



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2026,
Volumen 10, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i3

**PERCEPCIÓN Y USO DEL LIMÓN
COMO ALIMENTO FUNCIONAL Y RECURSO
TRADICIONAL PARA LA SALUD EN POBLACIÓN
ADULTA DE CHETUMAL, QUINTANA ROO:
UNA PERSPECTIVA DE SALUD PÚBLICA**

PERCEPTION AND USE OF LEMON AS A FUNCTIONAL FOOD AND
TRADITIONAL HEALTH RESOURCE IN THE ADULT POPULATION OF
CHETUMAL, QUINTANA ROO: A PUBLIC HEALTH PERSPECTIVE

Itzel Isabel Jiménez Maldonado
Universidad Vizcaya de Chetumal, México

Percepción y Uso del Limón como Alimento Funcional y Recurso Tradicional para la Salud en Población Adulta de Chetumal, Quintana Roo: Una Perspectiva de Salud Pública

Itzel Isabel Jiménez Maldonado¹

isajimenezm13@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-2303-4162>

Universidad Vizcaya de Chetumal
México

RESUMEN

El limón es un alimento de consumo cotidiano ampliamente integrado en la alimentación y en las prácticas tradicionales de autocuidado, al que se le atribuyen diversos beneficios para la salud. El objetivo del presente estudio fue analizar la percepción y el uso del limón como alimento funcional y recurso tradicional para la salud, desde un enfoque de salud pública. Se realizó un estudio descriptivo y transversal mediante la aplicación de una encuesta estructurada a población adulta, en la que se exploraron hábitos de consumo, usos con fines de salud, percepción de beneficios, posibles riesgos de sustitución de tratamientos médicos y fuentes de información. Los resultados evidencian un consumo frecuente del limón y una percepción mayoritariamente positiva sobre su contribución al bienestar general, así como su uso extendido para aliviar malestares leves. Asimismo, se identificó que la información sobre sus beneficios proviene principalmente de la tradición familiar y medios digitales, lo que resalta la necesidad de fortalecer la participación del sector salud en la difusión de información clara y basada en evidencia. En conjunto, los hallazgos sugieren que el limón representa una oportunidad para promover hábitos alimentarios saludables y el autocuidado informado, siempre que su uso se difunda adecuadamente y se integre como complemento dentro de estrategias de educación alimentaria y promoción de la salud.

Palabras clave: alimento funcional, percepción, limón, salud pública, educación alimentaria

¹ Autor principal

Correspondencia: isajimenezm13@gmail.com

Perception and Use of Lemon as a Functional Food and Traditional Health Resource in the Adult Population of Chetumal, Quintana Roo: A Public Health Perspective

ABSTRACT

Lemons are a widely consumed food commonly incorporated into daily diets and traditional self-care practices, and they are often perceived as providing various health benefits. The objective of this study was to analyze perceptions and patterns of lemon use as a functional food and traditional health resource from a public health perspective. A descriptive cross-sectional study was conducted using a structured survey administered to adults, exploring consumption habits, health-related uses, perceived benefits, potential risks associated with substituting medical treatments, and sources of information. The results revealed frequent lemon consumption and predominantly positive perception of its contribution to overall well-being, as well as its widespread use for relieving minor ailments. Additionally, information regarding its benefits was found to originate primarily from family traditions and digital media, highlighting the need to strengthen the role of the health sector in providing clear, evidence-based information. Overall, the findings suggest that lemons may represent a valuable opportunity to promote healthy dietary habits and informed self-care practices, provided that their use is appropriately communicated and integrated as a complementary component of nutrition education and health promotion strategies.

Keywords: functional food, perception, lemon, public health, food education

*Artículo recibido 25 abril 2026
Aceptado para publicación: 25 mayo 2026*



INTRODUCCIÓN

El limón (*Citrus limón*) es uno de los cítricos de mayor consumo a nivel mundial y forma parte habitual de la alimentación cotidiana en diversos contextos culturales, particularmente en México. Además de su uso gastronómico, este fruto ha sido tradicionalmente empleado como recurso casero para la prevención y el alivio de diversas afecciones, lo que ha favorecido su posicionamiento social, como un alimento con propiedades benéficas para la salud. Desde la perspectiva de la nutrición y la salud pública, el interés por los alimentos funcionales ha incrementado en las últimas décadas, debido a su potencial para contribuir a la promoción de la salud y a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (World Health Organization & Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2019; Granato et al., 2020)

No obstante, existe un vacío conocimiento respecto a cómo la población interpreta, utiliza y justifica el consumo del limón más allá de su valor alimentario, especialmente cuando estas prácticas se sostienen en creencias populares o saberes tradicionales que no siempre coinciden con la evidencia científica disponible. En contextos comunitarios y en los servicios de salud, es frecuente observar que el limón es recomendado o utilizado como sustituto de tratamientos médicos o como medida preventiva sin orientación profesional, lo que plantea un reto para la educación en salud y la comunicación adecuada de riesgos y beneficios reales. (Ahn et al., 2025; Budreviciute et al., 2020)

El abordaje de este tema resulta relevante desde la salud pública, ya que las prácticas alimentarias y las creencias asociadas a los alimentos influyen directamente en la toma de decisiones individuales, relacionadas con el autocuidado, la adherencia a tratamientos y la prevención de enfermedades. La literatura reciente destaca que la alfabetización nutricional influye en la calidad de la dieta y en la percepción de los beneficios de ciertos alimentos, donde mejores niveles de comprensión se asocian con decisiones más saludables (Peña et al., 2024; O' Brien et al., 2024). Diversos organismos internacionales, han señalado que la percepción social de los alimentos, puede favorecer tanto conductas saludables, como prácticas basadas en información incompleta o no verificada, lo que representa un desafío para los sistemas de salud (Organización Panamericana de la Salud, 2020; Ahn et al., 2025).

En este sentido, comprender la percepción y el uso del limón como alimento funcional, permite identificar oportunidades para el diseño de campañas educativas que promuevan un consumo

informado, responsable y alineado con las recomendaciones nutricionales, evitando la medicación innecesaria con alimentos y fortaleciendo la educación alimentaria en la población.

Desde el punto de vista teórico, este estudio se sustenta en el enfoque de los alimentos funcionales, entendidos como aquellos que, además de aportar nutrientes, pueden generar efectos fisiológicos beneficiosos para la salud, cuando se consumen dentro de una dieta equilibrada. En la nutrición contemporánea, este enfoque ha cobrado relevancia en el ámbito de salud pública, al considerar a ciertos alimentos como herramientas complementarias para la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de salud, siempre bajo un uso informado y basado en evidencia científica (Granato et al., 2020; Fekete, M. et al., 2025).

Diversos estudios han documentado las propiedades nutricionales del limón, destacando su contenido de vitamina C, compuestos fenólicos y antioxidantes, así como su potencial contribución a la salud inmunológica y metabólica (Saini et al., 2022; Abobatta, 2019). Sin embargo, la mayoría de estas investigaciones se centran en análisis bioquímicos o clínicos, dejando en segundo plano la percepción y el uso cotidiano del limón desde la perspectiva de la población general. En este sentido, el presente estudio aporta evidencia empírica sobre los patrones de consumo, las creencias y los conocimientos asociados al limón, contribuyendo a cerrar la brecha entre la evidencia científica y las prácticas sociales. La investigación se desarrolla en el contexto urbano de la ciudad de Chetumal, Quintana Roo, una región donde el consumo de limón forma parte de la cultura alimentaria local y donde los servicios de salud enfrentan el desafío constante de promover hábitos saludables en una población diversa. Considerar este contexto permite interpretar los resultados desde una perspectiva sociocultural y facilita su aplicación en estrategias de educación nutricional y promoción de la salud en unidades médicas y espacios comunitarios.

De acuerdo con lo antes mencionado, el objetivo general del estudio es analizar la percepción y el uso del limón como alimento funcional y recurso tradicional para la salud en adultos residentes de la ciudad antes mencionada, identificando los hábitos de consumo, las creencias asociadas y el nivel de conocimiento sobre sus beneficios, con el fin de generar información útil para el diseño de acciones educativas y campañas de salud pública basadas en evidencia.

METODOLOGÍA

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, debido al tipo de recolección y análisis de datos, los cuales se obtuvieron mediante un cuestionario estructurado aplicado en línea, con la finalidad de medir de forma objetiva el consumo de limón, las creencias y los conocimientos relacionadas con los beneficios para la salud y la nutrición. Este enfoque permitió identificar los patrones y tendencias en la población adulta participante, para establecer proporciones, distribuciones y comparaciones entre variables sociodemográficas y percepción sobre el limón como alimento funcional.

En cuanto al tipo de investigación es descriptivo, ya que se centró en analizar y caracterizar las prácticas, creencias y comportamientos de la población en relación al uso de limón. El propósito fue documentar las prácticas alimentarias y creencias asociadas. Asimismo, el diseño fue transversal dado que la información se recolectó en un único momento, dentro del periodo establecido para la investigación, sin seguimiento posterior.

La población de estudio estuvo conformada por adultos mayores de 18 años residentes de la ciudad de Chetumal. La muestra final estuvo integrada por 114 participantes, quienes respondieron el cuestionario de manera voluntaria a través de Google Forms. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, esto quiere decir que se invitó a participar a la población con accesibilidad al formulario y aceptación a colaborar.

Los criterios de inclusión fueron la edad, ser mayor de 18 años, la residencia en la ciudad de estudio, y el aceptar en breve consentimiento informado previo a realizar la encuesta. Se excluyeron respuestas incompletas, y menores de 18 años.

La técnica de recolección de datos como antes se menciona, fue una encuesta digital autoaplicada, compuesta por preguntas cerradas de selección múltiple y escala tipo Likert. Este tipo de instrumento es adecuado para recopilar información estandarizada y permite llegar a una mayor cantidad de participantes en menor tiempo, lo cual resulta útil en investigaciones en salud basadas en datos cuantitativos recolectados en línea (Fernández et al., 2023).

