



La manzana, una dieta efectiva

Ácidas, dulces, crujientes, existen múltiples variedades si hablamos de manzanas, hay manzanas para todos los gustos. Todas tienen un denominador común, es un alimento estrella para el adelgazamiento y para prevenir el envejecimiento celular. Las manzanas, en cualesquiera de sus variedades, aportan gran cantidad de vitaminas y minerales y sin embargo, muy **pocas calorías** ([ver aquí tabla calorías de alimentos](#)).

Hay un refrán en inglés que dice: "*An Apple a day, keep de doctor away*", que en español traducimos como: "*Una manzana al día aleja al médico de tu vida*" y es una verdad como un templo ya que se ha demostrado que posee infinidad de propiedades, de las que te hablamos a continuación.

Las propiedades de la manzana

La **Manzana** tiene muchas **propiedades** de entre las cuales se puede destacar la **función antioxidante** que realiza en nuestro organismo, por las catequinas y quercetinas que actúan contra los radicales libres, causantes del envejecimiento celular.

También tiene un gran poder a la hora de **disminuir el colesterol** ([ver dieta colesterol](#)) y de **evitar** que se adhieran **plaquetas a nuestras arterias**, además, ayuda a bajar la presión arterial y el nivel de glucosa en sangre así como el **ácido úrico** gracias a la pectina y metionina.

Su alto contenido en fósforo la hace un alimento ideal para mejorar el estado de nuestra memoria y las funciones cerebrales.

La manzana, gracias a su alto contenido en cisteína, tiene un poder **desintoxicante hepático**.

Además se dice que tiene poderes curativos en enfermedades del bazo, en problemas nerviosos, en enfermedades del hígado, **problemas reumáticos** y sobre todo en **trastornos digestivos**.

Combate el insomnio por su contenido en vitamina B12. Posee arginina, muy necesaria para el crecimiento muscular y la reparación de los tejidos, por lo que es ideal para niños y adolescentes.

Su contenido en serina, le confiere una propiedad para fortalecer el sistema inmunitario.

Además elimina el mal aliento (halitosis). Facilita la absorción del calcio, y alcaliniza nuestro organismo.

Se le atribuyen capacidades para curar tanto el **estreñimiento** como la **diarrea**, y aunque parezca una paradoja, según como se consuma produce unos efectos. Para el estreñimiento debemos consumirla entera, con piel. Mientras que para la diarrea deberemos consumirla asada, en compota y sin piel.

Su contenido en histidina, favorece la producción de jugos gástricos lo que nos beneficia logrando unas digestiones más rápidas y ligeras y en el caso de sufrir úlceras hace más leves sus síntomas ya que actúa como **antiácido estomacal**.

Los valores nutricionales de la manzana

La **manzana** como alimento para adelgazar y bajar de peso resulta ideal, pues contiene [muy pocas calorías](#), unas 50 kilocalorías por cada 100 gramos, no contiene nada de grasa y nos aportan vitaminas A, C y minerales (magnesio, calcio, potasio). Además es altamente **diurética**, a continuación te mostramos sus valores nutricionales detalladamente.

<u>Energía, Valor Calórico:</u>	54 Calorías
Hidratos de carbono:	11,4 gramos
Agua	85,9 gramos
Proteínas:	0,30 gramos
Grasas:	0,35 gramos
Fibra alimentaria:	2,02 gramos
Vitamina B1 (Tiamina):	0,04 mg
Vitamina B2 (Riboflavina):	0,03 mg
Vitamina B3 (Niacina):	0,13 mg
Carotenoides:	14,95 µg
Vitamina B6 (Piridoxina)	0,06 mg
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	5,8 µg
Vitamina A:	3 µg
Vitamina C:	12,4 mg
Calcio:	5,5 mg
Hierro:	0,50mg
Sodio:	1,2 mg
Potasio:	120 mg
Fósforo:	9,10mg
Magnesio:	5,60 mg
Selenio:	1,40 mg
Yodo:	1,10 mg
Lisina:	15 mg

Existen múltiples variedades de la dieta de la manzana verde, a continuación te ofrecemos dos opciones: la **dieta de la manzana verde de 7 días** y otra opción es la **dieta de la manzana verde express de un día** que es como un día de choque que permite limpiar el organismo y aprovecharnos de los beneficios de la manzana, además de adelgazar 1kg al día, aunque no deberemos realizarla durante más de cinco días seguidos.

Puedes comer tantas manzanas como desees.

