

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
11/07/2011	LA CUARTA (STGO-CHILE)	2	3	CITRICOS : RICOS, SALUDABLES Y A BAJO PRECIO PARTE 01	26,2x15,7	No Definido

Estos alimentos deberían mantenerse baratos debido a las heladas

Cítricos: ricos, saludables y a bajo precio

A pesar de que el frío hace estragos en la fruta y estamos en el peor mes del año para su comercialización debido a que baja su consumo, sus inigualables características nutricionales hacen que su ingesta sea recomendable para todo el año.

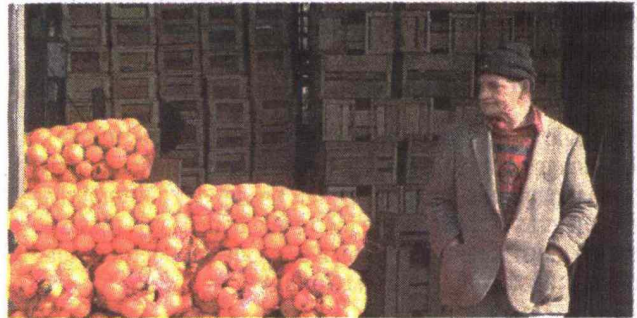


Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
11/07/2011	LA CUARTA (STGO-CHILE)	3	2	CITRICOS : RICOS, SALUDABLES Y A BAJO PRECIO PARTE 02	18,4x24,3	No Definido

A muchas personas no les gusta comer cítricos en los meses de pleno frío; sin embargo, sus excelentes propiedades nutricionales están presentes en cualquier época del año y son necesarias, especialmente, en invierno, cuando se requiere que las defensas anden firmes y así enfermarse menos.

En términos comerciales, julio es un mes malo para su venta, aunque este escenario puede revertirse difundiendo sus propiedades y sacarle el jugo a los bajos precios de los limones, limas, limones de Pica, naranjas, mandarinas/clementinas y pomelos, que son las frutas cítricas más populares.

Refiriéndose al panorama actual, Marcelo González, experimentado productor de naranjas y próximamente de limones, que comercializa sus productos en el Centro de Abastecimiento Lo Valledor, señala que "los precios deberían ir a la baja debido a las heladas, ya que los cítricos se secan con las temperaturas de -3° a -5° C y, además, el consumo se reduce porque con el frío la gente no come cítricos. El peligro que existe es que si sigue esta ola polar podría haber desabastecimiento en octubre, pero no creo que sea en gran cantidad. Hay que estar tranquilos, porque parece que el frío está pasando y la fruta puede resistir un poco más en el árbol".



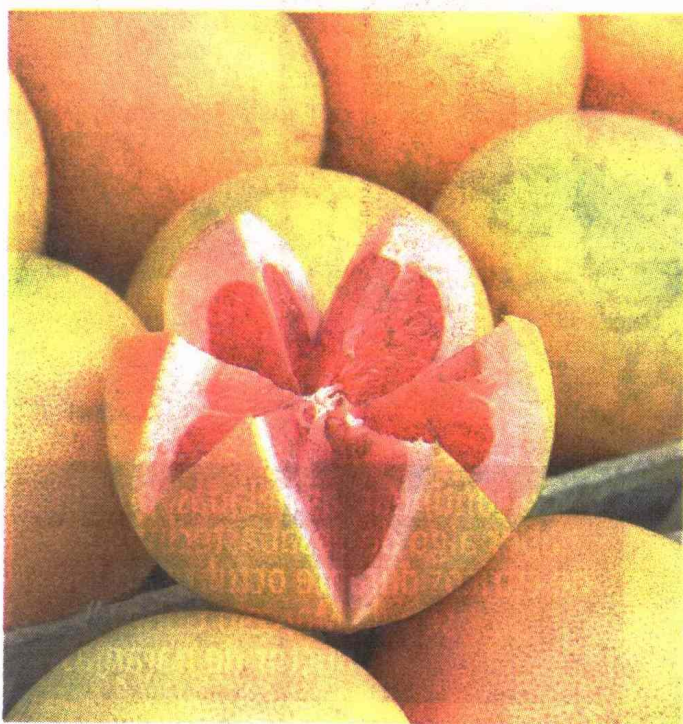
De continuar las heladas, podría haber algo de desabastecimiento de cítricos durante octubre, según señala Marcelo González, productor de naranjas.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
11/07/2011	LA CUARTA (STGO-CHILE)	4	2	CITRICOS : RICOS, SALUDABLES Y A BAJO PRECIO PARTE 03	8,8x14,4	No Definido

La novedad del pomelo

Óscar Dotte, conocido vendedor de frutas de Lo Valledor, apodado como "El Teo", en su local (el 489) vende esta fruta y conoce a cabalidad sus bondades. "Sirve para la presión y para adelgazar, entre otras cosas; por eso la gente lo lleva", dice.

"Hay dos variedades: el amarillo es más ácido y rosado más dulce, que se puede comer como naranja. El rosado es viejo, porque pasa el año en el árbol. Los dos se venden, pero hay que considerar que es un producto más caro y no se vende tan rápido".



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
11/07/2011	LA CUARTA (STGO-CHILE)	4	3	CITRICOS : RICOS, SALUDABLES Y A BAJO PRECIO PARTE 04	17,7x14,4	No Definido



Propiedades nutricionales a toda prueba

Muchos atribuyen propiedades mágicas y exclusivas al pomelo, pero la verdad es que su exquisito sabor y sus bondades son comunes para todos los cítricos, la diferencia está en que el pomelo se consume completo y es más grande, por eso es más efectivo, así lo explica Jacqueline Monrroy, nutricionista Jefe de la Clínica UC San Carlos de Apoquindo, quien además enfatiza que en estos alimentos “lo más importante es su aporte en vitamina C. Pero hay que consumirla inmediatamente, porque la vitamina C se oxida con rapidez”.

“Los cítricos son alimentos que tienen propiedades en común: son ricos en vitamina C, ácido fólico, provitamina A, potasio,

fibra y algunos antioxidantes. Se recomienda comer todos los días una fruta cítrica, si fuesen dos mejor, porque se puede combinar una naranja y dos mandarinas; con eso tenemos el requerimiento diario, que es de entre 60 y 75 miligramos de vitamina C”.

Hablando de los alcances prácticos que tienen estas frutas, Jacqueline puntualiza que son “antioxidantes, mejoran el sistema inmunitario, reducen algunos niveles de colesterol, ayudan a mejorar la absorción de hierro que tienen las carnes y no tienen muchas calorías, por lo que son ideales dentro de una dieta, precisamente, baja en calorías”.