Naranja

Para otros usos de este término, véase Naranja (desambiguación).

Naranja



Valor nutricional por cada 100 g (c. sinensis)

Energía 47 kcal 197 kJ

Carbohidratos	11,75 g
• Azúcares	9,35 g
• Fibra alimentaria	2,4 g
Grasas	0,12 g
• saturadas	0,015 g
• monoinsaturadas	0,023 g
• poliinsaturadas	0,025 g
Proteínas	0,94 g
Agua	86,75 g
Retinol (vit. A)	11 µg (1%)
• β-caroteno	71 µg (1%)
Tiamina (vit. B_1)	0.087 mg (7%)
Riboflavina (vit. B_2)	0.040 mg (3%)
Niacina (vit. B_3)	0.282 mg (2%)
Ácido pantoténico (vit. B_5)	0.250 mg (5%)

Vitamina B_6	0.060 mg (5%)
Ácido fólico (vit. B_9)	30 µg (8%)
Vitamina B_{12}	0 µg (0%)
Vitamina C	53.2 mg (89%)
Vitamina D	0 µg (0%)
Vitamina E	0.18 mg (1%)
Vitamina K	0 µg (0%)
Calcio	40 mg (4%)
Hierro	0.10 mg (1%)
Magnesio	10 mg (3%)
Manganeso	0.025 mg (1%)
Fósforo	14 mg (2%)
Potasio	181 mg (4%)
Sodio	0 mg (0%)
Zinc	0.07 mg (1%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Fuente: Naranja en la base de datos de nutrientes de USDA.

[editar datos en Wikidata]

La **naranja** es una fruta cítrica comestible obtenida del naranjo dulce *(Citrus × sinensis)*, del naranjo amargo *(Citrus × aurantium)* y de naranjos de otras variedades o híbridos, antiguos híbridos asiáticos originarios de India, Vietnam o el sureste de China.[1] Es un hesperidio carnoso de cáscara más o menos gruesa y endurecida, y su pulpa está formada típicamente por once gajos u hollejos llenos de jugo, el cual contiene mucha vitamina C, flavonoides y aceites esenciales.

Es más pequeña y dulce que el pomelo o toronja y más grande, aunque menos perfumada que la mandarina. Existen numerosas variedades de naranjas, siendo la mayoría híbridos producidos a partir de las especies *Citrus maxima* (pamplemusa), *Citrus reticulata* (mandarina) y *Citrus medica* (cidro).

Índice

- 1 Etimología
- 2 Variedades
  - 2.1 Naranja pérsica
  - 2.2 Naranja de ombligo o «navel»

    - 2.3 Naranja Valencia
    - 2.4 Naranja Salustiana
    - 2.5 Naranja Cadenera
    - 2.6 Naranja de sangre
- 3 Producción
- 4 Información nutricional
- 5 Naranjito
- 6 Antigua Roma
- 7 Tiendas en línea
- 8 Véase también
- 9 Referencias
- 10 Enlaces externos

Etimología

La palabra española «naranja» proviene del sánscrito *narang* (□□□□□),[2] sin embargo no es una palabra nativa a esa lengua sino que se especula que la tomó de las lenguas drávidas como el tamil donde se dice *narandam* (□□□□□□□) a la 'naranja amarga', *nagarukam* (□□□□□□□□) a la 'naranja dulce', siendo *nari* (□□□□) 'fragancia'.[3] La palabra junto con la fruta fue lentamente llevada hacia occidente: del sánscrito pasó al persa (*nārensh* نارنج), luego al árabe (naranj (نرنج), el árbol, y naranjah نرنجة, el fruto) y de ahí al español «naranjo» y «naranja», respectivamente.[4]

Se difundió a otros idiomas europeos en un curioso proceso: los portugueses cambiaron la ene inicial por una ele *(laranja)*, al pasar al italiano para que la ele inicial no redundara con el artículo «la» se le eliminó la ele inicial *(arancia)* mientras que al pasar al francés y al latín se relacionó con el lexema oro (*or* y *aurum*) resultando *orange* y *aurantium*. Debido a que en la Edad Media el idioma culto de Inglaterra era el francés, en inglés pasó tal cual como *orange*. Siempre hablamos de *Citrus × aurantium*, de sabor amargo, única naranja conocida en la Edad Media en Europa.[4]

Posteriormente ocurriría un cambio drástico y es que con el comercio con las Indias, Portugal trajo en el siglo XVI la *Citrus × sinensis* y *Citrus reticulata*, de sabor dulce. Primero llamadas en español respectivamente «naranja de China» y «naranja mandarina» o «tangerina», la *Citrus sinensis* acabó por tomar el nombre de «naranja» a secas, antes reservado a la *aurantium*, que pasó a ser llamada «naranja amarga». En algunas partes de México y el Caribe se sigue llamando a la naranja (dulce) «naranja china». En Puerto Rico y República Dominicana se le conoce simplemente como "china". *Citrus reticulata* fue perdiendo el nombre «naranja» hasta quedarse sencillamente como «mandarina», por lo que no se suele considerar como una naranja.[5]