

# Manzanas: beneficios y propiedades más importantes

Beneficios de las manzanas, propiedades e información sobre el contenido nutricional que aportan 100 gramos de manzanas, unas frutas tan ideales como saludables.

Las **manzanas** son sin duda alguna una de las frutas más destacadas, no sólo por sus importantes beneficios y propiedades, sino por el valor nutricional que éstas poseen.

Y precisamente al consistir tanto en una fruta muy saludable como en un buen remedio natural, confirma el viejo dicho de “a diario, una manzana es cosa sana”.

No en vano muchos son los beneficios y las propiedades de las manzanas, dado que además de estimular tanto el [hígado](#) como los riñones, son capaces de limpiar el organismo de toxinas (lo que sirve, a su vez, como depuración en sí).

Son ricas en pectina, una mezcla de polímeros ácidos y neutros muy ramificados que ayudan a eliminar precisamente esas toxinas citadas y a [reducir el colesterol](#).

También cuentan con ácido málico, que es capaz de neutralizar los derivados ácidos, y dada su riqueza en fibra, resultan un remedio natural muy bueno para combatir el estreñimiento y la diarrea, mejorando el tránsito intestinal y ayudando en la [digestión](#).

Reducen además el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares gracias a su contenido en quercitina, e incluso son ideales para diabéticos, ya que ayudan a controlar la diabetes al reducir los niveles de azúcar en la sangre.

## Beneficios y propiedades de las manzanas

- Contienen pectina, ácido málico, flavonoides y quercitina, entre otros importantes componentes.
- Las manzanas ayudan a **reducir el colesterol alto**, los niveles de azúcar en sangre y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Son buenas para **combatir el estreñimiento y la diarrea**.
- Eliminan las toxinas, al ser buenas estimulantes de los riñones y el hígado.

## Valores nutricionales de las manzanas

En lo que se refiere al valor nutritivo o nutricional en sí de las manzanas, el 85% de su composición es agua, y la mayor parte de sus azúcares derivan de la fructosa, aunque en menor cantidad tiene glucosa y sacarosa.

Aporta una escasa cantidad de vitamina C, aunque también aporta vitamina E (como bien sabemos, un gran antioxidante). En lo que respecta a los minerales destaca su contenido en potasio.

Su contenido calórico es bajo, dado que 100 gramos de manzana aportan solo unas 50 calorías.

### Información nutricional de 100 gramos de manzana sin pelar

Calorías	50 kcal
Proteínas	0,2 g
Hidratos de carbono	10,9 g
Grasas totales	0,6 g
Fibra	3 g

Vitaminas		Minerales	
Vitamina B3	0,3 mg	Potasio	144 mg
Vitamina B6	0,05 mg	Calcio	7 mg
Vitamina C	12 mg	Fósforo	10 mg

### Información nutricional de 100 gramos de manzanas peladas

Calorías	52 kcal
Proteínas	0,3 g
Hidratos de carbono	11,9 g
Grasas totales	0,4 g
Fibra	2 g

Vitaminas		Minerales	
Vitamina B3	0,3 mg	Potasio	144 mg
Vitamina B6	0,05 mg	Calcio	7 mg
Vitamina C	12 mg	Fósforo	11 mg

## 11 propiedades de la manzana. Beneficios de comer manzana

La manzana es un fruto muy sabroso y deriva de la familia de las rosáceas (*Malus communis* melo). Las manzanas tienen su origen en el centro de Asia y se remontan al Neolítico; en la actualidad hay alrededor de 2.000 variedades diferentes de manzanas.

El árbol de la **manzana** (manzano) puede crecer hasta 8 metros de altura y se caracteriza por poseer hojas simples con bordes dentados, con flores compuestas de pétalos color blanco con un toque de rosa claro.

Esta fruta crece todo el año, aunque su período de maduración natural es desde finales de agosto hasta principios de septiembre. Tras recogerse el fruto, las manzanas se almacenan en ambientes húmedos y a bajas temperaturas.

Estudios realizados arrojan que las **manzanas** son muy populares en Europa y el consumo anual per cápita es de aproximadamente 20 kg, lo que equivale a cerca de 1.5 manzanas al día.

En los Estados Unidos de América, sin embargo, consumen 9 kg por persona al año, lo que equivale aproximadamente a 1 manzana cada 4 días.

### Nutrientes y beneficios de la manzana

El 85% del peso de una **manzana** es agua y el resto se compone de hidratos de carbono y vitaminas como la A, C, B1, B2 y vitamina E.

Esta fruta contiene muy poca grasa y proteína (100 gramos de manzana contiene 40 kcal (ver: [¿la manzana engorda?](#)), 10 gramos de azúcar una gran cantidad de potasio, cítrico y málico). Éteres, taninos, alcoholes y aldehídos también están presentes, tanto en la pulpa como en la piel de la **manzana (verde o roja)**, así como un gran número de terpenos, que crean los olores y sabores de manzanas infinitas y diversas.

