

Cómase la cáscara de las naranjas orgánicas

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › La cáscara de la naranja es rica en flavonoides, como la hesperidina y las flavonas polimetoxiladas (PMF), así como otros fitoquímicos, que contribuyen con muchos de sus beneficios de salud
- › Los compuestos en las naranjas podrían tener efectos anticancerígenos, antialérgicos, antiinflamatorios y benéficos para la salud cardíaca
- › La cáscara de naranja contiene una mayor cantidad de ciertos nutrientes, como la vitamina C, en comparación con su carne

Las **naranjas** son una de las frutas más populares en el mundo, pero muy pocas personas se comen su cáscara, que sin duda es una de las partes más saludables de esta fruta. La cáscara de las naranjas es rica en flavonoides, como la hesperidina y las flavonas polimetoxiladas (PMF), así como otros fitoquímicos, que contribuyen con muchos de sus beneficios de salud.

Los flavonoides – compuestos antioxidantes contenidos en ciertas frutas, vegetales, hierbas y especias – son conocidos por su papel para ayudar a prevenir enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y cáncer.

Además, la cáscara de la naranja contiene una mayor cantidad de ciertos nutrientes en comparación con su carne. Por ejemplo, 3.5 onzas de cáscara de naranja proporcionan 136 miligramos (mg) de vitamina C, mientras que la carne contiene aproximadamente 71 mg.¹

La cáscara de naranja también contiene cantidades considerables de calcio, cobre, magnesio, vitamina A, ácido fólico, otras vitaminas B y fibra alimenticia.

Tiene un intenso sabor amargo a naranja, pero el sabor amargo muchas veces es una señal de que un alimento es saludable, el sabor amargo es el resultado de un alto contenido de flavonoides contenido en la cáscara de las naranjas.

Cáscara de naranja para la salud cardíaca

En estudios realizados en animales han demostrado que el flavonoide en la cáscara de naranja (así como la pulpa blanca o médula que está debajo de ella) que es rico en hesperidina, disminuyó la presión arterial alta y el colesterol. También tiene propiedades antiinflamatorias.²

En hombres de mediana edad con sobrepeso, el consumo de la hesperidina contenida en las naranjas redujo significativamente la presión arterial diastólica (DBP) después de cuatro semanas.³

Las flavonas polimetoxiladas (PMF) contenidas en la cáscara de las naranjas también demostraron reducir el colesterol con mayor eficacia que los medicamentos de prescripción y sin efectos secundarios.⁴

La autora principal del estudio, Elzbieta Kurowska, Ph.D., vicepresidente de investigación en KGK Synergize en Ontario, Canadá le dijo a *EurekAlert*:⁵

"Nuestro estudio ha demostrado que las PMF tienen el efecto reductor de colesterol más potente que cualquier otro flavonoide contenido en los cítricos ... Creemos que las PMF tienen el potencial de competir e incluso superar el efecto de reducir el colesterol de los medicamentos de prescripción, pero sin el riesgo de los efectos secundarios".

La cáscara de la naranja podría tener actividad anticancerígena

Los flavonoides en la cáscara de la naranja tienen el potencial de inhibir la proteína RLIP76, que está relacionada con el cáncer y la obesidad. La investigación está en las primeras etapas, pero si el extracto de la cáscara de naranja pudiera inhibir o reducir la expresión de RLIP76, tendría implicaciones significativas para las enfermedades crónicas.

"Cuando se elimina este gen [RLIP76] en un ratón, parecería que el ratón ya no puede ponerse obeso, no puede sufrir de diabetes, no puede tener colesterol alto y no puede desarrollar cáncer", dijo Sanjay Awasthi, M.D., profesor de la División de Investigación de Diabetes Molecular en el hospital City of Hope.⁶

Los flavonoides en la cáscara de la naranja y otros cítricos también ejercen una serie de efectos anticancerígenos adicionales. De acuerdo con la investigación publicada en la revista *BioMed Research International*:⁷

"Debido a su amplia gama de propiedades farmacológicas, los flavonoides cítricos han llamado mucho la atención. Los estudios acumulativos in vitro e in vivo muestran los efectos protectores de las flavonas polimetoxiladas (PMF) contra la aparición de cáncer.

Las PMF inhiben la carcinogénesis a través de mecanismos como bloquear la cascada de la metástasis, inhibición de la movilidad de las células de cáncer en los sistemas circulatorios, pro-apoptosis y anti-angiogénesis.

... En conjunto, un número considerable de líneas de evidencia bien establecidas han confirmado que los flavonoides en la cáscara de los cítricos exhiben un notable espectro de actividades biológicas eficaces, particularmente en la anti-tumorigénesis.

La excelente permeabilidad a través de la membrana permite que los flavonoides cítricos posean una gran biodisponibilidad, lo que por consecuencia atrajo a los investigadores a realizar estudios científicos para la prevención y tratamiento efectivos de las enfermedades".

La cáscara de las naranjas ofrece beneficios anti-alérgicos y anti-inflamatorios

Los compuestos en la cáscara de las naranjas y otros cítricos podrían evitar la liberación de histamina (las histaminas son sustancias químicas que causan reacciones alérgicas), haciéndolos un alimento potencialmente anti-alérgico.⁸

Las cáscaras también podrían ayudar a limpiar sus pulmones, al ayudarlo a expulsar las flemas, y su alto contenido de vitamina C es benéfico para su sistema inmunológico, lo que podría ayudarlo a combatir las enfermedades respiratorias como gripes y resfriados.