La dieta de la manzana verde de 1 día

CHOQUE DE LA MANZANA VERDE

Desayuno

Un zumo de manzana natural, Un yogur desnatado con manzana y una infusión a elegir.

Media Mañana

Una vaso de zumo de manzana natural.

Comida

Una taza de caldo desgrasado, una pechuga de pollo a la plancha con manzana a la plancha. De postre manzana.

Media Tarde

Una manzana y un vaso de leche desnatada o un lácteo desnatado.

Cena

Una ensalada verde y una taza de caldo desgrasado. Una manzana al horno.

La dieta de la manzana de 7 días

Esta dieta de la que vamos a hablar a continuación es **muy fácil de seguir**, es una **dieta corta de 7 días**, con ella podrás bajar de peso en poco tiempo, es de lo más efectiva, aunque si posteriormente no hay un mantenimiento es posible que se vuelva a ganar peso por el conocido **efecto rebote** de las dietas milagro.

Esta es una **dieta equilibrada** y **saludable** que utiliza la manzana como alimento fundamental, también existe otro método de la manzana más estricto y que prácticamente comes sólo manzanas.

- Recomendaciones para llevar a cabo la dieta de la manzana:

*Los aliños deben ser de aceite de soja o de oliva (2 cucharadas al día), con vinagre de manzana y se permite cualquier tipo de especias.

LUNES

Desayuno

Infusión o café con leche descremada y una rebanada de pan integral con queso de Burgos o untado descremado y una loncha de pavo.

Media Mañana

Una ración de compota de manzana o una manzana asada con canela.

Comida

1/4 de pollo pequeño al horno con verduras al vapor y una gelatina dietética sabor frambuesa.

Media Tarde

Una manzana.

Cena

Verduras hervidas (coliflor, zanahorias y judías verdes) y una ensalada de frutas con un yogur dietético.

MARTES

Desayuno

Infusión o café con leche descremada, un yogur con manzana troceada.

Media Mañana

Una ración de compota de manzana o una manzana asada con canela.

Comida

Tortilla de espárragos (con 1 solo huevo) con ensalada de zanahoria y manzana rallada y un yogur descremado.

Media Tarde

Una manzana.

Cena

Ensalada de tomate con queso fresco y albahaca u orégano y un licuado de manzana y naranja.

MIÉRCOLES

Desayuno

Infusión o café con leche descremada y una rebanada de pan integral con queso de Burgos o untado descremado y una loncha de pavo.

Media Mañana

Una ración de compota de manzana o una manzana asada con canela.

Comida

1 Filete de merluza y ensalada de col morada cocida con manzana y una infusión.

Media Tarde

Una manzana.

Cena

Berenjenas asadas con merluza al vapor y una manzana asada.

JUEVES

Desayuno

Infusión o café con leche descremada, un yogur con manzana troceada.

Media Mañana

Una ración de compota de manzana o una manzana asada con canela.

Comida

Un trozo pequeño de carne de ternera sin grasa a la plancha con ensalada de apio, manzana y zanahoria rallada y un yogur descremado.

Media Tarde

Una manzana.

Cena

Ensalada de zanahoria rallada y champiñones con apio. Y una ensalada de frutas.

VIERNES

Desayuno

Infusión o café con leche descremada y una rebanada de pan integral con queso de Burgos o untado descremado y una loncha de pavo.

Media Mañana

Una ración de compota de manzana o una manzana asada con canela.

Comida

Una tortilla de espinacas, con ajetes y un puré de manzana con leche de soja y canela.

Media Tarde

Una manzana.

Cena

Brocheta de pollo, pimiento verde, cebolla, unas rodajas de

piña a la plancha o natural.

SÁBADO

Desayuno

Infusión o café con leche descremada, un yogur con manzana troceada.

Media Mañana

Una ración de compota de manzana o una manzana asada con canela.

Comida

Revuelto de espinacas con ajetes y ensalada de col blanca con zanahoria y manzana ralladas y brotes de soja. De postre una ensalada de frutas con manzana, pera, naranja y kiwi.

Media Tarde

Una manzana.

Cena

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, pepino y atún y un puré de manzana asada con canela y crema dietética.

DOMINGO

Desayuno

Infusión o café con leche descremada y una rebanada de pan integral con queso de Burgos o untado descremado y una loncha de pavo.

Media Mañana

Una ración de compota de manzana o una manzana asada con canela.

Comida

Una pechuga de pollo a la plancha con brócoli hervido y una manzana asada con canela.

Media Tarde

Una manzana.

Cena

Verduras al vapor con guarnición de arroz blanco hervido (2 cucharadas) y una ensalada de frutas.