

# LAS MANDARINAS



La **mandarina** es el fruto del mandarino, árbol que pertenece a la familia de las Rutáceas, con características similares al naranjo, aunque más pequeño y delicado. Esta familia comprende más de 1.600 especies. Además, el género botánico Citrus, que incluye a esta fruta, es el más importante de la familia y consta de unas 20 especies con frutos comestibles, todos ellos muy abundantes en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Los frutos, llamados hespérides, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo. La mandarina se considera como el cítrico más afín a la naranja. Su pequeño tamaño, su sabor más aromático y la facilidad de quitar su piel, hacen de esta fruta una de las más apreciadas.

## Valor nutricional de las mandarinas (por 100 g):

Calorías: 37	Magnesio: 11 mg	<b>Grasas:</b> 0,20 g
Sodio: 1 mg	Zinc: 0,09 mg	Fósforo: 20 mg
Fibra: 1,9 g	Hierro: 0,3 mg	Vitamina C: 32,02 mg
Proteínas: 0,63	Potasio: 185 mg	Vitamina B3: 0,41 mg
Carbohidratos: 9 g	Calcio: 36 mg	



## PRINCIPALES COMPONENTES:

### Vitaminas: (Cantidad diaria recomendada por 100 g):

- Vitamina A: 8%
- Vitamina B1: 5%
- Vitamina B2: 2%
- Vitamina B3: 3%
- Vitamina B6: 6%
- Vitamina B9: 11%
- Vitamina C: 40%
- Vitamina E: 2%

**Fósforo:** nos ayuda mantener un correcto estado del sistema nervioso central, las conexiones y el funcionamiento cerebral. Mejora la resistencia física e interfiere en la formación de huesos y dientes.

**Calcio:** ayuda a mantener unos dientes y unos huesos fuertes, previniendo la aparición de osteoporosis.

**Magnesio:** Tiene una acción desestresante, ayuda a la desconstrucción y relajación de la musculatura, favoreciendo la relajación.

**Vitamina C:**

**Vitamina E:** antioxidantes.



## **BENEFICIOS DE LAS MANDARINAS:**

### **1. Cáncer:**

Investigaciones han revelado que las mandarinas pueden reducir el riesgo de desarrollar cáncer de hígado. Los carotenoides presentes en las mandarinas debido a la vitamina A han demostrado que pueden reducir el riesgo de cáncer de hígado. El zumo de mandarina que reciben los pacientes con hepatitis C redujo el riesgo de desarrollar cáncer de hígado debido a su alto contenido de criptoxantina beta. Las mandarinas tienen un alto nivel de limoneno que tiene efectos anti-cáncer y también ayuda a prevenir el cáncer de mama.

### **2. Vitamina C:**

Las mandarinas contienen un alto nivel de vitamina C que proporciona un gran número de beneficios para la salud. La vitamina C ayuda a combatir una serie de moléculas inestables en nuestro cuerpo conocidos como radicales libres a través de sus propiedades antioxidantes. Todos somos conscientes del hecho de que los radicales libres en el cuerpo pueden llevar a enfermedades infecciosas y el cáncer. Los antioxidantes presentes en mandarinas desarmar los radicales libres y previenen el daño celular.

### **3. Problemas de colesterol:**

Las mandarinas producen sinefrina que frena la producción de colesterol en el cuerpo. Los antioxidantes presentes en la mandarina ayudan a reducir el colesterol malo y promover el buen colesterol. Las mandarinas combaten los radicales libres que oxidan el colesterol que hace que el colesterol se adhiera a las paredes de las arterias. Además contienen fibra soluble e insoluble como hemicelulosa y pectina, que impide la absorción de colesterol en el intestino.

### **4. Presión arterial:**

Las mandarinas también ayudan a los niveles de presión arterial. Se componen de nutrientes y minerales como el potasio que reduce la presión arterial. Las mandarinas ayudan a mantener el flujo de sangre se mueve suavemente a través de las arterias lo que mantiene la presión arterial normal.

### **5. Pérdida de peso:**

Las mandarinas son una fuente importante de fibra. Alimentos ricos en fibra mantienen el estómago lleno durante un período más largo de tiempo y reducen el deseo o la necesidad de comer más alimentos, ayudando en la pérdida de peso. Los médicos han descubierto que comer mandarinas trae beneficios para bajar la insulina, por lo que en lugar de almacenar el azúcar y convertirlo en grasas, lo utiliza como combustible que lleva a la pérdida de peso.

## **BENEFICIOS DE LAS MANDARINAS:**

### **6. Sistema inmune saludable:**

La vitamina C en la mandarina es fundamental en la prevención de resfriados y es vital para el buen funcionamiento de un sistema inmunológico saludable. Las mandarinas tienen propiedades antimicrobianas que evitan que las heridas se infecten y evitan los virus, hongos e infecciones bacterianas. Las mandarinas previenen espasmos en el aparato digestivo y el sistema nervioso por lo tanto evita calambres y vómitos. La mandarina es un purificador natural de la sangre que ayuda a eliminar las toxinas y sustancias no deseadas del cuerpo.

### **7. Salud de la piel:**

La vitamina C presente en la mandarina es muy buena para la piel, tanto cuando se consume internamente como cuando se aplica tópicamente sobre la piel. El consumo regular de zumo de mandarina hace que la piel brille y mejora el tono de la piel en gran medida. Los antioxidantes presentes en las mandarinas protegen la piel de los rayos UVA y ayudan a la piel para resistir el daño causado por el sol y los radicales libres. También reduce los signos del envejecimiento como las arrugas, líneas finas y manchas.

### **8. Crecimiento de cabello:**

Mandarinas son ricas en vitamina E y B12. Estas vitaminas son extremadamente esenciales para inducir el crecimiento del cabello.

### **9. Retarda la salida de canas:**

La vitamina B12 presente en las mandarinas ayuda a ralentizar el encanecimiento de su cabello.

### **10. Estreñimiento:**

Esta fruta es fuente de fibra, lo que la hace ideal para combatir el estreñimiento y estimular el buen tránsito estomacal.

### **11. En el embarazo:**

En los primeros meses de gestación se corre el riesgo de padecer de “espina bífida”, que consiste en una malformación congénita en el que surge un cierre incompleto del tubo neural, llevando a que se cierre por completo las últimas vértebras del feto, para evitar esta malformación se recomienda el consumo repetitivo de mandarina, por su ácido fólico divide y multiplica las células, lo que ayuda a prevenir dicha malformación.

