



# CÍTRICOS, INDISPENSABLES EN UNA DIETA SANA

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

## MÁS QUE UN PREMIO



**Daniel de Luis**  
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

La naranja y el limón son las frutas más representativas del grupo de los cítricos, una señal de identidad de nuestro país, con una amplia producción en el Levante español. La naranja se caracteriza por presentar un bajo aporte calórico (37 kcal por cada 100 gramos), siendo su componente más abundante el agua. Su principal nutriente es la vitamina C, aporta 50 mg por 100 gramos. La vitamina C interviene en una serie de sistemas fisiológicos muy variados como es la formación de colágeno, el mantenimiento de la estructura de los huesos y dientes, la funcionalidad de los glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos, así como la resistencia a las infecciones. Pero, además, la naranja también es fuente de otros antioxidantes naturales como son los carotenos (509 ug/100 gramos) y la vitamina A (50 ug/100 gramos). Los betacarotenos son además los pigmentos que le dan su coloración naranja, transformándose posteriormente en vitamina A en nuestro organismo. Esta vitamina A es esencial para la visión, el mantenimiento de piel, cabello, huesos, mucosas y el buen funcionamiento del sistema inmune, que nos protege contra diferentes enfermedades. La naranja contiene cantidades apreciables de flavonoides (sustancias biológicas con potencial para reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares), que poseen también propiedades antioxidantes. Con respecto a los minerales, contiene cantidades significativas de potasio, magnesio y calcio. Otras sustancias menos conocidas que se pueden encontrar en las naranjas son los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, con diferentes funciones en nuestro organismo. El ácido cítrico y el ácido málico tienen acción desinfectante y alcalinizan la orina, pudiendo prevenir algunas infecciones. El limón es otro cítrico que se emplea fundamentalmente para aderezar o realzar el sabor de otras frutas o platos y preparaciones culinarias, así como en zumos naturales. Su componente mayoritario es el agua, con un aporte calórico de 42 kcal por 100 gramos. Destaca su contenido en vitamina C (50 mg 100 gramos), ácido cítrico y sustancias de acción astringente. El mineral más abundante es el potasio. El ácido cítrico, posee una acción desinfectante y potencia la acción de la vitamina C.

**S**í solo se pudiera llevar una fruta, incluso un solo alimento, a una isla desierta ¿Cuál sería? Una buena parte no lo dudaría demasiado, apenas lo sopesaría: La naranja. Es lo que menos cansa y es raro encontrar un solo hogar en el que esta fruta no tenga un protagonismo claro, de mesa o en zumo es mucho más que un postre. Y junto a ella, otro cítrico de gran valor, el limón, también casi siempre en cualquier despensa más usado como acompañamiento o mezclado al ser muy ácido, pero su aroma y su sabor mejoran cualquier plato que la gastronomía apruebe.

La combinación de ambos jugos, con menos cantidad de limón, ofrece un zumo sabroso y especialmente sano, muy rico en potasio y muy bueno, aunque parezca lo contrario, para mejorar la tendencia a la acidez estomacal. Las propiedades alcalinas del limón combatirán la acidez de la naranja y el zumo sentará mucho mejor, pues produce así un efecto alcalino en el organismo que ayuda a depurar y eliminar toxinas en épocas un poco bajas.

El cultivo de ambos ha estado unido desde tiempos inmemoriales a la humanidad, su consumo y comercialización tam-

bién desde muy pronto y actualmente se pueden localizar en todos los rincones del mundo, existiendo plantaciones incluso en zonas desérticas, pero especialmente en las tropicales, cálidas, húmedas o frías.

Los contrastes climáticos que salpican al Levante español proporcionan las condiciones idóneas para un extenso número de variedades de fruta que se recogen desde la primavera al otoño. Los cítricos constituyen uno de los alimentos indispensables para la salud por sus aportes de vitaminas, minerales y fibras, y son fantásticos

—especialmente el limón al ser rico en potasio— para las afecciones cardiovasculares y también para el cáncer y para la dieta cuando se sufren las secuelas del tratamiento de la enfermedad. Ambas se consumen frescas, aunque también se prestan a la elaboración de deliciosas recetas tradicionales en bizcochos, tartas, yogures, helados, galletas...

Pero no solo, en trozos y en ensalada, incluso solos únicamente regados con un buen aceite de oliva virgen, son una opción rica, natural y sana. En macedonias son básicos, para

formar parte de aliños de ensalada usando su zumo junto a mayonesa y aceite, todo ello bien batido.

Más ácido el limón, de muchas variedades la naranja, ambos aportan aroma, color y sabor llenos de beneficios para la salud. Poseen altas concentraciones de vitamina C y sustancias con actividad prebiótica que son refuerzos naturales de la inmunidad y que producen efectos positivos de los componentes especiales de sus fibras dietéticas en la flora microbiana del tracto digestivo. El consumo regular permite el crecimiento de los microorganismos beneficiosos del colon y se considera que previene el cáncer.

La naranja y el limón, a diferencia de otras frutas, no continúan madurando una vez recolectadas por lo que su calidad depende fundamentalmente de acertar con el punto de maduración. Su conserva, en una zona fresca pero no necesariamente en nevera.

La corteza también se emplea en la cocina y en el preparado de cócteles y combinados, pero hay que tener en cuenta que la cera que protege los cítricos puede llevar fungicidas que los bañaron para impedir el crecimiento de hongos y estas sustancias son tóxicas. Hay que lavarlas a conciencia.

### UN POCO DE HISTORIA

## COSMÉTICOS Y MEDICINAS, SUS PRIMEROS USOS

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, que tienen una fuerte presencia en las mesas de todo el mundo.



**ANA SANTIAGO**