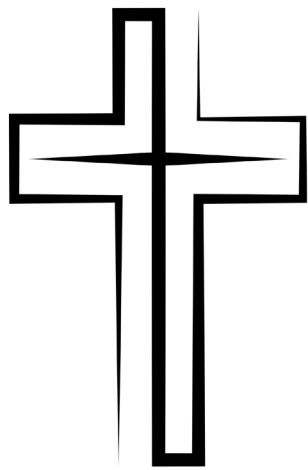


# ¡Esas mandarinas que llenan de sabor nuestras tradiciones!

El nombre de la mandarina proviene del color de la ropa que utilizaban los mandarines, antiguos gobernantes chinos, así que, si pensabas que la mandarina era una fruta mexicana, pues no, su origen es asiático; a pesar de ello, esta fruta ha dado identidad a una de las fiestas más importantes de nuestro país: el Día de Muertos, además de que es componente primordial en las piñatas de las fiestas navideñas. La mandarina (*Citrus reticulata*) es un cítrico agri dulce, con forma redonda ligeramente aplanada y cáscara anaranjada lisa o sutilmente rugosa que no se encuentra pegada a la fruta, por lo cual es muy fácil de pelar. Cada 100 g de fruta proporciona 57 kcal, 0.8 g de proteína y 1.8 g de fibra dietaria. Es rica en vitaminas A, C y del complejo B, además de potasio, calcio y magnesio. Sus beneficios en la salud se han atribuido a la presencia de  $\beta$ -caroteno,  $\alpha$ -caroteno y  $\beta$ -criptoxantina, que además son contribuyentes a su color característico, así como a sus compuestos fenólicos hesperidina, narirutina, didimina, eriocitrina y neoeriocitrina. En la medicina tradicional, extractos de esta fruta y su cáscara se han utilizado para fortalecer el sistema

inmunológico, tratar la indigestión y aliviar los síntomas de la tos abundante, así como para prevenir alergias. ¿Cómo se recomienda consumirla? Al momento de la compra debemos observar las características de frescura; estas son: cáscara lisa o ligeramente rugosa de color uniforme y sin manchas, olor característico a "mandarina", y si tiene hojas, estas deben ser de un color verde brillante. Pelarla y comerla gajo a gajo es la forma más común de consumirla. La cáscara fresca o deshidratada en forma de tiras finas es utilizada para decorar postres y cócteles, así como infusiones, además de ser parte común en la repostería. De su cáscara se extrae por prensado en frío el aceite esencial utilizado en cosmética para proteger la piel, así como en aromaterapia por sus propiedades calmantes útiles para aliviar el estrés. No desaproveches estos meses de temporada de esta deliciosa fruta; te recomendamos comerla gajo a gajo para aprovechar todos sus nutrientes y la fibra que aporta y aprovechar sus cáscaras para diferentes preparaciones.



*Yo soy la resurrección y la vida  
El que cree en mí,  
aunque esté muerto vivirá...*

*El personal del Semanario El Inversionista, se une a la pena  
que embarga a nuestra compañera María Delia López,  
y a sus hijos Karina, Melissa y Javier,  
por el sensible fallecimiento del Señor,*

*Juan Miguel  
Martínez Herrera*

*Expresamos nuestras sensibles condolencias  
y hacemos votos para que el consuelo  
llegue pronto a su familia y seres queridos.*

*Descanse en paz.*

*Hermosillo, Sonora 20 de Diciembre de 2025.*