

¿Por qué las semillas de manzana se consideran tóxicas?

Comer una manzana al día es muy bueno para mejorar tu salud. Sin embargo, **¿Por qué las semillas de manzana se consideran tóxicas?** porque contienen una sustancia que puede convertirse en cianuro de hidrógeno, venenoso en el intestino.

Pero no hay necesidad de entrar en pánico. **La posibilidad de consumir suficientes semillas de manzana para producir un efecto tóxico es escasa, y una manipulación adecuada puede reducir aún más los riesgos.**



Las manzanas son sólo una de las muchas frutas que contienen amigdalina en sus semillas. Los mayores portadores son las semillas de albaricoque y melocotón, seguidos de las ciruelas, las manzanas, la almendra y el membrillo. La semilla debe ser masticada para liberar la sustancia.

¿Porque se dice que comer manzanas diariamente es saludable?

La manzana es un fruto de diversas formas y colores. Su cultivo se remonta a la Edad de Piedra y en la actualidad se comercializan más de 1.000 variedades. El 85% de la manzana es pura agua.

Esta característica la hace especialmente adecuada para los regímenes de adelgazamiento, ya que proporciona una sensación de saciedad al aportar sólo unas 45-57 calorías por cada 100 gr. de fruta.

La manzana, aporta azúcares, fuente de energía, en torno al 12-18% de su peso, compuesto esencialmente de fructosa, el único azúcar con un bajo índice glicémico.

Como todas las frutas, contiene un porcentaje significativo de fibra (12,7% en promedio), en particular pectina (un tercio del total), una fibra soluble en agua que promueve el peristaltismo intestinal y reduce los niveles de colesterol en la sangre.



Vitamina C de la manzana

La manzana aporta una media de 12 mg/100 g de vitamina C, lo que supone aproximadamente el 20% de la ingesta diaria recomendada para un adulto.

El contenido de vitamina C es máximo cuando la fruta está madura y se concentra esencialmente en la cáscara (25-50% de la cantidad total). **Atención, sin embargo: el calor y el contacto con el aire degradan la vitamina C; para conservarla, es aconsejable consumir la fruta recién cosechada, cruda y con la piel.**

La manzana está indicada en casos de gastroenteritis, diarrea, cálculos biliares, dietas adelgazantes; puede ser consumida en caso de diabetes. **A diferencia de otras frutas, no favorece la fermentación intestinal.**



¿Cómo consumir la manzana?

La manzana se puede disfrutar como fruta fresca, cortada en rodajas, rallada o en ensalada de frutas; se cocina en una olla o en el horno, con o sin azúcar. **Se utiliza para la preparación de tartas, strüdel, panqueques, postres de cuchara, mermeladas y compotas. La manzana también se puede secar.**

La manzana roja te hace perder peso

La mejor fuente de alimento para el piruvato es la manzana roja, con un contenido estimado de aproximadamente 450 miligramos por manzana. El piruvato se produce normalmente en el cuerpo durante el proceso del metabolismo de la glucosa.

De hecho, desde un punto de vista estructural, el piruvato puede considerarse como una media molécula de glucosa, ya que la glucosa contiene seis átomos de carbono y el piruvato tiene tres.

Esta sustancia tiende a inhibir la acumulación de grasa, ayudando a reducir las reservas de grasa del cuerpo. **Para obtener buenos resultados, debes comer al menos tres manzanas rojas al día.**

¿La amigdalina es la razón por qué las semillas de manzana se consideran tóxicas?

La amigdalina es una toxina glucósida que se combina con una enzima gastrointestinal, para producir cianuro de hidrógeno. Es el mismo veneno que se llamaba Cylon B, y que se utilizó para ejecuciones masivas en campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial.

Muy a menudo, la fruta o semilla con amigdalina, y otros precursores del cianuro llamados cianógenos, pueden ser procesados para eliminar la sustancia tóxica. La raíz de yuca tiene un contenido muy alto de cianógeno y se utiliza para la tapioca y otros alimentos.

El procesamiento adecuado de la mandioca y la cocción minuciosa hacen que el cianógeno sea inofensivo. **Las toxinas de las almendras también se procesan de tal manera que se elimina la toxina o se convierte en una sustancia inofensiva.**

¿Qué es el cianuro de hidrógeno?

El cianuro de hidrógeno, es el **por qué las semillas de manzana se consideran tóxicas.** También es conocido como ácido prúsico, es un compuesto inorgánico con la fórmula HCN.

Es un líquido incoloro extremadamente venenoso cuyos vapores tienen el olor a almendra amarga hirviendo a una temperatura de 25,6°C y cercana a la temperatura ambiente. **El cianuro de hidrógeno es miscible en alcohol en todas las proporciones y es soluble en éter.**

Lee este artículo: La [canela ayuda a los riñones](#)

Toxicidad

Una concentración de 300 mg/m³ de cianuro de hidrógeno mata a un hombre en 10-60 minutos, mientras que una concentración de 3200 mg/m³ lo mata en un minuto.

La toxicidad se debe a que se une al hierro contenido en la hemoglobina, impidiendo el transporte de oxígeno en las células y tejidos e interfiriendo también con el ATP; la combinación de estos dos factores conduce rápidamente a un bloqueo del metabolismo y luego a la muerte.



El cianuro de hidrógeno tiene efectos sistémicos en los órganos sensibles a los niveles de oxígeno y, por lo tanto, en el sistema nervioso central, el sistema cardiovascular y el sistema pulmonar.

El cianuro de hidrógeno, por su toxicidad, está clasificado como arma química: se utilizó en los campos de exterminio nazis en cámaras de gas utilizando Zyklon B, un insecticida del cual es el ingrediente activo.

¿Cómo funciona el cianuro?

El cianuro de hidrógeno, es una forma de toxina producida por la conversión de amigdalina en el intestino, actúa robando a las células sanguíneas la capacidad de transportar [oxígeno](#).

Mientras que el cuerpo puede procesar y eliminar pequeñas cantidades de cianuro de hidrógeno, cantidades mayores pueden ser mortales. No hay antídoto.

Síntomas de intoxicación

Las personas que experimentan intoxicación por semillas de manzana pueden tener temblores, espasmos, mareos, náuseas, vómitos, inquietud, frecuencia cardíaca rápida, debilidad y dolor de cabeza.

Grandes cantidades de cianuro pueden causar dificultad para respirar, coma, insuficiencia respiratoria, presión arterial baja, convulsiones, daño pulmonar o muerte. Los sobrevivientes de envenenamiento grave pueden mostrar evidencia de daño cardíaco y cerebral.

¿Tú crees que se pueden comer las [cascaras de banano](#)?

Medidas de seguridad

Tragar unas pocas semillas de manzana enteras no causará envenenamiento. La cáscara dura de la semilla mantiene el veneno contenido dentro de la semilla y puede pasar a través de todo el sistema digestivo.



El problema de **por qué las semillas de manzana se consideran tóxicas** viene de masticarlas. Aunque una gran cantidad de semillas tendría que ser molida o masticada y consumida, el envenenamiento por amigdalina todavía es posible.

Retira las semillas antes de comer y no des las semillas a los niños, que pueden tener una menor tolerancia a la amigdalina. **No muelas las semillas cuando proceses la fruta para**

El Mejor Best



jugo, compota de manzana o conservas. Seguir estas simples precauciones garantizará tu seguridad al comer manzanas.