El cuestionario incluyó secciones sobre datos sociodemográficos, frecuencia de consumo del limón, formas de consumo, conocimientos nutricionales y creencias relacionadas con su uso para la salud.

Para el análisis de los datos, se revisaron las respuestas recibidas, se eliminaron las que no cumplían los criterios y se organizaron los datos en tablas para obtener porcentajes y frecuencias de las respuestas. Esto permitió identificar cuántas personas consumen limón regularmente, con qué propósito lo utilizan y qué conocimientos tienen sobre sus beneficios para la salud. Los resultados se presentarán de igual manera, mediante gráficos para facilitar su interpretación.

En términos éticos, se solicitó consentimiento informado al inicio del formulario, se garantizó la confidencialidad de las respuestas y no se pidió información personal que permitiera identificar a los participantes, siguiendo las recomendaciones éticas en investigación en salud (Secretaría de Salud, 2013). La participación fue totalmente voluntaria.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra el uso de un muestreo por conveniencia, lo que significa que los resultados no pueden generalizarse a toda la población. También se considera como limitación que el estudio se aplicó de forma digital, lo cual excluye a personas sin acceso a internet. A pesar de ello, la metodología aplicada fue adecuada para cumplir los objetivos propuestos y el tiempo disponible para la investigación.

RESULTADOS

En los últimos años, el interés por los alimentos funcionales y el uso de recursos tradicionales con fines de salud ha cobrado relevancia tanto en la investigación científica como en las estrategias de salud pública. Este interés se relaciona con el aumento de enfermedades crónicas, la búsqueda de prácticas accesibles de autocuidado y el reconocimiento del papel que desempeñan los hábitos alimentarios en el bienestar de la población (Granato et al., 2020).

Los alimentos de consumo cotidiano adquieren un valor particular en este escenario, ya que forman parte de prácticas culturales arraigadas y son fácilmente incorporadas en la vida diaria. El limón, por su disponibilidad, bajo costo y características nutricionales, ha sido tradicionalmente asociado con beneficios para la salud, lo que ha favorecido su uso más allá del ámbito culinario, especialmente en contextos donde el conocimiento se transmite de manera intergeneracional. (Liu et al., 2012).

Desde la perspectiva de salud pública, el uso de alimentos tradicionales como recurso de autocuidado representa una dualidad relevante.

Por un lado, estas prácticas pueden contribuir a reforzar hábitos alimentarios saludables y a promover la participación de la población en el cuidado de su salud. Pero, por otro lado, cuando los alimentos son percibidos como sustitutos de tratamientos médicos o se les atribuyen propiedades preventivas o curativas sin respaldo científico, pueden generarse riesgos asociados a la automedicación y el retraso en la atención oportuna (Kim et al., 2020).

Diversos organismos internacionales han señalado la importancia de integrar el conocimiento tradicional en las estrategias de promoción de la salud, siempre que este se aborde desde un enfoque basado en evidencia y se estructure con los sistemas formales de atención sanitaria (World Health Organization, 2019; Schweitzer et al., 2021). En este ámbito, la educación alimentaria y la comunicación en salud, desempeñan un papel clave para fortalecer la alfabetización en salud y reducir brechas de información en la población (Roncancio, 2023b).

A pesar de ello, persiste una comprensión limitada sobre cómo la población percibe y utiliza determinados alimentos tradicionales, así como sobre las fuentes de información que influyen en estas prácticas. Analizar estas percepciones resulta fundamental para el diseño de intervenciones educativas y campañas de promoción de la salud, que sean culturalmente pertinentes y efectivas, principalmente en unidades médicas de primer nivel de atención como son los centros de salud en contextos comunitarios. (Inca & Silva Guayasamín, 2025)

En este contexto, el presente estudio se orienta a analizar la percepción y el uso del limón como alimento funcional y recurso tradicional para la salud, con el propósito de generar evidencia que contribuya al fortalecimiento de estrategias de educación en salud y a la toma de decisiones informadas en el ámbito de la salud pública.

Características sociodemográficas de los participantes

El estudio incluyó a un total de 114 participantes, con una edad media de 30.9 años, lo que refleja una población predominante de jóvenes adultos.

En cuanto al sexo, se observó una mayor participación de mujeres, quienes representaron un 71.1% de la muestra, mientras los hombres constituyeron el 28.9%.

En cuanto al nivel educativo, la mayoría de los encuestados contaba con estudios de educación superior.



El 61% reportó tener licenciatura y el 23% estudios de posgrado. En menor proporción se encontraron participantes de bachillerato y secundaria, mientras que el 1% correspondió a otras categorías educativas.

Este perfil sociodemográfico demuestra que las personas encuestadas cuentan con alto nivel de escolaridad, lo cual es importante para la interpretación de los resultados. Busquets Ferrer y Muñoz Jiménez (2020), señalan a la alfabetización en salud como la capacidad para acceder, comprender, evaluar y aplicar información relacionada con la salud, esto se asocia con una mayor habilidad para utilizar información este tipo de información de manera efectiva y con la adopción de conductas preventivas en adultos.

