



## LIMÓN

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** elíptica u ovalada según las variedades.

**Tamaño:** mide entre 4 y 9 cm, tiene un peso promedio de 60 gramos.

**Color:** la corteza es entre amarillo y verde con una pulpa amarillenta formada por 8 a 10 gajos que encierran pequeñas semillas.

**Sabor:** ácido y agradable.

### CÓMO SELECCIONAR

Pesados con respecto al tamaño, con cáscara lisa, firme, brillante y de color intenso; puede tener manchas marrones en su piel, que no afecta su sabor.

Evitar los frutos blandos o desecados

Si el fruto está sano se conserva fuera de la heladera durante varias semanas.

Si se guarda en la heladera se conserva un mes en óptimas condiciones.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Son de muy bajo valor calórico por su gran contenido en agua.

Importante es el contenido de **Vitamina C, ácido cítrico, sustancias astringentes y potasio.**

Por el franco aporte de vitamina C, se recomienda su consumo en las etapas de importante crecimiento como la infancia, adolescencia, embarazo.

Por su acción estimulante de la vesícula (colecistoquinética) mejora la digestión, por ello en general se acompaña a las frituras con jugo de limón: milanesas, pescado a la romana, rabas, etc.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 limón mediano, pelado (85 g)

Aporta:

- |                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| · Calorías: 29            | · Sodio: 2 mg                |
| · Agua: 88.9 g            | · Potasio: 138 mg            |
| · Glúcidos totales: 9.3 g | · Calcio: 26 mg              |
| · Azúcares totales: 2.5 g | · Hierro: 0.6 mg             |
| · Fibra: 2.8 g            | · Vitamina C: 53 mg          |
| · Proteínas: 1.1 g        | · Vitamina B9: 11 mcg        |
| · Grasa: 0.3 g            | · Betacaroteno: 3 mcg        |
| · Colesterol: 0 g         | · Luteína+zeaxantina: 11 mcg |

### CONSUMO

Generalmente como aderezo, como refresco solo o con otras bebidas, glaceado o en confituras y jaleas.

### IDEAS ESPECIALES

**Para mejorar la digestión: Té de limón**

Hervir rodajas de limón con cáscara durante 5 minutos, retirar el limón y beber endulzado con azúcar o endulzantes intensivos: aspartamo, sacarina, sucralosa, estevia.