### Las principales propiedades de la manzana

En este sentido, nutricionistas y expertos en la materia afirman que son diversos los beneficios que aporta la **manzana** en la dieta diaria. Entre ellos, hay 11 que destacan (ver: "[propiedades de la manzana](#)"):

1. Combate el estreñimiento (cuando es cocida).

2. Una manzana al día puede combatir el asma.
3. La piel de manzana tiene propiedades anti-tumorales.
4. Es un remedio natural para la [diarrea](#) y el estreñimiento.
5. Las manzanas ayudan a disminuir la glucemia (niveles de azúcar en sangre) y, como consecuencia, la diabetes.
6. Purifican el cuerpo (efecto detoxificante).
7. En el uso cosmético sirven para tonificar la piel, suavizar y prevenir la aparición de arrugas.
8. Previenen niveles altos de colesterol, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.
9. Combate la falta de apetito, cansancio y nerviosismo.
10. Hace más fácil la digestión, protege las membranas de la boca y del intestino.
11. Ayuda en el fortalecimiento de uñas y cabello.



## **Batido de pepino, manzana verde y melón para reducir tallas ¡Debes probarlo!**

Propiedades y beneficios del batido de melón, pepino y manzana verde

Con la llegada del verano, la aparición de días calurosos hace que muchas personas quieren mitigar ese calor con una [bebida refrescante](#). Por tal motivo, este batido de pepino, manzana verde y melón es una muy buena elección.

El melón es una fruta fresca deliciosa que cuenta con muy poca cantidad de calorías y, además, incluye el 90% de agua en su composición. Asimismo, es importante destacar que posee vitamina A, vitamina E y que actúa como laxante por su contenido de fibra. Por su parte, las manzanas contienen pectina, flavonoides, ácido málico y quercitina que disminuyen el nivel de colesterol malo en sangre como así también reduce la glucosa en sangre y el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Además, son excelentes para combatir la diarrea y estreñimiento y remover del organismo todas las toxinas que se encuentren acumuladas. En cuanto a su valor

nutricional, las manzanas incluyen en su composición el 85% de agua y aporta vitaminas antioxidantes como A y la E que combaten los [radicales libres](#) y previenen enfermedades degenerativas y cardíacas.

Los pepinos también son beneficiosos para la salud y aunque parezca extraño, provienen de la familia de la sandía, por lo que también poseen agua, enzimas, vitaminas, fibra y minerales esenciales para la salud.

¿Cómo hacer mi batido de pepino, manzana y melón?

Lava una manzana verde y un pepino y corta ambos en trozos pequeños o medianos para que sea mucho más fácil de licuar. No es necesario que peles la manzana, pues en su cáscara se encuentran la mayoría de los nutrientes. Ahora, coloca en el vaso de la licuadora 150g de pulpa del melón de la variedad que desees junto con los dos ingredientes anteriores y 200 cm<sup>3</sup> de agua. Licúa muy bien hasta obtener un zumo homogéneo y debes de inmediato.

Si quieres incrementar el poder desintoxicante y depurativo de este exquisito batido de melón, manzana verde y pepino, incluye zumo de medio limón exprimido. Bebe durante 15 días consecutivos y recuerda complementar esta bebida con una alimentación adecuada y una rutina de ejercicios que podrás encontrar en la categoría [entrenamiento personal](#).

## ¿Para qué es bueno el jugo de manzana con zanahoria?



- Favorece la visión, especialmente la nocturna. Asimismo, ayuda a proteger la vista contra enfermedades degenerativas como glucosa y cataratas.
- Depura y desintoxica el organismo.
- 
- El jugo de manzana con zanahoria sirve para purificar la sangre.
- Ayuda a bajar de peso.
- Mejora la digestión y combate problemas y desordenes intestinales.
- Mejora el estado de la piel, y la embellece.
- Es un jugo hidratante y refrescante.
- El zumo de zanahoria con manzana sirve para reducir el colesterol malo de la sangre.
- Excelente bebida anticancerígena.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda a mantener a raya enfermedades respiratorias

## Beneficios del jugo de remolacha, zanahoria y manzana.



Claramente este delicioso jugo puede ser altamente beneficioso para nuestra salud debido a que sus tres principales componentes por separado contienen propiedades realmente buenas y que pueden ser muy útiles a la hora de mantenernos saludables.

En primer lugar, tenemos las remolachas que son reconocidas por sus propiedades depurativas y diuréticas al igual que su habilidad para ayudar a regular la presión arterial, combatir el estreñimiento y aumentar los niveles de hemoglobina. Por otra parte, tenemos las zanahorias que igualmente son diuréticas, pero a su vez son ricas en antioxidantes y pueden ser un excelente antianémico gracias a los altos niveles vitamínicos que posee al igual que pueden ser excelentes inmunoestimulantes y digestivas.

Por último, tenemos las manzanas que salen a resaltar entre muchas otras frutas gracias a que son excelentes para reducir los niveles de colesterol malo en el organismo, lidiar con el estreñimiento y estimular los riñones para una eficiente eliminación de toxinas en el cuerpo.

