Propiedades Nutricionales

Las naranjas y las mandarinas enteras y sus zumos te aportan:

- **Vitamina C** o ácido ascórbico, importante por su efecto antioxidante, que fortalece el sistema inmunológico.
- **Fibra,** que contribuye a mejorar nuestros procesos digestivos y tiene un efecto saciante.
- **Favorecen la absorción del hierro.**
- **Minerales** como el potasio, magnesio y fósforo.

¿Sabías que 2 naranjas o 4 mandarinas al día te proporcionan...?

- Gran parte de la **vitamina C** que necesita tu organismo cada 24 horas.
- La mitad de **fibra** que tu cuerpo requiere diariamente.

Para más información visita:
alimentación.es
www.naos.aesan.msps.es

NIPO: 770-09-012-X
D.L.: M-46267-2009

Sana, refrescantes, llenas de zumo y divertidas... ¡A por ellas!

alimentación.es

¡come sano y muévete!

www.naos.aesan.msps.es

Es momento de comer naranjas y mandarinas

¡A por ellas!

Sana, refrescantes, llenas de zumo y divertidas... ¡A por ellas!

alimentación.es

¡come sano y muévete!

www.naos.aesan.msps.es

Muévete, haz deporte y disfruta comiendo naranjas y mandarinas.

!A por ellas!

Es su momento.

España es el primer país productor de cítricos en Europa y el primer país exportador del mundo para consumo en fresco. Nuestros frutos son muy valorados por su alta calidad, aroma, sabor, jugosidad, textura, color y tamaño.

En temporada de recolección están en su mejor momento de consumo, con todo su sabor y mejor relación calidad/precio.

Las primeras **mandarinas** se recolectan en octubre y duran hasta finales de abril, aunque algunas variedades de nueva obtención permiten su presencia hasta junio.

Entre octubre y mayo hay siempre **naranjas** españolas de excelente calidad.

Naranjas y mandarinas

!Un Snack Natural!

Su piel gruesa, su facilidad de pelado y su estructura en gajos te permite consumirlas cómodamente en cualquier momento, a cualquier hora y en cualquier lugar.
Estas características las convierten en un snack natural.

Además, estas frutas permiten ser exprimidas con facilidad.

¡Seré una gran bailarina comiendo naranjas y mandarinas!

Naranjas

Las naranjas dulces, de mesa por excelencia, se clasifican en tres grandes grupos:

Grupo Naranja Navel. Muy apreciadas por su calidad, por su sabor intenso y su jugosidad. Son excelentes para consumo directo y para zumo.
Las variedades más cultivadas en España son: WashingtonNavel, Navelate, Navelina, Lane Late.

Grupo Naranja Blanca. Tienen formas esféricas achatadas, de tamaño medio a grande y sin ombligo. Presentan coloraciones que van desde el amarillo-naranja al naranja intenso. Muy adecuadas para producir zumo. Sus variedades son: Salustiana y Valencia Late.

Grupo Naranja Sanguina. El color rojo de su pulpa da el nombre a las naranjas de este grupo. Indicadas especialmente para zumo.
En España se cultiva sobre todo la variedad Sanguinelli-Sanguina española.

Mandarinas

Se dividen en 3 grupos:

Grupo Mandarinas - Clementinas.
Son de color naranja intenso, su forma es esférica, aplanada y normalmente carecen de semillas. Se pelan con facilidad y tienen exquisito sabor y un excelente aroma.
Las variedades más comunes cultivadas en España son:
Fina, Clemenules y Hernandina.

Grupo Mandarinas - Híbridos.
Son frutos de color naranja rojizo muy atractivo y de buen tamaño. La piel está muy adherida a la pulpa en algunas variedades y posee gran cantidad de zumo.
Sus variedades son: Fortune y Ortanique.

Grupo Mandarinas - Satsumas.
De color amarillo-naranja, su piel es rugosa y algo más gruesa y sus gajos sin semillas.
Variedades: Okitsu, Owari y Clausellina.