

MÉXICO >

¿Cuáles son las propiedades curativas de la manzana?

Se recomienda consumir el fruto en su forma original y con cáscara

Por **Joshua Espinosa**

10 Ago, 2025 11:52 p.m. AR



Guardar



La manzana tiene propiedades que ayudan a prevenir la diabetes. (Imagen Ilustrativa Infobae)

La **manzana**, además de ser una de las **frutas** favoritas en México y el mundo, posee cualidades que la han colocado como aliada fundamental para la **salud**. De acuerdo con un análisis realizado por **El Poder del Consumidor**, este fruto no solo es popular por su sabor y versatilidad, sino también por su notable capacidad de prevenir **enfermedades** y contribuir al bienestar general.

Aunque su **origen** preciso es incierto —se sugiere que proviene de regiones como Kazajistán o el este asiático—, hoy la **manzana** es cultivada a gran escala, con China y Estados Unidos como los principales países productores. México, por su parte, ocupa el lugar número 20 en el ranking mundial, destacando Chihuahua, Durango, Coahuila y Puebla como las entidades con mayor volumen.

La **manzana** es parte esencial de la **alimentación** humana desde hace siglos. Se trata de la fruta del manzano, un árbol de hoja caduca que florece en **primavera** y produce sus frutos principalmente en otoño.



La pectina, presente en la manzana, ayuda a nivelar el colesterol, la glucosa y a prevenir enfermedades digestivas. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Según El Poder del Consumidor, uno de los componentes más valiosos de la **manzana** es la **pectina**. Esta fibra soluble ayuda a reducir niveles de **colesterol** en la sangre y facilita el control de la **glucosa**, lo que la convierte en una opción recomendable para quienes buscan prevenir enfermedades cardiovasculares y **diabetes**.

Además, el consumo regular de **pectina** fomenta la **salud intestinal**, combate el estreñimiento y apoya una flora bacteriana equilibrada, lo que se traduce en menor riesgo de múltiples **enfermedades digestivas**, incluyendo el cáncer de colon, pues la fibra protege la mucosa de este órgano de sustancias potencialmente tóxicas.

Entre las propiedades curativas de la **manzana** destaca también la **histidina**, un aminoácido que actúa como **vasodilatador** natural. Gracias a esta sustancia, el fruto apoya a quienes tienen **hipertensión**, propiciando una mejora en la circulación y contribuyendo al control de la presión arterial. Paralelamente, su **contenido en potasio** equilibra el ritmo cardíaco y puede combatir la anemia, reforzando la función cardiovascular y muscular.



La manzana cuenta con vitamina C, pero casi toda se encuentra en la cáscara. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Un compuesto clave presente en la **manzana** es la **quercetina**, un **antioxidante** con efectos antihipertensivos y protectores para el sistema cardiovascular. Los antioxidantes, al proteger a las células contra el daño de los **radicales libres**, juegan un papel relevante en la prevención de **enfermedades crónicas** y, en este caso, algunos estudios señalan que la quercetina puede inhibir la proliferación de células cancerígenas y prevenir cataratas.

Además, la **manzana** es fuente de **vitamina C**, potente **antioxidante** fundamental para el sistema inmunológico, la regeneración de tejidos y la prevención del envejecimiento celular. Es importante señalar que esta sustancia se concentra mayoritariamente en la **cáscara** del fruto.

En cuanto a la forma de **consumo**, el análisis sugiere comerla fresca, entera y con **cáscara**. Si se parte o ralla, la **manzana** se oxida con el aire y pierde parte de sus nutrientes. Para conservarla, puede mantenerse a temperatura ambiente hasta cuatro días, extendiéndose su frescura al refrigerarse. Recuerda consultar a un **profesional de la salud** antes de hacer un cambio en tu **dieta**.

Compartir nota:

