

Cítricos valencianos: pura vitamina, fuente de salud

Variedad, cantidad y calidad distinguen a las naranjas, mandarinas y limones de la Comunidad Valenciana

Un mosaico de culturas han legado a la Comunidad Valenciana una forma de ser, de manifestarse, de entender, de comer, etc., que se decanta en una filosofía de vida suma de saberes, oficios, artes, creencias, técnicas... que se ponen de relieve cada día como patrimonio de nuestra tierra, de nuestros pueblos, de nuestras gentes.

«E és la mellor terra, e la pus bella del món... E no ha vui dejús Deu tan delitós llogar com es la ciutat de València e tot aquell Regne...»
(Crónica, del rey Jaume I, siglo XIII)

Ricardo V. Monera Olmos. Perito agrícola.

modernos trailers devoradores de kilómetros... es inmensurable el esfuerzo de hombres y mujeres que durante tantos años han trabajado por y para los cítricos.

No hace falta sumergirse en hemerotecas, ni rebuscar pacientemente entre estantes de libros en bibliotecas, para afirmar que los cítricos, con la naranja como representante más genuino e histórico de los mismos, han ocupado a lo largo de estos dos últimos siglos el primer lugar en la vida diaria de los valencianos.

Hablar o escribir de la relevancia que los cítricos han supuesto para la economía, tanto por sí mismos, como por ser generadores natos de riqueza y de trabajo para miles y miles de personas y empresas, que giran alrededor de estos frutos, no es descubrir nada nuevo.

El cultivo y comercialización de los cítricos han transformado el paisaje valenciano, y han configurado, también, actitudes culturales y sistemas de relación social, que producen y

cuidadoso cultivo propician las mejores calidades en naranjas, mandarinas y limones, con su presencia y sabor incomparables.

De todas las zonas productoras del mundo, es Valencia la tierra donde el cultivo de frutos cítricos tiene la tradición más antigua. Las numerosas y múltiples calidades de sus tierras y su excelente orientación mediterránea, dan lugar a las condiciones más idóneas, necesarias para producir estos frutos, y, por ello, calidades y cualidades suficientemente diferentes

entre toda la gama de variedades para satisfacer todos los gustos durante todo el año.

Ninguna otra zona productora puede presentar tan gran número de variedades, con sus colores auténticos, con sus aromas y fragancias constantemente presentes. Ello hace que seamos el primer exportador y abastecedor de cítricos del mundo, no solamente por la cantidad, sino también por su incomparable calidad.

Desde el inicio de la expansión de los cítricos, cuando el cura Monzó, en la Bassa del Rei, de Carcaixent, allá por 1781, estableció el primer naranjal en plantación regular, hasta las 185.000 hectáreas que inundan hoy el regadío valenciano; desde la primera naranja consumida como fruta, perdida en la noche de los tiempos, hasta los cuatro millones de toneladas que saldrán de todos los puntos de nuestra geografía; desde los ancestrales carros tirados por "acas" hasta los



La Comunidad Valenciana produce casi el 85% de cítricos de toda España.

Ese patrimonio, esa herencia, dan lugar al desarrollo de una cultura agraria y alimentaria donde se destacan una serie de materias primas con raíces y orígenes conocidos, hijos de una tierra y un clima especiales, y donde los aromas, los sabores y los colores adquieren carta de naturaleza.

Los aires del Mediterráneo aportaron productos e ideas, formas y estilos, y nos otorgaron la participación plena en la transmisión de la cultura agraria de la vid, del olivo y, ¡cómo no!, de los preciados cítricos, toda una base de la llamada "dieta mediterránea", a la que el agricultor valenciano rinde culto por la vía del trabajo y el esfuerzo, cifrando en ella importantes elementos de su calidad de vida y bienestar.

Los cítricos, algo más que una fruta

Alma y economía de las tierras valencianas, los cítricos suponen casi al 85% de la producción nacional. La ideal climatología y el





mán-al Israeli, en los primeros años del siglo X escribe en su tratado de alimentos: «el zumo de limón tiene propiedades muy sutiles, punzantes y refrescantes; apaga la inflamación hepática, fortalece el estómago y abre el apetito; neutraliza el exceso de bilis y calma las náuseas, consecuencia aquélla ...».

A lo largo de su historia, el hombre ha sentido una gran predilección por los agrios, cuyas virtudes han sido ensalzadas a través de las diferentes artes. Desde Virgilio en sus "Geórgicas", cuando recita «...siempre cubierto de hojas verdes, lustrosas, que resisten a los vientos y se asemejan al laurel, de frutos salutíferos, que ayudan a expulsar del cuerpo negros venenos...»; pasando por las innumerables citas de los antiguos árabes, introductores del naranjo amargo y el limonero, de la "zamboa o bastambón" (supuesta variedad de cidro), de la "ictericia" (clorosis) que, según Abu Zacharía, padecen los agrios; hasta llegar al **Regiment de la cosa pública** de Francesc d'Eiximenis, que hace constar la existencia en Valencia de «teronges, llimons, llimes i aranges»; para finalizar con el botánico Cavanilles, que ya a finales del siglo XVIII dedica un apartado al "amarilleamiento" de las hojas de los cítricos.

... siempre cubierto de hojas verdes, lustrosas, que resisten a los vientos y se asemejan al laurel, de frutos salutíferos, que ayudan a expulsar del cuerpo negros venenos... (Geórgicas, Virgilio).

Toda una larga historia que no poseen los otros frutos, y que los valencianos han sabido asimilar y hacer suya, con trabajo, con investigación puntera, con dedicación y hasta con devoción, haciendo de su cultivo y de su comercio alma y economía de la tierra. Rindámosles, pues, pleitesía, y ofrezcámoslos convencidos, sin falsas modestias, orgullosos de que «els cítrics son cosa nostra», a todos los consumidores que gustan y gozan con el sabor auténtico de una buena naranja, de una deliciosa mandarina.

Valor salud

Todos nuestros cítricos, por su riqueza en ácido ascórbico, poseen gran cantidad de **vitamina C**

(entre 60 y 80 miligramos por 100 mililitros de zumo) muy superior a cualquier otra fruta, lo cual es de un interés excepcional para el ser humano, pues su organismo exige un aporte cotidiano indispensable de esta vitamina.

Además de la vitamina C, los frutos cítricos poseen muchas otras vitaminas en cantidades apreciables (vitamina A, vitamina E, vitamina B6, Tiamina, Riboflavina, etc.) y factores de crecimiento, así como otros elementos como carotenoides y flavonoides necesarios para el funcionamiento armonioso del organismo humano.

En el Simposio Internacional "Naranja y Salud" celebrado en noviembre de 1994 en Valencia, bajo el patrocinio de la Consellería de Agricultura y la Fundación Valenciana de Estudios Avanzados, se expresó lo siguiente:

«Algunos productos finales del metabolismo son compuestos oxidantes; esta característica los hace particularmente perjudiciales, pues causan daño al material genético, a las proteínas y a los lípidos. Hay evi-

Cuadro I. CAROTENOIDES MÁS ABUNDANTES DE LA NARANJA W. NAVEL (% del total de carotenoides)

FRACCIÓN	PULPA	PIEL
Hidrocarburos		
Fitoeno	4,3	12,1
Fitoflueno	4,4	7,3
β-caroteno	0,5	0,15
Monoles		
Criptoxantina	10,0	3,1
Epóxidos		
Anteraxantina	11,6	3,1
Violaxantina	45,6	26,4
Luteoxantina	2,5	21,5
Auroxantina	—	0,3

Cuadro II. CONTENIDO EN ÁCIDO ASCÓRBICO DE ALGUNOS FRUTOS

ESPECIE	ÁCIDO ASCÓRBICO (mg/100g)	AZÚCARES (g/100g)	ACIDEZ (g/100g)
Naranja	50-60	6-10	0,7-1,2 (cítrico)
Fresa	60	5	1,0 (cítrico)
Tomate	5-60	2-3	0,6 (cítrico, málico)
Melón	32-45	7-10	(cítrico)
Uva	5	12-25	1,5-3,0 (málico, tartárico)
Manzana	2-10	7-11	0,7 (málico)

se manifiestan a través de una inimaginable colección de simbolismos plásticos, literarios, sociales...

Blasco Ibáñez, Sorolla, Benlliure, Pinazo, Velázquez, Zurbarán, el maestro Padilla, García Sanchiz, el doctor Marañón... ¡qué mas da! Todos en algún momento de su espíritu creativo han utilizado el cítrico, la naranja, como protagonista principal, como fondo, como pretexto, para culminar su obra.

La flor de azahar, símbolo de pureza, talismán femenino ante el altar, trofeo ansiado en los finales de boda, símbolo de casorio... La naranja, también símbolo hecho humano para definir un estado sublime de felicidad: «**ha encontrado su media naranja**».

Y en la salud, ningún fruto ha sido tan estudiado y aconsejado como los cítricos. Por su contenido en vitaminas, principalmente la **vitamina C**, regeneradora de la fatiga muscular, aliviadora de gripes y resfriados, activadora de la circulación, y un largo etcétera que hacen de los cítricos un elemento vital en la dieta.

Ya en los primeros albores de la medicina se acompañan, por ejemplo, de la utilización del limón en el Arte de Curar. Plinio, Teofrasto, Hipócrates, etc., verdaderos patriarcas del "Ars Médica", lo aconsejaban «como antiveneno, limpiador de la sangre...». Isrháel Soli-

Cuadro III. COMPOSICIÓN MINERAL DE LA NARANJA (en mg/100 g)

ELEMENTO	SEGMENTOS	ZUMOS
Sodio	2,9	1,7
Potasio	197	179
Calcio	41,5	11,5
Magnesio	12,9	11,5
Hierro	0,33	0,30
Fósforo	23,7	21,7
Azufre	9,0	4,6
Cloro	3,2	1,2

Cuadro IV. CONTENIDO EN VITAMINAS DEL ZUMO DE NARANJA (por 100 ml)

Vitamina A (actividad)	190-400 UI
Ácido ascórbico	35-56 mg
Vitamina B6	25-80 µg
Tiamina	60-145 µg
Riboflavina	11-90 µg
Ácido Pantoténico	130-210 µg
Niacina	200-300 µg
Biotina	0,1-2,0 µg
Ácido fólico	1,2-2,3 µg
Inositol	90-210 mg

ml = mililitros.
UI = unidades internacionales.
mg = miligramos.
µg = microgramos.

Cuadro V. CONTENIDO MEDIO EN ÁCIDO ASCÓRBICO DE LA PARTE COMESTIBLE DE LOS CÍTRICOS (Expresado en mg/100 g)

Naranja	50-60
Pomelo	30-60
Limón	45-50
Mandarinas Clementinas	60-70

dencia de que la longevidad viene determinada por la velocidad del metabolismo basal, y que éste a su vez se afecta por las sustancias oxidantes presentes en nuestro organismo».

«De entre las enfermedades degenerativas asociadas con la edad, cabe destacar las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. A pesar de que los mecanismos de defensa de nuestro organismo han evolucionado limitando los niveles oxidantes reactivos, **es de suma importancia que nuestra dieta sea rica en antioxidantes**».

«Las frutas y verduras son la principal y más importante fuente de antioxidantes, tales como vitamina C o ácido ascórbico, vitamina E o tocoferol y carotenoides. Hay que hacer una mención especial a los cítricos, y en especial a la naranja, por sus excelentes propiedades nutritivas y su alto contenido en antioxidantes».



Los cítricos (como el pomelo) constituyen un alimento excelente.

El día 1 de mayo, Premio Nobel de Medicina y, posteriormente, Premio Nobel de la Paz, uno de los científicos más prestigiosos de nuestra época, recomendaría mantener el consumo de naranjas. Insistía en que la vitamina C que consume... no solo fortalece el organismo, sino que a cada momento con mayor fuerza, contribuye a prolongar la vida al disminuir el riesgo de padecer enfermedades degenerativas.

Las propiedades nutritivas de la naranja para su consumo en fresco o en forma de zumos, y sus efectos beneficiosos, que se derivan de su consumo, como son el mantenimiento de un buen estado de salud y la prevención de enfermedades degenerativas hacen de esta fruta un elemento imprescindible e insustituible en la dieta diaria.

Los cítricos y la vitamina C. De todos es conocida la importancia de la dieta en la prevención y tratamiento de la arteriosclerosis y enfermedades cardiovasculares. También, entre los factores de riesgo ligados al cáncer, los alimentarios ocupan el primer lugar. Los estudios epidemiológicos han puesto en evidencia la relación entre niveles de antioxidantes y aparición de enfermedades degenerativas.

La naranja es una fruta en

la que se encuentran todos los antioxidantes necesarios para nuestro organismo, como son las vitaminas C y E y algunos carotenoides y flavonoides.

De entre todos los antioxidantes, **el ácido ascórbico o vitamina C es el antioxidante fisiológico por excelencia, siendo la ingesta diaria recomendada de 60 mg/día.** Es importante señalar que la concentración de vitamina C en la naranja oscila entre 40 y 70 mg/100 ml de zumo, lo que significa que **con dos piezas de fruta cubrimos nuestras necesidades diarias** de esta indispensable vitamina.

Valor nutritivo

El consumidor busca en los alimentos su valor nutritivo y sus cualidades sensoriales, es decir, color y



La calidad caracteriza a los cítricos valencianos.



