

El limón y los cítricos

EL LIMÓN

¿QUÉ ES EL LIMÓN?

Es el fruto comestible del árbol frutal perenne *Citrus × limon*, el **limonero**, que puede alcanzar 4 m de altura. Posee un característico sabor ácido y extremadamente fragante que se usa en la alimentación. El limonero posee una madera con corteza lisa y madera dura y amarillenta muy apreciada para trabajos de ebanistería. Botánicamente, es una especie híbrida entre *C. medica* (cidro o limón francés) y *C. aurantium* (naranja amarga). Forma una copa abierta con gran profusión de ramas, sus hojas son elípticas, coriáceas de color verde mate lustroso (5–10 cm), terminadas en punta y con bordes ondulados o finamente dentados. Sus flores, comúnmente llamadas (al igual que las del naranja) azahares o flores de azahar, presentan gruesos pétalos blancos teñidos de rosa o violáceo en la parte externa, con numerosos estambres (20–40). Surgen aislados o formando pares a partir de yemas rojizas.



Limón común

El limón es originario de Asia y fue desconocido por griegos y romanos, siendo mencionado por primera vez en el libro sobre agricultura *Nabathae* hacia el siglo III o IV. Su cultivo no fue desarrollado en occidente hasta después de la conquista árabe de España, extendiéndose entonces por todo el litoral mediterráneo donde se cultiva profusamente, debido a la benignidad del clima, para consumo interno y de exportación.

Su fruto posee un alto contenido en vitamina C (501,6 mg/L) y ácido cítrico (49,88 g/L).

Entre otros usos alimenticios, el limón se emplea en la elaboración de postres (tales como el arroz con leche, en este caso se usa su piel para aromatizar) o bebidas naturales como la limonada y la leche merengada, a la cual se le añade también canela. Las rodajas pueden servir de adorno para bebidas. Por la acidez de su jugo, se puede utilizar para potabilizar agua, agregando 4 o 5 gotas por cada vaso de agua, y dejándolo actuar unos cuantos minutos. *(Fuente: Wikipedia).*

PROPIEDADES DEL LIMÓN

Entre todos los cítricos, el limón es quizás el que ofrece más beneficios para la salud. Básicamente, el poder curativo del limón reside en su bajo contenido energético, su nivel equilibrado en sodio y potasio y por supuesto, en la vitamina C. Que el limón posea un número tan escaso de hidratos de carbono es de gran ayuda en las dietas de adelgazamiento; comer limón representa tomar vitamina C sin calorías adicionales.

El limón contiene un elevado nivel de potasio y un bajo contenido en sodio, relación ideal para combatir la hipertensión arterial. Para aquellas personas que tienen la presión sanguínea demasiado elevada y deben prescindir de la sal, el limón les servirá de aderezo.

Para las personas diabéticas el limón es bueno por su bajo contenido en azúcares. Otra propiedad que se le atribuye es la de ser antianémico. Además, es de todos conocido el remedio contra la fiebre que consiste en zumo de limón con agua caliente y miel. El mismo preparado servirá para aliviar la bronquitis. Las anginas se pueden tratar haciendo gárgaras con zumo de limón (unas diez cucharaditas de este cítrico en un vaso de agua). La vitamina C contenida en los cítricos, tomada diariamente, contribuirá, en gran medida, a mantener alejados de nosotros a los virus del resfriado y la gripe. Los deportistas o personas que desarrollan esfuerzos físicos pueden recuperarse del cansancio con zumo de limón.

EN RESUMEN

- Estimula la circulación sanguínea.
- Ayuda a reducir la presión arterial.
- Activa las secreciones estomacales ayudando a la digestión si se toma con moderación. En exceso puede producir acidez estomacal, por lo que debe evitarse si se padece de gastritis.
- Conviene a todos los enfermos del hígado y de la vesícula biliar ya que estimula las secreciones biliares y ayuda a metabolizar las grasas. A estos enfermos los médicos recomiendan desayunar una mezcla de aceite de oliva virgen y zumo de limón en la que mojar un poco de pan. El limón neutraliza las toxinas, también ayuda a eliminarlas, reforzando la función antitóxica y protectora del hígado. Cuando se consumen alimentos en mal estado y como consecuencia de ello se sufren diarreas, pasar un día a base de zumo de limón rebajado con agua es reparador.
- Es un blanqueador natural de la piel y de los dientes.
- Es astringente.

- Ayuda a prevenir resfriados y a proteger nuestro sistema inmunológico.
- Ayuda a reducir venas varicosas.
- En la piel causa fotosensibilidad, por lo que debe evitarse la exposición al sol inmediatamente después de su aplicación. Asimismo, no debe aplicarse en pieles sensibles, ya que puede provocar irritación.
- Beber zumo de limón de forma regular puede ayudar a las personas que padecen problemas reumáticos, ya que disuelve las toxinas y los cristales que causan la gota, otorgando cierto bienestar al enfermo.
- Aparte de la vitamina C, el limón contiene vitaminas del grupo B y vitamina E y muchos minerales: potasio, magnesio, calcio y fósforo, cobre, cinc, hierro y manganeso. Este cóctel de vitaminas y minerales refuerzan el sistema inmunológico, al potenciar la actividad de los glóbulos blancos.
- Es un buen reconstituyente para los deportistas.

LOS CÍTRICOS

¿QUÉ SON LOS CÍTRICOS?

Los cítricos engloban a todo un conjunto de frutas que pertenecen al género *Citrus*. Fueron traídos al Mediterráneo oriental por los conquistadores de Alejandro Magno y al principio se utilizaban como cosméticos y medicinas. Varios siglos después, el limón llegó a los países africanos y en el siglo X los árabes extendieron el cultivo de la naranja amarga por el Mediterráneo. Se desconoce quién introdujo la naranja dulce en Europa, pero existen teorías que hablan de los cruzados, mercaderes indonesios o venecianos. Las mandarinas empezaron a cultivarse en el siglo XIX, y aunque ganaron gran fama, nunca han conseguido desbancar a las naranjas.

Existen diferentes tipos de árboles *Citrus* que, además, son propensos a formar híbridos, de ahí la gran variedad de frutos que podemos encontrar. Estos son los tipos de cítricos más comunes:

- **Cidra:** quizás fue el primer fruto que llegó a Oriente Próximo y al Mediterráneo, y es proveniente de las faldas del Himalaya. Tienen poco jugo, pero son intensamente aromáticas.
- **Lima:** es el más ácido de todos los cítricos, de hecho, casi el 8% de su peso es ácido cítrico.
- **Limón:** tienen hasta un 5% de ácidos cítricos en su jugo, con un aroma fresco e intenso que hace lo hace muy útil en la creación de bebidas.
- **Mandarina:** hace más de 3000 años que se cultivan en China e India. Son relativamente pequeñas y achatadas, con una piel roja que se pela fácilmente, siendo poseedoras, además, de un rico e intenso aroma.
- **Naranjas:** forman casi las tres cuartas partes de la producción mundial de cítricos. Son muy versátiles gracias a su tamaño moderado, dulzura, jugosidad y acidez.
- **Pomelo:** se trata de un híbrido de la naranja dulce y la toronja, que se dio en el Caribe en el siglo XVIII.
- **Toronja:** son los cítricos que requieren las condiciones más cálidas de cultivo para desarrollarse, de ahí que crezcan bien en el Asia tropical. Son grandes, jugosas y no tienen el amargor de sus primos hermanos, los pomelos.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Como en casi todas las frutas, el agua es el componente mayoritario de los cítricos. Sin embargo, su valor nutritivo es especialmente importante, dado que se han convertido en la fuente de vitamina C más habitual de la dieta. La **vitamina C** o **ácido ascórbico** es un

potente antioxidante cuyo déficit puede dar lugar al escorbuto. Además, participa en la formación de colágeno, los glóbulos rojos y favorece la absorción de hierro.

