

# La manzana: fruta de la salud

Gala, Fuji, la clásica Golden... ¿sabemos sacar jugo a las distintas variedades de la manzana, fuente natural de vitaminas, minerales y fibra?

La manzana no tiene nada que envidiar a las grandes estrellas de cine. Es atractiva, popular y apreciada en todo el mundo. Fruto simbólico donde los haya –a menudo, vinculado al poder–, posee múltiples cualidades y, a lo largo de los siglos, ha sido protagonista en obras religiosas, literarias y científicas. Desde el Antiguo Testamento hasta la mitología griega, desde Blancanieves hasta Isaac Newton y la gravedad, la manzana siempre ha estado ligada a nuestra historia con la misma familiaridad que hoy está presente en nuestra mesa. Pero, ¿qué sabemos de ella?

La manzana es uno de los frutos más cultivados en todo el mundo. Y uno de los más antiguos, ya que los restos arqueológicos demuestran su existencia en tiempos remotos. Si bien se desconoce su origen con exactitud, por consenso se sitúa en el sudeste de Europa y el sudoeste de Asia. Al ser un fruto que se adapta con facilidad a los distintos climas (y que permite su cultivo durante todo el año), la manzana se difundió con rapidez por todo el mundo. A España llegó gracias a los romanos y los árabes, y no tardó en asentarse y triunfar. En la actualidad, nuestro país es uno de los principales productores mundiales de esta fruta, junto con China, Estados Unidos, India y Brasil, entre otros. Y es que la manzana cuenta con múltiples ventajas. Es variada en texturas y sabores, su precio es asequible y tiene muy buena reputación. La sabiduría tradicional siempre la ha señalado como un alimento de gran poder nutricional, al punto de que se la conoce como “la fruta de la salud”.

## UNA MANZANA AL DÍA...

Es la fruta por excelencia, ya que todo lo que ofrece son beneficios para la salud. Contiene una gran cantidad de nutrientes esenciales, cuyas funciones son vitales para el organismo. Por su composición, se tolera muy bien y raras veces ocasiona problemas digestivos. Además, es un alimento bajo en calorías (apenas aporta 50 calorías cada 100 gramos). El 85% de su composición es agua, y el azúcar deriva de la fructosa, aunque también hay presencia de glucosa y sacarosa. La manzana es un alimento con gran capacidad antioxidante y fuente natural de vitaminas, entre las que destacan las siguientes:

**Vitamina A:** ayuda en la formación de los huesos y al crecimiento. Es imprescindible para una buena salud de la vista y de la piel.

**Vitamina C:** también conocida como ácido ascórbico, tiene un gran poder antioxidante. Evita la acción de los radicales libres (que aceleran el envejecimiento y se asocian a la aparición de diversas dolencias) en el organismo. Ayuda a la formación de colágeno, mejora el sistema inmunológico, favorece la cicatrización y combate las enfermedades infecciosas.

**Vitamina E:** actúa también como antioxidante, ayuda a combatir el colesterol y los triglicéridos elevados. Favorece el crecimiento normal de los músculos y los huesos, mejora el sistema inmunológico y la fertilidad.

**Vitaminas B6, B9 (ácido fólico) y B12:** son un conjunto de vitaminas relacionadas con el metabolismo. Aportan energía al organismo, intervienen en el crecimiento, mantienen un corazón sano y fortalecen el sistema inmunitario.

En las manzanas la presencia de **minerales** es también muy destacada, en concreto de fósforo y de calcio. El fósforo ayuda a aliviar dolores artríticos y es necesario para un buen funcionamiento de los riñones, mientras que el calcio es esencial para el organismo, pues mejora el desarrollo de huesos y los



### Una manzana contiene:

CALORÍAS	AZÚCAR	GRASA	SAL	FIBRA
53 kcal	11,5 g	0g	0g	2g
2,7%	12,8%	0%	0%	8,4%

\* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto  
\*\* el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse

dientes. Además, las manzanas reducen la fatiga, producen energía y ayudan a combatir el estrés, ya que contienen magnesio.

