

MANZANA



PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Semiredondeada, ovoide.

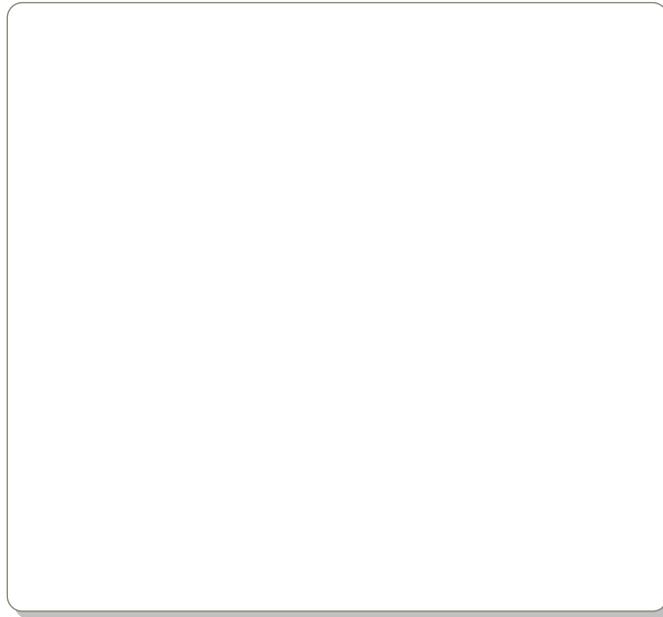
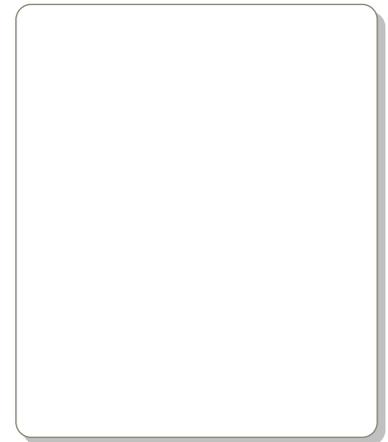
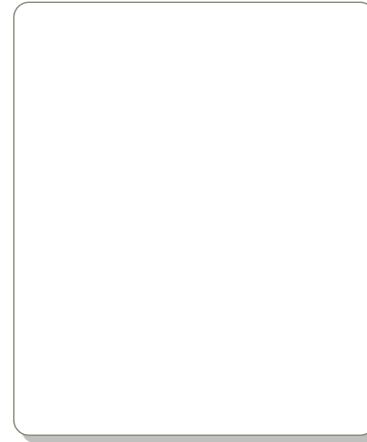
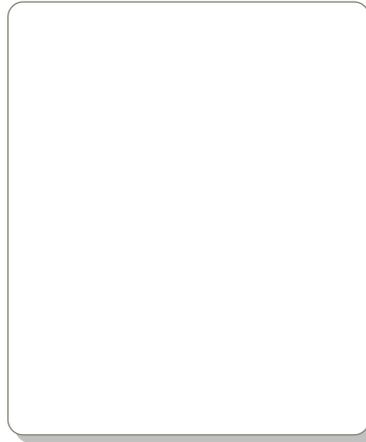
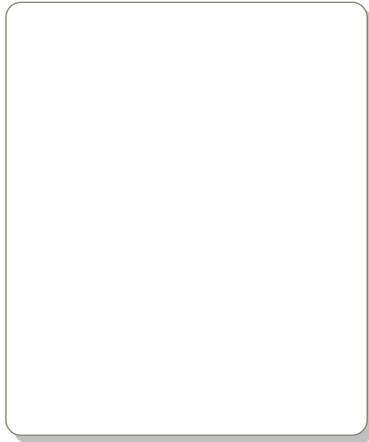
Color: Piel: roja, verde, amarilla o bicolor.
Pulpa: blanquecina, harinosa o crujiente. Contiene semillas.

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". También se nombra en la Mitología griega: "la manzana de la discordia".

Fue introducida en la península por el pueblo romano y el pueblo árabe. Los españoles la extendieron al nuevo mundo en el siglo XVI.

