

Mandarina



Mandarín

Citrus reticulata

Fruto del mandarino, árbol de la familia de las *rutáceas* muy similar al naranjo, aunque algo más pequeño y delicado. Los frutos, llamados hesperidios, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo. Su pequeño tamaño, su sabor más aromático y la facilidad de quitar su piel, hacen de esta fruta una de las más apreciadas.

Existen dudas respecto a su origen, aunque se sabe con certeza que se ha cultivado en China durante varios milenios, remontándose la primera referencia de este fruto al siglo XII a.C. Su nombre se atribuye al color de las togas que utilizaban los altos gobernantes de la antigua China. Desde allí se extendió a gran parte del sureste asiático. En el sur de Europa, norte de África y Norteamérica se cultiva desde el siglo XIX.

Sus muchas variedades se dividen en cuatro grandes grupos:

- Las **clementinas**: de color naranja intenso, de forma esférica aplanada y lo común es que carezcan de semillas. Se consideran un cruce entre la mandarina y una naranja silvestre de Argelia. Se pelan con facilidad y tienen muy buen sabor.
- Las **clementillas**: de tamaño más grande que las anteriores, de corteza naranja rojiza y con mucho zumo.
- Los **híbridos**: frutos de buen tamaño y color naranja rojizo muy atractivo. La pulpa posee gran cantidad de zumo y es abundante en azúcares y ácidos orgánicos. La corteza está muy adherida a la pulpa.
- La **satsuma**: originaria de Japón y presenta un exquisito aroma. Las frutas son de color amarillo naranja o naranja asalmonado, de buen tamaño, forma achatada y con propensión a hincharse cuando la corteza inicia el cambio de color. La corteza es gruesa y rugosa, y la pulpa de menor calidad gustativa.

Estacionalidad

Se pueden encontrar en el mercado desde septiembre hasta principios de marzo.

Su periodo de maduración es dilatado dada la gran cantidad de variedades cultivadas.

Porción comestible

72 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C, ácidos orgánicos y flavonoides.

Valoración nutricional

La mandarina es fuente de vitamina C, aunque su contenido es menor que en las naranjas. El aporte de provitamina A es considerable y superior al de las naranjas. Es destacable su composición en criptoxantina (caroteno), un compuesto que además de transformarse en vitamina A en nuestro organismo, tiene propiedad antioxidante (843 µg/100 g porción comestible).

También posee ácido cítrico y ácido málico, responsables del sabor ácido, pero en menor cantidad que la naranja. Además, la mandarina contiene flavonoides (hesperidina, neohesperidina, nobiletina, tangeritina).

Al igual que otras frutas cítricas, la mandarina también posee sustancias volátiles responsables de su aroma (limonoides) localizadas en la corteza, un tipo de terpenos entre los que cabe destacar el d-limoneno.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por ración (170 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|--|---------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 43 | 73 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 0,8 | 1,4 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 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)* | — | — | 3,3-6,6 | 2,6-5,1 |
| C18:2 Linoleico (ω -6) (g) | — | — | 10 | 8 |
| Coolesterol (mg/1000 kcal) | 0 | 0 | <300 | <230 |
| Hidratos de carbono (g) | 9 | 15,3 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 1,9 | 3,2 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 88,3 | 150 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 36 | 61,2 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 0,3 | 0,5 | 10 | 18 |
| Yodo (μg) | Tr | Tr | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 11 | 18,7 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 0,4 | 0,7 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 2 | 3,4 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 160 | 272 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 17,2 | 29,2 | 700 | 700 |
| Selenio (μg) | Tr | Tr | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,07 | 0,12 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,02 | 0,03 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 0,3 | 0,5 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | 0,07 | 0,12 | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (μg) | 21 | 35,7 | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (μg) | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | 35 | 59,5 | 60 | 60 |
| Vitamina A: Eq. Retinol (μg) | 56 | 95,2 | 1.000 | 800 |
| Vitamina D (μg) | 0 | 0 | 15 | 15 |
| Vitamina E (mg) | — | — | 12 | 12 |

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (MANDARINA). 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.