

Limón

Lemon *Citrus limón*



El limón es el fruto en baya del limonero, árbol de hoja perenne y espinoso de la familia de las *rutáceas*. Este árbol se desarrolla con éxito en los climas templados y tropicales, cultivándose actualmente en todo el mundo.

El limonero, originario de China o India, se cultiva en Asia desde hace más de 2.500 años. A partir del siglo X los árabes lo difundieron por la cuenca mediterránea. Fue prácticamente desconocido para griegos y romanos, y hasta la Edad Media no comenzó a ser consumido habitualmente. En el siglo XVI fue introducido en el continente americano por los exploradores españoles.

Según su tamaño, los limones se pueden clasificar en: pequeños, medianos y grandes; y por su color en verdes y amarillos. El que más se consume en España es el amarillo y grande, que presenta una cáscara gruesa y un tanto rugosa, muy aromática, y cuya pulpa tiene escasas semillas.

Estacionalidad

Los limones están presentes en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

64 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C, ácidos orgánicos y flavonoides.

Valoración nutricional

El limón es fuente de vitamina C y posee cantidades menores de otras vitaminas y minerales.

La pulpa, también contiene ácidos orgánicos, fundamentalmente ácido cítrico y en menor cantidad málico (que se consideran responsables del sabor ácido de este alimento), acético y fórmico. Existen también compuestos fenólicos como los ácidos cafeico y ferúlico, que son potentes antioxidantes.

También posee fibra soluble como la pectina (que se encuentra principalmente en la capa blanca que hay debajo de la corteza).

Sin embargo, los componentes más interesantes del limón son los fitonutrientes. En concreto, los limonoides, compuestos que se encuentran localizados en la corteza.

Además, tanto la capa blanca que se encuentra debajo de la corteza como la pulpa, presentan flavonoides (citroflavonoides) entre los que destaca la hesperidina y otros flavonoides (diosmina, naringenina, eriocitrina).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (110 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	44	31	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,7	0,5	54	41
Lípidos totales (g)	0,4	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	9	6,3	375-413	288-316
Fibra (g)	1	0,7	>35	>25
Agua (g)	88,9	62,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	12	8,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,3	10	18
Yodo (μg)	3	2,1	140	110
Magnesio (mg)	18	12,7	350	330
Zinc (mg)	0,12	0,1	15	15
Sodio (mg)	3	2,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	149	105	3.500	3.500
Fósforo (mg)	16	11,3	700	700
Selenio (μg)	1	0,7	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,04	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,17	0,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,11	0,08	1,8	1,6
Folatos (μg)	7	4,9	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	50	35,2	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	2,3	1,6	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,5	0,4	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (LIMÓN). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.