



# MANZANA



## ¿Qué es la manzana?

La manzana es una **fruta** caracterizada por su alto contenido en agua, fibra y un aporte moderado de hidratos de carbono. Es una de las frutas más consumidas por su **saciedad, facilidad de transporte** y buena tolerancia digestiva en la mayoría de personas.

## Valor nutricional de la manzana (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	50 kcal
Proteínas	0,3 g
Hidratos de Carbono	14 g
Grasas	0,2 g
Fibra	2,5 g

Valores aproximados para manzana cruda con piel.





## Beneficios de la manzana

- ✓ **Baja densidad calórica** con buen efecto saciante.
- ✓ **Aporte de fibra**, especialmente si se consume con piel.
- ✓ **Muy práctica** como snack o acompañamiento.

## ¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas en **pérdida de grasa**.
- ✓ Dietas donde se busca **control del apetito entre comidas**.
- ✓ Alimentación diaria de población general y deportistas.

## Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 1 manzana mediana (150–200 g).
- b) **Frecuencia:** consumo diario posible dentro de una dieta equilibrada.

## 3 ejemplos de platos con manzana

- 1) Manzana como snack entre comidas.
- 2) Manzana con yogur natural y frutos secos.
- 3) Manzana en ensalada junto a queso fresco o frutos secos.

## Conclusión

La manzana es una **fruta muy útil para el día a día**, especialmente en contextos de control del apetito y pérdida de grasa. No destaca por su aporte energético, sino por su **saciedad y practicidad**.

