

# NARANJA



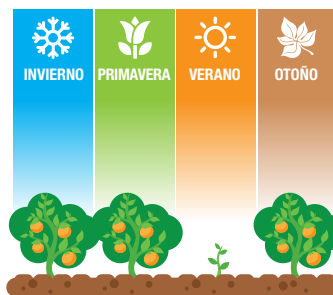
## ÁRBOL PRODUCTOR

Narajo



## RECOLECCIÓN

Entre octubre y mayo



## SABOR



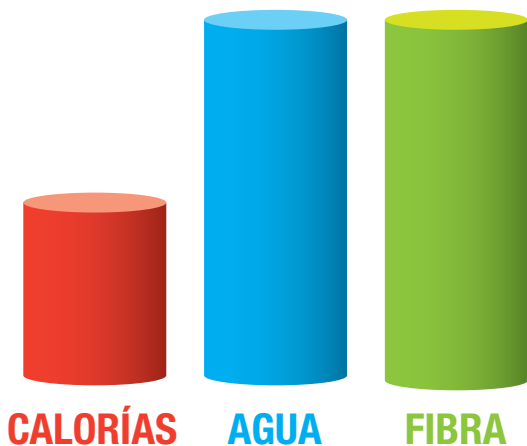
## CONSUMO RECOMENDADO

Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



## IMPORTANCIA



**TODOS LOS DÍAS**  
**5 RACIONES DE**  
**FRUTAS Y VERDURAS**



*Con las naranjas las tareas no me cansan*

Según el Reglamento (CE) N°1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

## NARANJA



### PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

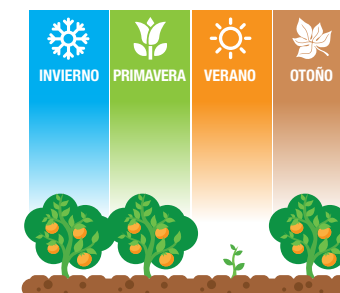
- Forma:** Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.
- Color:** Piel: anaranjada. Pulpa: vesículas anaranjadas que suelen ser entre 8 y 10 gajos alargados y curvos.
- Olor:** Intenso y agradable.
- Sabor:** Dulce cuando madura (los hidratos de carbono sobretodo el almidón se convierten en azúcares), en ocasiones es ácida. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua.
- Tacto:** Textura blanda. Pulpa llena de jugo.  
Existen naranjas dulces y amargas (para elaborar mermeladas y aceites).

### CULTIVO

- Es el fruto del árbol del naranjo.  
Necesita: humedad y temperatura cálida.  
A mayor temperaturas serán más dulces.
- Historia**  
Origen: Sureste China y norte de Birmania. Vino hacia Europa a través de la ruta de la seda. Es introducida por la cultura árabe en el sur de España, en el siglo X.

### RECOLECCIÓN

Entre octubre y mayo.



### LUGAR DE PRODUCCIÓN

España es el primer país productor de cítricos de Europa. Los naranjos españoles son de alta calidad, aroma, sabor, jugosidad, textura, color y tamaño.

La Comunidad Valenciana, Andalucía (Sevilla) y Murcia.

### SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

#### En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Menos calorías.
2. Más agua.
3. Más fibra.
4. Vitamina C, aunque otras frutas tienen mayor contenido como las fresas y el kiwi.
5. Calcio.

#### IMPORTANCIA

- **Por sus pocas calorías** puede favorecer el control del peso.
- **Por su alto contenido en agua:** puede ayudar a hidratar y calmar la sed. La ingesta de abundante cantidad de agua tiene un efecto diurético (aumenta la cantidad de orina que se filtra en los riñones).
- **Por la fibra:**
  - 1) Poder saciante en el estómago: Cuando la naranja se come entera, se toma toda la fibra que retiene el agua de los alimentos y aumenta el volumen de la comida dentro del estómago, dando sensación de estar llenos, así se evita comer en exceso.
  - 2) Tienen un efecto regulador del movimiento del intestino: colabora con evitar el estreñimiento.
- **Por la vitamina C:** esta vitamina tiene un potente efecto antioxidante y evita los efectos tóxicos de los radicales libres que se forman en las reacciones químicas que tienen lugar dentro de las células para producir energía. Por ello puede contribuir a:
  - 1) Regular la evolución del resfriado común.
  - 2) Ayudar a la prevención de las enfermedades cardiovasculares.
  - 3) Proteger el envejecimiento prematuro de las células.

#### Peso de 1 ración: 120 - 200 g de porción comestible.

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.

1 ración de 100 g de naranja contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

Con las naranjas  
las tareas no me cansan