

# Naranja

## Orange

*Citrus sinensis*



La naranja es el fruto del naranjo dulce, árbol que pertenece al género *Citrus* de la familia de las *rutáceas*. El **naranjo dulce** (*Citrus sinensis*) no se debe confundir con el **amargo** (*Citrus aurantium*), cultivado desde antiguo como árbol ornamental y para obtener fragancias de sus frutos. Estos frutos, llamados hespérides, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo. Presentan un color anaranjado, al que deben su nombre, aunque algunas especies son casi verdes cuando están maduras. Su sabor varía desde el amargo hasta el dulce,

Es originaria del sureste de China y norte de Birmania, aunque se la conoce en el área mediterránea desde hace aproximadamente tres mil años. Desde su lugar de origen, el naranjo se extendió a Japón y a lo largo de la India, llegó a Occidente, por la Ruta de la Seda. Los árabes la introdujeron en el sur de España en el siglo X, aunque el naranjo dulce no fue conocido hasta 1450. A partir de ese momento fue extendiéndose por toda Europa, alcanzando gran popularidad durante la segunda mitad del siglo XV.

### Estacionalidad

Se cosecha normalmente en invierno o a mediados de otoño, de ahí su fama de que sea la mejor fruta para afrontar las temperaturas frías.

### Porción comestible

73 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, vitamina C, folatos, ácidos orgánicos y flavonoides.

### Valoración nutricional

La naranja es una fruta de escaso valor calórico, con un aporte interesante de fibra soluble (pectinas), cuyas principales propiedades se relacionan con la disminución del colesterol y la glucosa en sangre, así como con el desarrollo de la flora intestinal.

En su composición también cabe destacar la elevada cantidad de ácido ascórbico o vitamina C. (Una naranja de tamaño medio aporta 82 mg de vitamina C, siendo 60 mg la ingesta recomendada al día para este nutriente). También contiene cantidades apreciables de folatos, y en menor cantidad, vitamina A.

Además, las naranjas aportan carotenoides con actividad provitamínica A ( $\alpha$ -caroteno,  $\beta$ -caroteno y criptoxantina). Numerosos estudios epidemiológicos sugieren la importancia de estos carotenoides en la prevención de distintos tipos de cáncer y en la protección frente a enfermedades cardiovasculares. También contiene otros carotenoides sin actividad provitamínica A, como la luteína y la zeaxantina, que están presentes en la retina y el cristalino del ojo, y se asocian inversamente con el riesgo de padecer cataratas y degeneración macular. Las naranjas presentan en su composición

ácidos orgánicos, como el ácido málico y el ácido cítrico, que es el más abundante. Este último es capaz de potenciar la acción de la vitamina C, favorecer la absorción intestinal del calcio, y facilitar la eliminación de residuos tóxicos del organismo, como el ácido úrico. Además, contienen importantes cantidades de los ácidos hidroxicinámicos, ferúlico, caféico y p-cumárico, ordenados de mayor a menor en función de su actividad antioxidante.

Las naranjas son ricas en flavonoides. Los más conocidos son: hesperidina, neohesperidina, naringina, narirutina, tangeretina y nobiletina, a los cuales se les han atribuido múltiples funciones (ver flavonoides mandarinas).

En lo que se refiere al zumo de naranja, recordar que éste apenas contiene fibra y tiene menores cantidades de vitaminas y minerales que la naranja entera, por lo que se recomienda tomar la fruta entera fresca.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad mediana (225 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	42	69	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,8	1,3	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω-3 (g)*	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	8,6	14,1	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	2	3,3	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	88,6	146	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	36	59,1	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,3	0,5	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	2	3,3	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	12	19,7	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,18	0,3	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	3	4,9	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	200	329	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	28	46,0	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	1	1,6	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,1	0,16	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,03	0,05	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,3	0,5	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,06	0,10	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	37	60,8	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	50	82,1	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	40	65,7	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,2	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (NARANJA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.