



**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

## LA FRUTA MÁS ANTIGUA



**Daniel de Luis**  
Jefe de  
Endocrinología  
y Nutrición del Clínico

**D**esde el punto de vista nutricional, la manzana en un 85% de su composición es agua, aportando apenas 60 calorías por 100 gramos. Con respecto a los azúcares, la mayor parte los aporta en forma fructosa y en menor proporción, glucosa y sacarosa, estos azúcares son de rápida absorción por parte del organismo, siendo los nutrientes más abundantes después del agua. La manzana es un alimento rico en fibra (tanto soluble como insoluble). En el grupo de la fibra soluble es característica la presencia de pectina, que actúa ayudando a controlar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. Debemos tener en cuenta que si comemos la manzana, cruda y con piel, es útil para tratar el estreñimiento; ya que se aprovecha la fibra insoluble presente en la piel. Como hemos

**Por sus propiedades nutricionales son un tentempié muy saludable, sabroso y refrescante**

comentado, la manzana es una fruta muy rica en pectina, fibra soluble. La pectina tiene la particularidad de retener agua y se le atribuyen efectos beneficiosos en caso de diarrea ya que hace más lento el tránsito intestinal. Dentro de los minerales que aporta la manzana, uno de los más importantes es el potasio. Contiene también antioxidantes como los flavonoides y polifenoles. Además, gracias a la presencia de ácido málico y tartárico facilita la digestión de aquellos alimentos que poseen un alto contenido en grasas. Por sus diferentes beneficios y propiedades nutricionales mencionadas, la manzana se convierte en una de las principales opciones para poder tomarla a media mañana o en la merienda, convirtiéndose en un alimento saludable, sabroso y refrescante.

# MANZANAS, CON COLOR DE OTOÑO

**C**ompotas, dulces, tartas, pasteles, gelatinas, mermeladas y zumos. Y, desde luego, cruda. Rojas, amarillas, verdes o con el color del otoño en su piel. La manzana es probablemente uno de los frutos más cultivados y consumidos en todo el mundo. No es de extrañar, porque además de sabor desde lo agrio hasta lo más dulce y de variedades, regala salud y bondades. Y la reina, al menos en Castilla y León, es la Reineta de El Bierzo, una Denominación de Origen Protegida. La manzana, con 1.534 hectáreas de superficie y una cosecha superior a las 19.000 toneladas en la comunidad, supone la principal producción en fruta de esta comunidad.

**ANA SANTIAGO**

La Reineta es perfecta para mermeladas y extraordinaria para asarla. Simplemente se retira el raballo y algo de la carne que lo rodea y se rellena el pequeño hueco con azúcar –hay quien prefiere miel– y al horno. Incluso en el microondas, lo cual es mucho más rápido, se consigue un resultado sabroso.

Para aprovechar al máximo las propiedades y disfrutar de un buen sabor de la manzana, lo suyo es buscar producciones de cercanía. Además, es cómoda de llevar al trabajo, al cole o de excursión y no desequilibra ninguna dieta; ya que tiene muy pocas calorías y produce un buen efecto saciante, lo que ayuda a comer menos.

La época de cosecha va desde finales de verano a princi-

pios de otoño, pero las manzanas están disponibles todo el año debido a sus excelentes condiciones de conservación. Es una de las frutas que, con las técnicas apropiadas, puede almacenarse más tiempo. Puede durar hasta medio año en una zona con aire normal, boca abajo y sin entrar unas en contacto con otras, sobre un papel simplemente de periódico e, incluso, más

de un año en atmósferas controladas.

De postre, salteada con la cebolla para hacer un buen bonito o también para hacer sidra y vinagre. Acompaña muy bien a la carne de cerdo, al pato o al pavo e, incluso, a una buena pieza de ternera al horno. Ricas también en ensalada o a la plancha. Los beneficios para la salud de la manzana son múltiples, es diurética y depurativa, tiene valores sedantes y también antioxidantes.

A pesar de que siempre se ha atribuido a la manzana la particularidad de que tomada como postre contribuye a reducir la formación de placa y evitar la caries, no debe olvidarse que contiene azúcares y ácidos que deterioran el esmalte, por lo que nunca puede sustituir al cepillo de dientes.

La tradición les achaca numerosos beneficios como el ser buena para el corazón –porque lo es frente al colesterol–; ayuda a tener un tránsito intestinal regular y a evitar el estreñimiento; hidrata, ayuda a conciliar el sueño; es beneficiosa para mejorar y facilitar las digestiones y combate la retención de líquidos.

## HISTORIAS Y LEYENDAS

### CUESTIÓN DE CIENCIA, MAGIA Y MUCHOS CUENTOS

Para los celtas, era ante todo la fruta de la ciencia y la magia y procedía de la isla de Avalón, frontera entre el mundo de los dioses y los hombres. El mago Merlín enseñaba sus conocimientos debajo de un manzano y Newton se inspiró para descubrir las leyes de la gravitación universal en el brusco despertar con el golpe de una manzana madura en la cabeza. Blancanieves y sus siete enanitos, Guillermo Tell o el jardín de las Hespérides son otros nombres unidos en la leyenda o el cuento a este amarillo, rojo o verde fruto que los conquistadores españoles extendieron por el nuevo mundo desde donde, cien años después, emigraría a América del Norte, África y Australia. El valle del Nilo era tierra de cultivo de manzanos en época del faraón Ramsés III, en el siglo XII a. C.