La manzana es también una importante fuente de **fibra**. Y destaca la presencia de **pectina**, cuya función principal es retener agua, lo que convierte a la manzana en un excelente alimento en caso de diarreas. Esta sustancia también mejora la intolerancia a la glucosa –algo que beneficia a las personas con diabetes– y ayuda a las personas con colesterol elevado, puesto que facilita la expulsión de los ácidos biliares, que son el resultado de la degradación del colesterol. Al mismo tiempo, el contenido de fibra **insoluble** en la manzana aumenta el volumen del tracto intestinal y ayuda a limpiar y mover los alimentos a través del sistema digestivo. Para aumentar el contenido de fibra insoluble es recomendable consumir la manzana con piel.

En las manzanas, la presencia de proteínas es escasa (no representan más que el 1% del total), pero esto no significa que sea menos importante. De hecho, en este pequeño porcentaje se encuentran una gran cantidad de **aminoácidos** claves para el organismo.

## VARIETADES DE MANZANA

Los distintos colores, sabores y las texturas están relacionadas con los lugares donde se cultiva esta fruta. Las manzanas son muy similares en su composición nutricional. No hay, entre las distintas variedades, diferencias muy significativas. Si acaso, la principal distinción tiene que ver con la cantidad de fibra y de vitamina C, que es algo mayor en las especies de color amarillo, y con la cantidad de vitamina A, que es algo menor en las verdes.

En general, estas ligeras variaciones no parecen incidir en el precio de venta. La manzana Golden (amarilla), de cultivo tradicional, cuesta alrededor de 1,70€/kg, mientras que la Granny Smith (verde), cultivada de igual manera, cuesta apenas varios céntimos más. Es decir, al igual que ocurre con la composición, no hay grandes abismos en el coste de las distintas clases de manzanas. En estos momentos, existe una enorme variedad con sabores para todos los gustos, aunque algunas destacan sobre el resto por su consumo más habitual:

### Golden Delicious

Su origen se encuentra en Estados Unidos; lugar donde mutaron por primera vez pero actualmente, las variedades se cultivan en las zonas templadas de todo el mundo, España incluida. La Golden es una de las especies más clásicas y conocidas, y la segunda más cultivada en el mundo. Está disponible durante todo el año.

- ◆ **Color:** amarillo verdoso, con puntitos oscuros.
- ◆ **Forma:** redondeada y muy regular
- ◆ **Sabor:** es dulce, aromática, de pulpa jugosa y muy crujiente.
- ◆ **Temporada:** a partir del mes de septiembre y durante todo el año hasta finales del agosto siguiente.



### Red Delicious

Esta especie es casi centenaria. Surgió alrededor de 1915 en Estados Unidos, tras una mutación, y en la actualidad es la variedad más cultivada y una de las que más cuota de mercado concentra.

- ◆ **Color:** rojo brillante.
- ◆ **Forma:** alargada y grande.
- ◆ **Sabor:** la pulpa es jugosa, blanda, amarillenta y de textura granulada. De sabor dulce, es aromática y agradable al paladar, algo perfumada y con tendencia a volverse harinosa si no se conserva adecuadamente.
- ◆ **Temporada:** desde principios de septiembre hasta marzo o abril.

### Fuji

“Inventada” en Japón, se conserva muy bien y puede aguantar mucho tiempo en nuestro frutero, con lo que es fácil encontrarla durante todo el año.

- ◆ **Color:** amarillo, con ligeros toques rojos y algunas líneas oscuras.
- ◆ **Forma:** redondeada.
- ◆ **Sabor:** ligeramente ácido, de pulpa muy crujiente y jugosa.
- ◆ **Temporada:** a partir de mediados de septiembre hasta final de invierno.



### Granny Smith

Australia es su país originario y es muy fácil reconocer esta variedad, ya que es la única manzana cuyo color suele ser verdaderamente homogéneo.

- ◆ **Color:** verde intenso con puntitos blancos.
- ◆ **Forma:** muy redondeada.
- ◆ **Sabor:** es de textura muy crujiente, de pulpa blanca, muy jugosa y con un sabor pronunciadamente ácido.
- ◆ **Temporada:** desde la segunda quincena de septiembre hasta junio.



### Royal Gala

Procedente de Nueva Zelanda, es una especie muy productiva.

- ◆ **Color:** tiene la piel con estrías rojas y naranjas sobre una base de color verde-amarillo.
- ◆ **Forma:** muy redondeada.
- ◆ **Sabor:** su pulpa blanca es muy crujiente, aromática, jugosa y fina. Es de una calidad organoléptica neutra, apropiada para quienes no les atrae demasiado los sabores ácidos o demasiado dulces.
- ◆ **Temporada:** desde primeros días de agosto hasta diciembre.



### Starking

Procede de Estados Unidos y es una mutación de la especie Red Delicious. Es una de las más conocidas y muy parecida a su predecesora original. Se encuentra casi todo el año, excepto en los meses de más calor.

- ◆ **Color:** rojo brillante con estrías verdes.
- ◆ **Forma:** redondeada.
- ◆ **Sabor:** la pulpa es blanca-amarilla, de sabor dulce y muy crujiente.
- ◆ **Temporada:** desde el mes de agosto hasta el final del invierno.



### MANZANAS EROSKI NATUR

Hoy en día, abundan en el mercado términos como "ecológico", "biológico" u "orgánico", así como sus diminutivos y derivados habituales, "bio", "eco", etc., que se pueden utilizar de manera indistinta para referirse al método de producción ecológica. Esta se define como la técnica que "no emplea en los cultivos ni abonos sintéticos (nitrogenados o fosforados) ni pesticidas sintéticos". A mitad de camino entre la agricultura convencional y la ecológica se encuentran otros métodos. Por ejemplo, EROSKI exige a sus proveedores de frutas y hortalizas NATUR, entre ellas las manzanas Eroski NATUR, el uso de técnicas agrícolas certificadas a través de la norma GLOBALGAP (organismo que establece normas voluntarias a través de las cuales se puede certificar productos agrícolas en todas partes del mundo). Su principal característica es la obtención de productos agrícolas de alta calidad mediante el empleo de prácticas de cultivo que respeten el medio ambiente, reduzcan el uso de químicos y aseguren un proceder responsable en la salud.

GLOBALGAP certifica todo el proceso de producción: desde el primer momento (control de semillas o plantas de vivero) hasta que las manzanas se retiran de la explotación.

### Reineta

Proviene de Francia, aunque en España existe la llamada reineta del Bierzo, que cuenta con Denominación de Origen desde hace varios años.

- ◆ **Color:** amarillo grisáceo.
- ◆ **Forma:** achatada y de gran tamaño.
- ◆ **Sabor:** la pulpa es viscosa, con un gusto dulce a la vez que algo ácido.
- ◆ **Temporada:** a partir de septiembre.



### DENOMINACIONES DE ORIGEN

En la actualidad, España es uno de los principales productores de manzanas, cuyo cultivo se concentra en Cataluña, Aragón, La Rioja y Navarra. En cifras, existen más de 40.000 hectáreas cultivadas (unos 65.000 campos de fútbol) que proporcionan anualmente casi 800.000 toneladas de esta fruta.

Entre las manzanas con Denominación de Origen, destaca la Reineta del Bierzo, muy fácil de reconocer por su forma (achatada, más ancha que alta) y por su piel, sin brillo y con un "herrumbre" superficial. Sus productores señalan que es un fruto muy jugoso, de aromas intensos y una textura nada harinosa al morder. Asimismo, destacan su alto contenido en azúcares y según apuntan tiene 5 veces más vitamina C que el resto de las manzanas.

En La Rioja, en el Valle de Linares, se cultivan las variedades Fuji y Golden que, por las características del entorno, adquieren características particulares. El microclima único del valle, que se encuentra a 700 metros de altura, permite que la fruta madure con lentitud sin sufrir el azote del calor veraniego. Esto permite, según sus productores, un sabor inigualable que combina, en su justa medida, la concentración de ácidos y azúcares.

