

El agua con limón y los cítricos

17 mar 2021



El ritual del agua con limón puede que sea el más conocido, pero ¿tiene realmente beneficios o todos son mitos asociados a ello?

Muchas personas tienen como hábito todas las mañanas tomar un vaso de agua con limón. Hacerlo en este momento del día puede que sea irrelevante, aunque se dice de forma repetida que ingerirlo a primera hora y en ayunas, optimiza todos sus beneficios.

Además del limón, existen muchas variedades de cítricos; las más conocidas son las [naranjas](#) [[/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Naranja](#)], las mandarinas, el pomelo y la lima. Todas ellas conocidas también por su alto contenido en vitamina C y ácido cítrico. Aunque estas dos no son las únicas propiedades de estas frutas, también contienen vitamina A, calcio, potasio, magnesio y fibra, todas ellas beneficiosas para nuestro organismo.

Beneficios y propiedades del agua con limón

El valor nutricional más conocido de esta fruta siempre ha sido su vitamina C y sus poderes como remedio natural. De todos es sabido que **el limón es un gran aliado del sistema inmunológico y que refuerza las defensas naturales**, sobre todo para combatir los resfriados. Pero no todo se queda ahí, **la OMS recomienda el consumo diario de los cítricos** porque aportan otros muchos nutrientes esenciales, tal vez no tan conocidos, pero no menos importantes.

El limón contiene flavonoides en la parte blanca de la corteza, que no solo favorecen a la absorción de la vitamina C, sino que se le atribuyen propiedades antioxidantes -interesante para el envejecimiento celular-, vasorrelajantes y otras propiedades antiinflamatorias para mejorar las articulaciones. En la cáscara encontramos pectina, importante para la eliminación de toxinas y sustancias nocivas, y limonoides, presentes también en las semillas.

Sus propiedades cada vez son más conocidas y son muchas las personas que recurren a este hábito tan sencillo. Enumeremos algunos de los beneficios que podría aportar beber agua con limón:

1. **Reduce la duración de los resfriados y catarros.** Como fuente de vitamina C que es, ayuda a combatir los resfriados estacionales. A su vez también podría aliviarte el dolor de garganta provocado por el catarro, por una afonía o por las amígdalas.
2. **Ayuda a hidratarte.** Lo idóneo para la vida diaria sería beber dos litros de agua, pero a veces es difícil llegar a esta cifra. Así que, una buena limonada podría ser tu alternativa más saludable para ayudar a hidratarte. Podrías probar también con un [granizado de limón casero](#) [/shared/.content/recetas/326-Granizado-de-limon.html].
3. **Evita el mal aliento mañanero.** El limón es un gran enemigo del mal aliento. Su naturaleza refrescante y su aroma podría dejarte un aliento fresco y agradable. Pero se aconseja beberlo en pajita porque daña el esmalte de los dientes.
4. **Da un chute de energía.** El limón tiene poderes sobre el sistema nervioso. Gracias a sus propiedades energizantes, que estimulan el cerebro y el sistema nervioso, podría ser tu [aliado contra el estrés, la ansiedad, la fatiga y el cansancio](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/331-Alimentos-para-ser-feliz].

Ver imagen

Mitos del agua con limón

A pesar de todas las propiedades saludables que tiene el agua con limón, no todas son ciertas o no tienen una base científica detrás. No es un remedio casero milagroso y existen varios mitos asociados a sus beneficios y otros muchos detractores que creen que no aporta ningún beneficio específico.

1. **El agua con limón adelgaza.** Este argumento podría ser cierto gracias al efecto saciante de la pectina que contiene el limón. Pero a la hora de exprimirlo, realmente la cantidad de pectina que se ingiere es mínima o casi nula, por lo que no está comprobado si bebiendo solo agua lograríamos lo mismo.
2. **El agua con limón alcaliniza.** El cuerpo por si solo ya equilibra los niveles de PH de la sangre y no varía significativamente según lo que comas o bebas.
3. **Mejora la digestión.** Se dice que el ácido del limón ayuda a eliminar las toxinas del organismo y a limpiar el hígado, pero esta afirmación no tiene base científica. El agua con limón es conocida también por su efecto diurético y saciante, de ahí su fama en las dietas de pérdida de peso, pero tampoco se ha demostrado que no ocurra lo mismo con la cantidad diaria suficiente de agua.
4. **Purifica la piel.** Si bien es verdad que el alto contenido en vitamina C del limón contribuye a la producción de colágeno, no es verdad que consigamos ese efecto bebiendo agua con limón. Existen un montón de champús, [geles](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/gel-de-ducha-revital-de-limon-jazmin-belle-natural-tu>] y cremas con limón para limpiar la cara de impurezas e imperfecciones.
5. **Fortalece huesos y articulaciones.** Lo cierto es que el propio colágeno creado a través de la vitamina C es importante para proteger tanto huesos como articulaciones. Pero dada la cantidad ingerida en un vaso de agua con limón es muy complicado que llegue a aportarte este beneficio.



Beneficios y propiedades de los cítricos

Aunque el limón sea el alimento por excelencia entre el grupo de los cítricos, existen otros que también le siguen de cerca. Así que podrías acompañar el ritual con otros cítricos como, por ejemplo, **la naranja**. Existen muchas variedades de naranjas; las amargas o toronja, las dulces, la fortunella, la Navel, todas ellas reconocidas también por su gran cantidad de vitaminas y sus múltiples beneficios. Además de probarlas como zumo o como pieza de fruta entera, podrías dejar volar tu imaginación [en la cocina](#) [</shared/.content/recetas/320-Brochetas-de-naranja-y-jamon-de-pato.html>].

Otra fruta del grupo serían **las mandarinas**. Asimismo, existen muchas variedades, las más conocidas las clementinas. Las mandarinas destacan por su vitamina A y C, que ayudan a prevenir la pérdida de visión, aumentan las defensas, mejoran la circulación y el tránsito intestinal. Puedes probar su versatilidad en la cocina con una deliciosa [crepe de mandarina](#) [</shared/.content/recetas/324-Crepe-de-mandarina.html>].

El cítrico menos utilizado puede que sea **el pomelo**. Es famoso en algunas dietas porque tiene pocas calorías, es rico en carbohidratos, fibra, magnesio, potasio, pero está contraindicado si se padecen algunas enfermedades. Siempre puedes saltarte la dieta, alargar la noche con un [cóctel de hinojo y pomelo](#) [/shared/.content/recetas/337-Coctel-de-hinojo-y-pomelo.html] y disfrutar.