Así mismo, Estrela et al. (2025) señalan que las intervenciones y el nivel educativos influyen de manera positiva en el conocimiento y en los comportamientos relacionados con estilos de vida saludables, incluyendo aspectos de la alimentación. En este sentido, el nivel educativo puede facilitar una mejor comprensión de la información nutricional y de los beneficios asociados al consumo de determinados alimentos.

Por otro lado, Sørensen et al. (2021) destacan que los factores sociales, culturales y contextuales influyen de manera importante en la forma en que las personas adquieren y aplican la información relacionada con la salud, especialmente en poblaciones con menor escolaridad, donde los saberes tradicionales y la experiencia cotidiana, suelen tener mayor peso en la toma de decisiones.

De manera complementaria, la organización Mundial de la salud (World Health Organization, 2025) reconoce que las diferencias en alfabetización en salud representan un reto para la equidad en salud y subraya la necesidad de adaptar las estrategias de promoción a los contextos socioculturales locales.

Desde una perspectiva de salud pública, estos resultados sugieren que los conocimientos y percepciones reportados sobre el limón, podrían estar mediados por el nivel educativo de la muestra y por un mayor acceso a información nutricional. Por tal motivo, los hallazgos deben representarse de una manera cuidadosa y correcta para aquellas poblaciones con menor escolaridad, donde el uso del limón puede estar más relacionado a cuestiones tradicionales o culturales.

Esta situación, representa una gran oportunidad para el diseño de campañas nutricionales o estrategias que puedan integrar el conocimiento científico con las prácticas culturales propias de la región.



Hábitos de consumo de limón: frecuencia y formas de consumo

En relación con la frecuencia de consumo, el 39.47% de los participantes reportó consumir limón 1 a 2 veces por semana, seguido de un 30.70% que lo consume de 3 a 5 veces por semana. Un 21.93% indicó consumo diario, mientras que únicamente el 7.89% señaló consumirlo rara vez.

Respecto a las formas de consumo, la principal manera fue incorporando el limón en los alimentos o comidas con un 92.1%, seguida del consumo en agua con limón con 71.1%. Se reportó el consumo en jugos en menor proporción con el 22.8% y solo el 9.6% en infusiones.

Estos datos evidencian que el limón forma parte habitual del patrón alimentario de la mayoría de la población encuestada. Conclusión

La elevada proporción de consumo semanal (92.1% lo consume al menos 1 vez por semana) sugiere una fuerte integración cultural y dietética del limón dentro de la alimentación cotidiana. Desde una perspectiva nutricional, este patrón favorece una ingesta relativamente constante de vitamina C y compuestos fenólicos, particularmente flavonoides característicos de los cítricos.

Estudios recientes han señalado que los compuestos bioactivos presentes en frutas cítricas, ejercen actividad antioxidante y moduladora del estrés oxidativo, mecanismo implicado en la fisiopatología de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes y enfermedad cardiovascular (Ore Pino & Pillaca Fernández, 2025, p. 17). Asimismo, revisiones epidemiológicas actuales indican que un mayor consumo de frutas se con una disminución del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. En este sentido, diversos estudios han señalado que los compuestos bioactivos presentes especialmente en frutas cítricas, ejercer efectos antioxidantes y moduladores del estrés oxidativo, un mecanismo clave en fisiopatología de enfermedades crónicas no transmisibles y las enfermedades cardiovasculares. Estos mecanismos de acción han sido respaldados tanto por investigaciones preclínicas como clínicas, cuyos resultados son congruentes con los hallazgos observados en estudios poblacionales. En conjunto, la evidencia científica acumulada, sustenta el papel de estos compuestos en la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, y en menor medida, en la prevención de ciertos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas. (Ore Pino & Pillaca Fernández, 2025, p. 17; De Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición Consejo Superior de Investigaciones Científicas & Pérez-Jiménez, 2020c).

El hecho de que la forma predominante de consumo sea como complemento en alimentos (92.1%) resulta particularmente relevante, ya que indica que el limón no se percibe únicamente como bebida ocasional o remedio casero, sino como parte de un hábito alimenticio. Esto puede favorecer su incorporación sostenida en la dieta.

Por otra parte, el 34.03% que lo consume en agua con limón, representa una práctica potencialmente útil desde el enfoque de salud pública, especialmente si esta sustituye bebidas azucaradas. La evidencia nacional indica que el consumo excesivo de bebidas azucaradas (como los refrescos), se asocia con un incremento del riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas, situación que ha motivado recomendaciones institucionales a favor de alternativas de bebidas más saludables, como el agua simple o infusiones con limón sin azúcar añadida (PROFECO,2023)

Desde el ámbito de la promoción de la salud, estos resultados muestran una oportunidad estratégica clara, en el cual el limón tiene un alto nivel de aceptación cultural, lo que facilita su incorporación en campañas de alimentación saludable. Puede promoverse como parte del cumplimiento de la recomendación de consumo diario de frutas y el consumo en agua, puede utilizarse como alternativa educativa frente a refrescos y bebidas industrializadas.

No obstante, es importante enfatizar que, aunque el limón contribuye al aporte de micronutrientes y antioxidantes, su efecto es complementario dentro de un plan dietético equilibrado y no debe considerarse un elemento preventivo de forma individual.

