



NARANJA

La acción antioxidante de la vitamina C, hace que el consumo de la naranja sea beneficioso para nuestra vista, piel, oído y aparato respiratorio. Además, la alta cantidad de vitamina C de esta fruta puede ayudarnos a reducir los síntomas del resfriado y a combatir enfermedades como el estreñimiento y el hipertiroidismo. También es recomendable durante la menopausia ya que la vitamina C ayuda a reducir los sofocos y otros síntomas de la menopausia.

- ✓ La naranja es un alimento rico en vitamina C ya que 100 g. de esta fruta contienen 50,60 mg. de ésta vitamina.
- ✓ Pequeñas cantidades de vitaminas del complejo B, vitamina D, E y K

PROPIEDADES

HIDRATOS DE CARBONO - 8,90 g

PROTEINAS - 0,87 g

FIBRA - 2,30 g

CALCIO - 41 mg

YODO - 2,10 mg

HIERRO - 0,49 mg

MAGNESIO - 15,2 mg

POTASIO - 165 mg

FOSFORO - 20 mg

SODIO - 1,40 mg

AZUCAR - 8,9 g

Kcal - 45,48