

**CONSUMA MAS  
MANDARINA**  
*un cítrico que endulza!*





# CONSUMA MAS MANDARINA

*un cítrico que endulza!*

La mandarina contiene más azúcar y menos ácido que la naranja y es una buena fuente de vitamina B y C, así como de bioflavonoides, fósforo y zinc. Al igual que la naranja, puede ayudar a combatir los resfriados y es aconsejable para las personas que padecen debilidad cardíaca o que desean fortalecer sus vasos sanguíneos

Su nombre científico es *Citrus reticulata* y pertenecen a la familia de las rutáceas. Son originarias de los climas tropicales altos y subtropicales de Asia, de donde su existencia se registra desde 2400 años antes de Cristo.

Se estima que la mandarina como fruta llegó al continente americano en el siglo XVI, con la venida de los españoles en el año de 1492, se inició su cultivo, pero al poco tiempo se extendió en el resto del Caribe; además del fruto comestible, del árbol se pueden extraer aceites esenciales y el extracto es empleado en la fabricación de dulces y caramelos.

El árbol de mandarina es pequeño y de hojas perennes y aromáticas, cuyas variedades más comunes en el país son la criolla, Clementina, Dancy, Onecco y Arrayana.

Entre las principales enfermedades que atacan la mandarina se pueden mencionar la virosis y los hongos, aunque también se pueden ocasionar problemas por el suelo y el clima pero en este país no es muy significativo.

## CARACTERÍSTICAS

**Forma:** la mayoría de las variedades tienen forma esférica, ligeramente aplanada.



**Tamaño y peso:** Incide en la calidad del producto y oscila entre 40 y 86 milímetros o más, en las mandarinas de mayor calidad comercial. El calibrado de las mandarinas se realiza en una escala descendente entre el 1 y el 10, siendo las del número 1 las más grandes y las del 10 las más pequeñas. El peso de una mandarina puede variar desde 50 y 100 gramos.

**Color:** el color, tanto de la cáscara como de la pulpa, es anaranjado; en algunas variedades la piel puede tener un tono naranja rojizo y por lo general, no se adhiere al fruto y la pulpa se divide en 8 ó 10 gajos que se separan con facilidad.

**Sabor:** la pulpa de la mandarina es de sabor dulce, ligeramente acidulado y resulta deliciosamente jugosa y refrescante.

## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

Los cítricos, si son jugosos, deben ser pesados. Las mandarinas de mayor calidad son las que tienen la piel blanda pero no arrugada y bien adherida a los gajos. El pedúnculo debe estar cortado a ras y el mejor indicativo de su calidad no es tanto el color de la cáscara, sino su olor, más dulce e intenso cuanto más madura está la fruta.

Una vez recolectada la mandarina, se conserva perfectamente a temperaturas de refrigeración, entre 3 y 7°C, en la parte menos fría del frigorífico. Si se quiere conservar por un periodo de una a dos semanas se puede incluso refrigerar por debajo de 3°C; y si se desea conservar por un mes o más tiempo, no es recomendable bajar de 5°C.

Las pérdidas de peso debidas a la evaporación de agua pueden ser considerables en un almacenaje prolongado si no se consigue mantener la humedad relativa del aire, al 90%.

### Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	37
Hidratos de carbono (g)	9
Fibra (g)	1,9
Potasio (mg)	185
Magnesio (mg)	11
Calcio (mg)	36
Provitamina A (mcg)	106
Vitamina C (mg)	35
Acido fólico (mcg)	21

mcg = microgramos



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

El mayor componente en las mandarinas es el agua y, respecto a otras frutas de su género, aporta menos cantidad de azúcares y por tanto menos calorías. La cantidad de fibra es apreciable y se encuentra sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal.

De su contenido vitamínico sobresale la vitamina C, en menor cantidad que la naranja, el ácido fólico y la provitamina A, más abundante que en cualquier otro cítrico. También contiene cantidades destacables de ácido cítrico, potasio y magnesio.

En menor proporción se encuentran ciertas vitaminas del grupo B y minerales como el calcio, de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.

La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Ambas vitaminas, cumplen además una función antioxidante.

El ácido cítrico posee una acción desinfectante y potencia la acción de la vitamina C. El ácido fólico

interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

### ENTIDADES PARTICIPANTES



Ministerio de Agricultura  
y Desarrollo Rural



ASOHOFRUTAL



Revisión Técnica:  
Víctor Hugo Morales Núñez I.A.  
Jaime Morales Granados I.A.

Edición:  
Elizabeth Rodríguez Quiroga Econ.  
Nidia Ramírez Gonzalez I.A.

Fotografías:  
Eduardo Escárraga - Exportador

Diseño:  
Luis Fernando Rivero S.

Tiraje:  
1000 ejemplares

Impresión:  
Litografía La Bastilla Ltda  
Bucaramanga

2005