

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.

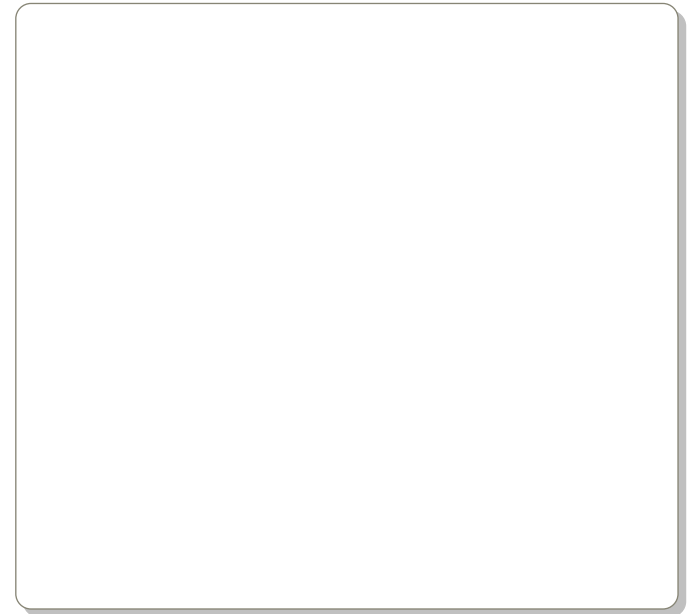
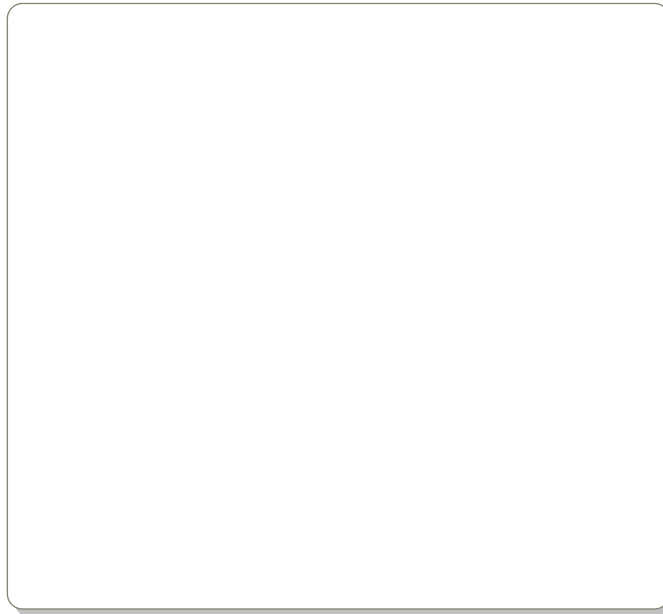
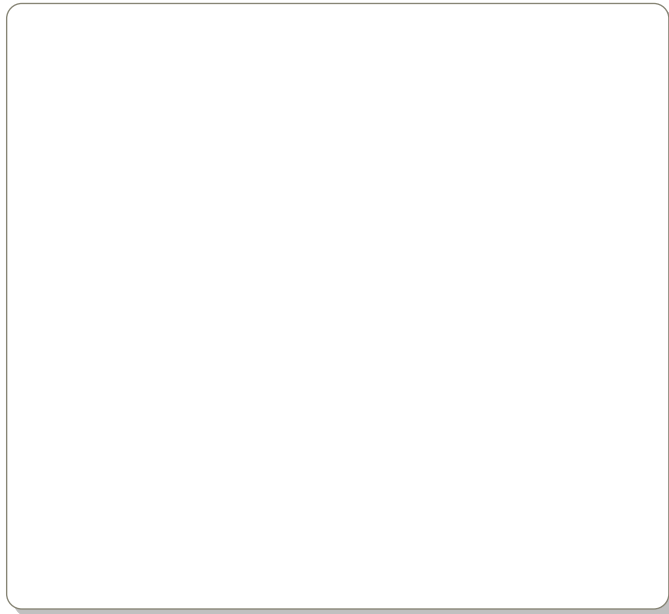
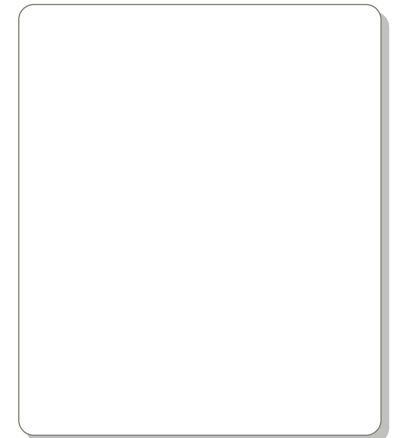
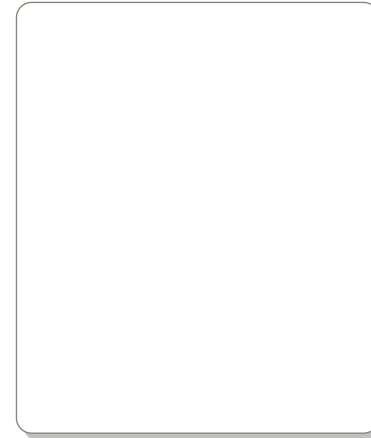
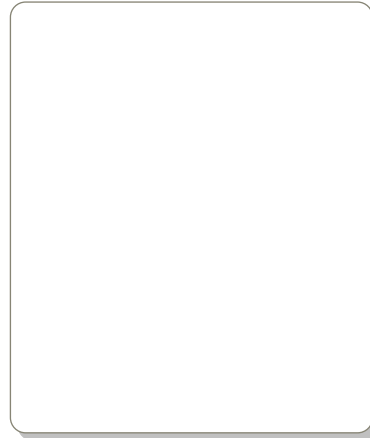
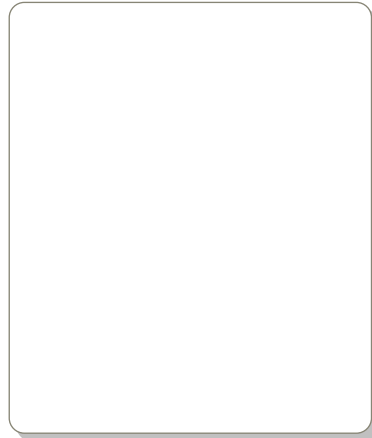
Olor: Intenso y agradable.

Sabor: Dulce cuando madura (los hidratos de carbono sobre todo 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).

NARANJA



PLANTA PRODUCTORA

Naranjo



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.

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.

NARANJA



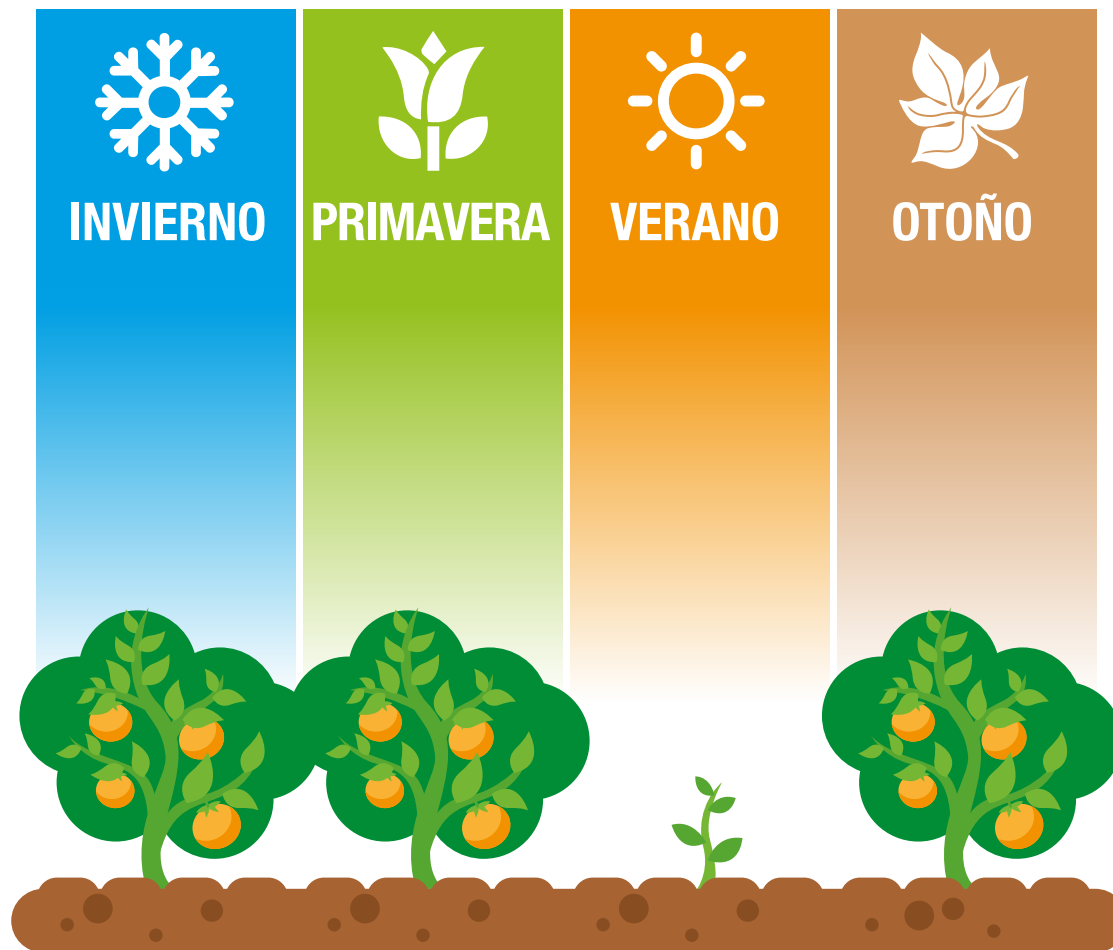
ÁRBOL PRODUCTOR

Naranjo



RECOLECCIÓN

Entre octubre y mayo



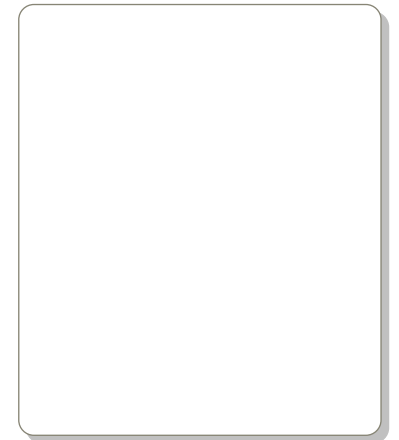
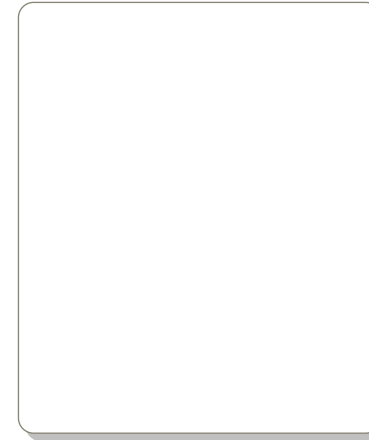
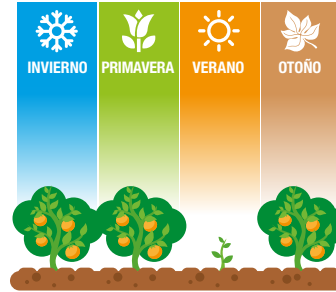
NARANJA



ÁRBOL PRODUCTOR Naranjo



RECOLECCIÓN Entre octubre y mayo



SABOR



Dulce cuando madura (los hidratos de carbono sobre todo 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.

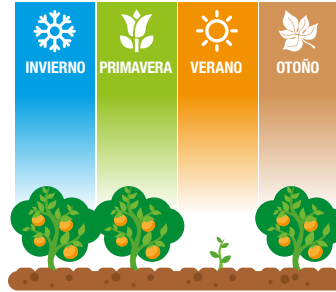
NARANJA



ÁRBOL PRODUCTOR Narajo



RECOLECCIÓN Entre octubre y mayo



SABOR



CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

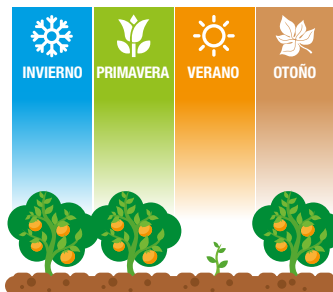
NARANJA



ÁRBOL PRODUCTOR Narajo



RECOLECCIÓN Entre octubre y mayo



SABOR

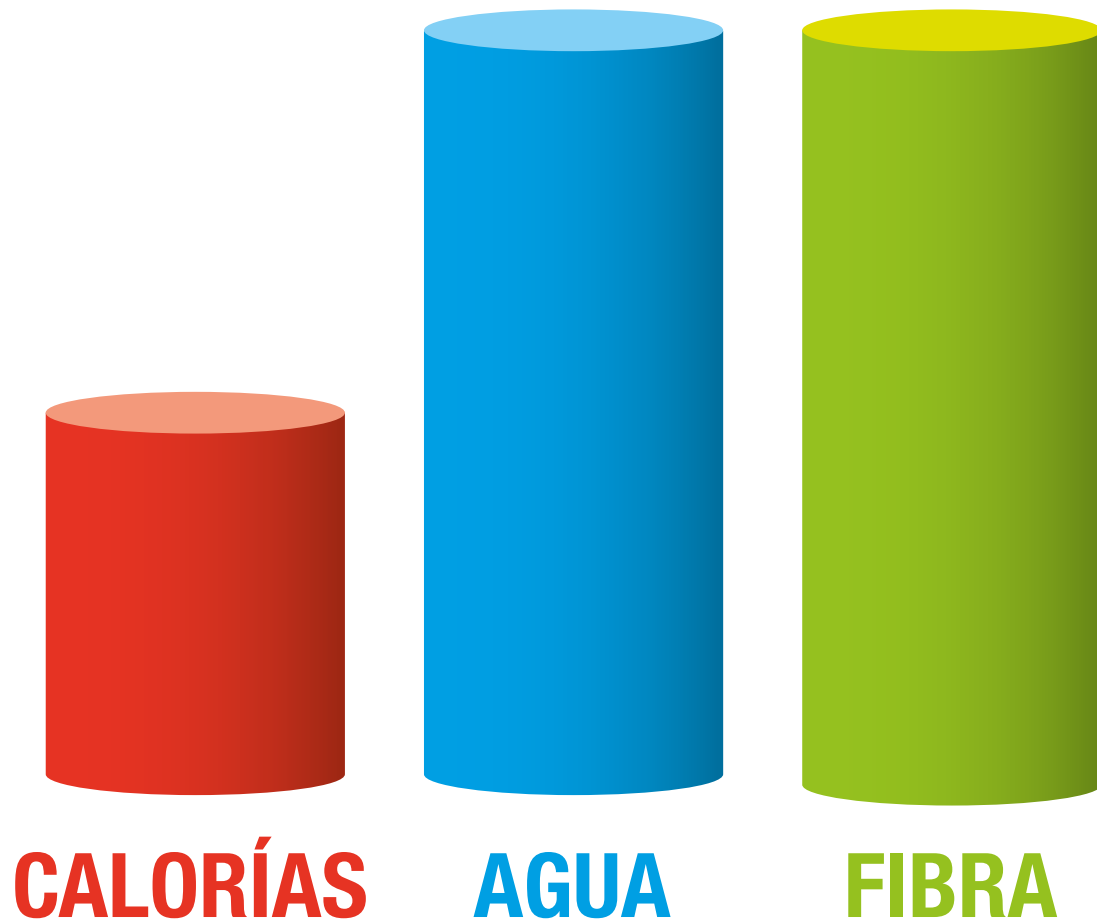


CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras frutas,
100 gramos contienen:

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.

NARANJA



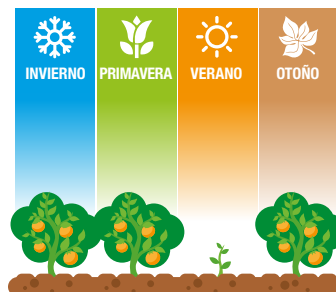
ÁRBOL PRODUCTOR

Naranja



RECOLECCIÓN

Entre octubre y mayo



SABOR



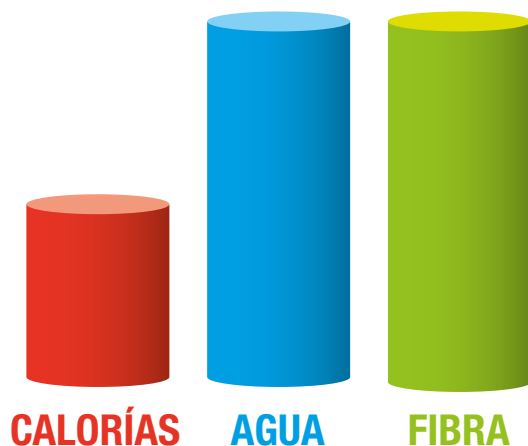
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



CALORÍAS

AGUA

FIBRA

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

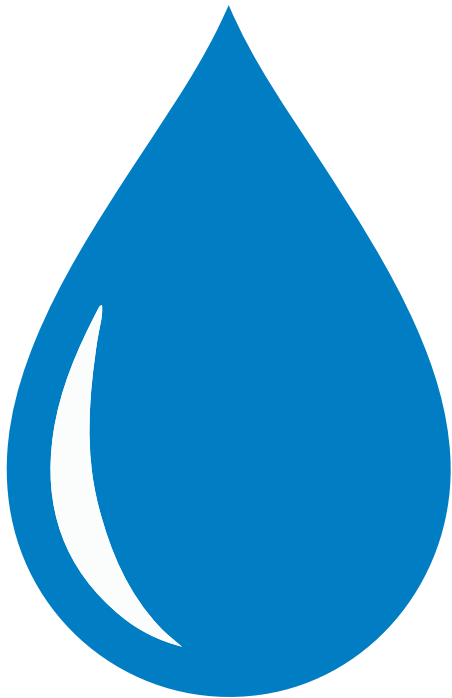
CALORÍAS



Por sus pocas calorías puede favorecer el control del peso.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

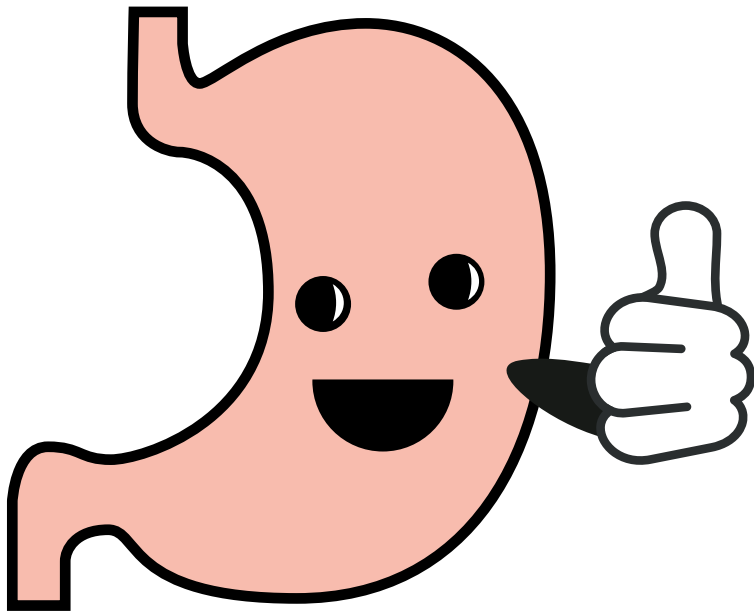
AGUA



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).

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

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.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

VITAMINAS



- **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.

NARANJA



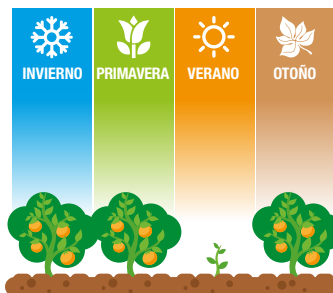
ÁRBOL PRODUCTOR

Naranja



RECOLECCIÓN

Entre octubre y mayo



SABOR



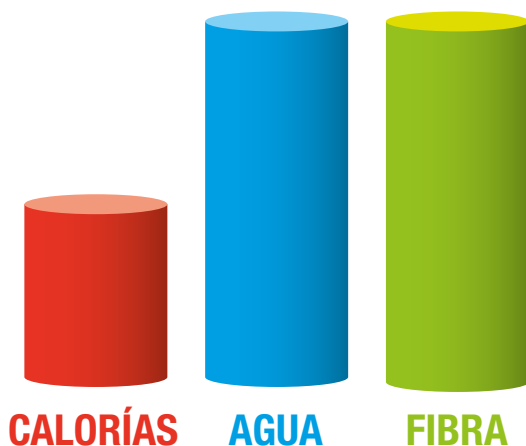
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