Cuadro VI. COMPOSICIÓN MEDIA DE LA NARANJA
(valores expresados en (g/100g))

	PIEL	SEGMENTOS	ZUMO
Agua	72,5	85,2	87,1
Azúcares			
Reductores	5,6	4,7	5,0
Sacarosa	2,0	4,4	4,7
Totales	7,6	9,1	9,7
Ácidos	0,29	0,75	1,02
Sustancias nitrogenadas	1,5	1,1	1,0
Lípidos	0,28	0,3	0,29
Cenizas	0,78	0,48	0,34
Sólidos disueltos totales	15,7	13,1	12,6



que los cítricos adquieran su verdadera dimensión, aportando

sabor agradables. Los cítricos, con su sabia combinación de dulzor y acidez, poseen la cualidad de un sabor delicioso y contienen las vitaminas y demás elementos nutritivos de las frutas frescas, constituyendo un alimento excelente, teniendo, además, la ventaja de que disponemos de ellas para nuestra dieta todos los días del año, en fresco o en zumo, sin depender de las condiciones estacionales de las cosechas.

Además, los cítricos poseen una combinación excelente de nutrientes: azúcares, ácidos, vitaminas, aminoácidos, sales minerales, etc., que son importantes para la salud y cierto tipo de enfermedades como ya hemos visto.

El cítrico es un alimento muy saludable y beneficioso para la salud. Además, su consumo ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, la hipertensión y la obesidad. Por eso, es recomendable incluirlos en nuestra dieta diaria.

La prevención de las enfermedades y el mantenimiento de la salud se puede conseguir por medio de una alimentación adecuada, por medio de una "dieta saludable", en la

lo necesario a niños y adultos, deportistas, enfermos, etc., que aprecien la fruta agradable, el alimento valioso, fácilmente asimilable, y que, además, posee propiedades curativas y preventivas de alto valor.

Nuestra producción

La Comunidad Valenciana, con 185.000 hectáreas de cítricos de todas las especies y variedades, asentadas en sus hábitats más idóneos, la mandarina en Castellón, la naranja en Valencia, el limón y el pomelo en Alicante, produce cerca de los cuatro millones de toneladas, gran parte de las cuales están concentradas en las empresas cooperativas, sin olvidar a las empresas privadas de alto prestigio marquésimo, que han dado dimensión internacional a estas salutíferas frutas.

Esto supone para el consumidor una garantía de calidad en toda su extensión, ya que la concentración de la producción en las cooperativas locales y en empresas de gran rigurosidad, facilita la uniformidad del cultivo, el control exhaustivo de los tratamientos insecticidas por los técnicos contratados al efecto para evitar la presencia de organismos nocivos y residuos, y un alto grado de selección de la fruta gracias a la presencia en los almacenes de confección y manipulación de las tecnolo-

Cuadro VII. NÚMERO DE COMPUESTOS SOLUBLES IDENTIFICADOS EN EL ZUMO DE LA NARANJA

Constituyente	Nº de compuestos	% sobre sólidos disueltos totales
Carbohidratos	10	76,00
Ácidos orgánicos	13	9,60
Aminoácidos libres	19	5,40
Bases nitrogenadas	6	0,40
Iones inorgánicos	67	3,20
Vitaminas	14	2,50
Flavonoides	24	0,81
Volátiles	192	0,38
Carotenoides	21	0,01
Enzimas	49	—
Lípidos	26	1,20

gías más avanzadas y modernas, que permiten ofrecer lo mejor al consumidor más exigente.

«Por el caso de la naranja, se produce un compuesto, conocido en la ciencia y figura lista que, tras de ser tratado por otros compuestos, se convierte en un compuesto más complejo que el original y resulta orgánico de un compuesto».
«Porque los mejores del mundo son los de España, a los que también se les ha dado un nombre, que es el de los mejores, con esto es lo mejor».
«El cítrico es un alimento muy saludable y beneficioso para la salud».
«El cítrico es un alimento muy saludable y beneficioso para la salud».

Los cítricos valencianos son bastante más que unos simples productos. Son mensajeros fervientes de la calidad en todos los mercados del mundo en los que se hacen presentes con prestigio y autoridad, reconocidos e incuestionables. Son palabras veraces de laboriosidad, de gusto, de clima, de tradición y de historia. La climatología y el cuidadoso cultivo forman parte del milagro agroalimentario de la naranja. Los suelos y el agua contribuyen de forma decisiva en su producción. Son, en suma, todos ellos, factores inconfundibles de la mejor oferta que el agricultor valenciano, con su trabajo y su ilusión, aporta a la saludable "dieta mediterránea". ■

Cuadro VIII. CONTENIDO MEDIO EN AZÚCARES EN EL ZUMO DE DIVERSOS CÍTRICOS
(en g por 100 g de zumo)

Especie (y variedad)	Azúcares reductores	Azúcares no reductores	Azúcares totales
Naranja	3,2-5,0	2,3-5,2	5,4-10,3
Pomelo	2,3-5,1	2,6-4,0	5,0-8,3
Mandarina (clementina)	2,7-2,9	6,8-7,8	9,5-10,7