

LAS MANZANAS

las manzanas son una buena fuente de fibra. La piel de la manzana contiene fibra que no se descompone en agua, es decir, fibra insoluble. La parte interior de la manzana contiene fibra soluble, que se vuelve una especie de gel a medida que se desplaza por los intestinos.

Las fibras solubles e insolubles ayudan a que el sistema digestivo se siga moviendo y pueden disminuir el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer. La fibra soluble también puede disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

Al igual que otros alimentos vegetales, las manzanas contienen fitonutrientes. Algunos ejemplos son la vitamina C y, en las manzanas, los flavonoides, entre otros. Juntas, estas sustancias químicas parecen ayudar a las células del cuerpo contra el desgaste de la vida diaria.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/10-great-health-foods/art-20546837>