



La naranja

La naranja dulce (*Citrus sinensis Osbeck*) es una de las frutas más populares del mundo. Tiene un alto contenido de vitamina C.

Las frutas cítricas consisten de un cuarenta a cincuenta por ciento de zumo, veinte a cuarenta por cien de piel y un veinte a treinta por cien de pulpa y semillas. Contienen aproximadamente un 90 por ciento de agua y un cinco por ciento de azúcares. Estas frutas crecen en árboles pequeños.

PROPIEDADES / SALUD

La naranja contiene:

- Vitaminas C, A
- Pocas grasas saturadas, colesterol y sodio
- Fibra
- Calcio
- Potasio, magnesio y fósforo

La naranja es la fruta por excelencia en casos de resfriados por su alto contenido en vitamina C.

Se consume de forma natural o en zumos.

Las naranjas frescas pueden durar más de 3 semanas en la nevera, aunque si se les guarda a temperatura ambiental se les puede sacar más zumo.

Por su alto contenido en Vitamina C es uno de los mejores antioxidantes.

VARIEDADES / TEMPORADA

Hay tres clases de naranjas:

- la naranja dulce - la más conocida
- la naranja amarga - utilizado sobre todo para la mermelada de naranja amarga
- sanguinelli - con un color roji-naranja

La temporada de naranjas es de enero a mayo. Se diferencian las naranjas de zumo (más baratas en temporada, ricas en zumo) y naranjas de mesa (estéticamente más bonitas).

No olvide desayunar y tomar frecuentemente un vaso de **zumo de naranja**. Contiene 110 calorías, 82 mg de vitamina C y 473 mg de potasio.



Minerales			Vitaminas	
Calcium	mg	52.400	Vitamin C	mg 69.692
Iron	mg	0.131	Thiamin	mg 0.114
Magnesium	mg	13.100	Riboflavin	mg 0.052
Phosphorus	mg	18.340	Niacin	mg 0.369
Potassium	mg	237.110	Pantothenic acid	mg 0.328
Sodium	mg	0.000	Vitamin B-6	mg 0.079
Zinc	mg	0.092	Folate	mcg 39.693
Copper	mg	0.059	Vitamin B-12	mcg 0.000
Manganese	mg	0.033	Vitamin A	IU 268.550
Selenium	mcg	0.655	Vitamin A, RE	mcg 27.510
			Vitamin E	mq 0.314