

Cómo cura el limón

Un gran aliado natural para el organismo

Francesc Fossas



integral

Cómo cura el limón

FRANCESC FOSSAS

Cómo cura el limón

*Un gran aliado natural
para el organismo*

integral

NOTA IMPORTANTE: en ocasiones las opiniones sostenidas en «Los libros de Integral» pueden diferir de las de la medicina oficialmente aceptada. La intención es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal.

Aunque se considera que los consejos e informaciones son exactas y ciertas en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir.

© Francesc Fossas, 1999
© de esta edición: RBA Libros S.A., 2012
Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona
rbalibros.com

Primera edición en esta colección: junio de 2012

REF.: OEBO885
ISBN: 9788416267668

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización por escrito del editor, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

Contenido

Prefacio

Introducción

Generalidades

Un poco de historia • Clasificación • Producción y consumo • Características del fruto

El limón como nutriente

Contenido nutricional • Contenido en sustancias naturales no nutricionales

Alimentos funcionales y nutrición óptima

Sustancias añadidas

El limón, fuente de salud

Indicaciones dietéticas • Indicaciones terapéuticas • Usos externos

Uso y abuso del limón

Cómo y cuándo tomar zumo de limón • Contraindicaciones

El limón en la cocina y en casa

Compra • Conservación de los limones • La elaboración del zumo • El limón y el mármol de la cocina • Usos culinarios del limón • Usos prácticos en el hogar

Limón para gourmets

Bibliografía recomendada

Prefacio

Los conocimientos sobre alimentación, nutrición y dietética han experimentado una espectacular evolución en las últimas décadas. En esta última etapa, se ha producido un importante avance en el conocimiento de los oligoelementos -pero también en el estudio de las vitaminas, con sus consecuencias sobre la salud en los estados precoces de deficiencia-, lo que ha abierto nuevas expectativas que ni se sospechaban. Todo ello sin dejar de profundizar en el estudio de los macronutrientes, lo cual ha permitido matizar mucho mejor cuáles son sus efectos sobre el organismo y sus aplicaciones en fisiología y patología.

Sin embargo, es un área demasiado amplia y compleja para pensar que se conoce con precisión. Ya en el siglo XXI siguen existiendo innumerables grietas en este edificio, que lo hacen tambalear desde sus cimientos. Recientemente, se están abriendo, además, nuevas perspectivas al estudiar los efectos sobre nuestro organismo de nuevos componentes no nutricionales, y no sería de extrañar que empezasen a aparecer pruebas en este sentido. Queda, pues, mucho por saber, si lo que se pretende conocer es la alimentación humana. Es tanto como decir que pretendemos conocer nuestra biología y fisiología, nuestra cultura y el medio en el que vivimos.

La alimentación es un fenómeno íntimamente ligado a nuestras vidas y, sea cual sea nuestro camino futuro,

seguirá unida a nuestro entorno. Por eso es aconsejable respetarla profunda mente y modificarla solo en los momentos en que reconozcamos nuestra ignorancia y admitamos que somos una pieza más de un rompecabezas tan complejo como maravilloso al que llamamos «vida».

Introducción

Si bien por ser un acto cotidiano puede pareceros que conocemos muy bien nuestra propia alimentación, la verdad es que para la mayoría de nosotros esta esconde seguramente muchos secretos y enigmas, y dista de ser bien conocida. Por nuestra cabeza baila un montón de datos procedentes de aquí y de allá que, junto con nuestras propias vivencias, han compuesto nuestro modelo alimentario actual. Ahora bien, muchos de esos datos que tanto nos condicionan no son ciertos: forman parte del bagaje de mitos, medias verdades, falsedades absolutas, opiniones interesadas y equívocas asociaciones que envuelven la alimentación. Muy a menudo, desconocemos también muchas de nuestras posiciones con respecto a los alimentos, porque se sustentan en nuestro mundo inconsciente (ya veremos más adelante que existe un estrecho vínculo entre alimentación y psicología).

Conocer esta faceta de nuestra vida y estar bien informados con respecto a nuestra alimentación supone tomar las riendas de la misma, dejar de ser sujetos pasivos y vivirla con responsabilidad. Para ello, es necesario conocer los alimentos con los que habitualmente estamos en contacto, su composición, sus posibilidades, sus limitaciones... A partir de tales concepciones, este libro pretende dar a conocer los aspectos prácticos más interesantes y mejor contrastados de una de nuestras frutas habituales.

Así, a modo de introducción, hablaremos en un primer capítulo de los orígenes del limón, de sus características botánicas y de la difusión de su cultivo, para abordar a continuación los aspectos nutritivo y salutífero de este cítrico, haciendo hincapié en sus usos y abusos, y en las indicaciones y restricciones de su consumo.

Concluiremos comentando algunas de sus aplicaciones prácticas y su gran versatilidad en la cocina, como ingrediente de múltiples platos y diversos preparados.

Generalidades

UN POCO DE HISTORIA

Los cítricos, en su conjunto, se consideran plantas que tuvieron su origen en las regiones tropicales y subtropicales de Asia, y cuyo cultivo se difundió posteriormente a diferentes zonas del mundo.

El limonero silvestre quizá sea originario del norte de la India, donde crece espontáneamente a los pies del Himalaya. Las plantaciones de Asia, donde se originó, han mantenido su tradicional forma de cultivo.

Se cree que algunas especies fueron cultivadas ya desde muy antiguo (siglo II a. C.), en un principio con una finalidad distinta de la alimentaria (jardinería, perfumería).

El cultivo europeo del limonero se inició mediante técnicas y plantas árabes, posiblemente en el siglo XIII en España o Sicilia. Es significativa en este sentido la procedencia árabe (*lymon*) de la palabra «limón».

Como cultivo comercial no se empezó a extender hasta finales del siglo XVIII por algunas regiones de Europa, especialmente la zona del Levante español. Fue en esa época cuando se supo que el limón prevenía y curaba el escorbuto. A finales del siglo XIX, el limón se extendió por determinadas zonas de América del Norte (California, Florida y posteriormente Arizona).

En la actualidad existen múltiples variedades de este árbol en todo el mundo.

CLASIFICACIÓN

El limón pertenece a la familia de los cítricos, que tiene otros miembros destacados como la naranja, el pomelo, la mandarina y la lima.

La denominación de «cítricos» se ha aplicado desde tiempos lejanos a diferentes tipos de frutas. Fue en el año 1957 cuando se sugirió llamar «cítricos» a aquellas frutas de la familia rutácea que pertenecen a los géneros *Citrus*, *Fortunella* y *Poncirus*, si bien solo tienen importancia comercial algunas especies del género *Citrus*.

El limón pertenece al grupo de las frutas ácidas.

PRODUCCIÓN Y CONSUMO

La producción mundial de cítricos en el año 1980 fue de 56,6 millones de toneladas y aumentó en 2010 hasta 123,7 millones. Del total de esa producción, más del 56 % corresponde a la naranja, que es, sin duda, el cítrico principal desde el punto de vista cuantitativo. Le siguen de lejos las mandarinas, con alrededor de un 21 %, y después las limas y limones, que, conjuntamente, representan, con 14,24 millones, cerca del 11 %.

España ocupa un lugar destacado en la producción de cítricos: en 2010 fue el sexto productor mundial de naranjas por detrás de Brasil, Estados Unidos, la India, China y México, y el segundo productor de mandarinas por detrás de China.

Asimismo, es uno de los principales países en la producción del limón. El protagonismo de la gran producción española recae casi totalmente en la región levantina, especialmente en las provincias de Valencia, Alicante y Murcia. La mayor parte de nuestra producción de cítricos (alrededor de un 80 %) se exporta. El porcentaje restante se destina a las industrias alimentaria y farmacéutica, y al consumo de la población.