



NARANJA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CARACTERÍSTICAS

Forma: esférica, apenas achatada en los polos

Tamaño: muy variable de 6 a 10 cm de diámetro y un peso sin cáscara entre 80 a 200 gramos.

Color: su cáscara de un vivo color anaranjado puede ser lisa o rugosa. Por debajo hay una capa blanca que envuelve la pulpa jugosa y de color naranja a rojizo, dividida en 8 a 10 gajos, que pueden o no tener semillas.

Sabor: dulce o ligeramente acidulado, según la variedad.

CÓMO SELECCIONAR

Se comercializan maduras, ya que no maduran una vez recolectadas. Se deben desechar aquellas que presentan golpes, la cáscara lastimada o que suenan a hueco al golpearlas. Por su alto contenido en jugo son pesadas respecto al tamaño.

El color de la piel depende de la variedad. Si se va a consumir en los próximos días pueden dejarse a temperatura ambiente. Pero si se van a guardar por algunas semanas conviene colocarlas en la heladera sin apilarlas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Escaso valor calórico por su alto contenido en **agua** y con una importante densidad nutricional. Son ricas en **vitamina C, vitamina B9 o ácido fólico, potasio, magnesio, calcio y fibras**. Contiene **betacarotenos** responsables del color, además de ácido málico, cítrico, oxálico y tartárico que potencian la acción antioxidante de la vitamina C. Una naranja mediana cubre las recomendaciones nutricionales de esta vitamina en una persona adulta. Por su elevado contenido de agua, potasio y ácido cítrico tienen un importante efecto diurético, y consumida en ayunas por su efecto sobre el vaciamiento de la vesícula, mejora la constipación al estimular el tránsito intestinal. Por su riqueza en minerales y vitaminas es una opción interesante en aquellas personas que realizan actividad física intensa, ya que post ejercicio les permite incorporar los nutrientes perdidos durante el ejercicio (agua, potasio, magnesio, vitamina C, Betacarotenos). No se recomienda su consumo previo al ejercicio ya que puede estimular el vaciamiento intestinal durante el ejercicio o deporte.

Fitonutrientes: la naranja es rica en **flavonoides**, que conjuntamente con la vitamina C y los betacarotenos son muy importantes para la salud cardiovascular actuando como antioxidantes y previniendo la aterosclerosis ya que combaten los radicales libres responsables directos. La mayor parte de la fibra, especialmente soluble, se encuentra en la piel blanca que recubre los gajos y que muchas veces se desecha.

Por eso es importante beber licuado de naranja para aprovechar tanta cantidad de fibra especialmente soluble. Por todos estos motivos es excelente en las personas con colesterol o glucemias elevadas y en el descenso de peso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 naranja pelada (100 g)

Aportan:

- Calorías: 97
- Agua: 72.5 g
- Glúcidos totales: 25 g
- Fibra: 10.6 g
- Proteínas: 1.5 g
- Grasa: 0.2 g
- Colesterol: 0 g
- Calcio: 161 mg
- Sodio: 3 mg
- Potasio: 212 mg
- Magnesio: 22 mg
- Vitamina C: 136 mg
- Vitamina B9: 30 mcg
- Fitoesteroles: 34 mg

CONSUMO

Frescas como postre, en licuados o jugos sin colar, helados, tartas, gelatinas, ensaladas de frutas o de verduras, con carnes, en salsas agrídulces, mermeladas, licores.

IDEAS ESPECIALES

Para un plan hipocalórico: Ensalada de muy bajas calorías
Una naranja cortada en cubos, un pepino cortado en tiritas, una escarola cortada en juliana, jugo de limón, una cucharadita de té de aceite de oliva, sal y pimienta.