

Las Manzanas

La manzana es una fruta jugosa, con un sabor agradable y suave, un tanto redondeada, en su interior tiene unas semillas de color pardo y hay diversas variedades de esta fruta.

1. Cuales son los beneficios de las manzanas: La manzana es rica en fibra, vitamina A y C, hierro, calcio, magnesio, potasio y flavonoides, la manzana acelera la pérdida de peso, además ayuda a prevenir enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes e hipertensión. Además, protege el corazón, regula el intestino, activa el cerebro y blanquea los dientes.

2. Cuántas variedades de manzanas hay: La manzana es una de las frutas más populares del mundo. Las variedades de esta fruta todavía se limitan a rojas, verdes y amarillas, aunque se calcula que existen más de 7.500 tipos de manzanas y que se tardaría unos 20 años en poder degustarlas todas.

3. Qué pasa si uno come manzanas seguidas: Comer manzana regularmente aporta unos beneficios muy positivos, reforzando nuestro organismo y mejorando nuestra salud.

4. Cuántas calorías tiene una manzana: 100 gramos de manzana tiene tan sólo 52 calorías y cada manzana pesa alrededor de 252 gramos (incluyendo, el corazón, la cáscara, las semillas y el tallo).

5. De qué país es originaria la manzana: El árbol se originó en Asia Central. Las manzanas se han cultivado durante miles de años en Asia y Europa y fueron traídas a América del Norte por colonos europeos.

6. Cual es la diferencia entre la manzana roja, la verde y la amarilla: En realidad es que el color no las hace mejores o peores, todas las manzanas están compuestas por 85% de agua, contienen potasio, vitaminas, minerales y fotoquímicos, lo único que las hace distintas es su color y sabor.

7. Que necesita un manzano para crecer: Lo principal que necesita un manzano, es tierra. Más allá de la variedad, es importante tener en cuenta que el manzano necesita un suelo bien nutrido, algo húmedo, que no sea salitroso y con buen drenaje.

8. En qué clima pueden crecer las manzanas: La mayoría de las variedades de manzana necesitan un clima frío y húmedo (la estación de las manzanas es entre otoño e invierno). Se necesita luz solar abundante ya que esto afecta en gran medida el color de la fruta.

