

Beneficioso para la salud: qué enfermedades ayuda a prevenir el limón

19/03/2026



Muchas personas **incorporaron el hábito de tomar agua con limón** por las mañanas con la idea de **“activar el organismo”**. Aunque alrededor de esta práctica circulan mitos y beneficios exagerados, especialistas en nutrición coinciden en que puede aportar **ventajas concretas cuando forma parte de una alimentación equilibrada**.

La **nutricionista Laura Parada** explicó a *Vogue España* que esta bebida ayuda a reforzar el **sistema inmunológico** gracias a su aporte de **vitamina C**, un nutriente clave para **fortalecer las defensas del organismo y colaborar en la prevención de enfermedades comunes**, especialmente infecciones respiratorias y resfríos.



El agua con limón ayuda a reforzar el sistema inmunológico.
Foto: Freepik.

Además, el agua con limón **estimula el sistema digestivo**, favorece la **hidratación** y aporta **antioxidantes**, compuestos que ayudan a combatir el daño celular y a proteger al cuerpo frente al envejecimiento prematuro y **algunas enfermedades asociadas al estrés oxidativo**.

Por su parte, la *Academy of Nutrition and Dietetics* indicó que también puede contribuir a **controlar el apetito**, ya que genera mayor sensación de saciedad y ayuda a reducir el “picoteo” innecesario entre comidas.

Si bien **no se trata de una fórmula milagrosa ni reemplaza tratamientos médicos**, su consumo regular puede ser un complemento saludable dentro de una rutina diaria basada en buena alimentación, descanso y actividad física.

Beneficios de consumir limón

Esta bebida tiene múltiples **beneficios** sobre la salud. Entre ellos, podemos mencionar:

- **Pone en marcha el sistema digestivo:** el limón es conocido por estimular la producción de bilis y jugos gástricos, lo que evita la formación de gases.

- **Refuerza el sistema inmunológico:** el limón es fuente de vitamina C, lo que ayuda a prevenir la aparición de ciertas enfermedades.
- **Hidrata y es antioxidante:** estimula el metabolismo e hidrata el cuerpo.



Los beneficios de consumir agua con limón. Foto: Unsplash.

El limón es beneficioso para los riñones

El limón puede resultar **beneficioso para los riñones** principalmente por su contenido de **ácido cítrico**, un componente que ayuda a elevar los niveles de citrato en la orina y **dificulta la formación de cálculos renales de calcio**, según explica *National Kidney Foundation*.

Además, investigaciones publicadas en *Journal of Nutrition and Metabolism* señalaron que el jugo de limón podría colaborar en la **disminución de la presión arterial**, un aspecto clave para preservar el buen funcionamiento renal.

A esto se suma su aporte de antioxidantes, que **ayudan a proteger las células de los riñones frente al daño oxidativo**, y su leve efecto diurético, que favorece la eliminación de líquidos y puede contribuir a prevenir la aparición de piedras en el aparato urinario.



Sistema digestivo. Foto: Freepik

Cómo preparar agua con limón ideal

para consumir en el desayuno

Las **semillas de chía** tienen muchas propiedades y se recomienda sumarlas en el desayuno para aportar un plus de nutrientes desde temprano al organismo. El agua de chía con limón es ideal para consumir en ayunas, ya que, además de los múltiples beneficios que aporta, es una bebida **saciante**, que ayuda a perder peso.

Para prepararla, se necesita:

- Una cucharadita de semillas de chía (5 g)
- Un vaso de agua (250 ml)
- Un limón
- Una cucharada de miel (opcional)



Agua con limón y chía. Foto: Freepik.

En primera instancia, se deben **dejar en remojo las semillas de chía** mientras se exprime el limón. Cuando las semillas de chía hayan formado el **mucílago**, que es el gel que se forma cuando la semilla entra en contacto con líquido, hay que **mezclar el jugo de limón con el “gel” de las semillas de chía**.

Por último, queda mezclar y **agregarle miel** a gusto. Con estos sencillos pasos vas a poder disfrutar de una sabrosa bebida

por las mañanas y de sus beneficios.

Fuente: Canal 26