Otras vitaminas presentes en este grupo de frutas, como el betacaroteno (pro-vitamina A) y el ácido fólico (vitamina B9) convierten a los cítricos en un conjunto de alimentos cuyo consumo es altamente recomendable. Como en todos los vegetales, el potasio es uno de los minerales predominantes, así como el ácido cítrico, un ácido orgánico que debe su nombre a este grupo de frutas, cuyas propiedades antioxidantes naturales son aprovechadas en la industria alimentaria.

Otro componente importante es la fibra, presente mayoritariamente en la parte blanca bajo la piel. En esa misma zona también se acumulan compuestos fenólicos conocidos como citroflavonoides, cuyas propiedades positivas sobre las paredes de los vasos sanguíneos son objeto de estudio. Otro componente que aparece en los cítricos es el glutamato monosódico, muchas veces en cantidades similares a la que aparece en los tomates.

PROPIEDADES DE LOS CÍTRICOS

Los cítricos se han convertido en un importante aliado para la salud, sobre todo en invierno. De hecho, las recomendaciones dietéticas actuales recomiendan consumir un cítrico al día, para mantener los niveles de vitamina C. Esta vitamina tiene características hidrosolubles, lo que hace que no pueda almacenarse en el organismo y tenga que ser ingerida de forma habitual para evitar su déficit. Aunque hay frutas con mayor contenido en esta vitamina, los cítricos forman parte de nuestra dieta desde tiempos inmemoriales y sus posibilidades en la cocina son numerosas, lo que los convierte en ideales para mantener los niveles de vitamina C durante el invierno, donde el consumo de frutas y verduras suele decaer.

Otra de las recomendaciones que tiene como protagonista a los cítricos es fomentar su consumo cuando se comen alimentos ricos en hierro, sobre todo en hierro 'no hemo'. Esto es así porque este tipo de hierro, presente en los vegetales, tiene una baja biodisponibilidad y la presencia tanto de vitamina C como de ácido ascórbico favorece su absorción.

No existen contraindicaciones en el consumo de cítricos en personas y niños sanos, al contrario, tal y como se ha comentado, se recomienda su consumo diario. Sin embargo, en determinadas patologías pueden crear malestar, como en el caso del reflujo gastroesofágico o en las úlceras en el estómago o en la boca. Si notas que su consumo no te sienta bien, es necesario que asegures el aporte de vitamina C a través de otras frutas y verduras frescas. (*Fuente: Webconsultas*).

Cítricos como naranjas, limones, mandarinas, limas y pomelos destacan por su alto contenido en vitamina C, pero este no es el único nutriente que poseen. También aportan folatos, potasio, magnesio, calcio y pectina.

El ácido fólico, entre otras propiedades ayuda a reducir los niveles de homocisteína, una sustancia que constituye un factor de riesgo cardiovascular.

Asimismo, nuestro organismo emplea el potasio presente en los cítricos en la generación y transmisión de impulsos nerviosos y en la actividad muscular.

Por su parte, la pectina, que se obtiene de la cáscara y de la pulpa de los cítricos, es rica en residuos galactósidos, compuestos que han obtenido resultados positivos en el control de determinados tipos de cáncer.

Pero el gran poder natural de los cítricos es su efecto antioxidante, y es por éste por lo que son más conocidos, así como por el gran refuerzo de nuestro sistema inmunológico, ayudando así a prevenir muchas enfermedades, gracias al considerable aporte de vitamina C. Entre ellas puede contarse la pérdida de visión, cataratas y sordera.

Los cítricos también poseen efectos antihistamínicos, muy útiles para prevenir o ayudar en casos de alergias. Asimismo, tienen ciertas sales minerales, que contribuyen a desintoxicar el organismo mediante la eliminación de sustancias nocivas.