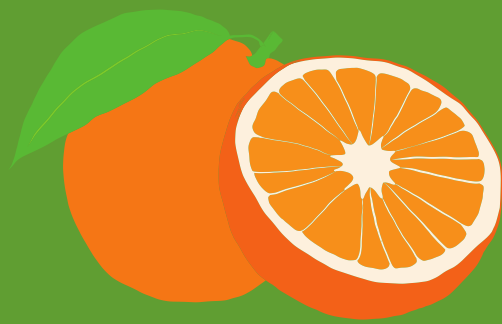


NARANJA

Citrus sinensis

Familia: Rutaceae



Valor nutricional

Por 100 gr. de naranja dulce



Azúcares

9.35 gr



Fibra

3.0 gr



Proteína

0.85 gr

Potasio

181 mg



Magnesio

10 mg

Fósforo

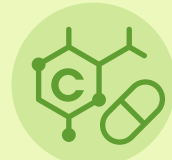
22 mg

Calcio

39.5 mg

Vitamina C

49.05 mg



Beneficios para la salud



Refuerza las vías respiratorias y el sistema inmune.



Es antioxidante y previene la aterosclerosis.



Previene los problemas de estreñimiento.



Ayuda a eliminar el ácido úrico y sales del cuerpo.

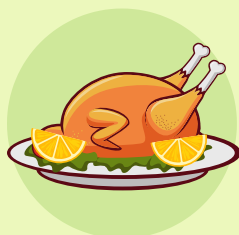


¿Cómo consumirla?

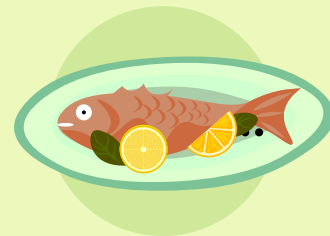
En agua, jugo o zumo y combinada con otras frutas como guayaba o zanahoria.



Sola en gajos, en ensalada con lechuga y acelga, o con otras frutas de temporada.



Como ingrediente de salsas para guisos, como pollo o pescado a la naranja.



En postres, como galletas o panes, gelatinas, natillas y mermeladas.



La cáscara se puede añadir a platillos para aromatizar y dar sabor.

¿Sabías qué...?

- Es originario del sudeste asiático, desde hace 4000 años a. C.
- Actualmente se conocen unas 600 variedades distintas.
- La naranja es un híbrido, que surge como resultado del cruce o mezcla entre toronjas y mandarinas.
- El zumo de naranja es el que más se consume en el mundo.
- Las naranjas maduras son de más fácil digestión, ya que la mayor parte de su ácido se ha transformado en azúcar.
- Naranja significa fragancia y el término como tal se utilizó primero para referirse a la fruta, antes que al color.
- La naranja es uno de los alimentos más beneficiosos para luchar contra el envejecimiento celular y el cuidado de la piel.



Fuente: Campos de Azahar (2018), Carreira (2021), INIFAP (1998).

Diseño e integración: Angélica Ramírez, Carmen Collinot.

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz, Juan Fontalvo.

Huerto Agroecológico - Biología UV - huertobiologia@uv.mx

