

# Naranjas y limones, desde siempre

**Antioxidantes, protectores, buenos para la piel, los dientes o el estómago. Los cítricos tienen mucho que dar**

**VALLADOLID.** Los cítricos son, sin duda, los reyes de los frutereros, los refrescos, los platos convencionales o las exóticas nuevas cocinas. 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.

Además, tienen la inestimable misión de evitar los daños producidos por la oxidación ligada a enfermedades cardiovasculares. Las vitaminas C y E y los carotenoides son probablemente los principales antioxidantes y fortalecedores de nuestro sistema inmunológico.

La vitamina C, al frenar la oxidación, tiende a degradarse muy rápidamente por acción del oxígeno

**La corteza se emplea en el preparado de copas, pero debe lavarse bien porque puede tener fungicidas**



**ANA SANTIAGO**

del aire o la luz. Por ello, un zumo de naranja, limón o pomelo recién exprimido mantiene sus propiedades tan solamente unos minutos. La vitamina C ayuda además al desarrollo de dientes y encías, huesos, a la absorción del hierro, regala una piel más suave, ayuda a la producción de colágeno, metabolización de grasas o la cicatrización de heridas. No se puede pedir mucho más.

La naranja y el limón, a diferencia de otras frutas, no continúa madurando una vez recolectadas por lo que su calidad depende fundamentalmente de acertar con el punto de maduración.

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.

Tan valiosa son la naranja y el limón que, ya recoge la mitología griega, que el regalo de boda de Gea a Juno fue el jardín de las Hespérides, situado en el monte Atlas, que estaba poblado de naranjos y limoneros. Los griegos los introdujeron en las ceremonias nupciales como un símbolo de fecundidad.

## VALOR NUTRICIONAL DE LA NARANJA

COMPOSICIÓN Por cada 100gr.	
Agua (g.)	88,60
Energía (kcal.)	37,60
Energía (kJ.)	157,00
Proteínas (g.)	0,80
Grasa total (g.)	0,00
Hidratos de carbono totales (g.)	8,60
Azúcares (g.)	8,60
Fibra dietética (g.)	2,00
Colesterol (mg.)	0,00

### MINERALES

Calcio (mg.)	36,00
Hierro (mg.)	0,30
Yodo (g.)	2,00
Magnesio (mg.)	12,00
Sodio (mg.)	3,00
Potasio (mg.)	200,00
Fósforo (mg.)	28,00

### VITAMINAS

Tiamina o Vitamina B1 (mg.)	0,05
Riboflavina o Vitamina B2 (mg.)	0,04
Ácido fólico (g.)	37,00
Vitamina C (mg.)	50,00
Carotenos (g.)	509,00
Vitamina A	49,00

Hace miles de años, que el sur de China llena su paisaje de este cultivo que, posteriormente, se extendió por el sudeste asiático. La Ruta de seda facilitó su propagación por todo Oriente y fueron los árabes quienes la introdujeron, por España, a toda Europa.

Cuentan las historias menos ofi-

Estas dos frutas forman parte del grupo de los cítricos, son una señal de identidad de nuestro país, sobre todo la naranja. Por ejemplo podemos recordar a 'Naranjito', nuestra mascota en el Mundial de Fútbol de 1982. La naranja se caracteriza por presentar un bajo aporte calórico (37 kilocalorías por cada 100 gramos), siendo su componente más abundante el agua. Su principal nutriente es la vitamina C, aportando 50 mg por 100 gramos. La vitamina C interviene en la formación del colágeno, huesos, dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los ali-

**FIRMA SALUDABLE**  
DANIEL DE LUIS ROMÁN  
Director del Instituto  
de Endocrinología y Nutrición.  
Facultad de Medicina de la Uva

CON  
SEÑAS DE  
IDENTIDAD

[www.ienva.org](http://www.ienva.org)

mentos, así como la resistencia a las infecciones. No obstante, la naranja también es fuente de

otros antioxidantes naturales como son los carotenos (509 ug/100 gramos) y la vitamina A (49 ug/100 gramos). Los carotenos 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 la piel, cabello, huesos, mucosas y el buen funcionamiento del sistema inmunológico, que nos protege contra diferentes enfermedades. La naranja también 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, posee 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 acciones en nuestro organismo. El ácido cítrico y el ácido málico tienen un papel desinfectante y alcalinizan la orina, pudiendo prevenir algunas infecciones. El limón y la lima son también dos cítricos que se emplean fundamentalmente para aderezar o realzar el sabor de otras frutas o platos y

ciales que este cítrico era cultivado por pueblos primitivos desde épocas muy remotas. La exótica forma y el color de los cítricos y sus flores cautivaban a los viajeros y formaban parte de sus obsequios al llegar a su tierra.

Incluso, la naranja se utilizaba fundamentalmente como elemento decorativo porque, además, su sabor era al principio muy amargo.

El potente color de esta fruta ha extendido sus cualidades a la denominación de este tono del arco iris que toma de ella, y no al revés, el nombre para este color. El limón no ha logrado tanto; pero sí el apellidado, amarillo 'limón'.

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. Como podemos ver, ambas frutas aportan escasas calorías, pero contienen potentes antioxidantes, destacando sobre todo la vitamina C, con múltiples funciones biológicas beneficiosas.

