



Cuatro verdades sobre los cítricos que deberíamos tener siempre en cuenta

29-01-2019

La semana pasada publicamos un artículo en el que se desmontaban cuatro falsos mitos sobre los cítricos... tal como os informamos, hoy publicamos la segunda parte del artículo en el que se explican cuatro verdades sobre los mismos.

Los cítricos son una de las especies arbóreas más cultivadas en todo el mundo. Sus deliciosos frutos son la causa de su gran éxito y, por ello, llevan siendo cultivados desde hace 4.000 años. Las numerosas especies de cítricos se desarrollan en casi todas las regiones del mundo dentro de la banda delimitada por la línea de 40° de latitud.

Desde la vitamina C de las naranjas y las calorías de la fruta, al azúcar de las mandarinas y la relación del limón con la grasa, la semana pasada desmontamos cuatro falsos mitos sobre los cítricos. Aquí tenéis cuatro verdades que también conviene conocer acerca de estas frutas.

– **Ojo con el zumo de pomelo.** El pomelo es el cítrico con mayor cantidad de vitamina A y, como el resto de las frutas, tiene muchas propiedades saludables. Sin embargo, hay que tener cierta precaución, ya que su consumo puede interferir con la acción de algunos medicamentos (impidiendo o disminuyendo su absorción en el organismo). Si tomamos ansiolíticos, fármacos para reducir el colesterol, antihistamínicos o medicamentos para regular la tensión arterial, conviene consultar con el médico.

– **No nos falta vitamina C.** La vitamina C es muy importante para la salud (es antioxidante, fortalece nuestro sistema inmune, ayuda a la cicatrización de heridas...), pero no nos hace falta consumir más de la que ya tomamos. En España superamos con creces las ingestas recomendadas. Tampoco hace falta aumentar el consumo de cítricos pensando en esta vitamina y en prevenir resfriados: hay muchos otros alimentos que la contienen. Algunos, como los pimientos, el perejil, el kale, el brócoli o la coliflor, tienen incluso más vitamina C que los limones, los pomelos y las naranjas.

– **La fruta no engorda.** Ni en ayunas, ni por la noche, ni con agua, ni en el postre: la fruta no engorda. Por el contrario, las frutas son alimentos ricos en fibra, agua, vitaminas y minerales. Todas las sociedades científicas relacionadas con la alimentación coinciden en recomendar su ingesta para potenciar un buen estado de salud. Además, hay evidencias que relacionan un elevado consumo de

fruta y verdura con mayor facilidad para perder peso y mantener el peso perdido.

– **Cuidado con la acidez.** La acidez estomacal es un problema de salud recurrente en nuestro país (se calcula que la cuarta parte de la población sufre o ha sufrido sus síntomas). Además de la sensación de ardor y dolor, pueden producirse lesiones en el esófago, si no se previene y trata de manera adecuada. Algunos alimentos pueden provocar acidez o ardor de estómago, y los cítricos y sus zumos se encuentran entre ellos. Si padecemos este problema, conviene evitarlos.

– Fuente original: Consumer.

Noticias Relacionadas

- Cuatro falsos mitos sobre los cítricos que deberíamos desterrar de la creencia popular
- Los diez principales beneficios del consumo de aceite de oliva virgen, avalados por la ciencia
- El pan y los alimentos procedentes de cereales deberían formar parte de la alimentación diaria
- Las fresas, el oro líquido del verano en zumos, batidos, smoothies, infusiones o gazpachos