



MANDARINA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CARACTERÍSTICAS

Forma: esférica, ligeramente aplastada

Tamaño: entre 4 y 7 cm, peso entre 50 y 100 gramos.

Color: tanto cáscara como pulpa: anaranjado y algunas variedades naranja rojizo.

Su corteza en general es rugosa y no se adhiere al fruto, aunque hay algunas variedades que sí, y su pulpa se divide en 8 a 10 gajos.

La pulpa es de sabor dulce y jugosa.

CÓMO SELECCIONAR

Como son jugosas deben ser pesadas respecto a su tamaño, piel blanda pero no arrugada y bien adherida a la pulpa y el pedúnculo cortado al ras.

Debe tener un delicioso aroma dulce e intenso.

Debe guardarse en la heladera en la parte menos fría (5 a 7° C). Puede perder peso si la humedad relativa del aire es menor al 90% y su almacenaje es prolongado.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Bajas calorías por su riqueza en **agua**. Importante cantidad de **fibra**, especialmente en la corteza blanca que recubre la pulpa. Aporta **vitamina C**, pero en menor cantidad que la naranja, pero aporta más **betacaroteno** y **vitamina B9** que los otros cítricos. Tiene al igual que los otros cítricos, cantidades importantes de **potasio**, **magnesio** y **ácido cítrico**. El requerimiento de vitamina C aumenta en tabaquismo, alcoholismo, embarazo y lactancia, estrés, práctica intensa de deporte, pacientes con cáncer, sida y enfermedades infecciosas, por eso se recomienda su consumo.

Por su alto contenido en **potasio** y escaso **sodio** es muy recomendable para los hipertensos (presión arterial elevada).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 mandarina mediana, pelada (100 g)

Aporta:

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| · Calorías: 53 | · Colesterol: 0 g |
| · Agua: 85 g | · Sodio: 2 mg |
| · Glúcidos totales: 13.3 g | · Potasio: 166 mg |
| · Azúcares totales: 10.6 g | · Calcio: 37 mg |
| · Sacarosa: 6.1 g | · Magnesio: 12 mg |
| · Glucosa: 2.1 g | · Vitamina C: 26 mg |
| · Fructosa: 2.4 g | · Vitamina B9: 16 mcg |
| · Fibra: 1.8 g | · Betacaroteno: 155 mcg |
| · Proteínas: 0.8 g | · Luteína+zeaxantina: 138 mcg |
| · Grasa: 0.3 g | |

CONSUMO

Como fruta fresca, en jugos y licuados, decorando tartas, gelatinas y mousses, para elaborar helados, mermeladas, licores.

IDEAS ESPECIALES

Bebida hidratante post deporte:

Jugo de mandarina, agua, bicarbonato de sodio y azúcar. Repone los minerales y líquidos post actividad física, evitando la deshidratación y las lesiones musculares.