Técnica de cultivo: se cultiva por semilla o por injerto.

Con las manzanas se elaboran bebidas alcohólicas como la sidra y también el vinagre de manzana.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España.

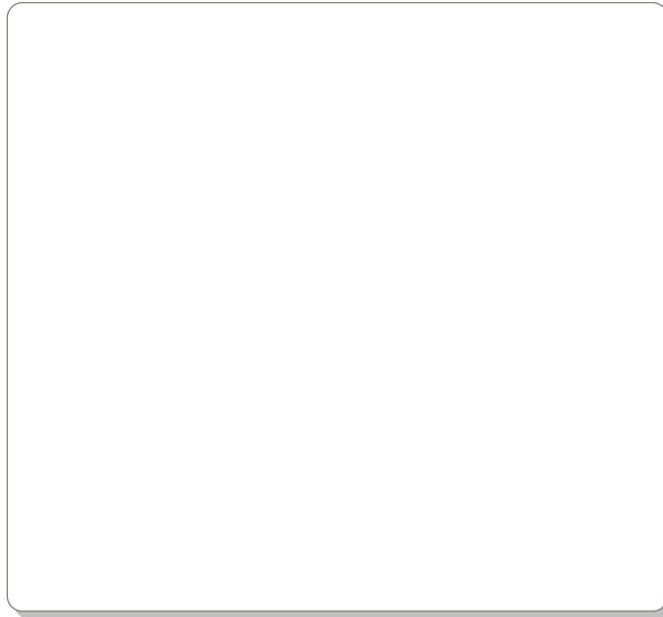
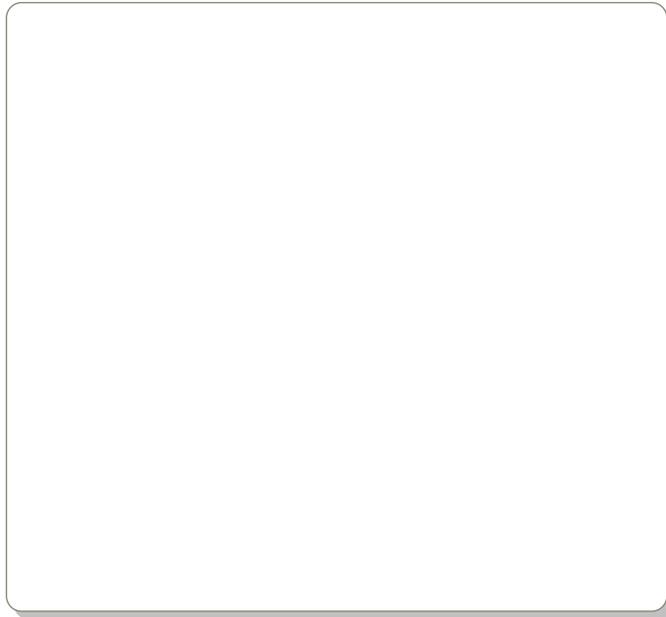
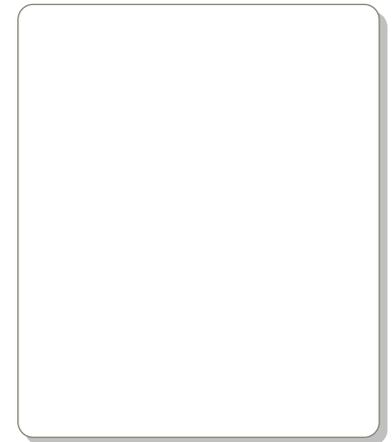
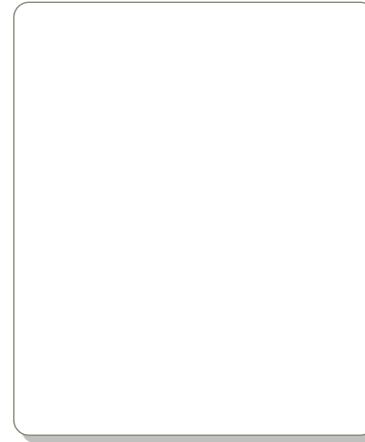
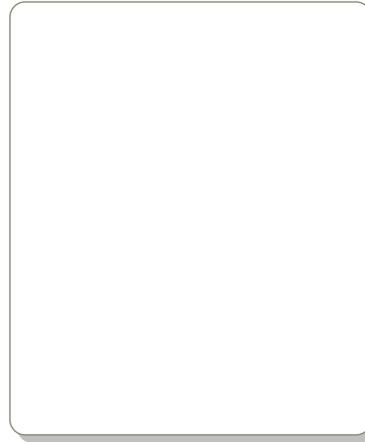
El 40 % se produce en Cataluña.

