

*“Si mayo ha venido
bien venido sea
florido y hermoso
con su primavera”*

Fragmento variante de “Los Mayos de Albarracín”

La primavera ya está avanzada y la vida brota a borbotones por todos lados.



La “Pinki”, como manzana que es, constituye una fruta de otoño, pero por su coloración, parece recordar las actuales fechas, pues esta atractiva manzana debe su **color rosado** a que posee un alto contenido en antocianina, el mismo compuesto químico que aporta el color rojo a las flores.

Aunque es una manzana disponible desde noviembre hasta la primavera, dados su atractivo color y su publicidad, también se asocia a la celebración de San Valentín, por esas fechas se la puede encontrar con una pegatina en forma de corazón. Como reza su publicidad: **¡está para comérsela!**

La variedad de manzana de esta semana surge por injerto de árboles Golden con la variedad Fuji o Willians.

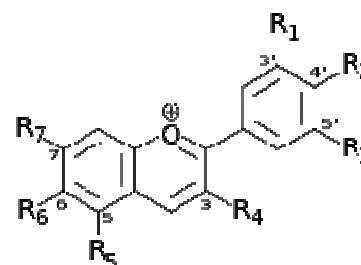
En general, la manzana es una fruta de larga duración, eso unido a las 20000 variedades conocidas hace que podamos disfrutar de sus diferentes colores, apariencias, texturas y sabores a lo largo de buena parte del año.

Abundando en sus propiedades nutricionales:

Además, es una de las manzanas más crujientes, sabrosas y jugosas. Es una variedad dulce con matices ácidos que pueden perderse cuando se cocina.

Las antocianinas son otro tipo de antioxidantes pertenecientes al grupo de los flavonoides, las encontramos en la piel de la manzana.

El consumo de antocianinas es adecuado, pues tiene efectos beneficiosos para la protección de la vista ya que protege los capilares de la retina. Desde este punto de vista su consumo es interesante en personas con diabetes, conjuntivitis o vista cansada. Estos compuestos son frecuentes en frutos con un amplio abanico de coloraciones desde el rojo al morado.



Esqueleto molecular de una antocianina

Su contenido en minerales abarca fósforo, calcio, hierro, magnesio, zinc y el potasio como mineral estrella, tan importante en muchos procesos metabólicos.

Pero todavía aporta más minerales a nivel de micronutrientes y que son necesarios como oligoelementos en nuestro organismo, Es el caso del manganeso, esencial para la vida, está presente en algunas enzimas como la superóxido dismutasa que elimina radicales libres y la manganeso-catalasa que elimina el peróxido de hidrógeno, H₂O₂ de las células, actúan como antioxidantes y por lo tanto con efecto beneficioso contra el envejecimiento.