✚ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## Escoger la mejor opción para cocinar

No todas las variedades de manzanas soportan bien las diferentes técnicas culinarias. Algunas se vuelven amargas, otras de deshacen... Por eso es conveniente escoger de manera acertada las variedades que darán un buen resultado en la cocina. La regla de oro es elegir siempre las manzanas con pulpa firme, ya que aguantan mejor cualquier tipo de proceso culinario. Ahora bien, según el tipo de plato que se desee elaborar hay que tener en cuenta otros aspectos:

- › **CRUDAS.** Cualquier variedad cruda es buena, pero destacan las más jugosas, sabrosas y crujientes, como Granny Smith, Royal Gala o Golden Delicious.
- › **TARTAS.** Las variedades que mejor se adaptan a la elaboración de tartas son las poco jugosas como la Reineta o Fuji.
- › **ASADOS.** Para este tipo de cocción, la manzana debe ser dulce y de textura fuerte, de modo que no se deforme con facilidad. Las más adecuadas: Reineta, Royal Gala o Golden Delicious.
- › **JALEAS.** Para la elaboración de jaleas, las manzanas deben ser ácidas y ricas en pectina. Entre las descritas anteriormente, la más apropiada la Fuji.
- › **COMPOTAS.** Son idóneas las manzanas que mejor soportan la cocción, como la Royal Gala, la Golden Delicious o la Granny Smith.



## Consejos de compra y conservación

- › **COMPRA.** En el momento de comprar manzanas es importante escoger aquellas piezas que estén duras y que no tengan partes blandas, ya que esto es indicativo de un exceso de maduración. Es preferible no elegir las que estén descoloridas.
    - cultivo, puede variar hasta en un 30%. Claro que ello no debería eclipsar que el principal valor añadido de estos productos es su respeto al medio ambiente y su compromiso con el desarrollo sostenible.
  - › **AHORRO.** La principal ventaja de esta fruta es que su ciclo natural es muy largo: la producción es abundante y esto permite que sea un alimento asequible durante todo el año. La mejor época para encontrar manzanas se halla entre septiembre y junio, aunque su temporada fuerte es el otoño e invierno. En general, durante el invierno se encuentran todas la variedades y, por tanto, saldrá más barato comprarlas. Sin embargo, las manzanas tienen presencia en el mercado durante todo el año, sobre todo la Golden Delicious, la más consumida. En verano hay menos, con lo que su precio suele encarecerse.
    - › **CONSERVACIÓN.** Para mantenerlas en perfecto estado, debemos guardarlas en el frigorífico. De ese modo, se evitará una maduración excesiva en poco tiempo. Un truco práctico para evitar el exceso de frío en la piel de las manzanas al guardarlas en la nevera es colocarlas en bolsas de plástico. De esta manera pueden mantenerse entre cuatro y seis semanas. No obstante, conviene controlar su estado. En el caso de dejarlas a temperatura ambiente, sin bolsas de envase, su vida útil puede disminuir de manera considerable.
    - › **CONSUMO.** En el momento de comerlas, es importante lavarlas antes, sobre todo si se van a comer con piel. Conviene dejarlas debajo del chorro de agua y frotarlas para eliminar posibles restos incómodos. Otra cuestión a tener en cuenta es el proceso de rápida oxidación que sufren las manzanas, con lo que es necesario consumirlas al momento una vez que se han preparado. Cuando se dejan reponer, su pulpa se vuelve de color pardo, señal inequívoca de que se ha iniciado el proceso de oxidación. Para frenarlo un poco, se pueden dejar en el frigorífico, tapadas y no expuestas a la luz, o bien añadir unas gotas de zumo de cítricos, como limones o naranjas.
- Además de tener en cuenta la estacionalidad de las frutas para encontrarlas más baratas, otra cuestión fundamental es comparar los precios de las distintas variedades, escoger las más económicas y preparar las recetas que mejor se ajusten a ese tipo de manzanas. También es importante recordar que el método de cultivo de la fruta puede dejar huella en el precio: en general, las frutas y verduras procedentes de cultivo ecológico son más caras que las que proceden de un cultivo normal. El precio de dos manzanas del mismo tipo, pero diferente método de