España cuenta con una denominación de calidad.

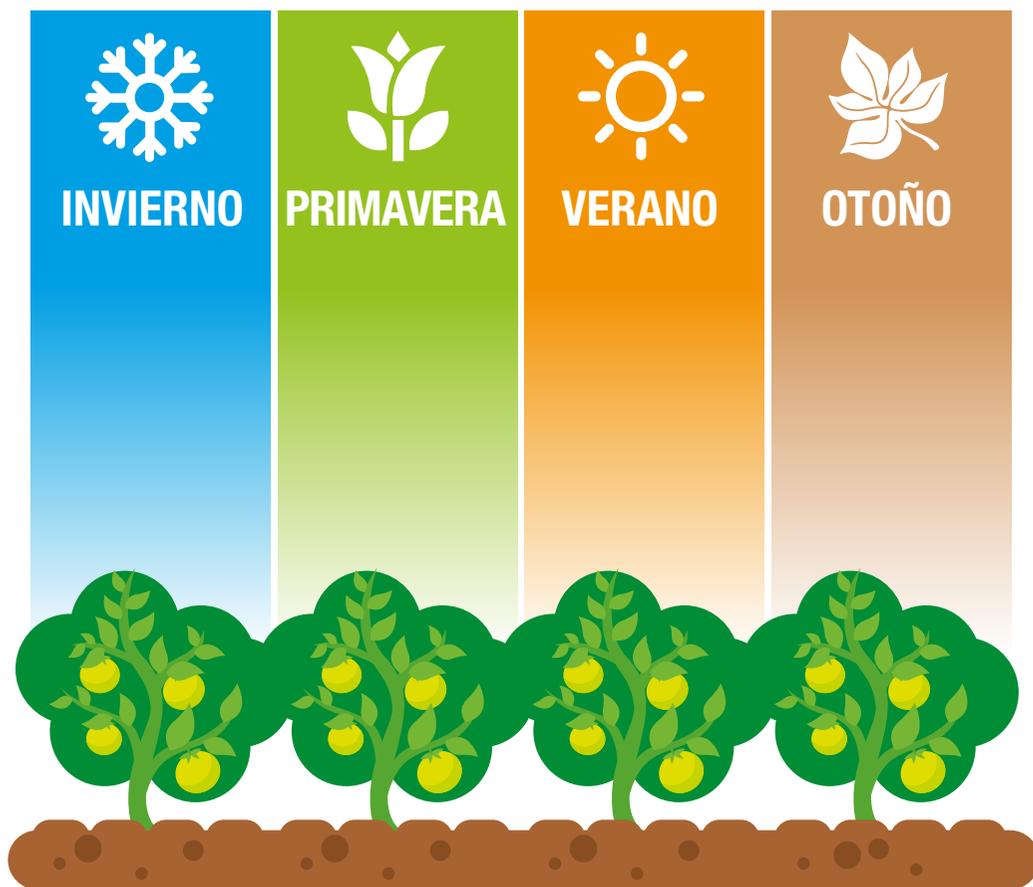
MANZANA



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.

