

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.

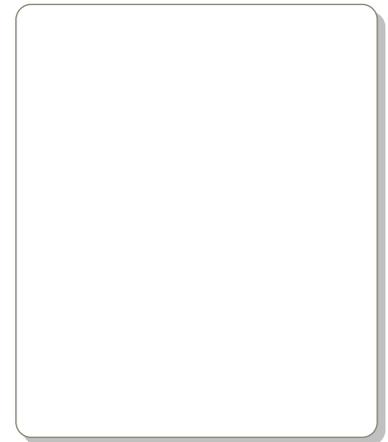
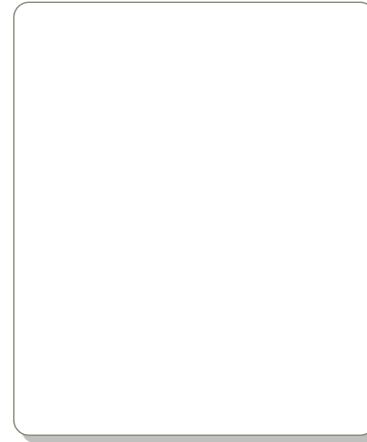
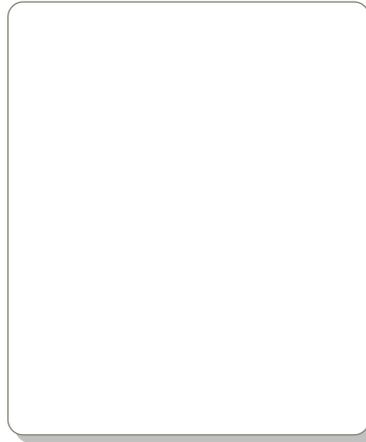
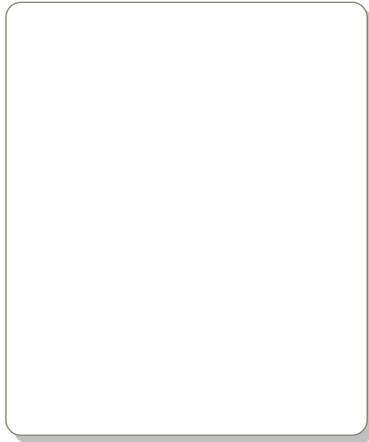
Olor: Intenso y agradable.

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.

Técnica de cultivo: Plantación en marcos rectangulares, distancia entre plantas depende de la maquinaria y del tamaño de la copa. Necesitan mucho abono y agua.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

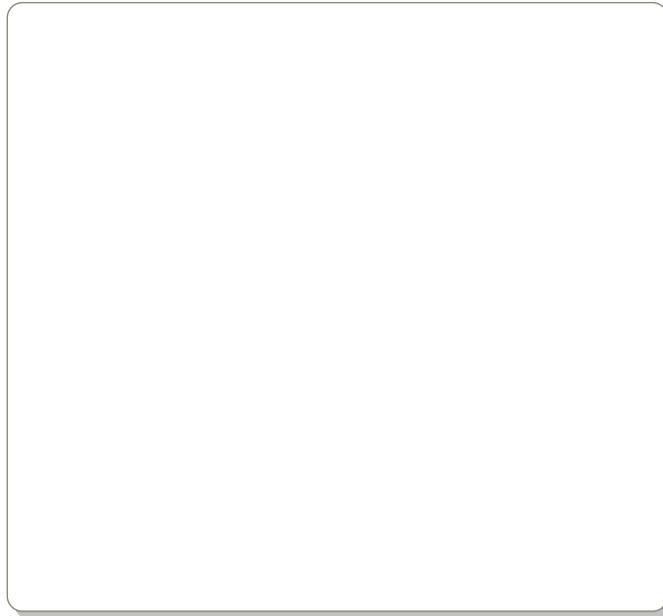
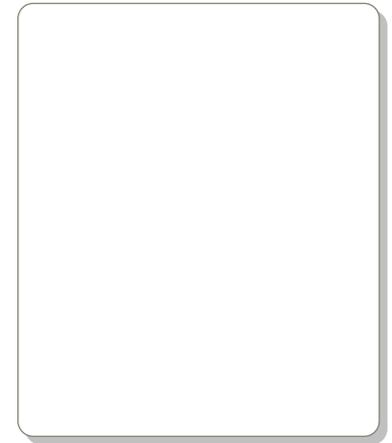
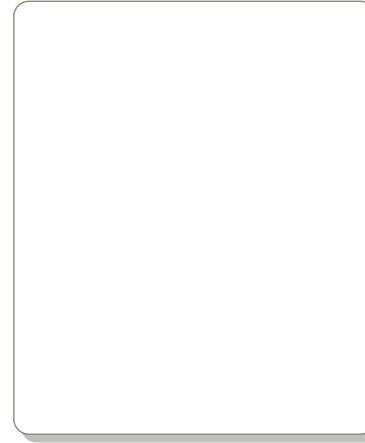
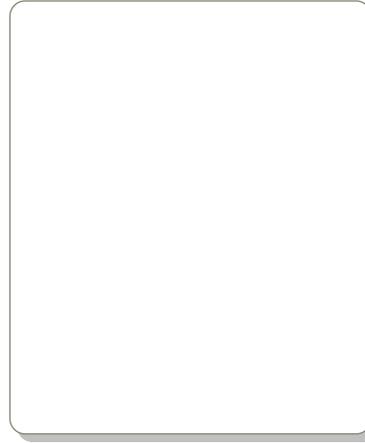
España es el primer país productor de cítricos de Europa. Los naranjos españoles son de alta calidad, aroma, sabor, jugosidad, textura, color y tamaño.

La Comunidad Valenciana, Andalucía (Sevilla) y Murcia.

NARANJA

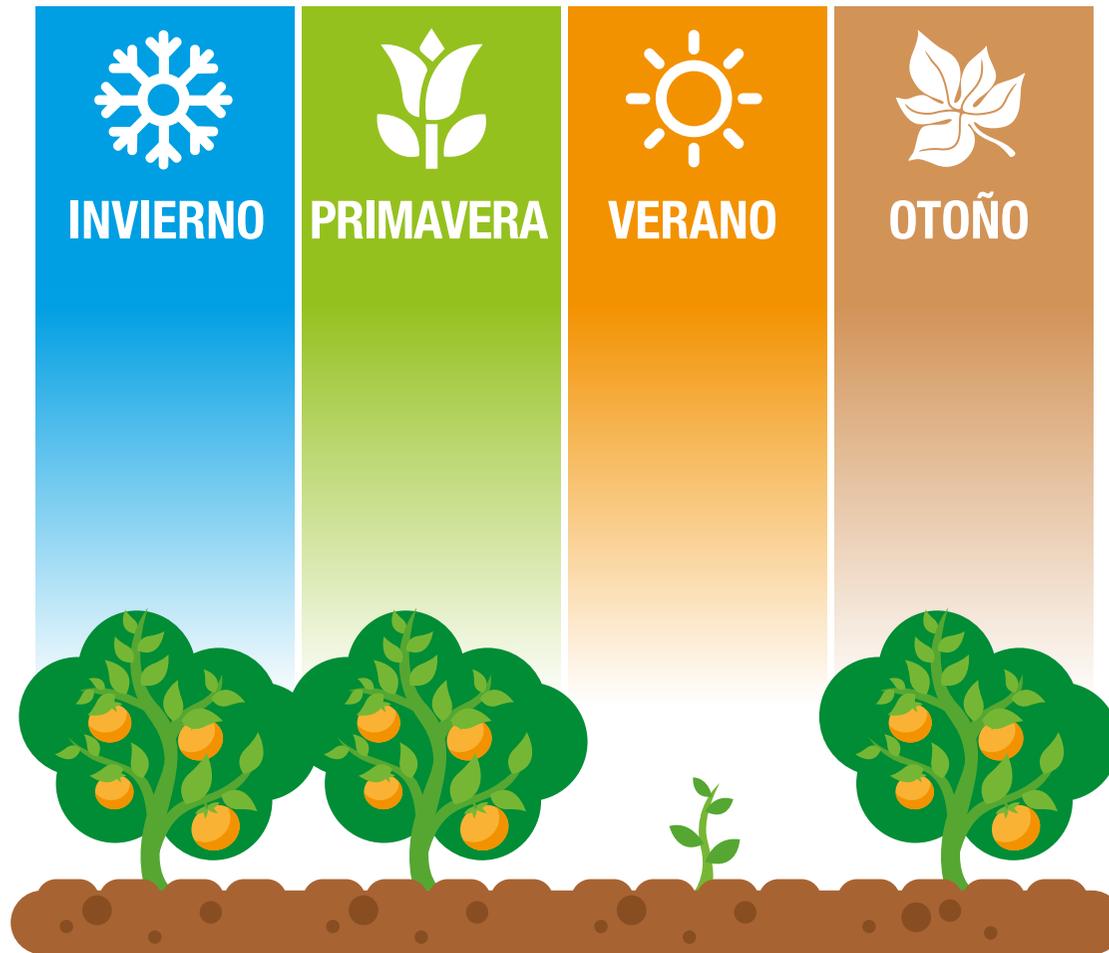


ÁRBOL PRODUCTOR Naranjo



RECOLECCIÓN

Entre octubre y mayo



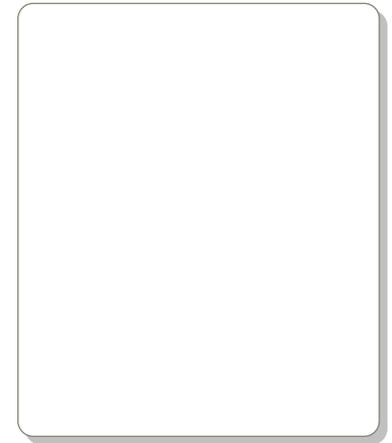
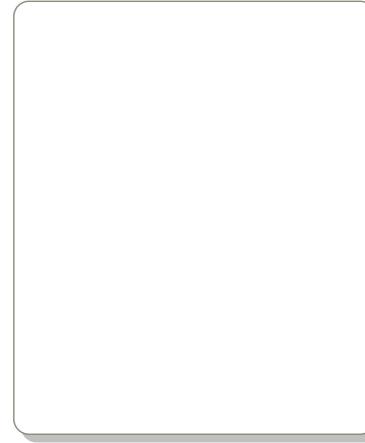
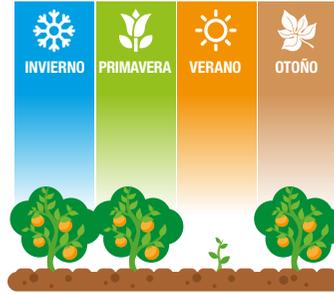
NARANJA



ÁRBOL PRODUCTOR Naranjo



RECOLECCIÓN Entre octubre y mayo



SABOR



Dulce cuando madura (los hidratos de carbono sobretodo 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.

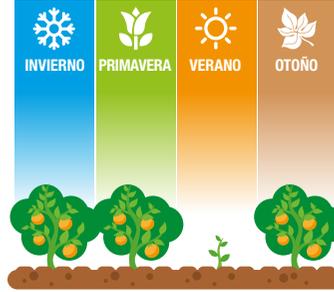
NARANJA



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

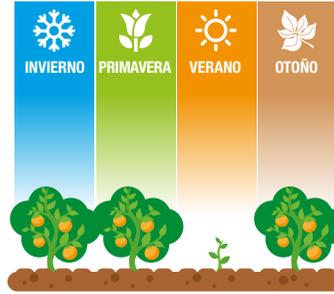
NARANJA



ÁRBOL PRODUCTOR Narajo



RECOLECCIÓN Entre octubre y mayo



SABOR

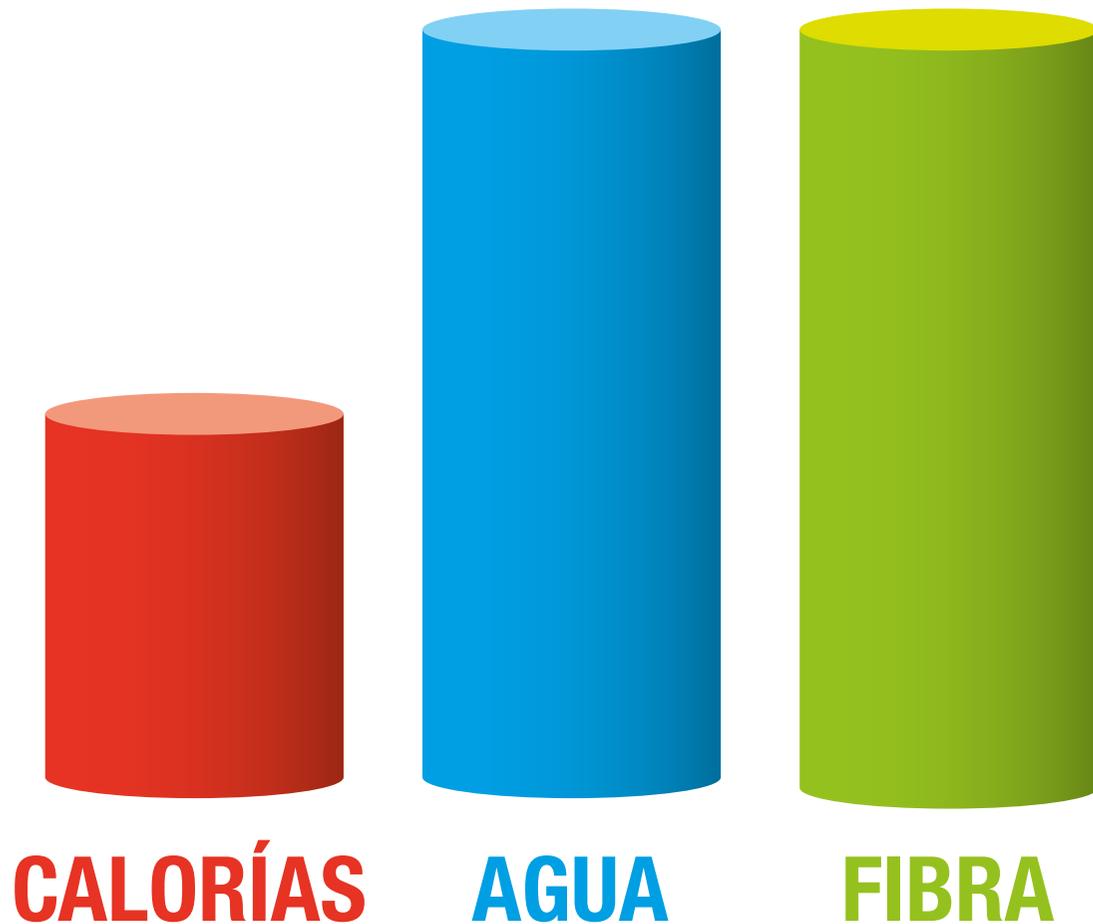


CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras frutas,
100 gramos contienen:

1. Menos calorías: 38 kcal/100g.
2. Más agua: 86%.
3. Más fibra.
4. Vitaminas: Vit C (aunque otras frutas tienen mayor contenido como las fresas y el kiwi) y Vit A.
5. Minerales:
 - Calcio.
 - Potasio aunque menos que el plátano y el melón.

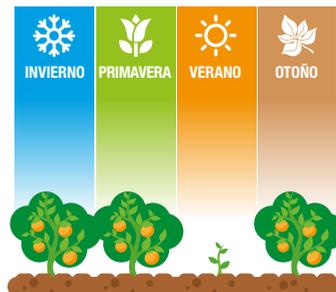
NARANJA



ÁRBOL PRODUCTOR Naranjo



RECOLECCIÓN Entre octubre y mayo



SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

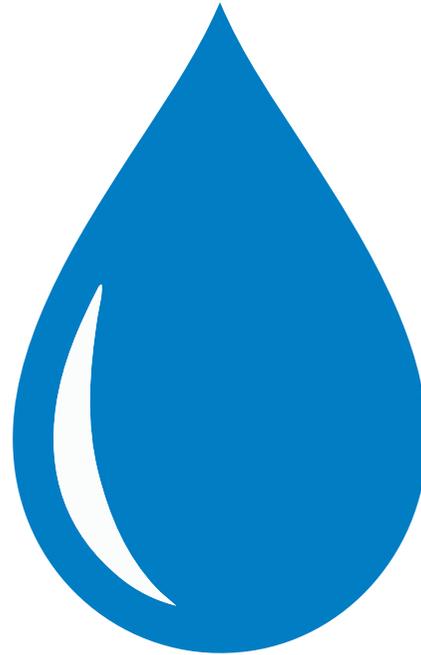
CALORÍAS



Por sus pocas calorías puede favorecer el control del peso corporal y evitar el sobrepeso y obesidad

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

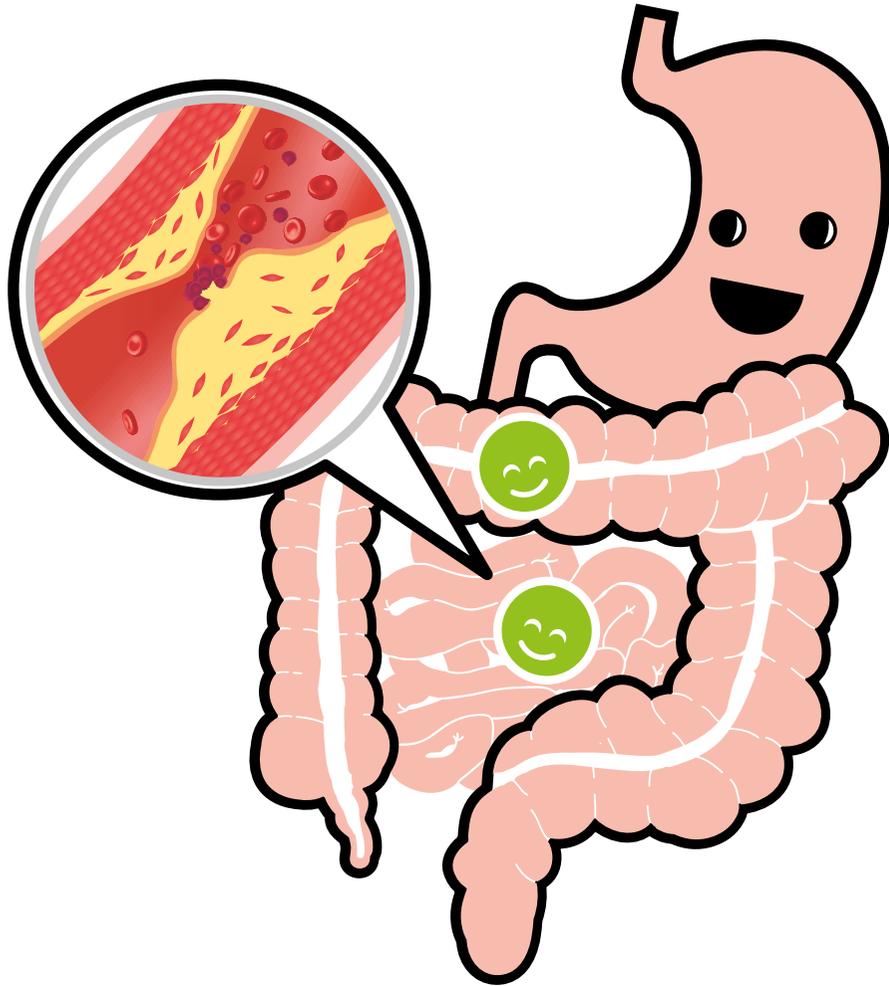
AGUA



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) Actúa "atrapando" las grasas y colesterol contenido en los alimentos y colabora disminuyendo su absorción. Coopera en la prevención de la elevación del colesterol y en las enfermedades asociadas.
- 3) Tienen un efecto regulador del movimiento del intestino y colabora para evitar el estreñimiento.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

VITAMINAS



- **Por la vitamina C** que es una vitamina que actúa en diferentes lugares y:
 - 1) Ayuda a regular la evolución del resfriado común.
 - 2) Favorece la absorción de hierro contenido en los alimentos.
- **Por la Vitamina A:** vitamina que actúa con efectos positivos sobre la visión, la piel, los cabellos, mucosas y huesos. Y sobre el sistema inmunológico.
- **Por el Ácido Fólico:** el déficit de este ácido puede contribuir a la aparición de ciertos tipos de anemia y en el feto la aparición de espina bífida, que es una malformación grave de la columna lumbar. La fruta contiene ácido fólico en menor proporción a otros alimentos.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

ANTIOXIDANTES



A la vitamina C se le reconoce un potente efecto antioxidante. Se conoce que dentro de las células del cuerpo se producen reacciones químicas necesarias para: producir energía, el crecimiento, madurez y reposición de los tejidos y mantener la vida. En esas reacciones se producen sustancias derivadas del oxígeno que en exceso son tóxicas y nos enferman, son los radicales libres. Para contrarrestar ese efecto existen muchas sustancias entre las que se encuentra la vitamina C. El efecto antioxidante se relaciona con la prevención de algunas enfermedades crónicas y con el control del envejecimiento prematuro de las células.

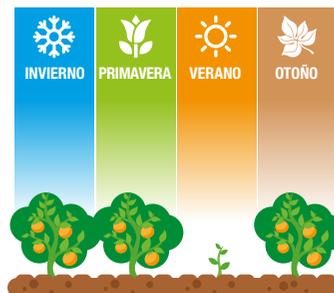
NARANJA



ÁRBOL PRODUCTOR Narajo



RECOLECCIÓN Entre octubre y mayo



SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



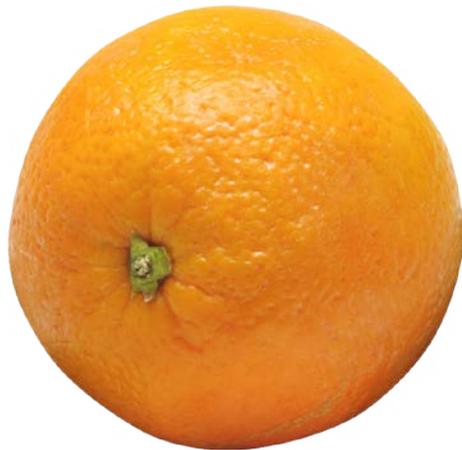
TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS



Peso de 1 ración

120 - 200 gramos de porción comestible

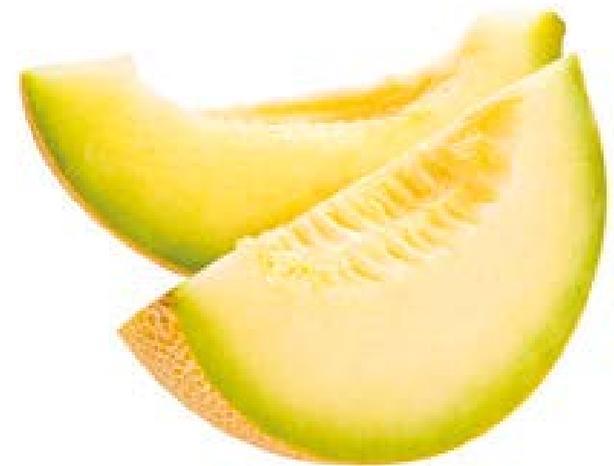
Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta:



**1 pieza
mediana de fruta =**



**1 cuenco
de fresas o cerezas =**



**2 rodajas de
melón o sandía**

NARANJA



ÁRBOL PRODUCTOR Narajo



RECOLECCIÓN Entre octubre y mayo



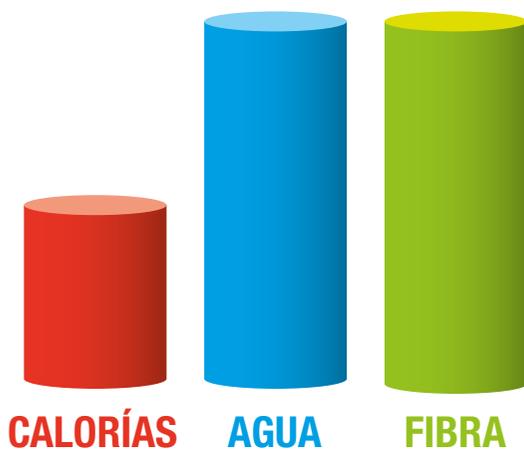
SABOR



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 Narajo



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