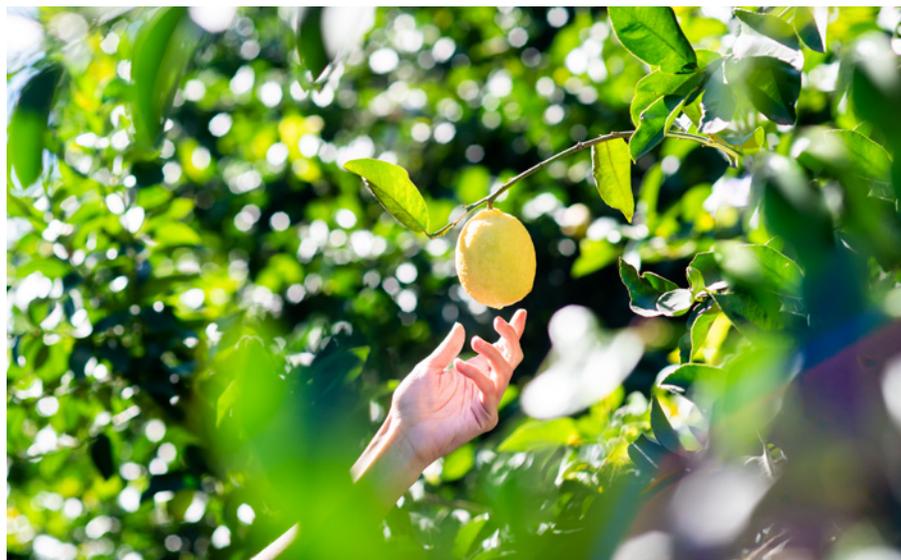


El poder del limón

Muchos somos fan del limón. Te contamos por qué.



El limón es un cítrico que tiene múltiples beneficios para la salud. Lo que lo diferencia, es que se lo acompaña con algún otro alimento y en la gastronomía se lo considera la “llave multiuso”. Hay dos rasgos que lo caracterizan: diferencia y versatilidad. A diferencia del resto de los cítricos, este fruto ácido se consume en otros alimentos; mientras que la versatilidad refiere a la posibilidad que tiene el limón de ser usado tanto para la gastronomía, la salud o sacar una mancha de la ropa.



El limón es mayormente utilizado como condimento, o diluido, y no en forma directa, por lo que - a diferencia de otros cítricos - su consumo “per cápita” es menor. Según datos de la Federación Nacional del Citrus¹, de julio de 2021, los argentinos consumimos 3 kilos de limones por habitante por año; un valor mayor a la media europea que se sitúa en unos 1,96 kg per cápita al año en los hogares, según Eurostat.²

Los beneficios de este cítrico son cada vez más difundidos. En la gastronomía es la “llave multiuso” porque se lo puede emplear en cualquier área culinaria y en diferentes tipos de alimentos (jaleas, budines, mermeladas, dulces, bebidas con y sin alcohol, etc.) como así también en la elaboración de productos cosméticos, farmacéuticos y de limpieza.

Esta fruta, también es un auténtico tesoro nutricional.³

Composición Nutricional	Por 100g de porción comestible	Unidad mediana 110g
Energía (Kcal)	44	31
Proteínas (g)	0,7	0,5
Lípidos totales (g)	0,4	0,2
Hidratos de carbono (g)	9	6,3
Fibra (g)	1	0,7
Agua (g)	88,9	62,6
Calcio (mg)	12	8,4
Hierro (mg)	0,4	0,3
Yodo (µg)	3	2,1
Magnesio (mg)	18	12,7
Zinc (mg)	0,12	0,1
Sodio (mg)	3	2,1
Potasio (mg)	149	104,9
Fósforo (mg)	16	11,3
Selenio (µg)	1	0,7
Tiamina (mg)	0,05	0,04
Riboflavina (mg)	0,03	0,02
Equivalentes niacina (mg)	0,17	0,12
Vitamina B (mg)	0,11	0,08
Ácido Fólico (µg)	7	4,9
Vitamina C (mg)	50	35,2
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	2,3	1,6
Vitamina E (mg)	0,5	0,4

El limón, **al ser menos calórica que otras frutas**, es una fuente de compuestos vegetales llamados flavonoides, que tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Los antioxidantes son compuestos que ayudan a proteger las células del cuerpo del daño, tiene un índice glucémico bajísimo (30) y posee grandes cantidades de fibra, además de que su sabor ácido ayuda a la digestión y a disolver los cálculos renales.

Por otro lado, diversos estudios han mostrado que las personas con altas ingestas de vitamina C tienen un menor riesgo de desarrollar otras dolencias crónicas como enfermedades cardiovasculares, cataratas o



- » **Aporta una gran cantidad de vitamina C, potasio y cantidades menores de otras vitaminas y minerales.**
- » La vitamina C interviene en muchas reacciones enzimáticas, es indispensable en la producción del colágeno, el cual es necesario para el crecimiento y reparación de células.
- » Tiene la propiedad de mejorar la cicatrización, y la función del sistema inmunitario, fortaleciendo las defensas generales del organismo.
- » Colabora en el transporte de hierro, posee capacidad antioxidante que ayuda a reducir el riesgo de algunas enfermedades, así por ejemplo, neutralizar sustancias cancerígenas como las nitrosaminas, por lo que parece ejercer un papel importante en la prevención frente al cáncer.

neurodegenerativas, de acuerdo a Ailimpo. La pulpa contiene ácidos orgánicos, fundamentalmente ácido cítrico y en menor cantidad málico (que se consideran responsables del sabor ácido de este alimento), acético y fórmico. Algunos estudios han indicado que estos potencian la acción de la vitamina C y poseen un notable efecto antiséptico. Existen también compuestos fenólicos como los ácidos cafeico y ferúlico, que son potentes antioxidantes e inhiben la actividad carcinogénica.³

Otros Beneficios

- » Refuerza el sistema inmunológico, fortalece y aumenta las defensas.
- » Incorpora potasio, favoreciendo el sistema nervioso y el cuidado del cerebro.
- » Previene divertículos intestinales y constipación, además de ser protectora de la mucosa intestinal.
- » Es acidificante, gelificante, espesante, emulgente, antibacteriano y estabilizante.
- » La pectina se usa como antiséptico, cicatrizante e hidratante.
- » Mantiene el pH del cuerpo.





¿Sabías qué?

El 30 de septiembre se celebra el Día mundial del limón⁴, una fecha que se fijó con el objetivo de poner en valor la cadena global de este cítrico.

Receta

Torta húmeda de limón

Por **Oswaldo Gross**⁵, chef patissier argentino, reconocido por sus preparaciones a nivel mundial. Es autor de diferentes libros y presentador televisivo. Cuenta además con destacados reconocimientos como el Cordon Bleu, The Culinary Institute of America, École Etoile, Castalimenti.

Ingredientes:

- Ralladura de 3 limones frescos
- 425 g azúcar
- 325 g harina
- 10 g polvo leudante
- 5 huevos
- 120 g manteca clarificada o 150 g manteca común
- 180 g crema de leche espesa (crema doble) o bien queso crema

Pasos:

- 1) Batir los huevos con el azúcar y la ralladura.
- 2) Tamizar harina con el polvo de hornear y agregar. Finalmente, unir la manteca fundida y la crema de leche.
- 3) Formar una masa consistente.
- 4) Colocar en 2 moldes de budín de 24 cm o en 3 de 20 cm.
- 5) Hornear a 160 °C, horno moderado a bajo por 45 a 60 minutos. Verificar la cocción con un palillo. Al sacar del horno podemos glasearlos con una mezcla de azúcar impalpable y jugo de limón.



Referencias

- 1) Federcitrus. Actividad Citrícola 2022.
- 2) Federcitrus. "El consumo de limón se estabiliza en España y vuelve a los niveles de la prepandemia"
- 3) Ailimpo. "Valor Nutricional de los Limones".
- 4) ACNOA - Día mundial del limón
- 5) Oswaldo Gross en Facebook

[Volver al Índice](#)