



¿Sabías que...?

- En la actualidad, España es uno de los principales países productores. Cataluña produce el 40% del total de la producción nacional seguida de Galicia, Aragón, Castilla y León, La Rioja, Navarra y Murcia.
- Al pelar la manzana, se oscurece enseguida como consecuencia de la oxidación. Para evitarlo, frótala con un limón partido por la mitad y pélala en el último momento.
- Su consumo entera o en porciones se aconseja para limpiar los dientes y fortalecer las encías.
- Todas las variedades de manzana se conservan bien tanto al natural como en frío.

Propiedades Nutricionales:

Un 85% de su composición es agua, por lo que resulta muy refrescante e hidratante.

Fuente de fibra. Contiene pectina, fibra soluble con interesantes propiedades para el aparato digestivo.

Contiene aminoácidos esenciales como la cistina.

Se aconseja en dietas y para diabéticos por ser la fructosa el azúcar que contiene en mayor proporción.

Para más información visita:

alimentación.es
www.naos.aesan.msssi.gob.es

NIPO: 280-13-160-3
<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Siempre es momento de comer manzanas

¡A por ellas!



...con manzana
saltaré como una rana!

Muévete, haz deporte y disfruta comiendo manzanas. ¡A por ellas!

Muévete, haz deporte y disfruta comiendo manzanas. ¡A por ellas!



alimentación.es



¡come sano y muévete!



www.naos.aesan.msssi.gob.es



alimentación.es



¡come sano y muévete!



www.naos.aesan.msssi.gob.es



Dulces, ácidas... y de muchos colores...

¡A por ellas!



Siempre encontrarás una variedad en su mejor momento.

El manzano es el árbol frutal más cultivado en el mundo. Pertenece a la familia de las Rosáceas. Se cita en la Biblia, en la mitología griega y fue introducido en la península por los romanos y los árabes. Su fruta, la manzana, consumida desde hace 20.000 años, muestra colores diferentes de la piel dependiendo de la variedad: amarillas, verdes, rojas y bicolors.

Consúmela como fruta de mesa y entre horas. También en ensaladas, salsas, guisos, compotas, mermeladas y zumos, y como ingrediente principal en repostería: tartas, empanadas, etc. Como zumo es una excelente forma de aprovechar sus propiedades.

Las variedades más cultivadas en España son:

PIEL AMARILLA:

Golden: En la actualidad es una de las variedades más cultivadas en el mundo y en España. De fruto grande, con piel delgada y resistente de color amarillo-verdoso con puntos oscuros y carne blanco-amarillenta, crujiente, jugosa, aromática y sabrosa. Ideal para su consumo en mesa, zumos y para cocinar. Su mejor momento todo el año.



Gala: Posee un tipo de cultivo muy recomendable para zonas de regadío españolas. Su piel amarillo-anaranjada presenta líneas rojas y su pulpa un color amarillento y textura fina, crocante, jugosa y aromática. Es muy valorada para su consumo en mesa, aunque resulta idónea también para ensaladas y asados.

Reineta: Su nombre completo es Reineta de Reinetas y es una de las más emblemáticas en la producción de nuestro país. Su origen es francés y posee una forma achatada, un color amarillo grisáceo y un sabor azucarado con un toque ácido. Perfecta para cocinar, asados y compotas.



PIEL VERDE:

Granny Smith: Su piel adquiere tonalidades verdosas muy intensas que la hacen inconfundible.



Es algo más redondeada que las demás variedades, con carne muy blanca, de textura fuerte, jugosa y con ciertos toques ácidos. Ideal en ensaladas porque no se oxida tan rápido como otras variedades y también asada, para elaborar mousse y como fruta de mesa.

Verde Doncella: Tiene un tamaño mediano y su piel acharolada presenta una coloración verde-rosada, con pulpa blanco-verdosa de textura dura, muy jugosa y con sabor dulce y perfumado.



PIEL ROJA:

Early Red One: Su piel es brillante y de un color rojo intenso, con carne muy dulce y jugosa.

Red Delicious: Fruto de color rojo más o menos intenso, con un punteado amarillo. Su pulpa es azucarada, jugosa, acidulada y muy aromática.

Starking: Fruto de gran tamaño, piel brillante roja estriada con amarillo y carne amarillento-blancuecino, de textura crujiente, muy jugosa y sabor suave azucarado.

**Estas variedades resultan excelentes tanto en mesa como en repostería, cocina y como acompañamiento para carnes.*