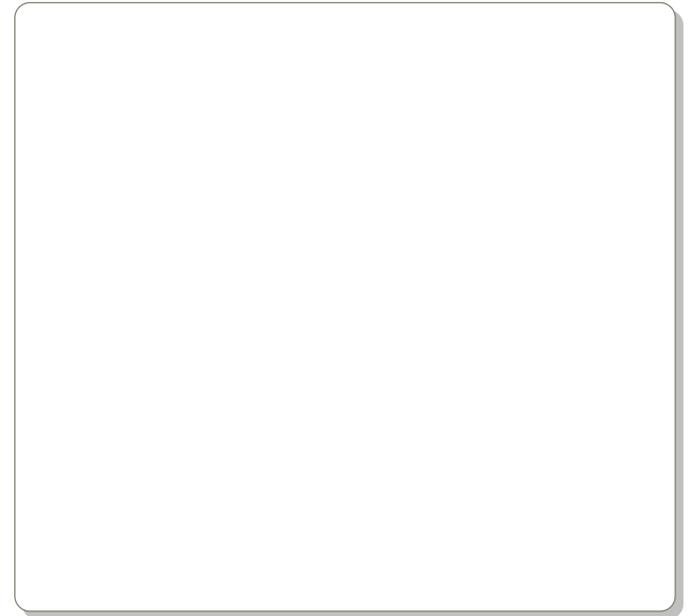
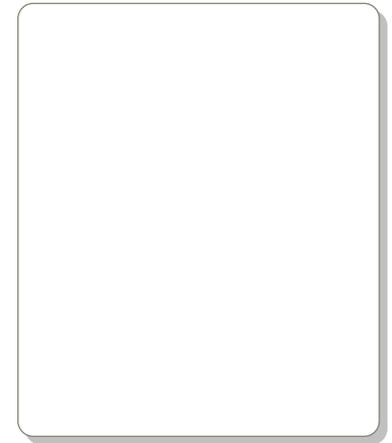
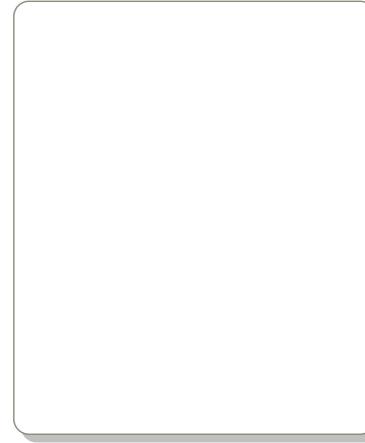
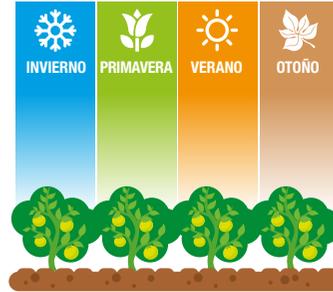
MANZANA



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.

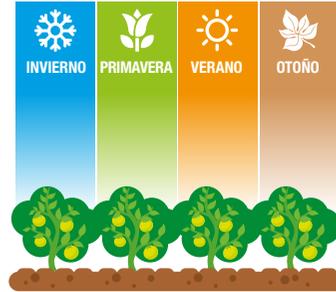
MANZANA



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

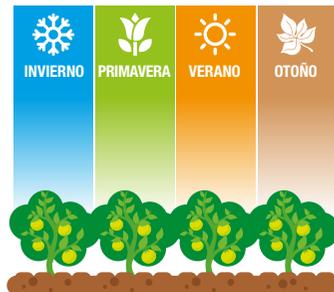
MANZANA



ÁRBOL PRODUCTOR Manzano



RECOLECCIÓN Todo el año



SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



Empty rectangular box for notes or additional information.