Además, el extracto de cáscara de cítrico ayuda a suprimir la inflamación de forma similar a cómo lo hace el medicamento antiinflamatorio indometacina.⁹ La cáscara también podría ofrecer otra serie de adicionales beneficios para la salud, incluyendo:¹⁰

- **Mejorar la digestión y acelerar el metabolismo**, de acuerdo con los principios de Ayurveda
- **Mejorar la salud oral**: mastique cáscara de naranja como un refrescante de aliento natural o frótela dentro de sus dientes para ayudar blanquearlos y mejorar la sensibilidad
- **Mejorar la apariencia de la piel**: frote extracto de cáscara de naranja combinado con leche para ayudar a aclarar los puntos oscuros sobre su piel o utilícelo como un tónico para la piel
- **Reforzar la pérdida de peso de forma saludable**: la cáscara de naranja es baja en calorías y rica en fibra, lo que las hace un alimento útil si está tratando de bajar de peso

La cáscara y corteza de otras frutas también puede ser saludable

La corteza, cáscara, tallo, hojas y semillas de muchas frutas y vegetales pueden consumirse de forma segura y por lo general contribuyen con valiosa nutrición y

fitoquímicos para su alimentación. Por lo que no hay necesidad de limitarse al momento de consumir cáscara de naranja. Por ejemplo:¹¹

- **El tallo de las acelgas** es rico en el aminoácido glutamina, que es benéfico para su sistema inmunológico
- **La parte superior del apio** contiene cinco veces más magnesio y calcio que los tallos
- **Las hojas de brócoli** proporcionan aproximadamente el 90% de su requerimiento diario de vitamina A, en comparación del 3% que proporcionan sus ramilletes
- **La piel de la cebolla:** Se cree que la capa externa de la **cebolla** (incluyendo esa parte que parece papel) es lo más nutritivo, ya que contiene la mayor cantidad de flavonoides.¹² Hierva la piel de la cebolla utilizándola en sopas y quítelas antes de servir

La corteza y las semillas de la sandía son otro ejemplo. La corteza de la sandía contiene más del aminoácido citrulina que la carne rosa.¹³ La citrulina se convierte en arginina en los riñones y este aminoácido es importante para la salud cardíaca y para reforzar su sistema inmunológico.

Las semillas negras de la sandía también son comestibles y en realidad son bastante saludables. Contiene hierro, zinc, proteína y fibra. La cáscara del maracuyá es otro ejemplo.

Contiene una mezcla original de bioflavonoides que reduce el jadeo y la tos y mejora la falta de aire en personas con asma.¹⁴

Formas deliciosas de incorporar cáscaras de cítricos en su alimentación

Si estará consumiendo cáscara de cítricos, entonces asegúrese de conseguir frutas orgánicas únicamente. En el Reino Unido¹⁵ las naranjas, **limones** y limas encabezan la lista de alimentos que con la mayor cantidad de **residuos de pesticidas** y estos se concentran en el exterior de la cáscara.

Debe lavar bien la fruta (incluso si es orgánica) antes de consumirla. Después de lavarlas, una de las formas más sencillas de consumir cáscara de naranja es rallarla y añadirla a ensaladas, aderezos, yogurts, tés, pescado y vegetales.

También, puede mezclar la cáscara y la corteza en los batidos (en el caso de la corteza de la sandía, mézclela con jugo de lima para un sabor más refrescante). La cáscara y corteza del limón ofrecen beneficios similares a los de la cáscara de las naranjas.

Si quiere probar algo nuevo, aquí una receta de limones confitados estilo marroquí publicada por *Epicurious*.¹⁶ Cuando estén listos, podrá añadir la cáscara a muchos platillos, incluyendo una ensalada de pollo, guisos y guarniciones de vegetales.

Limones confitados estilo marroquí¹⁷

Ingredientes

- 6 limones (orgánicos)
- 2/3 taza de sal kosher
- 1 a 1 ½ taza de jugo de limón fresco (de 5 a 6 limones adicionales)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Equipo especial: una jarra de 6 tazas con una tapa de cierre hermético

Preparación

1. Escalde los limones en agua hirviendo durante 5 minutos y escurra. Cuando estén lo suficientemente fríos como para manipularlos, corte cada limón en 8 trozos, deseche las semillas. Mezcle los limones con la sal kosher en un tazón, después meta los limones junto con su sal en la jarra.
2. Añada el jugo de limón suficiente para cubrir los limones. Selle la jarra y deje reposar su contenido a temperatura ambiente, agitando suavemente una vez al día, durante 5 días.
3. Añada aceite a la jarra y refrigere.

Nota: Los limones confitados pueden mantenerse en refrigeración hasta un año, siempre y cuando estén cubiertos en su jugo.

Fuentes y Referencias

- ¹ Nutrition and You
- ² World's Healthiest Foods, Oranges
- ³ Am J Clin Nutr January 2011 vol. 93 no. 1 73-80
- ⁴ J Agric Food Chem. 2004 May 19;52(10):2879-86
- ⁵ EurekAlert May 11, 2004
- ⁶ City of Hope July 26, 2013
- ⁷ BioMed Research International Volume 2014 (2014), Article ID 453972, 10 pages
- ^{8, 9} Oriental Pharmacy and Experimental Medicine September 2013, Volume 13, Issue 3, pp 175-180
- ¹⁰ The Health Site September 1, 2014
- ¹¹ Oprah.com December 2011 O, The Oprah Magazine
- ¹² J Agric Food Chem. 2005 Oct 19;53(21):8183-9
- ¹³ J Chromatogr A. 2005 Jun 17;1078(1-2):196-200
- ¹⁴ Nutr Res. 2008 Mar;28(3):166-71
- ¹⁵ The Expert Committee on Pesticide Residues in Food (Prif) 2014 Annual Report
- ^{16, 17} Epicurious June 12, 2013