

Cinco beneficios de la manzana para los niños

Conocida como la reina de las frutas, la **manzana** es una de las **frutas** que más se consumen en la actualidad debido a sus propiedades beneficiosas en nuestro organismo.

Hay un dicho que defiende que “una manzana al día te mantendrá libre de ir al médico”. Pues bien, en el caso de los **niños** no iba a ser menos. “*Los expertos recomiendan que estos consuman entre 4 y 6 piezas de fruta al día, por lo que es bastante recomendable tener en cuenta la manzana*”, ya que esta tiene infinidad de beneficios en la salud de los más pequeños.

Es una de sus funciones más destacadas, y es que debido a su **alto contenido en fibra** esta puede ayudar a combatir el estreñimiento de manera natural, aunque también puede tener un efecto astringente, en el caso de que el niño padezca diarrea. Para la primera situación, le daremos al niño la fruta con la piel y cruda, mientras que en la segunda la coceremos y le quitaremos la piel.

La manzana se trata de una fruta con unos niveles muy altos en potasio, magnesio, sodio, fibra, calcio y vitaminas A, B, C y E. Por lo que es una de las más completas y recomendables a la hora de dársela a los niños.

“*Se trata de una fruta cuya composición es en un 85% agua*”, lo cual la convierte en un alimento muy refrescante e hidratante, además de considerarse como una de las frutas con mayor facilidad de asimilación para el organismo, por lo que podemos decir que es perfecta para los niños, ya que no darán ningún problema para su digestión.

Esto es gracias a la pectina, una fibra soluble que tiene la función de absorber las toxinas y, por lo tanto, mejora las funciones del sistema digestivo. Esto nos va a ayudar a purificar el organismo.

“*Es un alimento rico en hidratos de carbono se absorción rápida, por lo que aportará energía de manera instantánea*”.