Percepción del limón como alimento funcional y fuente de beneficios para la salud

Respecto al conocimiento y percepción nutricional del limón, el 87.7% de los participantes identificó a la vitamina C, como el principal nutriente aportado por este alimento. El 89% de los encuestados consideró que el limón es una buena fuente de vitamina C.

En cuanto a la percepción general de salud, en su totalidad de los participantes (100%), manifestó estar de acuerdo o muy de acuerdo en que el limón es un alimento saludable y señaló que el consumo de limón aporta beneficios a la salud. Estos resultados muestran una percepción alimentaria definitivamente positiva y homogénea del limón como alimento funcional dentro de la población estudiada.



La elevada proporción de participantes que identifica al limón como fuente principal de vitamina C, refleja un nivel alto de conocimiento nutricional básico, probablemente influenciado por la transmisión cultural, la educación formal y la difusión generalizada de mensajes de salud. Este hallazgo es relevante, ya que la vitamina C desempeña un papel esencial en la función inmunológica, la síntesis de colágeno y la protección frente al estrés oxidativo.

Desde un enfoque de alimento “funcional”, la percepción del limón como alimento saludable y benéfico coincide parcialmente con la evidencia científica. Estudios recientes han documentado que los cítricos no solo contienen vitamina C, sino también flavonoides y otros compuestos fenólicos con efectos antioxidantes y antiinflamatorios, los cuales contribuyen al mantenimiento de la salud, cuando se consumen como parte de una dieta equilibrada (Virgen-Carrillo & Mojica, 2024; Saini et al., 2022).

Una posible explicación para la coincidencia observada en la percepción positiva del limón podría relacionarse con una idealización del alimento. Este fenómeno ha sido descrito como health halo effect o efecto halo de la salud, el cual se refiere a la tendencia de los consumidores a atribuir características saludables generales a ciertos alimentos percibidos como naturales o beneficiosos, independientemente de su composición nutricional real. Como consecuencia, la percepción positiva asociada a un atributo específico puede extenderse a otros aspectos del producto, generando evaluaciones globales más favorables (Echevarrieta Romo, 2020, p. 8).

En este sentido, dichas percepciones pueden favorecer la aceptación de determinados alimentos, pero también contribuir a interpretaciones simplificadas de la nutrición, en las que sobrevaloran alimentos individuales sin considerar el contexto más amplio de los hábitos alimenticios.

Desde la perspectiva de la salud pública, estas percepciones requieren ser acompañadas de estrategias de educación nutricional basadas en evidencia, con el fin de promover decisiones informadas y evitar la sustitución de recomendaciones médicas o dietéticas formales por creencias populares que no están fundamentadas.

En cuanto a la promoción y educación en salud, estos resultados sugieren que el limón puede utilizarse como alimento ancla en campañas educativas destinadas a promover el consumo de frutas. El efecto anclaje describe un sesgo cognitivo mediante el cual la primera información presentada actúa como un punto de referencia que influye en la interpretación de información posterior y en la toma de decisiones

(Ramos, 2020). En este contexto, la percepción ampliamente positiva del limón como alimento saludable podría aprovecharse como referencia inicial para facilitar la introducción y aceptación de otros alimentos del mismo grupo.

Existe una base de conocimiento previa que puede facilitar intervenciones nutricionales en población escolar y usuaria de unidades médicas. Es necesario complementar esta percepción positiva con mensajes educativos claros que eviten atribuir al limón, propiedades curativas exclusivas o beneficios exagerados. Integrar este tipo de información en materiales educativos puede contribuir a fortalecer programas preventivos dirigidos a mejorar la calidad de la dieta y fomentar elecciones alimentarias informadas.

Creencias sobre los efectos fisiológicos del limón y su relación con la evidencia científica

En relación con las creencias sobre los efectos fisiológicos del limón, el 87.7% de los participantes manifestó estar de acuerdo o muy de acuerdo en que el limón fortalece el sistema inmune. De manera similar, el 68.4% consideró que el limón ayuda en la digestión, mientras que el 82.3% estuvo de acuerdo o muy de acuerdo en que el limón posee propiedades antioxidantes.

Respecto al posible efecto antiinflamatorio, el 83.3% de los encuestados expresó una percepción positiva, señalando estar de acuerdo o muy de acuerdo con esta afirmación.

En conjunto, estos resultados evidencian una percepción ampliamente favorable del limón como alimento con múltiples efectos fisiológicos benéficos.

La alta proporción de respuestas positivas, sugiere que el limón es percibido no solo como un alimento saludable, sino como un recurso con propiedades funcionales específicas, las cuales están relacionadas con el sistema inmune, la digestión y la protección celular. Esta percepción puede explicarse por la difusión generalizada de información sobre la vitamina C y los antioxidantes, así como por la transmisión cultural de conocimientos nutricionales asociados con los cítricos.

Desde la evidencia científica, los efectos atribuidos a la vitamina C, han sido ampliamente estudiados en relación con su papel en distintos procesos fisiológicos. Este micronutriente participa en la modulación de la respuesta inmunológica y en la protección celular frente al estrés oxidativo, debido a su capacidad antioxidante para neutralizar especies reactivas de oxígeno.



