PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

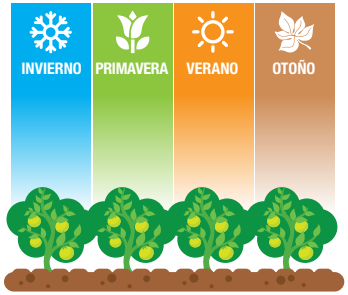
MANZANA

ÁRBOL PRODUCTOR

Manzano

RECOLECCIÓN

Todo el año



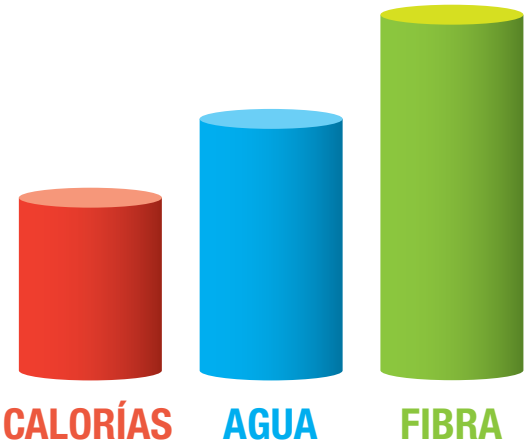
SABOR

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas

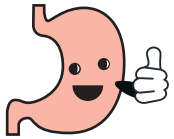


IMPORTANCIA

POR LAS **CALORÍAS**

POR EL **AGUA**

POR LA **FRUCTOSA**



POR LA **FIBRA**

TODOS LOS DÍAS

5 RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Comiendo manzana mantengo la boca sana

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

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

MANZANA

PROP. 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.

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

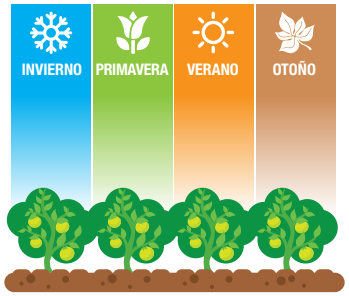
España.

El 40% se produce en Cataluña.

España cuenta con una denominación de calidad.

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.



SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g 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.

IMPORTANCIA

- **Por las calorías** tomada con moderación puede ayudar al control del peso corporal.
- **Por el agua:** Puede ayudar a hidratar y a calmar la sed.
- **Por la 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.
- **Por la 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).

Peso de 1 ración: 120 - 200 g de porción comestible.

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.

1 ración de 80 g de manzana contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

Comiendo manzana mantengo la boca sana

Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias.