

La naranja para postre mejor que sea entera y si es en zumo más de una. Lo de la “Media Naranja” es otra historia, por cierto que muy antigua. Tan antigua o más como Platón, expresión a la que alude en su obra “El Banquete”, en la que junto a “Fedro” también surge la idea filosófica del “amor platónico”. Aquí, de nuevo, encontramos a Zeus “haciendo de las suyas” con los mortales humanos, que en “El Banquete” aparecen redondos, la cabeza con dos caras, cuatro brazos y cuatro piernas. A los que este colérico dios del Olimpo castigó su vanidad partiéndolos por la mitad, así que desde entonces anda cada uno buscando a su media naranja.



Es el fruto del llamado naranjo dulce, *Citrus sinensis*, una de la veintena de especies comestibles del género Citrus perteneciente a la familia de las Rutáceas. Al género Citrus también pertenecen otros árboles con frutos comestibles como kumquarts, limeros, limoneros, mandarinos y pomelos.

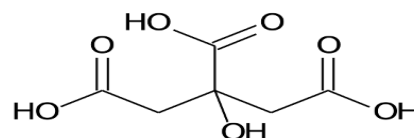
Al igual que vimos con las mandarinas, el fruto de la naranja también se divide en hesperidios formados por vesículas llenas de jugo.

Algunas de sus **propiedades nutricionales**:

Dada su gran cantidad de zumo, su aporte energético es bajo.

Por el contrario aporta mucha vitamina C y ácido fólico. Debido a su contenido en vitamina C, en otras épocas, las naranjas se consumían durante las largas travesías con la finalidad de combatir el escorbuto.

También contiene ácido cítrico, la molécula de la figura, con propiedades antioxidantes, preventivas del envejecimiento.



Como el resto de cítricos, en las naranjas abundan los aceites esenciales y los flavonoides.

Sus betacarotenos, con poder antioxidante, son los responsables de su característico color. De hecho su estructura terpenoide es la responsable de la coloración de muchos pigmentos vegetales que va desde el morado hasta el amarillo.

Su alto contenido en potasio, confiere a esta fruta unas cualidades diuréticas y reguladoras de la hipertensión muy interesantes.

También aporta calcio y en menor medida magnesio, aunque es un catión muy importante en diversos procesos metabólicos como la transmisión del impulso nervioso, la acción de algunas coenzimas o la síntesis de proteínas.