

Universidad de Ciencias Médicas de la Habana
Facultad Preparatoria

Importancia del uso del limón para la salud

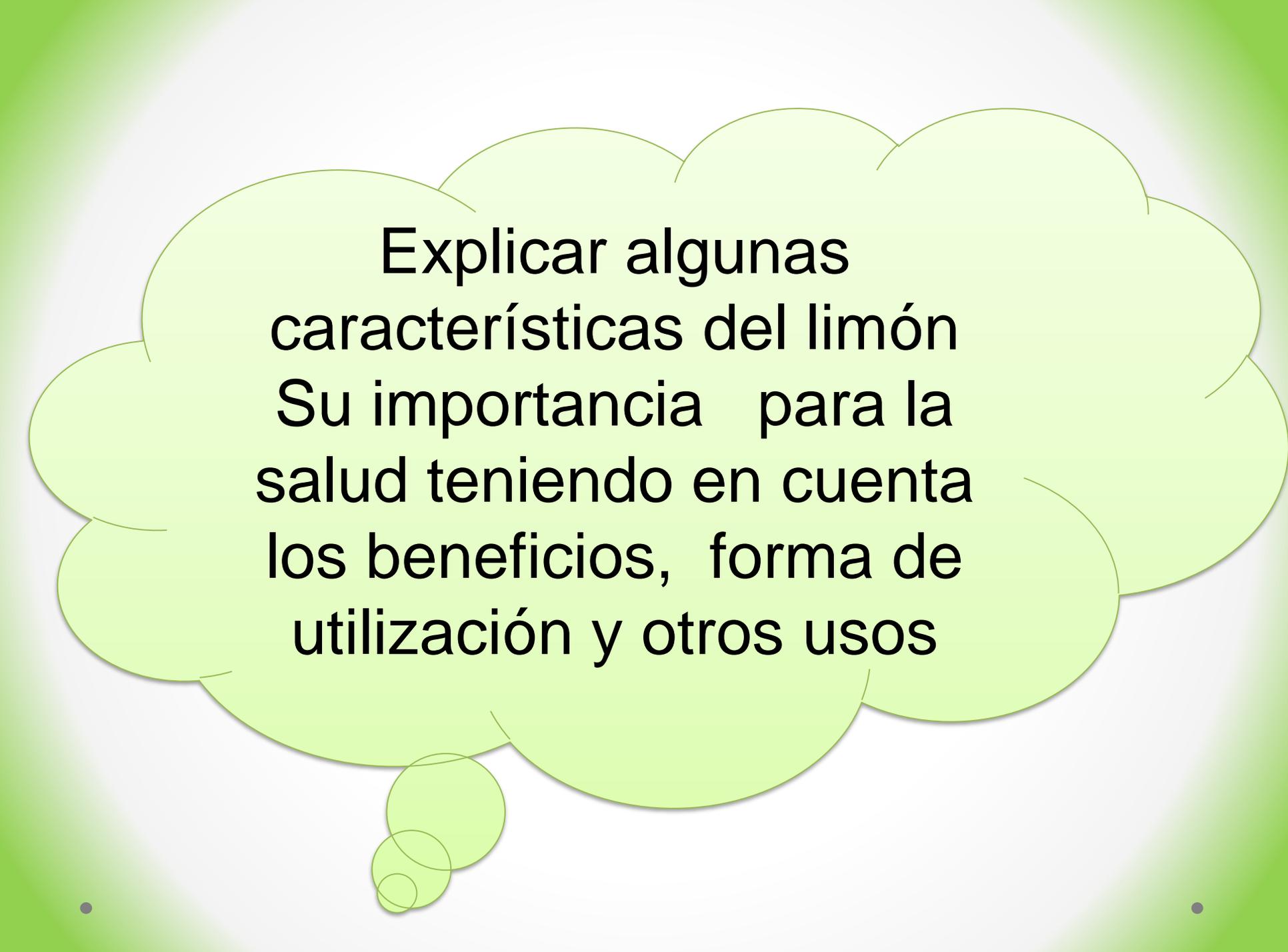


Noemi Franco Infante



Maida Duergel Digurnais

Curso : 2018-2019



**Explicar algunas
características del limón
Su importancia para la
salud teniendo en cuenta
los beneficios, forma de
utilización y otros usos**

Sumario:

Característica del limón
Algunos beneficios del limón en
la salud
Algunas formas de preparación
del limón en la medicina
natural y tradicional
Otros usos del limón

Característica del limón

Comúnmente se conoce como:
limón criollo, limón agrio, o
limonero. Pero su nombre
científico es: *Citrus aurantifolia*
(*Christm.*) *Swing var. mexicana*
Familia botánica
Rutácea



Característica del limón

Contienen muchas sustancias, en especial el ácido cítrico, calcio, magnesio, vitamina C, bioflavonoides, pectina y limoneno, que promueven la inmunidad y combaten la infección

Algunos beneficios del limón para la salud

Ayuda a la digestión



Algunos beneficios del limón para la salud

Limpia el sistema urinario,
ya que es un diurético

Algunos beneficios del limón para la salud

Limpia la piel



Algunos beneficios del limón para la salud

Promueve la curación de las heridas



Algunos beneficios del limón para la salud

Refresca el aliento



Algunos beneficios del limón para la salud

Ayuda en la pérdida de peso



Formas de preparación del limón

Jarabe natural con limón
para la tos



Formas de preparación del limón

Infusión de limón para el dolor de estómago



Formas de preparación del limón

Agua con limón para regular la presión arterial



Otros usos del limón

Es buena para la sed

Una buena limonada siempre sirve para refrescarse en una tarde calurosa. Solo basta con exprimir un par de limones, hielo, azúcar y es una bebida semejante a un “elixir” para combatir las altas temperaturas

Conclusiones

El limón puede hacer mucho por nuestra salud. Es un excelente limpiador de nuestro organismo



AUTOEVALUACIÓN

1-Tras la lectura de los siguientes enunciados identifica los verdaderos (v) y los falsos (f) acerca de los aspectos referido al uso del limón

- a)___El jugo limón es utilizado por vía oral en infusiones para combatir la gripe
- b)___No se utiliza en la presión arterial alta
- c)___Se puede utilizar como una bebida refrescante
- d)___No se en la industria cosmética para elaborar producto porque afecta la salud

2-Valorar la importancia del limón para la salud

AUTOEVALUACIÓN

Seleccione la respuesta correcta

___ Su poderosa acción antibacteriana y antiviral no sienta bien a las gargantas doloridas, úlceras de boca y gingivitis

___ La limonada no se toma en tarde calurosa para combatir las altas temperaturas

___ Además de la vitamina C, el limón contiene vitaminas del grupo B y vitamina E y muchos minerales

___ Beber zumo de limón de forma regular no favorece a las personas que padecen de problemas reumáticos

Clave de evaluación

Pregunta No.1

Respuesta correcta

- a) V 5ptos
- b) F 5ptos
- c) V 5ptos
- d) F 5ptos

Pregunta No.2

Tiene propiedades refrescantes, antisépticas, además de la vitamina C, contiene vitaminas del grupo B, grupo E y muchos minerales por lo que alivia ciertas afecciones de las vías respiratorias, así como algunas inflamaciones de la garganta, afonía y amigdalitis

Clave de evaluación

Pregunta No.3

Respuesta correcta

___Además de la vitamina C, el limón contiene vitaminas del grupo B y vitamina E y muchos minerales

Bibliografías

1. Manfred, L. Siete mil recetas botánicas en base a 1300 plantas medicinales. Buenos Aires: Ed. Kier, 1947, 778p.
2. CIBA-GEIGY. Los Cítricos. Basilea, 1975. 88p.
3. CEMAT, Limón. Guatemala: Centro Mesoamericano de estudios sobre tecnología apropiada. Fichas técnicas sobre plantas medicinales, Serie 3, No. 9, 1ra. Ed. Enero 1979.
4. Hlava, B., F. Pospisil y F. Stary. Plants for natural beauty care. Praga: Ed. Artia, 1981. 236p.
5. Frometa, E., E. Torres y R. Jimenez. Algunas recomendaciones fitotécnicas sobre el limonero "FROST-EUREKA". La Habana: Est. Nac. de Mejoramiento Citrícola. 1982, 43p.
6. Duraffourd, C., L. D. Hervicourt y J. C. Lapraz. Cuadernos de fitoterapia clínica. Barcelona: Ed. Masson, 1986. 86p.
7. Reynolds, J. E. F. (Editor). Martindale: The Extra Pharmacopoeia. London: The Pharmaceutical Press, 1989, 1896p.
8. Robineau, L. Hacia una farmacopea caribeña. Sto. Domingo: enda-caribe/UNAH, 1991, 475p.
9. www.SaborMediterraneo.com/salud/limon.htm
(Consultado, jueves 20/12/2018)
10. <https://lanacionweb.com>

A green thought bubble with a white background and a green outline. Inside the bubble, the text "Muchas Gracias" is written in a green, serif font. The bubble has a small tail at the bottom left.

Muchas Gracias