

"FRUTA FAVORITA DEL MES DE ABRIL "LA MANZANA"

Estimada Comunidad Educativa, seguimos fomentando la fruta. Para ello, durante este mes de abril vamos a incluir, como **fruta favorita "la manzana"**. Las **manzanas verdes** tienen un sabor agrio y su piel es más gruesa, así que a la hora de comerlas son más crujientes. Por el contrario, las **manzanas rojas** son más jugosas y dulces, con la piel más fina. Es la fruta del año ya que se consumen todos los días sin ser una fruta de temporada. Además es uno de los alimentos que más **propiedades y beneficios** tienen para nuestra **salud**.

Los beneficios más relevantes de la manzana en nuestro organismo, indistintamente de su color, son:

- Mayor energía.
- Es una de las mejores frutas para las personas que practican deporte y actividades de intensidad, ya que aporta una mayor energía y activa el metabolismo.
- Es un buen método para hidratarnos.
- Como sabrás, durante los entrenamientos perdemos una gran cantidad de agua, por ello siempre se insiste en prestar atención a los niveles de hidratación tras el ejercicio.
- La manzana repone el agua y los electrolitos perdidos por el sudor.
- Sus azúcares son saludables
- El azúcar que contiene esta fruta es la fructosa, es decir, un tipo de azúcar natural que nos llena de vitalidad.
- Son bajas en calorías
- ¿Sabías que 100 gramos de manzana solo aporta 50 calorías? Esta característica la convierte en un alimento ideal para personas que están llevando una dieta de pérdida de peso.
- Interviene en el funcionamiento del organismo
- Influye de forma positiva en el correcto funcionamiento del organismo. Si la tomamos cruda, podremos eliminar todas aquellas sustancias que nuestro cuerpo no necesita, por lo que tiene poder desintoxicante y, por ende, favorece la digestión.
- Diferentes formas de consumir manzana



Otros de los *beneficios de la manzana*:

- **Rica en antioxidantes** que ayudan a la prevención de la arterosclerosis y reducen el riesgo de trombosis.
- **Rica en fibra** y ayuda a regular el tránsito intestinal.
- **No contiene grasas y es baja en calorías.**
- Al tener una buena cantidad de hidratos de carbono, es una fruta **bien tolerada por los diabéticos.**
- Ayuda a **reducir la acidez.**

Existen varios métodos a través de los cuales podemos consumir esta fruta:

- ✓ **Cruda.** La mejor forma es tomarla cruda y con la piel. Eso sí, debemos lavarla bien previamente.
- ✓ **En batidos.** Puedes realizar un licuado con otras frutas o vegetales para cargar tu cuerpo de vitaminas.
- ✓ **Compota.** Para realizar la compota solo tienes que cocer la manzana con agua hasta que se ablande y añadir algunas pasas para complementar la receta.
- ✓ **Al horno.** Si quieres un postre rico y saludable prueba a meter unas manzanas al horno y condimentarla con canela, jengibre y miel.
- ✓ **En ensaladas.** La manzana se emplea de forma habitual para las ensaladas. Puedes añadirla rallada o cortada en trozos pequeños.

Ahora que ya sabes todos los beneficios de la manzana en el deporte, no te olvides de incorporarla en tu dieta habitual antes de los entrenamientos.

REFRÁN POPULAR:

“UNA MANZANA AL DÍA, DE MÉDICO TE AHORRARÍA”.

Una de las dudas más frecuentes entre los consumidores a la hora de tomarla es: **¿me la como con o sin piel?** Pues bien, **la piel de las manzanas es la que tiene gran parte de las propiedades de esta fruta: nutrientes y fibra.** Si bien es cierto que esta parte exterior es la que está en contacto con agentes externos como por ejemplo: pesticidas, **aconsejan lavarla bien y consumirla con la piel para aprovecharnos de sus propiedades.**

Esas propiedades que contiene la piel de manzana son el **ácido ursólico y la pectina.** Dos sustancias que hacen que esta fruta sea una de las que mayores beneficios tenga para el ser humano:

- El **ácido ursólico controla los niveles de colesterol y glucosa.** Además es bueno para los músculos, el cabello y la piel.
- Por otro lado, **la pectina es un hidrato de carbono que nos ayuda disminuir nuestro apetito y ralentiza la absorción de otros nutrientes.**

Recetas con manzana

A menudo se dice que la manzana es una fruta un poco aburrida. Sin embargo, nosotros no estamos de acuerdo pues, además de sus numerosos beneficios, **es muy versátil y se puede comer a cualquier hora del día y en cualquier lugar, sola o acompañada con otros alimentos.**

Así pues, más allá de comerte la manzana con un yogur para desayunar o a media mañana como tentempié o para merendar, a continuación te proponemos algunas recetas un poco diferentes:

- **Una ensalada:** pero una ensalada diferente de verdad; con quinoa, uvas y manzanas. ¡Descubre [cómo prepararla!](#)
- **Como acompañamiento para la carne y el pescado:** ¿qué tal un solomillo con salsa de manzana o con trocitos de manzana al horno o puré? La manzana también puede ser ideal para acompañar el rape, la merluza o el mero.
- **Una deliciosa tarta tatin:** ¿te animas? Cintet te explica en este [vídeo](#) cómo cocinarla.

¡¡¡¡Seguimos con los RETOS!!!! Ahora el objetivo será sumar las manzanas que cada equipo ha ingerido durante el mes de abril en el conservatorio o en casa. Quien tenga algún problema con esta fruta, puede comer otra distinta, que también contabilizará para el reto. PRUÉBALA si nunca la has probado. Los equipos serán los mismos de estos meses pasados:

1. Equipo de Enseñanzas Elementales
2. Equipo de Enseñanzas Profesionales de Danza Clásica
3. Equipo de Enseñanzas Profesionales de Danza Española

Para ello, cada delegado irá anotando en las fichas, que se proporcionará para cada aula y curso, todas las manzanas que han llevado para disfrutar de este rico manjar. Todo ello, será supervisado por la responsable del "Sello Saludable", María del Carmen Gutiérrez García, a la que podréis consultar cualquier duda o incidencia.

¿Quién será esta vez el equipo que coma más manzanas o frutas? A final de mes lo comprobaremos.



Castilla-La Mancha



Conservatorio Profesional de Danza
"José Granero"



RESULTADO DEL MES DE MARZO: El equipo que más plátanos ingirió según el total de alumnado de cada equipo fue:

1º ENSEÑANZAS ELEMENTALES con 69 alumn@s y 591 plátanos = 8,56 piezas por persona

2º: DANZA ESPAÑOLA con 37 alumn@s y 212 plátanos = 5,72 piezas por persona

3º DANZA CLÁSICA con 33 alumn@s y 168 plátanos = 5,06 piezas por persona

GRACIAS A TOD@S POR COLABORAR EN LOS RETOS

“PIENSA DE FORMA SALUDABLE”

Conservatorio Profesional de Danza
"José Granero"
C/ Malagón s/n
13500 Puertollano

Tel: 926 441953
e-mail: 13009545.cd@edu.jcccm.es

<http://cd-conservatoriodanzapuertollano.centros.castillalamancha.es/>