Beneficios del limón: lo bueno de este fruto no solo está en su vitamina C

Publicado el: 03-08-2021

Aunque siempre ha sido objeto de polémica debido a su inclusión en falsos mitos alimentarios, las propiedades nutricionales del limón le convierten en un potente antioxidante.

Rico en vitamina C, con pocas calorías y con propiedades **antioxidantes**, el limón es, sin embargo, una de esas frutas que a menudo suele figurar en la lista de **«mitos alimentarios»** falsos. Ni es cierto que ayude a adelgazar beber un vaso de agua con limón en ayunas, ni tampoco es verdad que el fruto del limonero sea «detox» o ayude a «depurar» o a «limpiar» el hígado.

De lo que sí es posible beneficiarse es de las propiedades del limón en el marco de una dieta equilibrada, es decir, cuando se consume de manera habitual en la dieta. De hecho, una de sus ventajas de tomar limón es que ayuda al organismo a **mejorar la absorción de hierro** «no hemo» (el que aportan los alimentos de origen vegetal como las legumbres, las hortalizas de hoja verdeo los frutos secos) gracias a su contenido en vitamina C, que además tiene un papel importanteen la síntesis de **colágeno** y reduce la posibilidad de sufrir infecciones.

Pero, ¿cómo se combina este fruto para mejorar la absorción del hierro? Si aderezamos, por ejemplo, una ensalada de lentejas o un plato de espinacas con zumo de limón estaremos mejorando la absorción del hierro «no hemo» procedente de estos alimentos vegetales. Otra opción puede ser consumir esos alimentos con una bebida a base de agua con limón exprimido o, en el caso de que no nos guste el sabor del limón, se puede consumir como postre otras frutas ricas en vitamina C como la naranja, la mandarina, la papaya o las fresas.

Además de vitamina C, el limón aporta **vitamina A**, **fibra** y minerales como el **calcio**, el **fósforo**,el **magnesio** y el **potasio**. Su valor calórico es bajo (22 kcal por cada 100g), ya que su contenidoes mayoritariamente **agua** (cerca de un 90%).

Interesa también por su contenido en componentes funcionales (compuestos con beneficios sobre la salud) como los **flavonoides**, antioxidantes útiles para prevenir enfermedades de origen oxidativo (isquemia, diabetes tipo 2 o incluso algunos tipos de cáncer) y además son inhibidores de la neuro inflamación por lo que, según afirma la dietista-nutricionista de Alimmenta, están asociados a la prevención del Alzheimer o el parkinson.

Posee el limón cantidades interesantes de ácidos orgánicos como **ácido cítrico**, otro potente antioxidante.

Así pues, gracias a su composición, el limón tiene propiedades beneficiosas para la salud: es diurético, tiene un gran poder antibacteriano, ayuda a reforzar el sistema inmunológico y nervioso (gracias al potasio) y tiene capacidad antioxidante.

Fuente: https://netsaluti.com