

LA VIDA ES MÁS SALUDABLE CON MANZANAS

Salud cerebral

Consumir manzanas y jugo de manzana, junto con una dieta balanceada, podría proteger contra el daño oxidativo del cerebro, el cual podría afectar a la memoria.



Peso saludable

La fibra y los fitonutrientes antioxidantes de las manzanas, como parte de una dieta balanceada, podrían ayudar a lograr y mantener un peso saludable.



LA VIDA
ES MÁS FÁCIL
CON MANZANAS

Salud intestinal

Al ser las manzanas una fuente natural de pectina, su consumo podría contribuir en la salud intestinal e inmunológica, al fomentar bacterias benéficas del sistema digestivo.

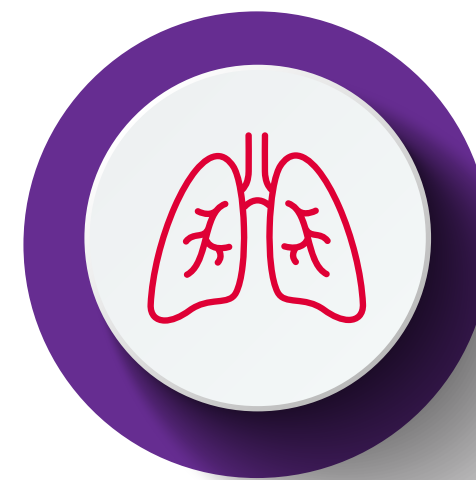


Defensas fuertes

La fibra soluble encontrada en las manzanas, como la pectina, podría reducir la inflamación, asociada a enfermedades por obesidad, y ayudar a fortalecer el sistema inmune.

Salud pulmonar

Las personas que consumen al menos 2 manzanas por semana, podrían tener menor probabilidad de desarrollar asma y otras enfermedades respiratorias, gracias a los flavonoides y la fibra contenida en las manzanas.



Salud cardiovascular

Estudios sugieren que el consumo de una manzana al día durante 4 semanas, en adultos de edad media, podría reducir los niveles de lipoproteína de baja densidad oxidada (LDLox) o colesterol 'malo', en la sangre.

