

LIMÓN

Citrus x limon

Familia: Rutaceae



Valor nutricional

Por 100 gr. de limón



Azúcares

2.5 gr



Fibra

1 gr



Proteína

0.7 gr

Potasio

149 mg



Magnesio

18 mg



Fósforo

16 mg

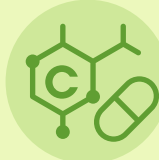


Calcio

12 mg

Vitamina C

50 mg



Beneficios para la salud



Mejora el sistema respiratorio y el cardiovascular.



Es antioxidante
Es antiinflamatorio
Protege la piel



Mejora la digestión
activa el metabolismo



Refuerza sistema inmunitario, hígado, vesícula y riñones.



¿Cómo consumirlo?

Como limonada, o añadido en agua con chía o pepino.



Como acompañante de tacos, pescados y mariscos.



Combinándolo con sal y chile se agrega sobre cualquier verdura o fruta, elotes cocidos, mango, jícama o pepinos.



El jugo y la ralladura de la cáscara se emplean en postres.



Su jugo se utiliza para aderezar sopas y carnes asadas.

¿Sabías qué...?

- Se cultiva desde hace 2500 años.
- Ayuda a la cicatrización de heridas.
- Ayuda a eliminar manchas de las uñas.
- Cristóbal Colón lo introdujo en América.
- Sirve para quitar manchas, moho y óxido.
- Su aroma es muy cotizada para perfumes.
- Es originario de la región noreste de India.
- Reduce bacterias bucales y mejora el aliento.
- La infusión de limón con clavo es un biorepelente.
- México, India y China son los mayores productores.



Fuente: Morales *et al.*, 2015; Penelo, L., 2018; Alcolea, R., 2020; Leech, J., 2020.

Diseño e integración: Angélica Ramírez y Carmen Collinot

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz y Juan Fontalvo.

Huerto Agroecológico - Biología UV - huertobiologia@uv.mx

