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

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.

En pleno periodo de bajas temperaturas, son frecuentes los resfriados, catarros 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 los cítricos: **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.

Los cítricos 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, los cítricos 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 catarros 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.
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.

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/

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