

Manzana roja, verde o amarilla ¿cuál es mejor?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Hoy en día, hay cientos de variedades de manzanas de donde elegir, pero entre las más populares se encuentran la Fuji, Red Delicious, Golden Delicious y Granny Smith
- › Las manzanas Granny Smith son populares por su firmeza y su capacidad para conservar su forma cuando se hornean o cocinan, lo que las convierte en la mejor opción para hornear y cocinar
- › Las Golden Delicious, por su suavidad y dulzura, se recomienda utilizarlas para preparar purés, ya que tienen la capacidad de conservar su dulzura natural en el producto
- › Los diferentes colores de las manzanas podrían indicar algunas variaciones relacionadas con su contenido nutricional, como los niveles de fibra y antocianinas

Las manzanas son uno de los bocadillos más populares del mundo y suelen gustarles tanto a los niños como a los adultos por igual. Se trata de una fruta muy versátil que puede devorarse a mordidas o bien darle otros usos, ya que se puede utilizar como ingrediente para ensalada o para preparar un pastel de manzana casero. Pero existen tantos tipos de manzana que a veces no sabe cuál elegir. ¿Cuál es mejor para cocinar? ¿Cuál es mejor para preparar postres?

Este artículo lo ayudará a elegir el mejor tipo de manzana para sus necesidades y le enseñará las diferencias entre cada variedad, así como sus beneficios en particular.

Las variedades de manzana más populares

Hay miles de variedades de manzanas y algunas fuentes revelan que durante alguna época existieron hasta 30 000 variedades diferentes en todo el mundo. Sin embargo, este número disminuyó porque los productores de manzanas comenzaron a enfocarse solo en unos cuantos tipos, por lo que, en la actualidad, se cultivan y comercializan alrededor de 20 a 40 variedades en todo el mundo y algunas de las más comunes incluyen:

Red Delicious: podría considerarse la variedad de manzanas más popular hoy en día, ya que es la más común en los mercados y supermercados, es fácil diferenciarla de las demás porque tienen una forma alargada con una base de cinco puntos. Y aunque la Red Delicious domina la producción de manzanas, algunas fuentes afirman que ha comenzado a perder popularidad porque ahora las personas prefieren variedades más dulces, como la Honeycrisp.

Honeycrisp: también se conoce como Honeycrunch, esta variedad de manzana se cultivó con el objetivo de darle un sabor dulce y una textura crujiente, además la Universidad de Minnesota la considera una de sus mejores manzanas, con su tono amarillo rojizo distintivo y una pulpa "muy crujiente" y jugosa.

Golden Delicious: esta manzana es una de las variedades más populares que se distingue por su color dorado, al compartir nombre con la Red Delicious, su apariencia es casi la misma, con el mismo tamaño y forma. Por 1890, se le conocía como "plántula amarilla de Mullins", pero en 1916 se le cambió el nombre a Golden Delicious.

Fuji: este tipo de manzanas se cultivaron por primera vez en 1930 en Japón, al igual que la Red Delicious y la Virginia Ralls Genet. Las manzanas Fuji se caracterizan por su fruta redonda y rojiza con un sabor dulce y una textura crujiente.

Granny Smith: esta variante de manzana de 150 años de edad proviene de Eastwood, una comunidad agrícola en Sydney, Australia. Se dice que las manzanas Granny Smith llevan el nombre de la esposa de un granjero llamada Maria Ann Smith,

y se cree que fue el resultado de una polinización cruzada entre manzano común y manzano silvestre.

Pink Lady: esta es una variedad cruzada de forma natural entre la Golden Delicious y Lady Williams, que se distingue por su color rosado. En la actualidad, estas variedades se cultivan en diferentes países, desde Francia hasta Argentina.

Bonza: las manzanas Bonza provienen de las Montañas Nevadas de Nueva Gales del Sur, Australia, y son variedades muy frías y aunque la mayoría de las manzanas pueden utilizarse para cocinar, se recomienda que este tipo de manzana solo se consuma cruda.

McIntosh: una de las variedades de manzanas más misteriosas que hay, John McIntosh descubrió esta manzana por primera vez en la primavera de 1811, cuando creció en un terreno dentro del bosque. Después trasplantó el primer árbol de McIntosh en su jardín, donde John lo cuidó hasta que dio frutos redondos y rojizos, estas manzanas tienen un sabor agrio y suelen utilizarse para preparar pasteles, jugos y cidra.

¿Cuál es la diferencia entre las manzanas rojas, verdes y amarillas?

Las manzanas vienen en todas las formas y colores, desde una forma alargada hasta una más redonda, desde un tono rojo hasta uno dorado y también varía su sabor, textura y firmeza. Las diferentes características también influyen en la popularidad de cada variedad, por ejemplo, algunas se utilizan más en el mundo culinario, mientras que otras se venden más para consumirse crudas. Aquí algunas diferencias que debería considerar si planea utilizar manzanas para hornear o cocinar:

- **Las manzanas rojas, como Red Delicious y Fuji, no se recomiendan para cocinar:** por su sabor dulce, son excelentes variedades para comerse crudas, pero las

manzanas Red Delicious suelen ponerse insípidas cuando se cocinan, mientras que el sabor de las Fuji se pierde por completo.

- **Las manzanas verdes tienen una textura firme y un sabor más ácido:** las manzanas verdes como Granny Smith pueden mantener su firmeza y sabor incluso cuando se cocinan o hornean, esto las convierte en una de las mejores opciones para cocinar postres como pastel o *pie* de manzana.
- **Las manzanas amarillas son suaves y dulces:** para preparar purés, la fruta debe tener una pulpa suave y un sabor dulce, las manzanas amarillas, que se cultivan para tener una dulzura natural, así que son perfectas para que los purés mantengan su dulzura lo más natural posible.

Pero cuando se trata de valor nutricional, también todas son diferentes. Recuerde que, aunque saber cuál es el mejor uso que se le puede dar a las manzanas dentro de la cocina es un punto relevante, lo más importante al momento de comprar una manzana para comerla cruda es considerar su valor nutricional. Las manzanas rojas son las únicas que contienen **antocianinas**, que son compuestos antioxidantes que les dan a las manzanas rojas su distintivo color, algunas de las variedades con el mayor contenido de antocianinas incluyen Fuji, Elstar, Idared y Jonagold.

Mientras que las manzanas verdes podrían tener menor contenido de azúcar y mayor contenido de fibra y según los datos del USDA, las manzanas Granny Smith tienen un poco menos de azúcar que las variantes Red Delicious, con una diferencia de unos 2 gramos, en cuanto a los niveles de fibra, las manzanas Granny Smith tienen 2.8 gramos, mientras que la Red Delicious tiene 2 gramos por cada porción de 100 gramos.

Por último, las manzanas amarillas podrían ser ricas en azúcar y tener un bajo contenido nutricional, así que las variedades como la Golden Delicious se cultivaron con el único fin de obtener mayor dulzura y dejaron a un lado su contenido nutricional y aunque al comprar este tipo de manzana podría quedar satisfecho con su sabor, cuando se trata de valor nutricional le quedará debiendo mucho. Pero, a pesar de tener un perfil bajo en nutrientes, la Golden Delicious es una de las variedades más vendidas en el mundo.

¿Qué manzana es mejor?

Como le mencioné antes, la variedad de manzanas que compre debe depender de su gusto, así como de si planea cocinarlas o comerlas crudas. Para hornear y cocinar, elija una variedad que mantenga su firmeza sin hacer que sus recetas queden demasiado dulces o pastosas, por ejemplo, en el pastel de manzana casero, suele utilizar la Granny Smith, ya que esta variedad mantiene su forma incluso cuando se hornea y cocina, y evita que los pasteles queden muy dulces, gracias a su sabor ácido y agrio. Otras opciones que puede elegir al hornear son Jonagolds, Braeburn y Honeycrisp.

Pero si quiere comerse una manzana cruda, lo mejor es optar por variedades como Red Delicious, Cortland, Pink Lady, McIntosh, Fuji o incluso Granny Smith, solo recuerde que, si piensa comerse la fruta cruda, compre manzanas **orgánicas**.

Aunque las manzanas son una de las frutas más comunes y una de las más fáciles de encontrar, también forman parte de la lista Dirty Dozen de EWG. Las manzanas que se cultivan de forma convencional están en el lugar número cinco de esta lista, ya que contienen residuos de pesticidas y otras sustancias químicas dañinas que se utilizan al cultivarse y procesarse. Según un artículo de EWG de 2019, las manzanas siempre aparecen en la lista anual Dirty Dozen debido a sus altas concentraciones de difenilamina, una sustancia química que se aplica a los lotes de manzanas para evitar que se formen manchas marrones y negras durante su almacenamiento.

Lo que significa que lo más recomendable es comprar manzanas orgánicas de fuentes confiables, esto lo ayudará a evitar exponerse a las toxinas peligrosas que suelen encontrarse en las frutas y vegetales que se cultivan de manera convencional.

Además, hay muchos estudios que respaldan el valor nutricional de las frutas y vegetales orgánicos. En un estudio de 2017 de Environmental Health, los investigadores señalaron que los productos orgánicos tenían mayor nivel de compuestos fenólicos que las frutas y vegetales que se cultivan de manera convencional. Y aunque estos compuestos fenólicos no se consideran esenciales para la salud humana, podrían influir al momento de prevenir varias enfermedades, que van desde enfermedades cardiovasculares hasta la neurodegeneración.

Beneficios de las manzanas

Las manzanas contienen vitaminas y minerales esenciales, así como poderosos fitonutrientes, que incluyen vitaminas A, K y E, **colina**, **potasio** y fósforo. Estos componentes podrían ayudar a fortalecer sus defensas inmunológicas y mejorar la función de los órganos. Algunos otros beneficios que se pueden obtener al comer manzanas incluyen:

Ayudar a promover la neurogénesis: se descubrió que la quercetina, un polifenol que se encuentra en las cáscaras de manzana, tiene propiedades anticancerígenas, antiinflamatorias y antivirales. Sin embargo, estudios acaban de descubrir que la **quercetina** podría promover la actividad proneurogénica. En 2021, un estudio en animales de Stem Cell Reports descubrió que la quercetina, junto con el DHBA (ácido 3,5-dihidroxibenzoico), incrementan la proliferación de células precursoras y la neurogénesis y también se encontró que las neuronas se concentran en mayores cantidades en estructuras que se relacionan con el aprendizaje y la memoria.

Ayudar a proteger la salud cardiovascular: las manzanas contienen niveles elevados de fitoquímicos, como catequinas y ácido clorogénico, que se relacionan con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, también se descubrió que comer manzanas con regularidad ayuda a regular el metabolismo de los lípidos, la función vascular y la inflamación, además, puede reducir de forma efectiva los niveles de colesterol.

Mejorar la microbiota intestinal: en 2015, una revisión de Nutrients determinó el efecto que tiene consumir manzanas en la microbiota intestinal al funcionar como un prebiótico potencial. La investigación encontró que los polifenoles de la manzana ayudan a regular el metabolismo de los ácidos biliares, cambian el perfil de las bacterias intestinales y modulan las funciones fisiológicas, como la permeabilidad intestinal, la homeostasis de la glucosa y la absorción de grasas.

Reducir el riesgo de obesidad y diabetes: las manzanas producen efectos en el azúcar en la sangre en ayunas y niveles de lípidos plasmáticos, por lo que comer

esta fruta podría ayudar a controlar el peso y prevenir la diabetes. En 2013, un estudio de International Journal of Pharma and Bio Sciences encontró que comer manzanas ayuda a reducir el colesterol, los triglicéridos, el colesterol LDL y los niveles de azúcar en la sangre en ayunas.

En otro estudio de 2015, los investigadores observaron que consumir manzanas enteras y jugo de manzana fresco se relacionó con una menor incidencia de obesidad en ciertos subgrupos de la población.

Ayudar a frenar la inflamación: se observó que las enzimas y los flavonoides que se encuentran en las manzanas reducen las respuestas inflamatorias en el cuerpo. En 2014, un estudio de The Journal of Nutrition, demostró que los compuestos activos de las manzanas, como los ácidos fenólicos, las antocianinas y los flavonoles, ayudan a **frenar los mecanismos que provocan inflamación**.

Ayudar a proteger contra el daño hepático: varios estudios en animales señalaron los posibles efectos hepatoprotectores de las manzanas. En 2014, un estudio de Canadian Journal of Physiology and Pharmacology analizó la forma en que los extractos de polifenol (APE) en las manzanas podrían inhibir la hepatotoxicidad en ratas al reducir los efectos tóxicos del aluminio en el hígado.

Mientras que, en 2015, otro estudio de Acta Poloniae Pharmaceutica - Drug Research descubrió que, debido a que disminuye la alanina aminotransferasa (ALT) y la sorbitol deshidrogenasa (SDH), es posible que el jugo de manzana pueda ayudar a proteger contra el daño hepático en ratones que se expusieron a compuestos cancerígenos.

Además, se descubrió que consumir manzanas de forma regular produce efectos anticancerígenos debido a sus polifenoles. En 2015, en un estudio de Journal of Functional Foods, los investigadores encontraron que los polifenoles de la manzana tenían efectos citotóxicos en las células cancerosas de vejiga humana, lo que comprueba otro estudio de 2015 de la misma revista, en el que se descubrió que los polifenoles de la manzana tienen efectos que inhiben el movimiento de las células

cancerosas, al frenar de forma efectiva la metástasis o la propagación del cáncer en el cuerpo.

Todos estos impresionantes beneficios podrían tentarlo a comer muchas manzanas, pero recuerde que debe consumirlas con moderación como parte de una dieta saludable y equilibrada. Consúmalas con otros alimentos y comidas ricas en nutrientes con el fin de asegurarse de que le proporcionen a su cuerpo suficientes vitaminas, minerales y otros compuestos que necesita para funcionar día a día.