En este sentido, su aporte adecuado forma parte de los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo y para el mantenimiento del sistema inmunológico dentro de un patrón de alimentación equilibrado y nutricionalmente adecuado.

Así mismo, diversas revisiones han señalado que una ingesta adecuada de vitamina C, puede asociarse con beneficios en la respuesta del organismo frente a infecciones respiratorias, particularmente en relación con una posible reducción en la duración o severidad de los síntomas. Estos hallazgos sugieren que su función se vincula principalmente con el apoyo al sistema inmunológico y al estado nutricional general, más que con un efecto preventivo directo, frente a enfermedades específicas, lo cual coincide parcialmente con la percepción observada en la población encuestada. En este contexto, alimentos como las frutas cítricas, reconocidas por su contenido de vitamina C, forman parte de una alimentación saludable que contribuye el adecuado aporte de este nutriente. (Mena & González-Sepúlveda, 2024).

En cuanto al efecto digestivo, la evidencia científica disponible es limitada y proviene principalmente de estudios experimentados en modelos animales. Se ha observado que el jugo de limón, puede ejercer un leve efecto anti secretor gástrico y acción citoprotectora, más que un efecto terapéutico directo y clínicamente comprobado (Bhavitavya et al., 2012). Así mismo su uso en trastornos gastrointestinales se basa en gran medida en la medicina tradicional, y aunque contiene compuestos bioactivos como flavonoides, no existe evidencia clínica suficiente que respalde efectos digestivos significativos en humanos (González-Molina et al., 2010). En este sentido, los beneficios percibidos suelen estar relacionados con factores subjetivos o culturales, lo que explica su amplia aceptación pese a la limitada evidencia científica. A pesar de ello, el limón mantiene una percepción ampliamente positiva en la población, lo que pone en evidencia un fenómeno frecuente en salud pública: la tendencia a atribuir a un solo alimento beneficios amplios para la salud. Aunque contiene compuestos bioactivos con funciones biológicas demostradas, su impacto depende de la cantidad consumida, la frecuencia y el contexto global de la dieta, más que de su consumo aislado (Marcia-Fuentes et al., 2025). En este sentido, la literatura advierte que las creencias asociadas a alimentos funcionales, cuando no se explican adecuadamente, pueden llevar a sobreestimar sus efectos y a pensar que un solo alimento es suficiente para prevenir o tratar enfermedades, lo que ha motivado incluso revisiones regulatorias sobre las declaraciones de salud en alimentos (Costa y Strehlau, 2020; Díaz et al., 2020)



Estos hallazgos resaltan la necesidad de aprovechar la percepción positiva del limón para promover mensajes de alimentación saludable basados en evidencia. Diferenciar claramente entre efectos fisiológicos comprobados y creencias populares o tradicionales y evitar mensajes en donde se atribuyan funciones terapéuticas exclusivas a un solo alimento. La educación nutricional en unidades médicas y espacios comunitarios debe reforzar que los beneficios del limón son complementarios y se integran dentro de patrones dietéticos saludables, evitando su uso como sustituto de recomendaciones médicas o tratamientos formales.

Uso tradicional del limón, prevención de enfermedades y automedicación

En relación con el uso tradicional del limón, el 86.4% de los participantes reportó haberlo utilizado para aliviar síntomas o malestares, mientras que el 13.16% indicó no haberlo hecho.

Respecto a la posibilidad de sustituir medicamentos por el consumo de limón, el 49.99% de los encuestados manifestó estar en desacuerdo o muy en desacuerdo, el 25.44% se mostró indiferente, y un 24.56% estuvo de acuerdo o muy de acuerdo con esta afirmación.

En cuanto a la prevención de enfermedades el 65.79% de los participantes, señaló estar de acuerdo o muy de acuerdo en que el limón ayuda a prevenir enfermedades, mientras que el 26.32% se mostró indiferente.

Finalmente, al preguntar si el limón cura enfermedades, el 43.86% expresó estar de acuerdo o muy de acuerdo, el 28.95% se mantuvo indiferente y el 27.20% manifestó estar en desacuerdo o muy en desacuerdo.

El alto porcentaje de personas que utilizan el limón para aliviar síntomas, refleja la permanencia de prácticas tradicionales de autocuidado, en las que los alimentos naturales son empleados como recursos complementarios para la salud. Este tipo de prácticas ha sido ampliamente documentado en contextos donde el conocimiento tradicional se relaciona o coexiste con la atención médica formal y se transmite a través de generaciones (World Health Organization, 2019)

Desde el punto de vista científico, algunos componentes del limón, como la vitamina C y diversos compuestos bioactivos, han sido asociados con el mantenimiento de la función inmunológica y el bienestar general (Munteanu & Schwartz, 2022).

Sin embargo, la evidencia disponible indica que estos beneficios no son suficientes para considerar al limón como un agente preventivo o curativo independiente de enfermedades específicas, sino como parte de una alimentación equilibrada (Alberts et al., 2025; Zhou et al., 2025).

