



## Los diez beneficios que aporta la ingesta diaria de cítricos en temporada de invierno

En esta época de invierno no podemos dejar de incluir en nuestra diaria naranjas y mandarinas europeas para enriquecer nuestros platos y prepararnos contra el frío.

Aparte de ser perfectas para cumplir el reto [#Longlifechallenge](#) de Europa (tomar cinco piezas de frutas y verduras al día), la ingesta de estos cítricos aporta una serie de beneficios a nuestro organismo por su gran valor nutricional y propiedades saludables.

**Noviembre, 2023** –En pleno periodo de bajas temperaturas, son frecuentes los resfriados, catarras o infecciones. Para evitarlos, necesitamos que nuestro sistema inmune se encuentre fuerte y preparado. Y nada mejor que incorporar a nuestro menú diario alimentos ricos en vitamina C como **las naranjas y mandarinas europeas cuyos componentes** promueven el buen funcionamiento de nuestro sistema inmune y nos facilitan cumplir el reto **#LongLifeChallenge** de tomar diariamente 5 piezas de frutas y verdura.

Estas frutas cítricas nos aportan muchos **beneficios** a nuestro organismo y actividad diaria. Aquí explicamos diez de ellos:

1. Tienen **un gran valor nutricional** ya que contienen vitaminas y minerales, potasio, calcio, carotenos y fibra, especialmente pectina, cuya principal propiedad se relaciona con la disminución del colesterol y glucosa en sangre.
2. **Con baja concentración de calorías** y alto contenido acuoso, son ideales para enriquecer nuestra dieta diaria sin engordar.
3. Sus fitonutrientes como los **flavonoides tienen un gran efecto beneficioso para la salud cardiovascular**.
4. Además, sus propiedades pueden contribuir a prevenir diferentes enfermedades por su enorme **capacidad antioxidante**.
5. Tienen **beneficios antiinflamatorios** por lo que ayuda a evitar cuadros infecciosos y más en esta época de frío, propicia a catarras y gripes.
6. **Muy hidratantes**. El 88% de la composición de estas frutas es agua por lo que tienen gran efecto hidratante para la piel y el organismo.
7. Favorecen el mantenimiento de **la flora intestinal**. Al contener fibra, esta hace que el azúcar de la fruta sea saludable.

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON LA AYUDA  
DE LA UNIÓN EUROPEA

#EUAgripromo

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA  
LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN  
LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS.





8. **Ayudan al sistema inmunológico.** De su contenido vitamínico destacan la vitamina C, y Vitamina A que ayudan también al buen estado de la piel, cabello, mucosas, huesos etc.
9. **Aportan ácido Fólico.** El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos y en la síntesis del material genético.
10. **Minerales para una buena actividad diaria.** El mineral más abundante es el potasio, además, se pueden encontrar pequeñas cantidades de magnesio y fósforo, y calcio, muy efectivos para la buena marcha de nuestro organismo.

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

Las naranjas son muy agradables por su sabor dulce y ácido y por su gran cantidad de refrescante zumo. Son muy versátiles y pueden encontrarse en diferentes formas. Deliciosas si se comen enteras -bajo la cáscara se encuentra una capa blanca conocida como albedo que contiene antioxidantes- pero también en zumo (siempre refiriéndonos a los de fruta fresca recién exprimidos). La versatilidad juega a su favor ya que pueden tomarse en cualquier momento como ingrediente y como fruta, y más en esta época ya que nos sirven para protegernos del frío; son fuente de folatos que, entre muchas propiedades, contribuyen al correcto funcionamiento del sistema inmunitario.

### **CARACTERÍSTICAS**

Las naranjas contienen minerales y vitaminas, sin embargo, el punto fuerte de esta fruta es su alto contenido en vitamina C, que hace que sea un alimento naturalmente antioxidante. Esta vitamina contribuye a la protección de las células contra el daño oxidativo. Al mismo tiempo, contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso, y ayuda a reducir el cansancio y la fatiga.

### **MANDARINAS Y CLEMENTINAS** (<https://longlifechallenge.eu/mandarinas-y-clementinas/>)

Por ser fáciles de comer y por su sabor fresco y jugoso, las mandarinas son de las frutas más apreciadas entre los consumidores para tomar entre horas como aperitivo rápido y saludable. También, por su diferentes tamaños y variedades (más grandes, más pequeñas, más dulces o ácidas) se pueden adaptar a todos los gustos de los consumidores.

### **CARACTERÍSTICAS**

Las mandarinas contienen minerales y vitaminas y un alto contenido en vitamina C como las naranjas, lo que les atribuye una gran capacidad antioxidante. Además, contienen gran cantidad de agua y fibra, motivo por el que resultan tan refrescantes e hidratantes. Y otra ventaja de esta fruta: no sigue madurando una vez cosechada, así que se puede comer cuando se quiera.

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.

## RECETAS SALUDABLES PARA CUMPLIR UN RETO

Las naranjas y mandarinas europeas se pueden comer frescas y enteras pero también como ingrediente de exquisitos platos. Las podemos incluir en nuestro día a día para que nos hagan más fácil cumplir ese reto de tomar **5 piezas de frutas y verduras diarias**. Podemos encontrar interesantes recetas en la web <https://longlifechallenge.eu/recetas/>, entre las que destacamos las siguientes:

**TIRAMISÚ CON NARANJAS:** Es un delicioso plato elaborado con bizcocho, mezcla de zumo de naranja y Grappa, que se complementa con la crema de tiramisú de naranja y una rodaja de esta fruta: [Tiramisu-de-naranjas/](#)



**ENSALADA DE MANDARINAS CON ESPINACAS:** Esta rica ensalada de espinacas con ciruelas maceradas, tamari y sésamo tiene como protagonistas a las mandarinas peladas: [Ensalada-mandarinas-espinacas-y-ciruelas-thai/](#)



El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.

**CREPS DE NARANJA DE BAYAS Y CREMA DE CACAO.** Las tortitas son un postre fresco y saludable para desayunar o tomar como merienda. Está elaborado con trozos de naranjas, hojas de menta o hierbabuena: [Citricos-con-naranja-bayas-y-crema-de-cacao/](#)



**SNACK DE MANDARINA CON CHOCOLATE:** Este postre de gajos de mandarinas con cobertura de chocolate caliente y nueces tostadas es una delicia para los paladares más exigentes: [Snack de mandarina con chocolate](#)



### Acerca de FruitVegetablesEUROPE

Fundada hace 60 años, FruitVegetablesEUROPE es la Asociación Europea de Frutas y Hortalizas que defiende, representa y promueve las frutas y hortalizas europeas. Con sede en Bruselas, FruitVegetablesEUROPE actúa como enlace entre las partes interesadas del sector y los responsables políticos de las instituciones europeas, dando voz al sector europeo de las frutas y hortalizas. Los miembros de FruitVegetablesEUROPE son federaciones/asociaciones nacionales y regionales (principalmente organizaciones y asociaciones de productores) y empresas de los principales países productores de frutas y hortalizas de la UE (Francia, Alemania, Grecia, Italia, Polonia, Portugal y España).

[www.eucofel.eu](http://www.eucofel.eu)

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.