

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 **naranja 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 hesperidios, 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

Vitamina C, folatos, ácidos orgánicos, flavonoides y carotenoides.

Valoración nutricional

En su composición también cabe destacar que es fuente 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 es fuente de folatos, que contribuyen a la formación normal de las células sanguíneas.

Además, las naranjas aportan carotenoides con actividad provitamínica A (principalmente β -criptoxantina). También contiene otros carotenoides sin actividad provitamínica A, como la luteína y la zeaxantina. Las naranjas presentan en su composición ácidos orgánicos, como el ácido málico y el ácido cítrico, que es el más abundante. Además, contienen importantes cantidades de los ácidos hidroxicínámicos, 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.

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 ración (225 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	42	69	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,8	1,3	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)*	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
Hidratos de carbono (g)	8,6	14,1	375-413	288-316
Fibra (g)	2	3,3	>35	>25
Agua (g)	88,6	146	2.500	2.000
Calcio (mg)	36	59,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,3	0,5	10	18
Yodo (μg)	2	3,3	140	110
Magnesio (mg)	12	19,7	350	330
Zinc (mg)	0,18	0,3	15	15
Sodio (mg)	3	4,9	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	200	329	3.500	3.500
Fósforo (mg)	28	46,0	700	700
Selenio (μg)	1	1,6	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,16	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,05	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,06	0,10	1,8	1,6
Folatos (μg)	37	60,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	50	82,1	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	40	65,7	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	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.