La percepción positiva del limón como uso preventivo o curativo, observada en una proporción considerable de los encuestados, pone de manifiesto una brecha entre el conocimiento científico y las creencias populares. A pesar de que el uso de alimentos tradicionales puede contribuir al bienestar general y atribuir propiedades curativas también puede favorecer a las prácticas de automedicación o retrasar la búsqueda de atención médica oportuna.

Estudios recientes han señalado que la sustitución de tratamientos médicos por remedios tradicionales representa un desafío para la salud pública, especialmente cuando no existe acompañamiento por parte del personal de salud o información basada en evidencia científica (Ohams et al., 2025).

Los hallazgos de este bloque evidencian la necesidad de fortalecer estrategias de educación para la salud que reconozcan el valor cultural del limón, pero que al mismo tiempo promuevan su uso responsable como complemento y no como sustituto de la atención médica. En el ámbito de las unidades médicas y espacios educativos, esta información puede ser utilizada para diseñar campañas que fomenten la toma de decisiones informadas, reduzcan riesgos asociados a la automedicación y refuercen la importancia de acudir a servicios de salud, ante la presencia de síntomas persistentes o graves.

Fuentes de información, educación en salud y oportunidades de intervención

Respecto a las fuentes de información sobre los beneficios del limón para la salud, la mayoría de los participantes refirió obtenerla a través de la familia y tradición, con un 80.7%. Otras fuentes relevantes fueron el internet y blogs de salud, mencionados por el 43.9% y redes sociales, con un 35.1%.

En menor proporción, los participantes señalaron haber recibido información por parte de profesionales de la salud (21.9%) y mediante escuela o estudios formales (19.3%). Las fuentes tradicionales de comunicación, como televisión o radio, representaron únicamente el 6.1%. Finalmente, el 1.8 % mencionó fuentes diversas.

La marcada predominación de la familia y la tradición como fuente principal de información, evidencia que el conocimiento sobre el uso del limón es transmitido de manera informal. Este hallazgo es consistente con lo observado en contextos donde los alimentos están culturalmente establecidos,



formando parte del autocuidado cotidiano y sus usos se aprenden desde el entorno familiar, donde se configuran prácticas, creencias y saberes transmitidos entre generaciones (Pérez et al., 2025)

Por otra parte, la relevancia del internet, blogs de salud y redes sociales, refleja mayor accesibilidad a información digital relacionada con la alimentación y la salud. Sin embargo, múltiples estudios advierten que estos medios no siempre garantizan contenidos basados en evidencia científica, lo que puede contribuir a la difusión de información incompleta, sesgada o errónea, afectando la formación de percepciones y prácticas en la población (Chávez, 2024). La baja proporción de participantes que identifica a los profesionales de la salud y al ámbito educativo como fuentes de información, sugiere una brecha en la comunicación institucional en temas de educación alimentaria.

Desde la perspectiva de salud pública, estos resultados evidencian una oportunidad para fortalecer el papel educativo de las unidades médicas. La educación alimentaria resulta más efectiva cuando reconoce los conocimientos previos de la población y los integra con información científica clara y accesible, favoreciendo decisiones informadas y prácticas de autocuidado seguras, ya que no se limita únicamente a la transmisión de conocimientos, sino que busca el desarrollo de habilidades y actitudes que permitan la adopción de conductas alimentarias saludables (Ramírez & Cuevas, 2023).

En este sentido, los organismos regionales de salud han señalado que las promociones de prácticas alimentarias saludables deben considerar el contexto sociocultural de la población, evitando la descalificación del conocimiento tradicional y fomentando su uso responsable dentro de los servicios de salud (Pan American Health Organization, 2021)

Oportunidades en campañas de promoción de la salud

Los resultados de este estudio permiten identificar líneas claras para el diseño de campañas de promoción de salud, dirigidas a población usuaria y estudiantil. Dichas intervenciones pueden enfocarse en el uso del limón como parte de una alimentación saludable, enfatizando la diferencia entre su empleo como recurso tradicional y la sustitución de tratamientos médicos.

La evidencia indica que las estrategias educativas contextualizadas culturalmente, implementadas en espacios como unidades médicas y centros educativos, tienen mayor impacto cuando emplean medios de comunicación accesibles y cercanos a la población, así como enfoques interculturales que facilitan la comprensión y apropiación de la información en salud (Calle Calle, 2022)



Implicaciones para la salud pública

El predominio de fuentes informales de información subraya la necesidad de reforzar la alfabetización en salud desde el primer nivel de atención. Integrar la educación alimentaria como eje transversal en los servicios de salud, puede contribuir a reducir la desinformación, prevenir prácticas de automedicación y fortalecer la relación entre la población y los servicios sanitarios, aprovechando alimentos de consumo habitual como recursos y/o estrategias educativas para la promoción de la salud.

CONCLUSIÓN

La presente investigación, permitió identificar que el limón ocupa un lugar importante dentro de las prácticas alimentarias y de autocuidado de la población estudiada, siendo percibido no solo como un alimento cotidiano, sino también como un recurso asociado a beneficios para la salud. Los hallazgos muestran una percepción ampliamente positiva respecto a sus propiedades nutricionales y funcionales, especialmente en relación con su aporte de vitamina C y su posible contribución al bienestar general, lo que evidencia una construcción social y cultural sólida alrededor de este alimento.

