

# SuperFrutas

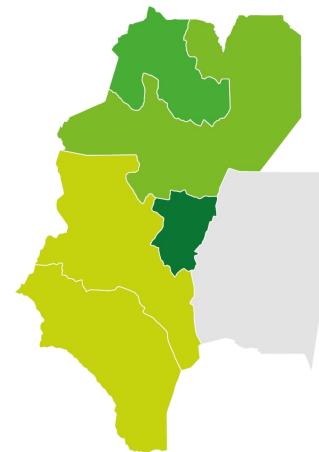
# LIMONES

## Información básica

El limón es un fruto ácido y aromático, por lo cual se utiliza fundamentalmente como condimento y no tanto en forma directa como los otros cítricos dulces. Por esto, su consumo per cápita es menor. Del limón también se extrae jugo que se puede utilizar para condimentar varios tipos de carnes, pescados y ensaladas, o para la fabricación de bebidas alcohólicas, gaseosas, aguas saborizadas, dulces, mermeladas y helados. Su aceite esencial se emplea tanto en la industria alimentaria, como en la fabricación de aromatizantes de ambientes, productos de limpieza y en productos cosméticos, entre otros.

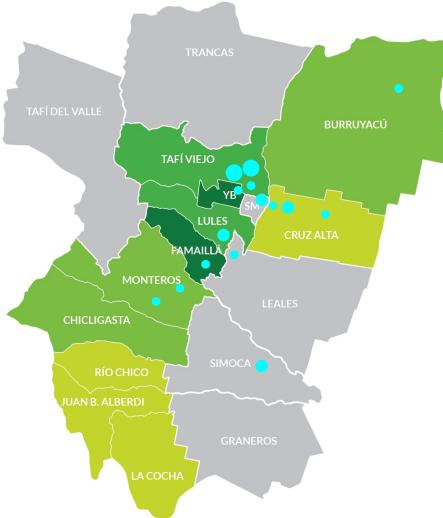
En Argentina, Tucumán es el primer productor de limón, con una producción aproximada de 1.500.000 toneladas en 2019. El destino de los limones cosechados es, dependiendo de la época del año y de acuerdo con la calidad de la fruta cosechada, en un 75% para industria, un 8% para consumo interno (fresco) y el restante 17% se exporta como fruta fresca. Tucumán es el cuarto exportador de limones frescos del mundo.

Dentro del Noroeste Argentino, Salta, Jujuy, Catamarca y La Rioja también cuentan con producción de limones, aunque los valores son muy inferiores a los de Tucumán.



NOA	Producción estimada 2019
Tucumán	1.500.000
Salta	240.270
Jujuy	47.000
Catamarca	7.400
La Rioja	1.100

## Disponibilidad estacional



Superficie Implantada (2017) / Sup. Total del Departamento

- 1,7% - 2,2%
- 2,2% - 3,5%
- 3,5% - 4,5%
- 4,5% - 11,3%

Empacadoras por Localidad

- 1 - 2
- 2 - 4
- 4 - 6

## Presentaciones

- Fresco
- Jugo
- Aceite esencial
- Cáscara deshidratada

Componentes	1 limón (5,5 cm diámetro)
-------------	------------------------------

Energía	17 kcal
Agua	54,6 g
Proteína	0,64 g
Carbohidratos	5,41 g
Fibra	1,60 g
Azúcar	1,45 g
Grasa	0,17 g
Grasa saturada	0,023 g
Grasa Poliinsaturada	0,052 g
Grasa Monoinsaturada	0,006 g
Colesterol	0 mg
Calcio	25 mg
Sodio	1 mg
Potasio	80 mg
Vitamina C	22 mg

Fuente: [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

## Beneficios para la Salud

El limón se destaca principalmente por su alto contenido de vitamina C. Se ha utilizado en la medicina desde la antigüedad. Por su alto contenido de antioxidantes, vitaminas y minerales, es un alimento diurético, que ayuda a eliminar líquidos y sustancias tóxicas retenidas en el organismo. Sus antioxidantes también ayudan a limpiar las arterias y purificar la sangre. Sus altos contenidos de potasio ayudan a combatir la retención de líquidos y, por lo tanto, a reducir la presión arterial. El limón también es conocido por sus propiedades antibióticas y antivirales.