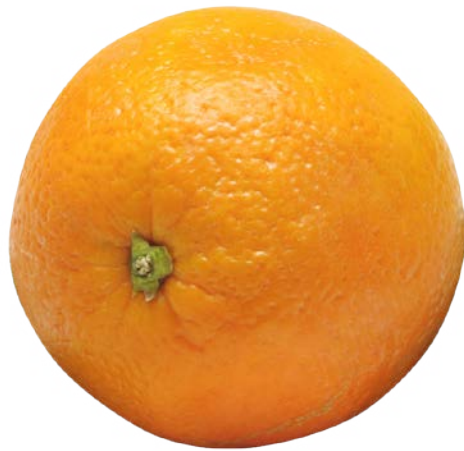
TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS



Peso de 1 ración

120 - 200 gramos de porción comestible

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta:



**1 pieza
mediana de fruta** =



= **1 cuenco
de fresas o cerezas** =



= **2 rodajas de
melón o sandía**

NARANJA



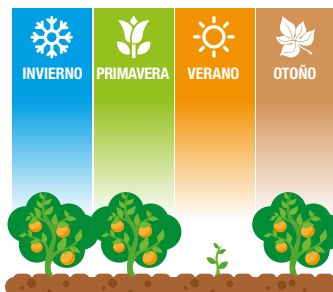
ÁRBOL PRODUCTOR

Naranja



RECOLECCIÓN

Entre octubre y mayo



SABOR



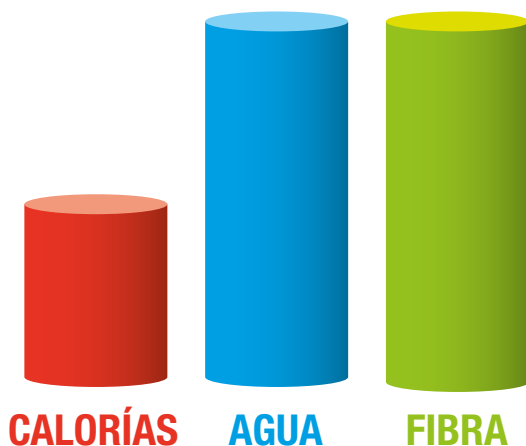
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



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



**Todas las cualidades referidas
a las frutas y hortalizas
deben ser contempladas
en el contexto de una dieta
variada y equilibrada y
dentro de un estilo de
vida saludable**



*Con las
naranjas
las tareas
no me cansan*

NARANJA



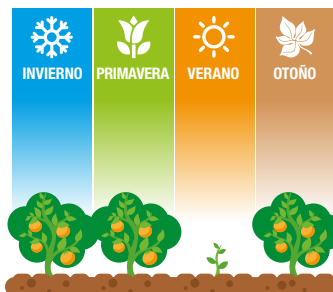
ÁRBOL PRODUCTOR

Naranjo



RECOLECCIÓN

Entre octubre y mayo



SABOR



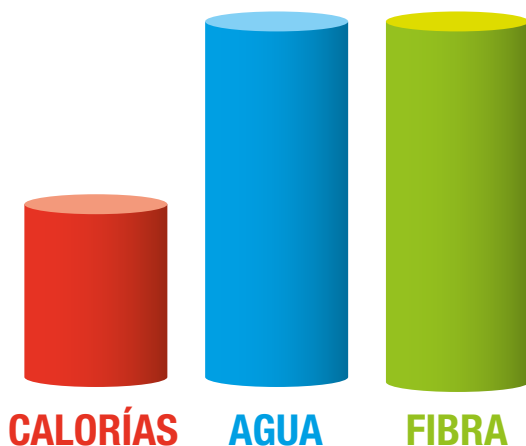
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



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



Con las naranjas las tareas no me cansan