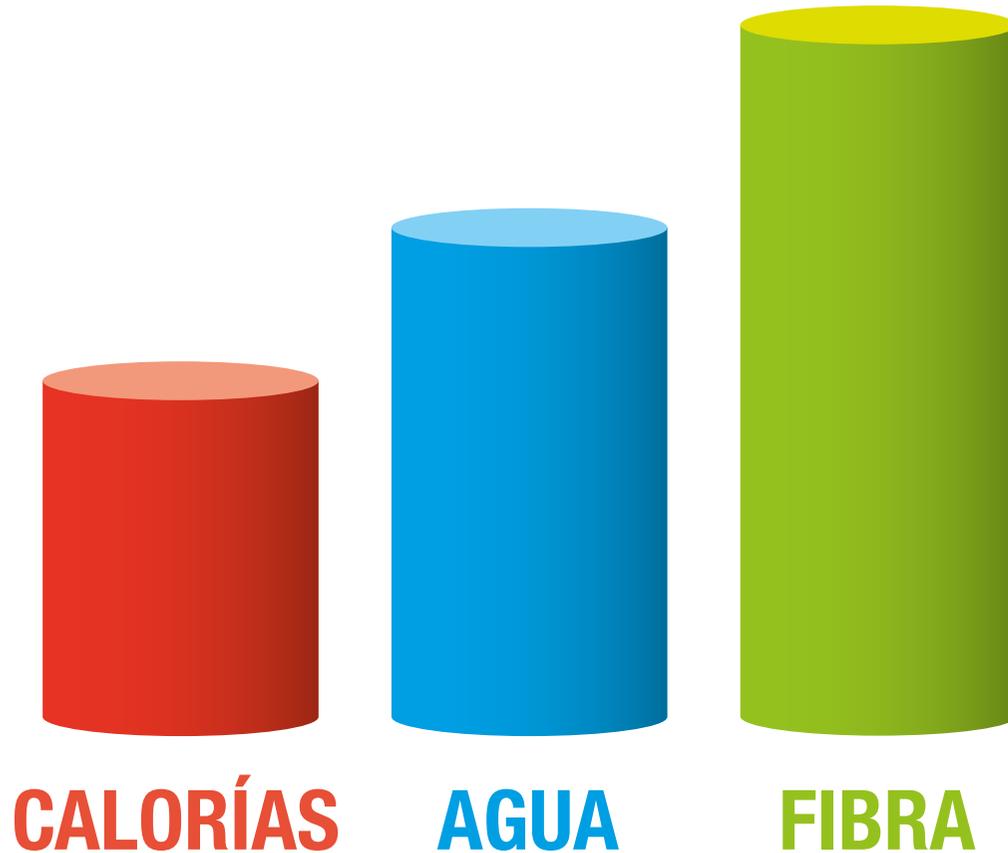
Empty rectangular box for notes or additional information.

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: 41 kcal/100g.
2. Más agua: 85%.
3. Más azúcares sobre todo en FRUCTOSA.
4. Más fibra. PECTINA (fibra soluble).
5. Vitamina E.
6. Contiene TANINOS (sensación áspera en el paladar).

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

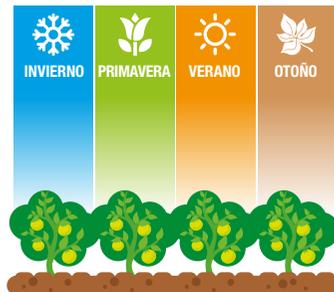
MANZANA



ÁRBOL PRODUCTOR Manzano



RECOLECCIÓN Todo el año



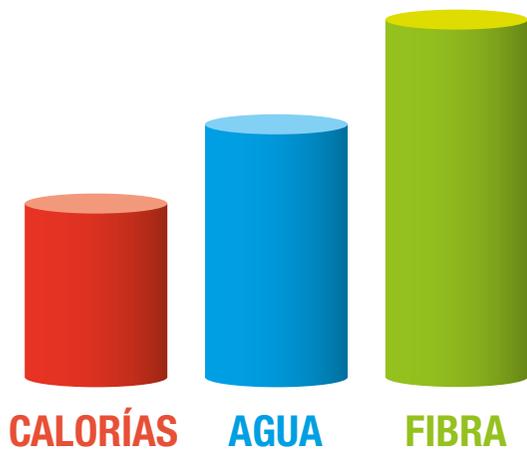
SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

