



Arranca la temporada de cítricos. La mejor forma de preparar tu organismo para los días de frío

Atrás quedaron los calurosos días de verano. Con la llegada del frío no hay nada mejor que preparar a nuestro cuerpo para resistir el invierno con una salud de hierro

Las propiedades nutricionales de los cítricos, con su alta capacidad antioxidante y su contenido en Vitamina C, son perfectas para mantener altas nuestras defensas

Sus características son perfectas para cumplir con el #Longlifechallenge y consumir 5 piezas de fruta y verdura al día

Octubre 2022 - El frío ya se ha instalado por toda Europa, sin embargo, todavía estamos a tiempo de preparar a nuestro organismo para aguantar lo mejor posible ante estos días, y se puede lograr de una forma mucho más sencilla de lo que nos pensamos. Arranca la temporada de cítricos, especialmente de naranjas, mandarinas y clementinas. Unas frutas que nos aportará todas las vitaminas y beneficios nutricionales que nuestro cuerpo necesita.

Con estas mejoras unidas a la práctica habitual y continuada de ejercicio estaremos creando una salud y participando en el #longlifechallenge. Un reto que busca mejorar el estilo de vida de los ciudadanos europeos gracias al consumo de 5 piezas de frutas y verduras al día. Tanto las naranjas como las clementinas y mandarinas tienen muchos atributos comunes, sin embargo, tienen una serie de diferencias que las hacen ideales para distintas necesidades:

MANDARINAS Y CLEMENTINAS (<https://longlifechallenge.eu/mandarinas-y-clementinas/>) Este Snack rápido y saludable destaca por su tamaño y facilidad de pelado. Perfecto para transportar contigo todo el día y tomarlo en un descanso.

-PROPIEDADES NUTRICIONALES

Al igual que las naranjas, las mandarinas contienen diferentes minerales y vitaminas de forma equilibrada, así como un alto contenido en vitamina C, lo que les proporciona una gran capacidad antioxidante. A su vez, las mandarinas están compuestas principalmente por agua, razón por la que resultan tan refrescantes e hidratantes para nuestro organismo. Por último, las mandarinas cuentan también con contenido en fibra.

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



CAMPAIGN FINANCED WITH AID FROM THE EUROPEAN UNION

#EUAgripromo

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY IT'S FROM EUROPE





-RECOMENDACIONES

Jugosas, afrutadas y deliciosas, las mandarinas son unas de las frutas más apreciadas entre los consumidores que buscan un snack rápido y saludable. Más grandes, más pequeñas... más dulces o ácidas, las mandarinas presentan una amplia gama de variedades que se adaptan a los diferentes gustos de los consumidores. El tamaño de las mandarinas y la facilidad de pelado de las clementinas las convierten en el snack perfecto para llevar. Un consejo: las mandarinas no siguen madurando una vez cosechadas, así que en cuanto las adquieras, ¡siempre estarán listas para comer!

NARANJAS (<https://longlifechallenge.eu/naranjas>)

Muestran una enorme versatilidad de consumo, tanto en fresco como en zumos (siempre refiriéndonos a los zumos de fruta fresca recién exprimidos)

-PROPIEDADES NUTRICIONALES

Las naranjas presentan diferentes minerales y vitaminas de forma equilibrada, sin embargo, el power absoluto e indiscutible de las naranjas es su alto contenido en vitamina C. Este alto contenido en vitamina C hace de las naranjas un producto naturalmente antioxidante, ya que esta vitamina contribuye a la protección de las células contra el daño oxidativo.

Al mismo tiempo, la vitamina C también contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, a la vez que ayuda a reducir el cansancio y la fatiga. Además, las naranjas son también una fuente de folatos, que entre otras muchas propiedades beneficiosas, contribuyen al correcto funcionamiento del sistema inmunitario.

-RECOMENDACIONES

Con los más rigurosos protocolos y estándares de calidad, las naranjas europeas son una verdadera joya natural. Con una perfecta combinación de dulzor y acidez que les confiere un sabor único, junto con su gran cantidad de refrescante zumo, las naranjas son una fruta muy versátil que puede disfrutarse de innumerables maneras, tanto en fresco como deliciosos zumos. Además, el origen europeo de las naranjas las convierte en las más frescas del mercado, debido al menor tiempo de recorrido hasta que llegan a nuestras mesas.

RECETAS ORIGINALES

Y no sólo las podemos disfrutar comiéndolas directamente. Para facilitarnos su consumo, existen una serie de recetas que podemos incluir en nuestro día a día y que nos harán más fácil llegar a ese reto de 5 piezas de frutas y verduras diarias. Podemos encontrar estas y más recetas en la web <https://longlifechallenge.eu/recetas/>, y podemos destacar recetas:

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



DESAYUNO:

- [Creps cítricas con naranja, bayas y crema de cacao](#)
- [Pancakes de cacao, plátano y coco, con yogur kéfir y mandarinas](#)

SMOOTHIES

- [De naranja, mango y plátano](#)
- [De mandarina, plátano y menta](#)

SNACKS

- [Tiramisú de naranja](#)
- [Pudín de semillas de chía y coco](#)
- [Aperitivo de mandarina cubierto de chocolate con nueces tostadas y flor de sal](#)

ENSALADAS

- [Ensalada verde con naranja, granada y nueces](#)
- [Espinacas baby con mandarinas, aguacate y tomates cherry](#)
- [Ensalada tailandesa con mandarinas, espinacas y ciruelas pasas](#)

About FruitVegetablesEUROPE

Founded 60 years ago, FruitVegetablesEUROPE is the European Fruit and Vegetable Association that defends, represents and promotes European fruit and vegetables. Based in Brussels, FruitVegetablesEUROPE acts as a liaison between sectoral stakeholders and policy makers in the European institutions, giving a voice to the European fruit and vegetable sector. The members of FruitVegetablesEUROPE are national and regional federations/associations (mainly producer organisations and associations) and companies from the main fruit and vegetable producing countries of the EU (France, Germany, Greece, Italy, Poland, Portugal and Spain).

www.eucofel.eu

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.