

# Castilla-La Mancha

## CONSUMO DE FRUTA Y HORTALIZAS

PROGRAMA ESCOLAR DE LA  
UNIÓN EUROPEA

# Manzana

## Origen

La manzana se recolecta desde hace miles de años. Originaria de las zonas frías de Europa y Asia, en el siglo XVI, los conquistadores españoles extendieron su cultivo al nuevo mundo y, un siglo después, desde Iberoamérica, el manzano emigró a América del Norte y posteriormente a África y Australia. En España la manzana fue introducida por los romanos y los árabes y hoy en día es uno de los principales países productores. Otros países productores son: China, Estados Unidos, Alemania, Italia, Polonia, Francia, Irán, Rusia, India, Brasil, Bélgica, Países Bajos y Austria.



## Beneficios nutricionales

La manzana es una de las frutas más completas y enriquecedoras que podemos incluir en nuestra dieta. El 85% de su composición es agua, por lo que resulta muy refrescante e hidratante. Una de las propiedades más importantes de la manzana es su alto contenido en vitamina C. Es rica en flavonoides (conocidos por sus efectos antioxidantes), que previenen la aparición de enfermedades cardíacas. Además es baja en calorías, por lo que es muy recomendada para las personas que llevan una dieta por sobrepeso. También es rica en fibra, lo que ayuda a mejorar el tránsito intestinal y entre su contenido en minerales sobresale el potasio.

## Variedades

Existen más de mil variedades de manzanas en todo el mundo, pero la gama que podemos encontrar en las tiendas y supermercados es limitada, ya que sólo podemos elegir entre una media docena de clases.

En España las variedades más comunes son:



### GOLDEN

De color amarillo y sabor suave



### GRANNY SMITH

De piel verde intenso, pulpa crujiente, con sabor ligeramente ácido



### ROYAL GALA

De pequeño tamaño, de color rojo anaranjado y particular sabor dulce



### REINETA

Amarilla, Achatada y con agradable punto ácido



## Consejos y curiosidades

La manzana puede consumirse durante todo el año. Se recomienda comerla cruda y con piel, que es la mejor manera de aprovechar al máximo sus nutrientes. También podemos degustarla asada o en compota. Son de fama mundial los "pasteles de manzana". De la manzana se obtiene la sidra, famosa bebida que se produce en Galicia y Asturias.



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON AYUDA DE LA  
UNIÓN EUROPEA



Castilla-La Mancha