

## LA NARANJA

Dra. D<sup>ª</sup>. Ana Haro García

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos

Universidad de Granada

Las naranjas son bajas en calorías y una excelente fuente de vitamina C, fibra y potasio. Energía y macronutrientes. Su bajo contenido calórico es debido a su escaso contenido en hidratos de carbono (fundamentalmente sacarosa, dextrosa y levulosa), grasas y proteínas.

Fibra. La naranja posee una apreciable cantidad de fibra, tanto de tipo insoluble como soluble, siendo especialmente abundante en pectina, tanto en la pulpa como en el albedo.

Vitaminas. Sin duda alguna lo más destacable de la naranja es su riqueza vitamínica, donde abundan carotenoides con actividad provitamínica A, siendo los más abundantes el beta-caroteno, la criptoxantina, la luteína y la zeaxantina, ácido fólico (folato) y, sobre todo, vitamina C.

En este sentido, el consumo en fresco de la fruta es una excelente manera de aportar al organismo la vitamina C y el folato que necesita diariamente y que se destruyen en gran medida por los procesos de cocinado.

La mayor parte de la vitamina C de la naranja se encuentra en la corteza o flavedo, mientras que en el zumo sólo aparece una cuarta parte de su contenido total.

A pesar de esto, con su zumo se pueden cubrir la mayor parte de las necesidades diarias de esta vitamina.

Minerales. Respecto a su contenido mineral, la naranja muestra moderadas cantidades de diversos minerales, destacando el aporte de potasio, magnesio, fósforo y, en menor cantidad, de calcio.

Flavonoides. Resulta interesante hacer mención a su riqueza en determinados compuestos no nutricionales como son los flavonoides, entre ellos hesperidina, quercitina y rutina, que se encuentran mayoritariamente en el albedo y la pulpa.

Estos compuestos muestran una eficaz acción antioxidante y como tales previenen la aparición de muchas enfermedades degenerativas, como arteriosclerosis, cáncer y el propio envejecimiento.

Dentro de esta fracción no nutricional, la naranja contiene unas sustancias denominadas limonoides, responsables de su característico aroma, siendo el más abundante el limoneno, al cual se le atribuyen actualmente propiedades anticancerígenas.

Gracias a su extraordinaria riqueza en vitamina C, fibra, potasio y componentes no nutricionales, como flavonoides y limonoides, la naranja muestra interesantes propiedades terapéuticas como son las siguientes:

- Refuerza las defensas del organismo y previene y combate los procesos infecciosos de origen vírico o bacteriano. El consumo de naranja en invierno resulta ideal para prevenir resfriados y gripe.

- Mantiene unas encías, dientes y huesos sanos. La naranja es el cítrico más rico en calcio y además, contiene magnesio, fósforo y vitamina C esenciales para el buen mantenimiento y crecimiento de los huesos. Es muy recomendable en caso de osteoporosis, raquitismo y en los periodos de crecimiento óseo.

- Mantiene la piel sana. La vitamina C ayuda a formar colágeno, esencial para la epidermis.

- Impide la formación de coágulos y trombos al inhibir la agregación plaquetaria, siendo muy útil en el tratamiento y prevención de las enfermedades cardiovasculares.

- Ayuda a combatir la anemia. Su contenido en vitamina C favorece la absorción de hierro por el organismo.

- Ejerce una acción antioxidante y evitar el daño ocasionado por los radicales libres causantes de enfermedades degenerativas como arteriosclerosis, cáncer y el propio envejecimiento.

La naranja contiene cuatro antioxidantes de gran eficacia que potencian mutuamente su acción como son la vitamina C, la quercitina, la provitamina A y el ácido fólico.

- Ayuda a normalizar los niveles altos de colesterol en sangre, debido a la presencia de pectina (fibra soluble).

- Previene el estreñimiento y la atonía intestinal debido a su contenido en fibra. Un vaso de zumo de naranja en ayunas es un remedio muy eficaz contra el estreñimiento.

- Previene los procesos alérgicos. El consumo diario de naranjas parece prevenir la aparición de reacciones alérgicas como rinitis o asma bronquial. Estudios científicos han demostrado una posible relación entre unos elevados niveles de vitamina C en sangre y el menor riesgo de alergias.

- Contribuye a la curación de la gota. Facilita la disolución y eliminación de los depósitos uratos causantes de gota aguda.

- Previene la aparición de algunos tipos de cáncer. La acción combinada de vitamina C, los flavonoides y limonoides, puede prevenir y frenar el desarrollo de tumores malignos siendo capaz de neutralizar las sustancias cancerígenas causantes de los procesos tumorales.