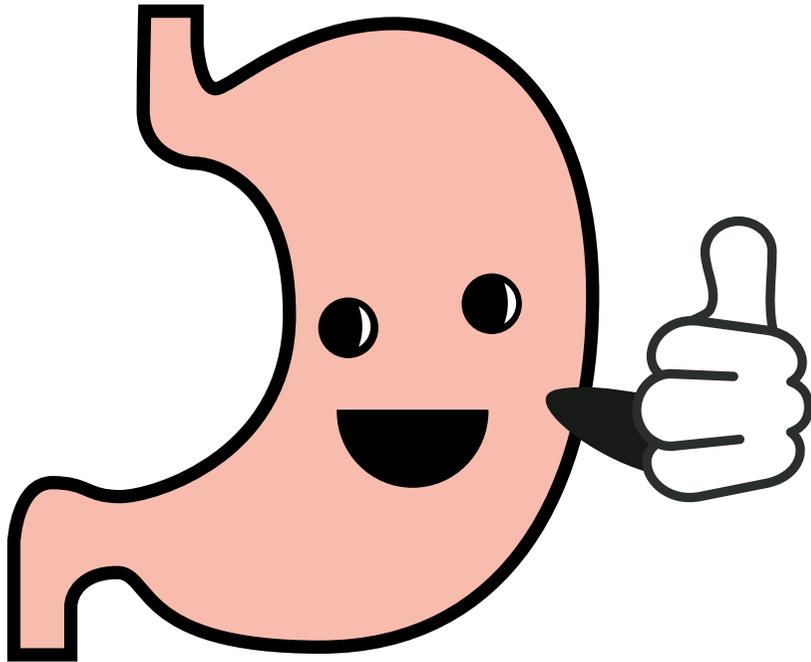
## FRUCTOSA



La fructosa tiene la característica de ser un azúcar que se absorbe más lentamente, en comparación a otros azúcares contenidos en la fruta, por lo que es importante para las personas que tienen problemas de elevación del azúcar en la sangre.

# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

## FIBRA



- 1) **En el estómago:** la fibra tiene un efecto de retención del agua de los alimentos, por lo tanto ayuda a aumentar la sensación de plenitud y evita comer en exceso.
- 2) **En el intestino:** tiene un efecto regulador del movimiento intestinal y ayuda a evitar el estreñimiento.

La manzana tiene un efecto astringente y laxante según se consuma:

- **Efecto laxante:** si se consume cruda y con la piel (la piel contiene fibra insoluble).
- **Efecto astringente:** si se consume pelada, rallada y oscurecida (pulpa con contenido en PECTINA que es una fibra soluble).



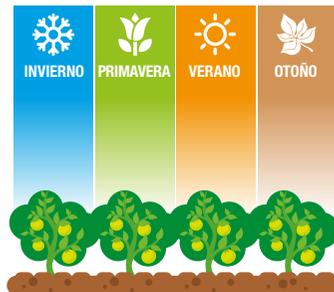
# MANZANA



## ÁRBOL PRODUCTOR Manzano



## RECOLECCIÓN Todo el año



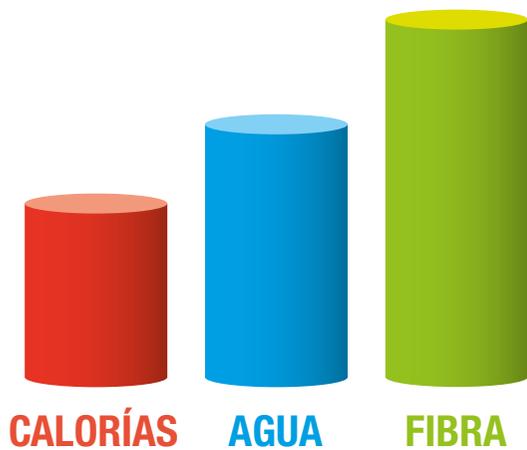
## SABOR



## CONSUMO RECOMENDADO Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



## IMPORTANCIA



**TODOS LOS DÍAS**  
**5 RACIONES DE**  
**FRUTAS Y HORTALIZAS**



# Peso de 1 ración

**120 - 200 gramos de porción comestible**

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta:



**1 pieza  
mediana de fruta**

=



**1 cuenco  
de fresas o cerezas**



=

**2 rodajas de  
melón o sandía**

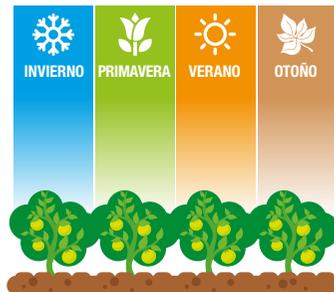
# MANZANA



## ÁRBOL PRODUCTOR Manzano



## RECOLECCIÓN Todo el año



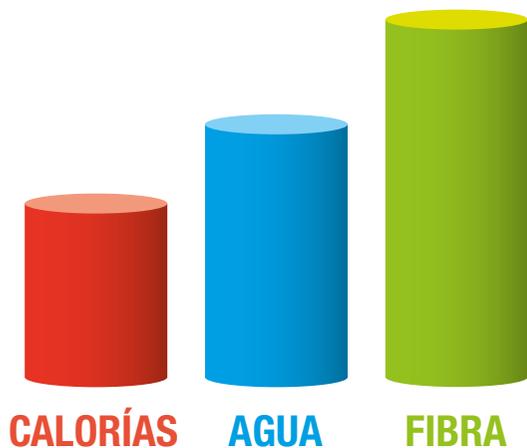
## SABOR



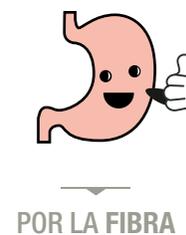
## CONSUMO RECOMENDADO Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



## IMPORTANCIA



TODOS LOS DÍAS  
**5 RACIONES DE  
FRUTAS Y HORTALIZAS**



**Todas las cualidades referidas  
a las frutas y hortalizas  
deben ser contempladas  
en el contexto de una dieta  
variada y equilibrada y  
dentro de un estilo de  
vida saludable**



*Comiendo  
manzana  
mantengo  
la boca sana*

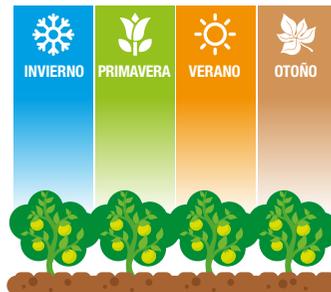
# MANZANA



## ÁRBOL PRODUCTOR Manzano



## RECOLECCIÓN Todo el año



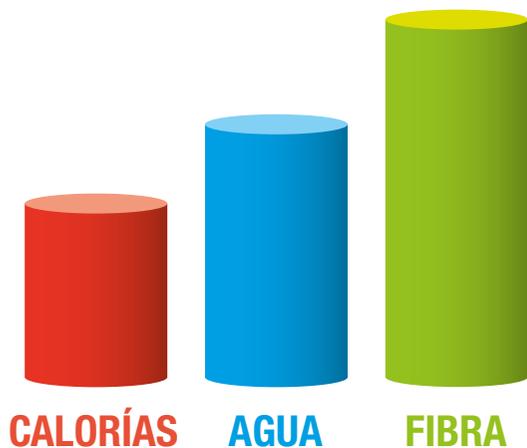
## SABOR



## CONSUMO RECOMENDADO Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



## IMPORTANCIA



TODOS LOS DÍAS  
**5 RACIONES DE  
FRUTAS Y HORTALIZAS**



*Comiendo manzana  
mantengo la boca sana*