A la carta

¡Más sana que una manzana!: del dicho popular a la saludable realidad

Es una de las frutas más baratas del mercado y tiene unos efectos muy positivos para nuestra salud. Con vitamina A y C, fósforo, calcio, hierro y potasio



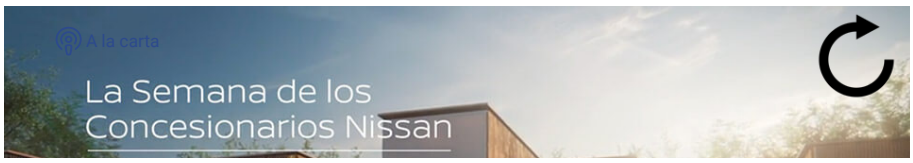
En Asturias podemos encontrar muchos tipos y variedades de manzana. Desde las que se dedican a fabricar sidra a otras muchas diferentes | Europa Press

Redacción COPE Gijón

Tiempo de lectura: 2' 07 mar 2021 - 10:00
| Actualizado 05 mar 2021

Es un dicho o refrán: “Más sana que una manzana”, Pero no deja de ser una gran verdad, si atendemos a los múltiples beneficios que nos aporta el consumo diario de una pieza de esta fruta que tanto abunda en el Principado de Asturias para elaborar el “néctar de los dioses astures”, nuestra bebida más emblemática, la sidra. La manzana de sidra es un poco más ácida que la que se plantea habitualmente como manzana “de mesa”, perteneciente a las variedades “golden”, “reineta· o “fuji”, En cualquier caso, una manzana al día es un buen complemento para nuestra alimentación y una forma muy saludable de aportar fruta a nuestro organismo.

PUBLICIDAD



Lo primero que hay que decir es que debemos lavar la pieza de fruta, como siempre, y que las semillas de la manzana, las “pepitas” son tóxicas si se toman en cantidades excesivas o de forma muy habitual. Por lo que además de lavarla, pelarla (si quieres) y cortarla, te aconsejamos que le quites las semillas que tiene en su interior.

Por encima de esos tres detalles, las manzanas tienen más aspectos positivos que negativos. Y algunos de sus efectos son muy buenos para la salud. Aquí te contamos 7 efectos muy positivos que genera en nuestro organismo el consumo de manzana.

SIETE MOTIVOS POR LOS QUE TOMAR UNA MANZANA AL DÍA ES BENEFICIOSO PARA TU SALUD

1/ La manzana nos aporta estabilidad intestinal al organismo gracias al alto contenido de fibra que tiene: unos 5 gramos por pieza de manzana. La fibra nos previene frente a enfermedades como la diverticulitis o la aparición de hemorroides,

2/ Tiene un gran poder laxante y contra la diarrea. Es un poco contradictorio, pero es así. Por un lado nos sirve como un laxante suave y por otro tiene una función de ayuda ante cuadros de colitis o gastroenteritis.

3/ Ayuda a reducir el colesterol gracias a la pectina. Nos permite controlar los niveles de insulinas gracias a la liberación de azúcar. La pectina ayuda también a eliminar metales como el plomo o el mercurio

4/ Es un sustitutivo del cepillo de dientes. Ya que su naturaleza ácida y astringente así como su piel áspera hacen que sea buena para eliminar posibles restos de comida que tengamos entre los dientes

5/ La manzana es muy rica en vitaminas A y C. Nos aporta también fósforo, calcio y hierro. Tiene también potasio y por eso se destaca su efecto positivo para el corazón.

6/ El vinagre de manzana tiene un efecto muy positivo para los pacientes que tienen piedras en el riñón o personas que tengan propensión a tenerlas.

7/ El fósforo que tienen las manzanas nos ayuda a conciliar el sueño. Tiene un efecto sedante y por eso se recomienda como la pieza de fruta más adecuada para las cenas.

Por estos y otros motivos motivos incluir una manzana en tu dieta habitual te va a generar muchos beneficios en tu salud y te ayudará a saciar el apetito en caso de que estes fuera de casa y no puedas o quieres acceder a otros alimentos.

