Material elaborado por Proexport

Programa Escolar de consumo de frutas y hortalizas en la Comunidad de Madrid

Manzana

FRUTIFICHA

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.

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

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 cardiacas. 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.

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.

Comunidad de Madrid
Dirección General de Agricultura, Ganadería y Alimentación
CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE
VIVIENDA Y AGRICULTURA

UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo Agrícola de Garantía