



Se trata del fruto (pomo) del árbol *Malus domestica*. Esta planta es originaria del Asia Central, de la cual existen miles de variedades.

Como alimento, la manzana acompaña al ser humano desde antiguo, podemos decir que desde los albores de nuestra civilización en el Oriente Medio.

En este sentido, no debe extrañarnos cuando encontramos a esta fruta enredada en muchas historias y mitos desde la antigüedad:

Es el fruto del pecado de Adán y Eva en el Paraíso.

Es la famosa manzana de la discordia que Eris (Discordia) arrojó con la inscripción "Para la más Hermosa" en medio del banquete de bodas de Peleo y Tetis. Menuda la que lió entre Afrodita, Atenea y Hera, metiendo por medio a Paris, hasta llegar a la guerra de Troya.

Y no olvidemos las manzanas doradas de la mitología nórdica o la manzana de Blancanieves

A nivel de simples mortales, **la manzana nos proporciona cuantiosos beneficios:**

Contiene hasta un 85% de agua, por lo que contribuye a la hidratación corporal.

Nos proporciona azúcares como fructosa y glucosa de rápida asimilación.

Es rica en pectinas, formadas por largas cadenas de ácido galacturónico a las que se unen otros azúcares. Son constituyentes de la pared celular de los vegetales. Las pectinas le confieren un alto contenido en fibra soluble retenedora de agua. También contiene fibra insoluble. Las pectinas se utilizan desde antiguo en la preparación de alimentos como las mermeladas.

La fibra proporciona grandes beneficios al tránsito intestinal y regula la absorción de algunos nutrientes.

Contiene potasio, importante en muchos procesos como el impulso nervioso, la contracción muscular o el contenido de agua. Tiene bajo contenido en sodio lo que es beneficioso para mantener la correcta presión arterial.

También contiene vitamina E y otros antioxidantes del grupo de los flavonoides como la quercitina, compuesto relacionado con efectos antiinflamatorios y anticancerígenos. Y si no os gusta la manzana, la quercitina también se encuentra en mayor proporción en la cebolla.