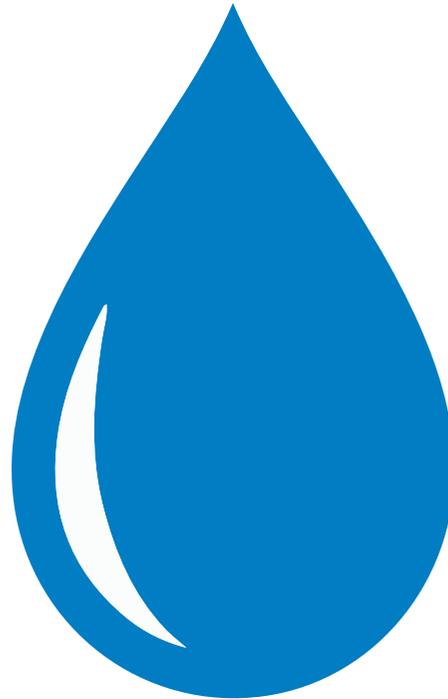
CALORÍAS

Tomada con moderación puede ayudar al control del peso corporal y puede colaborar para evitar el sobrepeso y la obesidad.



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

AGUA



Puede ayudar a hidratar y a calmar la sed.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

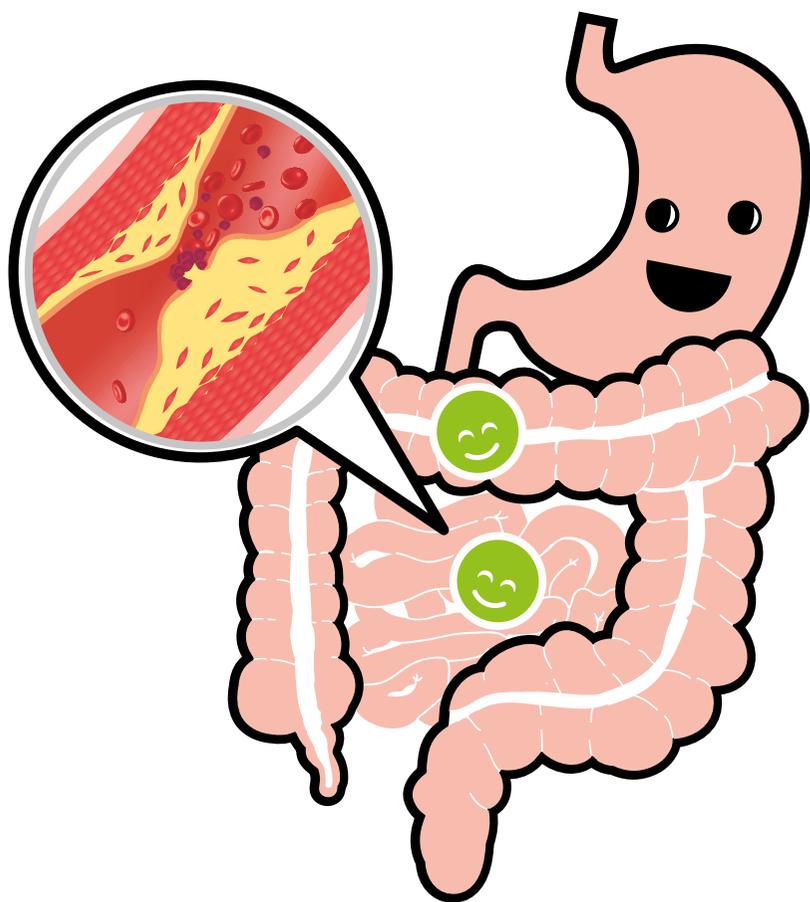
FRUCTOSA

Azúcar simple que se encuentra en la fruta en proporciones diferentes. Tomar manzanas es la mejor manera de ingerir 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), por lo que puede ayudar a prevenir el estreñimiento.
- **Efecto astringente:** si se consume pelada, rallada y oscurecida (pulpa con contenido en PECTINA que es una fibra soluble), retiene el agua y enlentece el tránsito intestinal con un efecto beneficioso para evitar la diarrea.

