



MINISTERIO DE INSTRUCCIÓN PÚBLICA

LA NARANJA

FRUTA DE SALUD



Comisión Nacional de Alimentación Correcta

Folleto No. 6



Ministerio de Instrucción Pública

LA NARANJA FRUTA DE SALUD

Comisión Nacional de Alimentación
Correcta del Pueblo



MONTEVIDEO
1930

LA NARANJA FRUTA DE SALUD

La *naranja*, en nuestro país, se produce abundantemente a medida que se intensifica su cultivo. Su calidad en general es buena, con especies óptimas y seleccionadas. La intervención técnica de los institutos oficiales, conducirá cada día más al mejoramiento y desarrollo de los citros.

Disponiendo de este alimento, rico en vitaminas, en cantidad suficiente para ponerlo al alcance de toda la población, se adquirirá para el plan dietético de salud, uno de los más eficaces y útiles productos del reino vegetal.

La *naranja* puede ser ingerida en distintas formas: en preparados exquisitos de buen sabor, con la adición a veces de otros productos alimenticios con los que se obtienen un verdadero manjar.

El jugo de *naranjas* debe ser usado en mayor proporción entre nosotros, por sus ventajas para la salud. La NARANJADA simple o compues-

ta, fría o heleda, es una bebida agradable en todo tiempo, y especialmente en la estación de los calores. Tomado en el desayuno favorece la evacuación del intestino, en cualquier momento del día, representa su uso, un alimento fresco y refrescante con acción desintoxicante para el organismo.

La *naranja* debe formar parte del menú diario; en todos los hogares esta fruta debe ser consumida.

Una buena organización en la producción pondrá al alcance de todos los habitantes del país, a precios convenientes, ese exquisito y necesario alimento que protege y conserva la salud.



La NARANJA es un alimento rico en vitaminas

El naranjo no es como el ciruelo, cerezo, albaricoquero, melocotonero, peral, vid, almendro, etcétera, que sólo disponen de la primavera y el verano para beneficiarse de los rayos solares.

El naranjo necesita del sol durante todo el año para que sus frutos lleguen a un estado completo de sazón, mientras que los árboles citados y la vid están muy disminuidos en su vitalidad, sin transformar energías solares, el naranjo no deja un solo momento de aprovechar los rayos del sol para acumularlos en su savia. Por eso es que la *naranja* es el fruto que dispone de buen poder energético y es estimulante, para las glándulas de secreción interna, según se ha comprobado, debido seguramente a la cantidad y calidad de vitaminas que encierra almacenadas en su pulpa.

Una buena *naranja* en sazón, representa la suma de cantidades enormes de energías solares que las hojas del naranjo, recibieron durante el

año. La *naranja*, para los que ingerimos alimentos desvitalizados por su confección por el calor y para los que vivimos fuera de las influencias directas del sol, representa un cúmulo de energías indispensables para disfrutar de plena salud. La *naranja*, en una palabra, irradia fuerza solar transformada en nuestro organismo, y así como en donde entra el sol no entra el médico, puede decirse también que el que come naranjas no necesita medicina.



La NARANJA, alimento indispensable para el niño

La *naranja*, a parte de ser un alimento de calidad, por sus vitaminas, actúa en el tubo digestivo como un poderoso e inofensivo bactericida. El zumo de la *naranja*, a la par que sirve de medio excepcional de cultivo para los fermentos indispensables de la digestión, es un modificador de la flora bacteriana dañina en los intestinos, y proporciona a éstos, los alimentos biogénicos y energéticos necesarios para alimentar nuestras defensas naturales y con ello defender la salud y luchar con éxito contra los agentes productores de enfermedades.

Por lo tanto, la *naranja* no se puede considerar como una golosina propia para privilegiadas familias, sino como un fruto de la madre tierra tan importante como el mismo trigo, para la vida del hombre, por ser indispensable en el régimen corriente de alimentación, para sostener la salud

y también devolverla, como se dirá luego en los casos de enfermedades.

Está constituyendo actualmente una honda preocupación, el incremento enorme que día a día toma el cáncer, hasta el punto de sobrepasar con mucho sus defunciones a la tuberculosis. Para evitar el cáncer, enfermedad terrible, y sostener un organismo vigoroso, sería preciso volver a la vida sencilla de los tiempos pretéritos; según la opinión de diversos autores, siendo esto imposible, es necesario consumir alimentos vivos y sobre todo *naranjas*, para contrarrestar las consecuencias que imponen la civilización actual y muchos de los alimentos usuales.

En las enfermedades microbianas de los órganos digestivos, la *naranja* hace verdaderos milagros; la tifoidea y otras enfermedades, que tan elevadas defunciones producen, es hoy ayudado en el tratamiento, por el agua de naranja o limón. Se ha podido comprobar que una alimentación adecuada alternando con naranjas, facilita la curación de algunas enfermedades infecciosas. Las fiebres tienen, pues, en el zumo de naranjas un buen remedio, y los procesos gripales tienen en el zumo de *naranjas*, un agente también de curación junto a la medicación especial ordenada.

Pero, si necesarias son las naranjas en el hom-

bre, en el niño resultan imprescindibles. En la lactancia artificial, es preciso que los lactantes tomen por lo menos dos cucharaditas de buen jugo de naranjas diariamente, para contrarrestar la acción bacteriana de las enfermedades intestinales de carácter infeccioso que tantos estragos causan en el período del destete y después de él.

Siempre que las fiebres procedan del tubo digestivo, las *naranjas* dan muy buenos resultados, siendo un excelente auxiliar de la terapéutica, y en primavera y verano, el consumo de la fruta de la salud debiera ser en extremo grande.

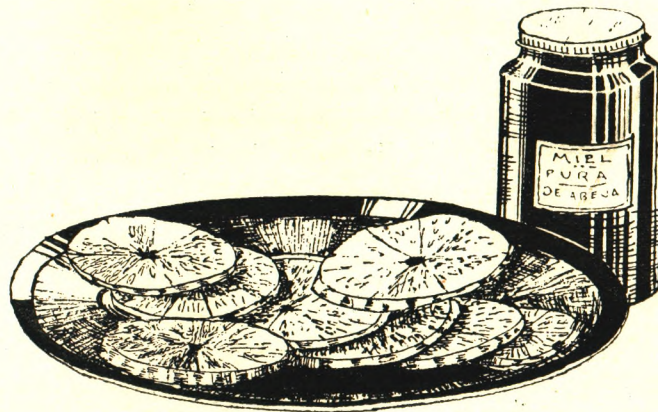
Como resumen diremos que el hombre que vive fuera del aire libre y se alimenta de manjares que prepara la industria, para vitalizar y fortalecer su organismo, precisa comer naranjas (saltecer su organismo, precisa comer naranjas, pero a condición de que estén en plena sazón, sean jugosas, con ácido neutralizado y de un sabor exquisito.



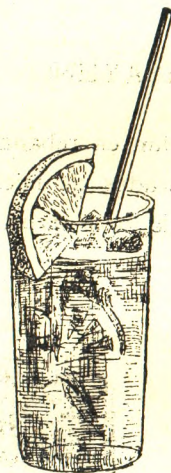
Algunas recetas a base de NARANJAS

NARANJAS PARA EL DESAYUNO

Se pelan tres naranjas, se cortan en rebanadas y se cubren con dos cucharadas de miel. Se sirve a los quince minutos; helado, si se prefiere.



COCKTAILS DE NARANJA Y FRUTILLA

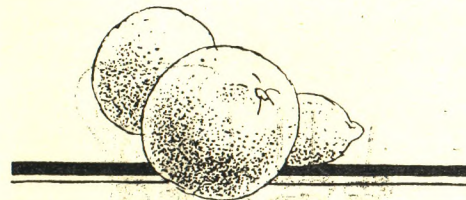


Dos naranjas
Una taza de frutillas
Tres cucharadas de jugo de
limón
Seis cucharadas de azúcar

Se pelan las *naranjas*, se cortan en gajos y éstos en mitades. Las frutillas, una vez limpias, también se cortan en mitades. Se mezclan con la pulpa de *naranjas* y se agrega el azúcar y el jugo de limón. Se sirve helado.

COCKTAILS DE NARANJA Y MIEL

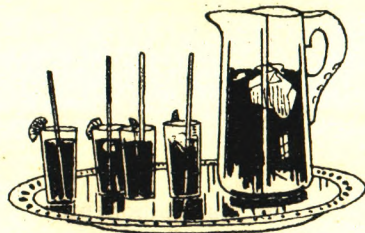
Una taza de jugo filtrado de *naranjas*
Cuatro cucharadas de jugo de limón
Tres cucharadas de miel



Se mezclan bien los componentes. Se agregan trozos de hielo en los vasos y se sirve, adornando con una rodaja de limón.

NARANJADA

Media taza de azúcar
Dos y media tazas de agua
Raspaduras de la corteza de una *naranja*
Dos tazas de jugo de *naranja*
Tres cucharadas de jugo de limón



Se hierve durante cinco minutos el agua con el azúcar y las raspaduras de corteza. Se filtra. Se enfría y se agrega el jugo de naranja y de limón. Se sirve.

MERMELADA DE NARANJA

Seis *naranjas*
Dos limones
Doce tazas de agua fría
Siete tazas de azúcar

Se pelan las naranjas y se cortan en finas rodajas. Se elimina el ollejo de las cáscaras y se cortan éstas en finas tiritas. Los limones, con su



corteza, se cortan en rodajas muy finas. Se agrega el agua y se deja 24 horas. Luego, se lleva a ebullición, manteniéndola durante tres horas. Se adiciona el azúcar hirviendo nuevamente una hora. Se envasa en caliente en recipientes esterilizados.

JALEA DE NARANJAS

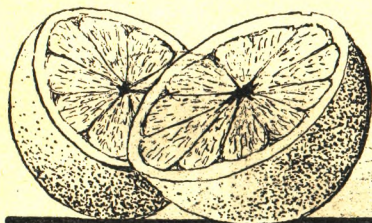
Seis *naranjas*

Tres limones

Agua

Azúcar

Se cortan en rodajas finas las *naranjas* y limones. Se miden y por cada taza de fruta se agregan tres tazas de agua. Se hierve durante



una hora. Se vuelca sobre un paño y se deja escurrir durante la noche. Se mide el jugo recogido; se agrega una taza de azúcar por cada taza de jugo. Se hace hervir hasta consistencia de jalea. Se envasa en caliente en recipientes esterilizados. Se recubre con parafina, cuando se ha enfriado.



Talleres Gráficos
URTA y CURBELO
Soriano, 1023