Vuelva sus manzanas poderosas con esta combinación

Si no sabe con qué acompañarlas un poco de chocolate amargo es una excelente opción. Al igual que las manzanas, el **chocolate amargo** es rico en catequinas antioxidantes, que se relacionan con un menor riesgo de enfermedad cardíaca y muchos estudios respaldan esta teoría, como es el caso de un metaanálisis que se publicó en *Nutrients* en 2017, que señala que el consumo moderado de chocolate ayuda a reducir el riesgo de enfermedad coronaria, derrame cerebral y diabetes.

Otro componente interesante que tiene el chocolate oscuro es la quercetina, un fitoquímico abundante en las cáscaras de manzana, así que combinar las manzanas con chocolate oscuro lo ayudará a obtener el doble de quercetina, lo que puede ayudar a aliviar la inflamación en el cuerpo y eliminar los radicales libres.

Pero recuerde comerse su manzana con todo y cáscara (pero asegúrese de comprarlas orgánicas) y que el chocolate sea lo más oscuro posible. Las cáscaras de manzana contienen la mayor parte de los antioxidantes de la fruta, por lo que muy importante comérsela. Y en comparación con el chocolate con bajo contenido de cacao, el cacao crudo o el chocolate oscuro también contiene niveles elevados de antioxidantes.

Aunque mientras más **cacao** más amargo y astringente, si su chocolate tiene este sabor, entonces significa que contiene niveles elevados de flavonoles. Los flavonoles, al igual que las catequinas, actúan como antioxidantes y regulan la inflamación en el cuerpo. Si encuentra que el chocolate negro le parece demasiado amargo, no se preocupe, ya que la dulzura de las manzanas ayudará a contrarrestar su fuerte sabor.

Cómo elegir la manzana ideal

Al momento de comprar manzanas, es muy importante asegurarse obtener fruta de la mejor calidad posible y para lograrlo debe considerar algunas cosas. Los siguientes consejos lo ayudarán a elegir la mejor manzana:

- Elija manzanas que no tengan manchas ni estén mallugadas.
- Las frutas deben estar firmes y tener un color vibrante. Un tono opaco suele indicar que la fruta ya está pasada.
- Asegúrese de familiarizarse con los diferentes tipos de manzana, esto lo ayudará a determinar cuáles está buscando, ya sea para comer cruda o como ingrediente para un pastel que planea hacer.
- La manzana debe tener un aroma fresco y agradable.

Incrementa sus niveles de nutrientes con unas rebanadas de manzana

A pesar de ser una de las frutas más comunes del mundo, también son una de las más nutritivas, así que, si quiere un bocadillo saludable y refrescante, la manzana es su mejor opción. Las manzanas le proporcionarán los nutrientes esenciales que su cuerpo necesita y, al mismo tiempo, le ayudarán a combatir enfermedades gracias a su alto contenido de vitaminas y minerales.

Fuentes y Referencias

- [Agri Benchmark, 2013](#)
- [2013 Apple Variety Showcase](#)
- [The New York Times, 2018](#)
- [University of Minnesota, Honeycrisp](#)
- [New England Apples, Golden Delicious](#)
- [North Carolina Extension Gardener, Malus domestica 'Fuji'](#)
- [BBC, 2018](#)
- [Pink Lady Apples, 2021](#)
- [Orange Pippin, Bonza apple](#)

- The Food Coach, Health Food Database
- Canada's History, The Mystery of Mr. McIntosh's Apple
- Stemilt, What's the best apple for apple puree?
- Nutr J. 2004; 3: 5
- USDA, Apples, red delicious, with skin, raw
- USDA, Apples, raw, granny smith, with skin
- Huffington Post, 2017
- Jo Robinson, Eating on the Wild Side
- The Kitchn, 2016
- EWG, 2021
- EWG, 2019
- Environ Health. 2017; 16: 111
- Nutrients. 2016 Mar; 8(3): 167
- Stem Cell Reports 2021 16(3)
- Nutr J 2004 May 12;3:5. doi: 10.1186/1475-2891-3-5
- Nutrients. 2015 Jun; 7(6): 3959–3998
- Int J Pharm Bio Sci 2013 Apr; 4(2): (B) 511 - 517
- Nutr J 2015 May 14;14:48. doi: 10.1186/s12937-015-0040-1
- The Journal of Nutrition, Volume 144, Issue 2, February 2014
- Canadian Journal of Physiology and Pharmacology, 2014
- Acta Poloniae Pharmaceutica – Drug Research, Vol. 72 No. 2 pp. 267–276, 2015
- Journal of Functional Foods, 2015
- Journal of Functional Foods, 2015; Pages 80-91
- Nutrients. 2017 Jul; 9(7): 688
- Pharmacogn Rev. 2016 Jul-Dec; 10(20): 84–89
- Antioxid Redox Signal. 2011 Nov 15; 15(10): 2779–2811
- Stemilt, 6 Tips for Selecting the Perfect Apple
- Hamilton Beach, 2020