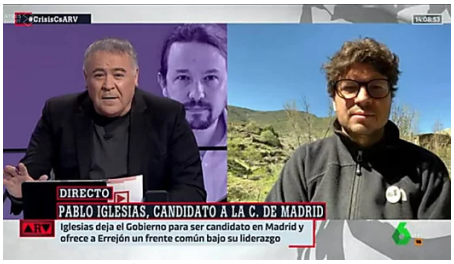
VER COMENTARIOS (0)



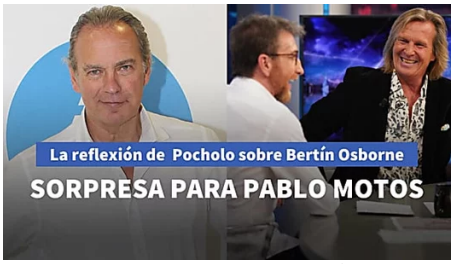
TE PUEDE INTERESAR



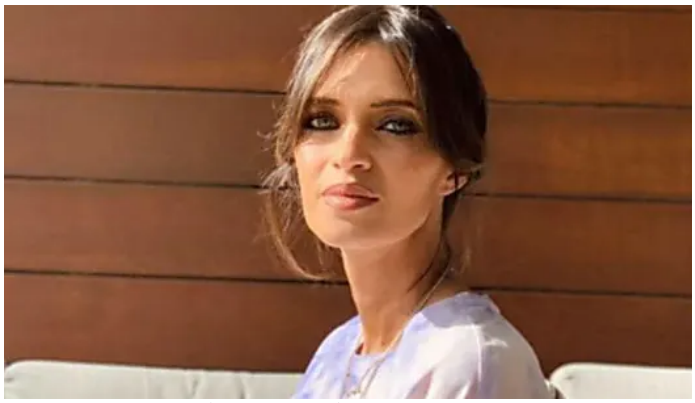
Margarita del Val analiza el "cambio radical" que viviremos en verano: "Hay que



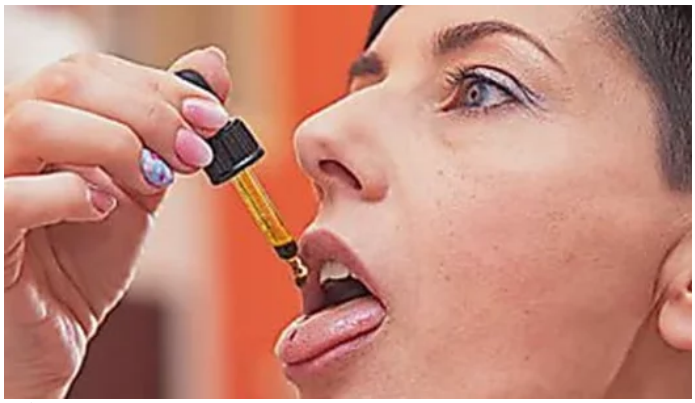
La insinuación de un colaborador de Ferreras sobre Isabel Díaz Ayuso en pleno



Pocholo se pronuncia sobre Bertín Osborne y deja a Pablo Motos de piedra: una palabra



Sara Carbonero, al límite: las imágenes del hartazgo ante todo lo que viene



Médicos Desconcertados: El Nuevo Aceite de CBD que Arrasa en España

Patrocinado por Health Today

EN DIRECTO 2



Herrera en COPE
Con Carlos Herrera

Publicidad

A la carta

LO MÁS

Leído Escuchado Visto Compartido



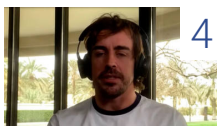
1 El corte de Herrera a Mónica García por su ataque a los votantes de derechas, entre lo más leído del jueves



2 Vicente Vallés se echa las manos a la cabeza con los plazos para vacunar de nuevo con AstraZeneca: “Con calma”



3 Tamara Falcó revoluciona 'El Hormiguero' con un nuevo lema para la candidatura de Pablo Iglesias en Madrid



4 Fernando Alonso: "Nos falta liberar prestaciones en el Alpine que sí aparecen en la fábrica"



5 Pesar en Pontedeume por la muerte de Manolo Pita, que utiliza su esquela para despedirse de todos sus amigos

LO ÚLTIMO



El Ayuntamiento de Burgos aprueba el II Plan de Crisis y Recuperación, dotado con 7,5 millones

11:35



La Guardia Civil detiene al presunto autor del robo de 50.000 euros en material deportivo en Camaleño

11:30



Detienen a 7 personas e incautan 1.846 plantas de marihuana en dos plantaciones de la provincia de Guadalajara

11:27



Investigado por simular un robo en su coche para cobrar el seguro en Burgos

11:27



Arranca la segunda fase para Destino Palencia: el uno por uno de Tau Castelló

11:26

Publicidad

Publicidad



A la carta

Institucional | Ideario | Publicidad | Máster COPE | Contacta | Aviso Legal | Política de privacidad | Política de cookies | Aviso Legal TRECE | Política de privacidad TRECE | Redes TRECE | Sintonizar TRECE | RSS

Descubre nuestras cadenas

Descarga nuestras apps

© Radio Popular S.A. - COPE. CIF A28281368, C/ Alfonso XI, 4. 28014, Madrid. Todos los derechos reservados. Developed by