



Es momento de comer naranjas y mandarinas !A por ellas!

Muévete, haz deporte y disfruta comiendo naranjas y mandarinas.

¡ES SU MOMENTO!

Incluye en tu dieta dos naranjas o cuatro mandarinas al día... a cualquier hora, solas o combinadas, enteras o en zumo. Si lo haces, conseguirás gran parte de la vitamina C que necesita tu organismo cada 24 horas y la mitad de fibra que tu cuerpo requiere diariamente.

Las naranjas y las mandarinas enteras y sus zumos te aportan:

Vitamina C o ácido ascórbico, importante por su efecto antioxidante, que fortalece el sistema inmunológico.

Fibra, que contribuye a mejorar nuestros procesos digestivos y tiene un efecto saciante.

Favorecen la absorción del hierro.

Minerales como el potasio, magnesio y fósforo.

España es el primer país productor de cítricos en Europa y el primer país exportador del mundo para consumo en fresco. Nuestros frutos son muy valorados por su alta calidad, aroma, sabor, jugosidad, textura, color y tamaño.

En temporada de recolección están en su mejor momento de consumo, con todo su sabor y mejor relación calidad/precio.

Entre octubre y mayo hay siempre **naranjas** españolas de excelente calidad.

Las primeras **mandarinas** aparecen en octubre y duran hasta finales de abril, aunque algunas variedades de nueva obtención permiten su presencia hasta junio.

¡Con mandarinas y naranjas las tareas no me cansan!

Para más información visita:
alimentación.es
www.naos.aesan.msps.es

Sanas, refrescantes, llenas de zumo y divertidas... ¡A por ellas!