

Los cítricos como fuente de salud para prevenir la gripe A

Juan Bautista Juan

Director gerente de IGP Cítricos Valencianos
www.citricosvalencianos.com



Promoción punto de venta en Hamburgo y degustación en el stand de Cítricos Valencianos y Kaki Ribera del Xuquer en World Fruit Vegetable.

Debido a la gran cantidad de propiedades saludables que poseen y, más concretamente, a que son una fuente inagotable de vitamina C, los cítricos están cada vez de más actualidad. Estas bondades les convierten en protagonistas en prevención de diversas enfermedades y, entre ellas, la gripe, ya sea la tradicional gripe estacional o la de tipo A, que está últimamente en boca de toda la población mundial.

Teniendo en cuenta la alarma social que hoy en día se ha generado respecto a esta enfermedad, las mandarinas, las naranjas y los limones emergen como unos aliados imprescindibles para conseguir combatir, de forma natural, a un enemigo tan potente como el virus H1N1.

Ante esta situación, los expertos en nutrición recomiendan aumentar la ingesta de piezas de frutas y hortalizas al día para conseguir un organismo vigoroso. Así, se recomienda tomar combinaciones de alimentos, entre los que se incluyen los 50 nutrientes necesarios para una alimentación sana como los hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales para prevenir la gripe A. Dentro de las iniciativas para gozar de una buena salud se aconseja, principalmente tomar vitamina C, A y E con el fin de favorecer la eliminación de toxinas y bacterias, que son las que disminuyen las defensas.

Precisamente es en esta cuestión donde los cítricos juegan un papel primordial como garantes de la salud, dado que son una fuente inagotable de vitamina C. De ahí que es fundamental sensibilizar a la población de los beneficios potenciales que aportan los cítricos y del hecho de favorecer unos hábitos

alimentarios equilibrados, de manera que se consiga evitar el contagio de la gripe A.

Asimismo, ingerir este tipo de alimentos constituye un refuerzo adicional para el sistema inmunitario, especialmente de aquellas personas en situación de riesgo como los niños, las mujeres embarazadas, los enfermos con patologías crónicas y las personas mayores, pues su alta concentración en vitamina C los hace muy efectivos en el caso de infecciones al conseguir reducir la duración de la enfermedad y aliviar los síntomas de ésta.

Al hilo de esta cuestión, no hay que perder de vista que de todas las zonas cítricas del mundo la Comunidad Valenciana es la tierra donde el cultivo de estos frutos está más arraigado, debido a que se da una especial climatología en la que se alternan temperaturas -templada durante la noche y calidad a lo largo del día- que posibilitan que los cítricos consigan un equilibrio perfecto entre acidez y azúcar, así como unas excelentes propiedades nutritivas.

Además de todas estas ventajas reseñadas que se encuentran en los cítricos, no se puede olvidar que las mandarinas, las naranjas y los limones amparados por la IGP 'Cítricos Valencianos' ofrecen una garantía de calidad, máxime si tenemos en cuenta que uno de los valores añadidos que ofrece la IGP 'Cítricos Valencianos' a sus clientes es la certificación, tras realizar rigurosos controles que empiezan en el campo y se extienden a los almacenes de acondicionamiento y envasado, para terminar en el mismo punto de venta.

Debemos generar más esfuerzos si cabe para promocionar nuestros cítricos con el objetivo de prevenir a la población y conseguir un mayor consumo que también beneficiará a las arcas de los departamentos de sanidad de las administraciones públicas y ayudará a reducir la tan temida aglomeración de población que se espera en los hospitales, preocupada por la psicosis generada.