



©Naranjas King.

Las mandarinas: gusto, comodidad y grandes beneficios nutricionales

30-12-2014

La mandarina no es sólo una fruta saludable de menor tamaño que las naranjas, y más dulces que éstas. Por su facilidad a la hora de pelarlas, las mandarinas son ideales a cualquier hora, y al igual que otras numerosas frutas, nos proporcionan muchas ventajas. Sus propiedades suponen una sana alternativa a los productos envasados, por ejemplo para la merienda de los más pequeños.

La mandarina es el fruto del mandarino, árbol que pertenece a la familia de las Rutáceas. Además de las grandes propiedades de las mandarinas que favorecen al organismo, como su alto contenido en Vitamina C, hay que destacar su pequeño tamaño y su facilidad para pelarla, que hacen que resulte ideal para consumirla a cualquier hora del día. Entre las variedades de mandarinas, destacan las Clementinas.

El origen de las mandarinas se sitúa en la antigua China, desde donde se piensa que se empezó a cultivar. De hecho, su nombre proviene del color con el que vestían los mandarines, burócratas de la China Imperial. Se introdujo en Europa a finales del siglo XVIII y, debido a que se adoptó bien al clima, su cultivo se extendió rápidamente por los países ribereños del Mediterráneo.

Las propiedades de las mandarinas

Pero ¿por qué son tan saludables las mandarinas? En realidad, nos aportan una combinación de vitaminas y minerales; y al igual que otras frutas, son una gran fuente de fibra que les hace ser una excelente opción para una sencilla merienda informal. Además, entre otros muchos atributos nutritivos, nos aportan gran cantidad de vitamina C, beta-caroteno, ácido fólico, y pectina.

La vitamina C, en general, es ampliamente reconocida como un nutriente esencial para todos los seres humanos. Todas las variedades de naranjas y mandarinas, están muy dotadas con esta vitamina, y son una gran oportunidad para aquellos que, o bien quieren asegurarse de que están recibiendo suficiente vitamina C, o para aquellos que están en busca de un suplemento de vitamina

C en su dieta regular.

También están presentes en las mandarinas el beta-caroteno, que es un compuesto orgánico que el cuerpo convierte en vitamina A, por lo que se trata de otro nutriente esencial para la salud. El beta-caroteno es de color naranja y está presente en un gran número de frutas y verduras con esta tonalidad. Todo el mundo necesita consumir una suficiente cantidad anual de beta-caroteno, y en la mandarina está en gran abundancia.

El ácido fólico se encuentra en cítricos como las mandarinas o los pomelos. En realidad, el ácido fólico no es más que una vitamina B soluble en agua, que nos ayuda en la protección contra el cáncer, y otras enfermedades del corazón. En las mujeres embarazadas, el consumo de mandarinas está muy indicado, puesto que el ácido fólico es absolutamente esencial para el desarrollo del feto, ya que ayuda a disminuir la probabilidad de defectos de nacimiento. Las mandarinas también ayudan en la prevención de un ictus. Las mandarinas son una muy rica fuente de ácido fólico, por lo que el consumo regular de este nutriente, proporciona una importante cantidad de beneficios para la salud.

Las mandarinas también contienen pectina. Este nutriente es una fibra soluble conocida por los efectos positivos que ocasiona sobre el colesterol. Además de los beneficios obtenidos por el consumo de ácido fólico, la presencia de pectina nos ayuda a reducir el riesgo de contraer enfermedades del corazón.

Fuente: [El blog de Naranjas King](#)