



MANZANA

La manzana es la fruta más completa, debido a sus innumerables aportes. Además de vitaminas y minerales funciona como adelgazante y su consumo diario ayuda a prevenir enfermedades.

- ✓ Influye positivamente en el estado de la piel debido a que mejora la hidratación general del organismo.
- ✓ Disminuye el colesterol y ayuda a bajar la presión sanguínea manteniendo limpias las paredes de las arterias.
- ✓ La manzana limpia y desintoxica el organismo de elementos nocivos para nuestro organismo y nos provee de muchos nutrientes.
- ✓ Su aporte en fibras solubles, hace posible mantener un equilibrio natural de los niveles de azúcar en sangre, lo que la hace segura para quienes sufren de diabetes.
- ✓ Estudios científicos han demostrado que las fibras que esta fruta contiene son capaces de bajar niveles altos de colesterol en la sangre. Fruta ideal para personas con problemas cardíacos debido a que no contiene colesterol, sodio y grasas saturadas.
- ✓ Contribuye a la higiene dental y a que los dientes y encías estén más sanos previniendo la aparición de caries.
- ✓ La manzana es excelente para mejorar la memoria y estimular el funcionamiento del cerebro debido a su contenido en fósforo.
- ✓ La manzana contiene histidina que estimula la producción de los jugos gástricos.

- ✓ Posee propiedades que permiten curar diarreas y el estreñimiento. En el caso de diarreas se consume la manzana en forma de puré, asada al horno o cocida. En caso de estreñimiento se consume entera y sin pelar.
- ✓ Debido a su contenido de vitamina B12 ayuda a combatir el insomnio. Por sus propiedades diuréticas constituye un remedio natural para combatir la hipertensión arterial.
- ✓ El jugo de esta fruta contribuye a bajar la fiebre. También evita que se acumulen cristales de ácido úrico en las articulaciones previniendo o mejorando enfermedades como la artritis.
- ✓ Contiene dos potentes antioxidantes, las catequinas y la quercetina que actúan sobre los radicales libres que provocan el envejecimiento celular.
- ✓ Potasio en grandes cantidades, mineral que ayuda a controlar la presión arterial y puede reducir el riesgo de un ataque cardíaco. Además es diurético.
- ✓ La fibra natural de las manzanas al fermentarse en el colon produce sustancias químicas que ayudan a evitar la aparición de células cancerígenas.
- ✓ El flavonoide llamado floridzina protege a los huesos de la osteoporosis y puede ayudar a aumentar su densidad y fortalecimiento.
- ✓ Los flavonoides y ácidos fenólicos de la manzana contribuyen a aliviar la inflamación de las vías respiratorias.
- ✓ Quercitina, poderoso antioxidante que se encuentra en las manzanas y que ayuda a proteger las neuronas del cerebro.
- ✓ Pectina, fibra soluble que ayuda a reducir el colesterol en la sangre y evita que se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos.