



# Cítricos

## Cosecha de temporada

### Coma más cítricos cultivados en Arizona

Las verduras y frutas vienen en diferentes colores y sabores, pero su belleza real está en su interior. Comer una variedad de verduras y frutas le da muchas de las vitaminas y minerales que necesita. Llene la mitad de su plato con verduras y frutas y ayude a mantener sanos su corazón, dientes, encías, ojos y piel.

Compre frutas cítricas frescas de temporada, cuando el sabor y el precio son mejores.

Los cítricos son una de las cinco C de la agricultura de Arizona y es una de las cosechas de especialidad más antiguas de Arizona. Recientemente, se cosecharon en 8,300 acres de Arizona, ¡haciendo un total de 80,000 libras de limones! Además, las mandarinas se cosecharon de 1,200 acres, ¡haciendo un total de 6,800 toneladas de mandarinas!

### ¿Por qué comer más cítricos?

Las frutas cítricas están llenas de nutrientes. Así es como los nutrientes de una fruta cítrica popular, la naranja, puede mantenerlos sanos a usted y a su familia:

#### Nutrientes que se encuentran las naranjas

##### Vitamina C

Ayuda a mantener sus dientes y encías saludables

##### Fibra

Ayuda a que su corazón se mantenga sano y mejora la digestión

##### Calcio

Ayuda a formar huesos y dientes y los mantiene fuertes

##### Potasio

Le ayuda a mantener una presión sanguínea saludable

### ¿Cuáles son los diferentes tipos de cítricos?

Pruebe diferentes tipos de cítricos para encontrar el favorito de su familia. Estos son algunos tipos de cítricos que se cultivan en Arizona:

- Naranjas (Navel, Blood, Mandarin, Sweet, Temple, Valencia)
- Toronja (Red Blush or White)
- Limones
- Mandarinas (Fairchild, Minneloa, Orlando)

## ¿Cuánto Necesitamos?

En general, su familia necesita:

Edad	Venturas	Frutas
Niños 2 - 3	1 taza	1 taza
Niños 4 - 8	1 1/2 taza	1 a 1 ½ taza
Otros niños y adolescentes	2 a 3 taza	1 ½ a 2 taza
Adultos	2 1/2 a 3 taza	2 taza

Los niños aprenden de lo que ven. Coma verduras y frutas y ellos también lo harán.

Que la mitad de su plato sean verduras y frutas.  
Visite: [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para más información.

## Cómo escoger, guardar y preparar cítricos

### Escoja:

- Escoja frutas cítricas con cáscara firme y suave y se sientan pesadas para su tamaño.

### Almacene:

- Guarde los cítricos frescos a temperatura ambiente por uno o dos días.
- Refrigere por una o dos semanas.
- El jugo de cítricos puede durar más en el congelador y es mejor si se usa dentro de seis meses.

### Prepare:

Para mejores resultados al exprimir:

1. Enjuague la cáscara bajo el chorro de agua fresca de la llave.
2. Ruede, oprimiendo firmemente, los cítricos en una tabla de cortar. Notará cómo salen aceites esenciales de cáscara.
3. Corte horizontalmente y exprímalo de manera que pueda atrapar las semillas antes de que caigan en el recipiente.

Consejo: Tener jugos de cítricos para las recetas son fáciles todo el año. Convierta el exceso de jugo en cubos de hielo con hierbas o congélelos solos para usarlos en licuados, sopas y salsas.

Visite: [fruitandveggiesmorematters.org](http://fruitandveggiesmorematters.org) para más información.

## Plante y cultive cítricos

- Las variedades que se cultivan mejor en Arizona son navels, mandarina y toronja. Los limones amarillos y los verdes también pueden crecer aquí, pero pueden ser sensibles a las heladas.
- Las frutas cítricas se pueden plantar todo el año, pero los mejores meses son marzo, abril y octubre. Con las plantas más pequeñas se reduce el riesgo de sufrir el impacto del trasplante.
- Los árboles que se plantan en suelo rocoso o arenoso necesitan regarse más frecuentemente que en los que están plantados en la tierra ya que la tierra retiene mejor la humedad. Asegúrese de pasar un tiempo para que seque antes de volver a regarlos.

Visite [extension.arizona.edu](http://extension.arizona.edu) información sobre cómo plantar y cosechar.

## Ensalada de Naranja y Pepino

### Ingredientes:

- 1 pepino
- 2 naranjas grandes
- Jugo de un limón
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ de cucharadita de sal

### Preparación:

- Lávese las manos con agua y con jabón. Lave las frutas y verduras frescas antes de prepararlas.
- Lave el pepino, las naranjas y el limón con agua fría de la llave.
- Rebane el pepino. Pele y corte las naranjas en pedazos pequeños. Saque el jugo del limón.
- Coloque las rebanadas de pepino y los pedazos de naranja en un recipiente mediano. Añada el chile en polvo, el jugo del limón y la sal.
- Sirva de inmediato o enfríe la ensalada en el refrigerador.



### 4 porciones

### Información sobre nutrición

por porción	
calorías	49
carbohidratos	12 gm
proteínas	1 gm
grasa total	0 gm
grasa saturada	0 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	2 gm
azúcar total	8 gm
sodio	149 mg
calcio	47 mg
ácido fólico	25 mcg
hierro	0 mg
calorías de grasa	0%

Para más recetas gratis, visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org).

## Escoja verduras y Frutas cosechadas localmente

- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona saben mejor y cuestan menos cuando se compran de temporada.
- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona pasan menos tiempo siendo transportadas en un camión. Esto causa menos daño a las verduras y frutas.
- Cuando los agricultores les venden directamente a los consumidores, se eliminan los intermediarios y reciben el valor total de su producto. Esto permite que los agricultores sigan cultivando y ofreciendo servicio a la comunidad.
- Deje que sus niños escojan verduras y frutas. Ayúdelos a escoger sus propias verduras en el supermercado, mercados de agricultores o en un campo agrícola, que lo permita, cerca de usted. Visite [arizonagrown.org](http://arizonagrown.org) para más información.

Visite la sección de Programas de Alimentos Escolares en la página de Servicios de Salud y Nutrición del Departamento de Educación de Arizona en [www.azed.gov](http://www.azed.gov) para más información.



Harvest of the Season