Por su parte, podemos inferir con facilidad que esta bebida es realmente potente y rica en propiedades y por esa razón se ha ganado el nombre de “bebida milagrosa” debido a los grandes beneficios que puede ofrecer, entre los cuales destacan:

- Bajar de peso: Al ser sus ingredientes unos excelentes diuréticos y depurativos naturales pueden ayudar a perder peso de una forma saludable llenándote de energía y con una cantidad baja en calorías, lo cual es ideal.
- Ayuda a regular los procesos digestivos: regular el movimiento intestinal y al mismo tiempo lo protege ayudando a recubrirlo con una mucosidad que facilita sus procesos.
- Promueve la salud cerebral: Una variedad de estudios logró demostrar que los ingredientes que contiene este jugo pueden sin lugar a duda ayudar a mejorar la memoria y a promover el funcionamiento del cerebro reparando y el deterioro con relación a la edad y reforzándolo.

- Excelente para aliviar los dolores menstruales: Se ha observado que alivio en las mujeres que toman este jugo cuando tienen dolores menstruales porque además de ayudarlas a disminuir el dolor también las ayuda a reponer los niveles de hemoglobina.
- Un excelente aliado para la salud del corazón: Esto se debe a que puede ayudar a regular los niveles de colesterol malo y nivelar la presión arterial, razón por la cual ayuda a promover la salud de este y evita la adquisición de enfermedades cardiovasculares.
- Mantiene la belleza: Gracias a los altos niveles nutritivos que constan de una abundante fuente de vitaminas al igual que muchos minerales puede ayudarte a mantener tu piel hermosa y rejuvenecida mientras la hidrata y la cuida. Estos efectos no solo pueden ser apreciados en la piel, sino también en el cabello y las uñas.
- Combate la gota: Como ya sabemos esta enfermedad nace a causa de un elevado nivel de ácido úrico en el organismo, pero por su parte, este jugo puede ser excelente para regular los niveles del mismo gracias a sus magníficas propiedades mejorando la función hepática y renal.
- Especial para lidiar con problemas de anemia: Este jugo es todo lo que necesitas para ayudar a subir las defensas de tu organismo gracias a los altos niveles de vitaminas y antioxidantes que posee, los cuales ayudan a la producción de glóbulos rojos.
- Previene el cáncer: Los resultados arrojados de una variedad de estudios han demostrado que esta bebida puede ayudar a neutralizar la producción de células cancerígenas en nuestro organismo.
- Excelente para brindar energía y nutrientes al cuerpo: En conjunto la remolacha, la zanahoria y la manzana pueden ser una fuente rica en vitaminas A, C, E, K y complejo B al igual que minerales como ácido fólico, magnesio, calcio, cobre, zinc, fósforo, hierro, sodio, manganeso y selenio. Del mismo modo, se puede apreciar su rico contenido en fibra.

### Licuada de manzana y apio para reducir la talla.



¿Quieres decirles adiós a los kilos de más? Te contamos una manera eficaz, natural y sencilla de hacerlo y **lograr reducir la talla**, solo tienes que tener mucha disposición y disciplina para alcanzar tus objetivos.

Uno de los ingredientes más consumidos en cremas y sopas es el apio, es muy saludable porque gran parte de su componente es el agua, por lo que contiene bajísimas calorías. Sus otros beneficios son que tiene mucho calcio, regula la tensión, equilibra el sistema nervioso y además tiene potasio. Es una fuente de vitaminas y minerales que son excelentes para nuestro organismo y para **ayudarnos en la reducción de la talla del abdomen, brazos y piernas.**

### **Regulador del tránsito intestinal**

Sus fibras ayudan a [evitar el estreñimiento](#), al tiempo que sirve como desinflamatorio. Por lo que ven, el apio es un vegetal lleno de muchas virtudes y es la principal razón por la que debe faltar en tu dieta diaria. Para eliminar la grasa excesiva, puedes preparar un rico jugo de apio con manzana. Las calorías son muy pocas, apenas 88 y te dejará tan lleno que no querrás picar antes de las comidas.

### **Beneficios del apio**

El apio es un ingrediente que le da un sabor espectacular también a las sopas y hasta a los guisos de carne y pollo. El pescado también toma un delicioso toque cuando se le cocina con apio. Además, cuando es incorporado en una bebida el apio puede acompañar a frutas y también queda muy bien son sabores dulces.

Gracias al apio podrás volver a tu talla original y de una manera sabrosa. Despidete de los kilos que te hacen sentir inseguro, este vegetal es tu gran aliado.

Y si quieres ser más detallista, con verduras y frutas puedes lograr tener una figura perfecta. ¿Cómo?, sencillo apio y manzana son la combinación perfecta para lograr estar a en la “línea”.

Recuerda ingredientes a conseguir son:

Un vaso de agua; media manzana verde, una cucharadita de miel orgánica, un tallo de apio y ½ rodaja de piña. Para ingerir la bebida es necesario mezclar todo en la licuadora y colarlo.

