

Por qué recomiendan consumir limón en otoño: Un alimento indispensable que ayuda a fortalecer tus defensas

23/03/2026



Con la llegada de las bajas temperaturas y el cambio de estación, el cuerpo necesita un refuerzo extra para hacer frente a los desafíos del clima. El **limón** se posiciona como el aliado estratégico de esta temporada, no solo por su versatilidad en la cocina, sino por su impresionante perfil nutricional.

¿Por qué el limón es clave en esta época?

El otoño suele traer consigo una mayor exposición a virus estacionales. Incorporar limón en la dieta diaria puede marcar la diferencia gracias a sus múltiples propiedades:

- **Escudo contra Resfriados:** Su alta concentración de **Vitamina C** potencia la producción de glóbulos blancos, fortaleciendo el sistema inmunológico frente a gripes y catarros.
- **Poder Antioxidante:** Los flavonoides presentes en este cítrico ayudan a proteger las células del estrés oxidativo, combatiendo el envejecimiento celular.
- **Equilibrio Digestivo:** En una época donde solemos consumir platos más calóricos, el limón estimula la función hepática y facilita la digestión.
- **Efecto Alcalinizante:** Aunque es ácido al gusto, una vez metabolizado ayuda a equilibrar el pH del organismo, favoreciendo la eliminación de toxinas.

Cómo aprovecharlo al máximo

Para optimizar su visibilidad, es importante recordar que la frescura es clave. Consumir el jugo de limón recién exprimido en ayunas con agua tibia o como aderezo en ensaladas otoñales permite conservar todas sus vitaminas intactas.

Dato extra: La ralladura de la cáscara también contiene aceites esenciales y fibra que resultan ideales para aromatizar infusiones o preparaciones de repostería.

Fuente: TN