La manzana no destaca por tener un nutriente específico en gran cantidad, pero las pequeñas sustancias que contiene son fundamentales para favorecer el mantenimiento de la salud.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

ANTIOXIDANTE



Por la Vitamina E y los TANINOS: potente efecto antioxidante:

- Puede favorecer con su acción antioxidante a contrarrestar el efecto del "colesterol malo" (LDLc) y ayudar en la prevención de la aterosclerosis en el contexto de una alimentación equilibrada.
- Puede colaborar en la inhibición del deterioro de las células (alteraciones genéticas, de las proteínas y las grasas) en el contexto de una alimentación saludable y variada

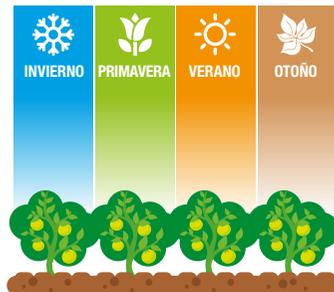
MANZANA



ÁRBOL PRODUCTOR Manzano



RECOLECCIÓN Todo el año



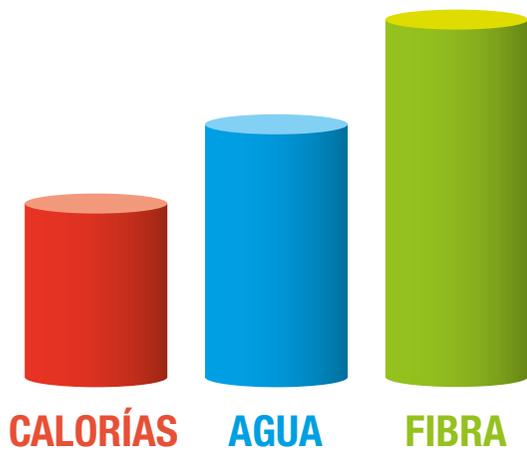
SABOR



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**

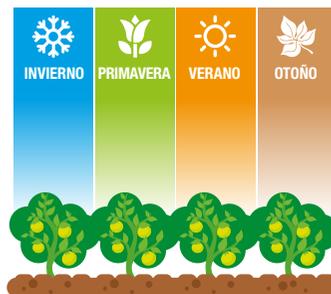
MANZANA



ÁRBOL PRODUCTOR Manzano



RECOLECCIÓN Todo el año



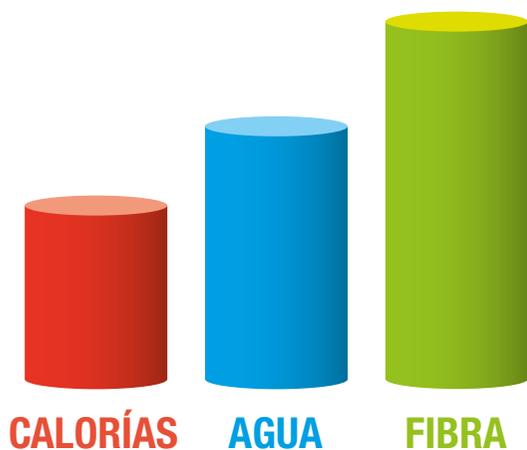
SABOR



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**

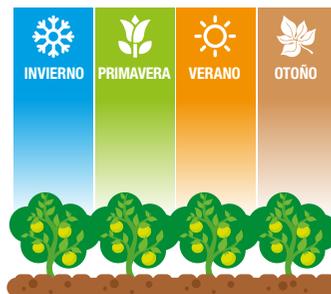
MANZANA



ÁRBOL PRODUCTOR Manzano



RECOLECCIÓN Todo el año



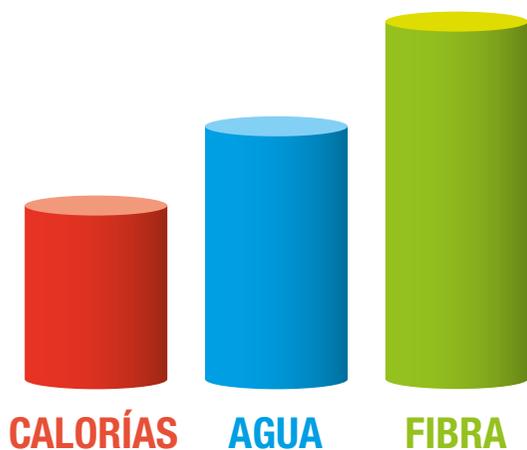
SABOR



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**