

Naranja



Origen

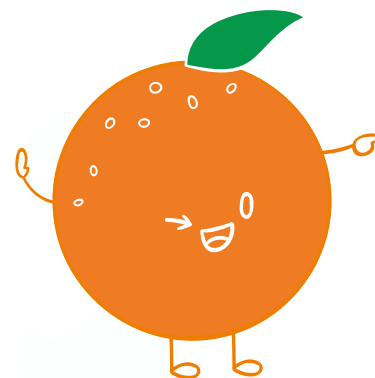
El cultivo del naranjo se extendió de China a Japón y la India. De allí llegó al Mediterráneo hace tres mil años a través de la Ruta de la Seda. En el siglo II se servían naranjas en los banquetes de las clases altas romanas y **los árabes trajeron los cítricos al sur de España en el año X**, aunque las naranjas eran amargas entonces. El naranjo dulce no fue conocido hasta 1450.



Beneficios nutricionales

La naranja es baja en calorías, fuente de fibra y ácido fólico. Además es rica en vitamina C.

Por eso ayuda a formar nuestros huesos, vasos sanguíneos, cartílagos, encías, dientes y piel, y a que funcione normalmente el sistema nervioso e inmunitario, estemos menos cansados y que nuestra células estén protegidas.



Variedades

En el mundo de las naranjas, las más conocidas y consumidas hoy día son las dulces. Y dentro de este grupo, En España las más consumidas son las variedades rubias como la Navel y Navelina. Pero hay muchas más.

En conjunto tenemos:

- **Dulces.** Rubias como la Navel y Navelina y rojas como la sanguina, son las mejores para comer. En otoño (octubre-noviembre) es cuando maduran las Navel y están en su mejor momento.
- **Amargas.** Se emplean en zumos y mermeladas. También se hacen con ellas cosméticos.

Consejos y curiosidades

Siempre nos dicen que tomar zumo de naranja a diario es bueno para protegernos del resfriado. Y es cierto por su vitamina C, pero mejor sería que nos comiéramos la naranja entera.

Ayuda a tus padres a prepararla en macedonias, cortadita en trocitos o cortada en rodajas con un poquito de canela. ¡Es súper refrescante!

