



Nombre común	Mandarino
Nombre científico	<i>Citrus reticulata</i>
Familia	Rutaceae
Distribución	China, España, México, Brasil, Colombia.
Uso de la especie	Comestible, medicinal, ornamental
Generalidades	<p>Formada por un considerable número de gajos llenos de zumo o jugo; el cual contiene mucha vitamina C, flavonoides y agua, ayuda a mejorar el sistema inmunológico, equilibrar el nivel de azúcar en sangre, reducir el colesterol malo y la presión arterial. También, a prevenir el exceso de grasa, sobre todo del hígado.</p> <p>Una mandarina posee 53 kcal aproximadamente, es rica en hidratos de carbono (13,3 g), azúcares (medidas en 100 gramos sería un 10,5% en azúcares), y potasio (166mg). Posee varios usos, entre ellos se encuentra en la medicina pues tiene alta concentración de vitamina C y en cuanto a ornamentación, la mandarina da unas flores que se usan para decorar.</p> <p>La mandarina al ser un cítrico tiene la capacidad de adaptarse a un variado tipo de suelo. No significa que sea exigente, ya que la longevidad, productividad y calidad del fruto, dependen del suelo, crece en un clima templado.</p>
<p><i>Sant Joan de Déu. (12 de julio de 2021). Guia metabolica Obtenido de La Unidad de metabólicas del Hospital Sant Joan de Déu: https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/consejo/mandarina suelo (Lasprilla, 2021)</i></p> <p>Lasprilla, D. M. (agosto de 2021). <i>Mandarina</i>. Obtenido de Lasprilla, D. M. Mandarina.: https://editorial.unal.edu.co/fileadmin/recursos/direcciones/investigacion_bogota/Manuales/16-manual-mandarina-2020-EBOOK.pdf</p>	



Fuente: Colegio Los Samanes