



# La fruta más fácil celebra su ‘Apple Day’

La fruta más cómoda de comer y de llevar - se puede tomar sin pelar y a cualquier hora- celebra hoy su gran día: el ‘Apple Day’.

La manzana de origen europeo (de Polonia) es el snack perfecto y el elegido para lograr el reto [#LongLifeChallenge](#) de Europa, que consiste en comer cinco piezas de fruta al día y tener una vida más saludable.

*Madrid, 21 de octubre, 2023* – Podemos comer manzanas durante el año pero es ahora, con la llegada del otoño, cuando arranca su temporada. Es más, hoy, 21 de octubre, celebra su gran día: el “**Apple Day**”, una jornada que pone el foco en esta fruta tan apreciada por su sabor, fresca en el paladar y propiedades nutritivas. Además, destaca por su popularidad y enorme facilidad para tomarla y transportar.

Celebrar el “**Apple Day**” tiene como fin mostrar la gran presencia de las manzanas polacas en nuestra vida, porque nos ayudan a llevar unas rutinas más saludables. De hecho, es la fruta elegida para lograr el reto de comer cinco piezas de fruta al día, recogido en la campaña [#LongLifeChallenge](#).

Comer **manzanas polacas** frescas es de lo más fácil y rápido; basta con lavarlas bien, echarlas al bolso y **tomarlas sin pelar para convertirse en el mejor aperitivo en cualquier momento del día**. Pero, además, con ellas podemos obtener deliciosos y saludables platos mezclándola con diferentes alimentos. Es ideal para combinarlas con ensaladas, batidos, *smoothies*, salsas para guisar o asadas de forma tradicional en postres.

He aquí algunas ideas que nos permite **integrar la manzana a nuestras rutinas**:

## DESAYUNO:

- **MANZANA CON PUDÍN VEGANO Y CANELA.** Los sabores tan especiales como el jarabe de arce, la canela o el limón aromatizan y potencian aún más el sabor de esta fruta. [Cute Healthy \(longlifechallenge.eu\)](#)

## LUNCH:

- **ENSALADA DE BROTES TIERNOS, MANZANA, GRANADA, QUESO AZUL Y ENELDO.** Un buen comienzo es un acierto. Esta ensalada fresca y natural aporta todos los recursos vitamínicos y sabores a la hora de comer. <https://longlifechallenge.eu>.

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.



### MERIENDA:

- **BATIDO PROTEICO DE MANZANA Y ALMENDRAS.** Este batido con bebida de almendras, manzanas rojas y hielo puede ser de lo más refrescante a media tarde, en un break de trabajo o en cualquier momento del día. [Cute Healthy \(longlifechallenge.eu\)](https://longlifechallenge.eu)

### CENA:

- **CHIPS DE MANZANA.** Como idea para acompañar una cena ligera proponemos estos chips de manzanas que sorprenderán a todos. [Cute Healthy \(longlifechallenge.eu\)](https://longlifechallenge.eu)

## El *snack* más saludable

Las manzanas son uno de los alimentos con más propiedades beneficiosas para el organismo: son buenas para la digestión, la salud cardiovascular y tienen un gran efecto antiinflamatorio. De hecho, gracias a sus propiedades, las manzanas se han ganado la fama de ‘saludables’ en la historia, y esto ha quedado registrado en refranes tradicionales como: “una manzana al día mantiene al doctor en la lejanía”, que procede de otro del siglo XIX y que veía a decir que “comer una manzana al ir a la cama, evitará que venga el doctor mañana”.

Estos son algunos motivos que la convierten en la fruta más popular y consumida a lo largo de los años:

- **El sabor.** Las manzanas polacas tienen una agradable sensación al morderla. Hay múltiples tipos de manzana que se diferencian por el color y cuentan con diferentes características y sabor. Elegir cada una de ellas también es fácil. Pertenecientes a la familia de las rosáceas, su piel puede ser de color verde, amarillo o rojizo, y su pulpa, delicada y crujiente. Su sabor varía del ácido al dulce. Dependiendo del gusto personal y del momento podemos elegir una u otra.
- **Mejora el sistema inmune.** La piel y la parte que hay justo debajo de la cáscara tiene un flavonol llamado quercetina, una sustancia que **ayuda a regular el sistema inmunológico**. Por lo que si no se tiene una dieta estrictamente digestiva y no tenemos ninguna contraindicación (o si no nos gusta) **siempre se recomienda comer la manzana con su piel**.
- También **ayuda a prevenir los problemas cardiovasculares**, las enfermedades inflamatorias como la artritis, el asma o las contracturas musculares.
- **El bajo aporte calórico.** De media, **una manzana puede pesar alrededor de 150 gramos, y contiene solo 75 kcal** -el 85% es agua-. Además, contiene unos 25 gramos de carbohidratos y 4 gramos de fibra lo que permite saciarnos sin el peligro de engordar. Unas propiedades

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.



perfectas para llevar el ritmo de vida de hoy.

- **Una fácil digestión.** Las manzanas aportan hidratos de carbono, principalmente en forma de azúcares como la fructosa, la glucosa y la sacarosa, y contienen cantidades importantes de fibra, tanto soluble como insoluble lo que **ayuda al correcto funcionamiento del sistema digestivo**, permite digerir mejor las grasas que consumimos. Por ello se aconseja comer esta fruta como postre después de una comida copiosa.
- **Nutritivas.** Son ricas en minerales como el fósforo, potasio o calcio.
- **Buenas para los dientes.** Regulan el PH de la boca y ayuda a conservar la dentadura y las encías.

Además de una alimentación equilibrada, lo importante para tener una vida saludable es integrar el ejercicio físico a nuestra agenda diaria. En este sentido, **FruitVegetablesEUROPE** apuesta por diferentes deportistas olímpicos como prescriptores de los valores del **#LongLifeChallenge**. Por ejemplo, la ciclista **polaca Maja Włoszczowska** es la encargada de representar a las **manzanas de Polonia**, y explica cómo “las manzanas ayudan en cualquier entrenamiento, son fáciles de transportar y aportan los nutrientes necesarios para continuar pedaleando y recuperarse tras una dura jornada de entrenamiento”. **Maja Włoszczowska** ganó dos medallas de plata en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 y Río 2016, el bronce en los Juegos Europeos de Bakú 2015, las 8 medallas conseguidas en el Campeonato Mundial de Ciclismo de Montaña y las 7 medallas en el Campeonato Europeo.

## Acerca de FruitVegetablesEUROPE

Fundada hace 60 años, FruitVegetablesEUROPE es la Asociación Europea de Frutas y Hortalizas que defiende, representa y promueve las frutas y hortalizas europeas. Con sede en Bruselas, FruitVegetablesEUROPE actúa como enlace entre las partes interesadas del sector y los responsables políticos de las instituciones europeas, dando voz al sector europeo de las frutas y hortalizas. Los miembros de FruitVegetablesEUROPE son federaciones/asociaciones nacionales y regionales (principalmente organizaciones y asociaciones de productores) y empresas de los principales países productores de frutas y hortalizas de la UE (Francia, Alemania, Grecia, Italia, Polonia, Portugal y España).

[www.eucofel.eu](http://www.eucofel.eu)

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.