Desde una perspectiva de salud pública, estos resultados representan una oportunidad relevante para el diseño e implementación de estrategias de educación alimentaria y promoción de la salud. Este cítrico, constituye un alimento accesible, de bajo costo y ampliamente aceptado por la población, características que favorecen su incorporación como recurso educativo en unidades médicas, centros de salud y espacios comunitarios. Aprovechar alimentos con alto reconocimiento social puede facilitar la adopción de mensajes preventivos y fortalecer conductas de autocuidado saludables.

No obstante, los resultados también evidencian la necesidad de reforzar la alfabetización en salud y promover información basada en evidencia científica, particularmente ante la tendencia a atribuir al limón propiedades preventivas o curativas que exceden el conocimiento disponible. En este sentido, el reto para los servicios de salud no consiste en desacreditar los conocimientos tradicionales, sino en integrarlos y orientarlos adecuadamente, promoviendo un uso informado y responsable.

Finalmente, el estudio sugiere que el limón puede funcionar como un punto de partida o alimento ancla para impulsar estrategias de promoción de hábitos alimentarios saludables en el primer nivel de atención, aprovechando su aceptación cultural y valor simbólico como medio para fortalecer la educación nutricional y la toma de decisiones informadas en la población.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Abobatta, W. F. (2019). Nutritional Benefits of Citrus Fruits. *American Journal of Biomedical Science & Research*, 3(4), 303–306. <https://doi.org/10.34297/ajbsr.2019.03.000681>
- Ahn, S., Zhou, J., Jiang, D., Kerr, S., Zhu, Y., Song, P., Rudan, I., & Group, W. T. M. C. (2025). WHO global research priorities for traditional, complementary, and integrative (TCI) medicine: An international consensus and comparisons with LLMs. *Journal of Global Health*, 15, 04336. <https://doi.org/10.7189/jogh.15.04336>
- Alberts, A., Moldoveanu, E., Niculescu, A., & Grumezescu, A. M. (2025). Vitamin C: A Comprehensive Review of Its Role in Health, Disease Prevention, and Therapeutic Potential. *Molecules*, 30(3), 748. <https://doi.org/10.3390/molecules30030748>
- Bhavitavya, B., Asdaq, S. M. B., Asad, M., & Prasad, S. (2012). Antiulcer activity of lemon (Citrus limon) fruit juice and its interaction with conventionally used antiulcer drugs in rats. *The Natural Products Journal*, 2(1), 61–68.
- Budreviciute, A., Damiani, S., Sabir, D. K., Onder, K., Schuller-Goetzburg, P., Plakys, G., Katileviciute, A., Khoja, S., & Kodzius, R. (2020). Management and prevention strategies for non-communicable diseases (NCDs) and their risk factors. *Frontiers in Public Health*, 8, 574111. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.574111>
- Busquets Ferrer, C., & Muñoz Jiménez, D. (2020). La alfabetización en salud: una revisión sobre el concepto y sus utilidades. *Fundación Caser*, 8(26), 75–91. https://www.fundacioncaser.org/sites/default/files/adjuntos/fcaser_actas26_junio2020_2606_c_busquets-dmunoz.pdf
- Calle Calle, L. E. (2022). Impacto de las estrategias educacionales en los pueblos indígenas de la sierra: una revisión sistemática [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Cuenca].
- Chávez, H. A. R. (2024). La información en las redes sociales digitales y sus riesgos en la formación de comportamientos, creencias y actitudes ciudadanos. *Investigación Bibliotecológica Archivonomía Bibliotecología e Información*, 38(101), 109–124. <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2024.101.58933>



- Costa, M. M., & Strehlau, S. (2020). Alegações de saúde e nutrição no consumo de alimentos funcionais. *ReMark - Revista Brasileira de Marketing*, 19(1), 216–236. <https://doi.org/10.5585/remark.v19i1.14919>
- Díaz, L. D., Fernández-Ruiz, V., & Cámara, M. (2020). An international regulatory review of food health-related claims in functional food products labeling. *Journal of Functional Foods*, 68, 103896. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2020.103896>
- Echevarrieta Romo, A. (2020). Percepción de salud en los productos de alimentación [Trabajo de grado, Universidad Pontificia Comillas]. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/37345/Percepcion%20de%20salud%20en%20los%20productos%20de%20alimentacion-%20Echevarrieta%20Romo%2c%20Ainhoa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Estrela, M., Leitão, C., Neto, V., Martins, B., Santos, J., Branquinho, A., Figueiras, A., Roque, F., & Herdeiro, M. T. (2025). Educational interventions for the adoption of healthy lifestyles and improvement of health literacy: a systematic review. *Public Health*, 245, 105788. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.105788>
- Fekete, M., Lehoczki, A., Kryczyk-Poprawa, A., Zábó, V., Varga, J. T., Bálint, M., Fazekas-Pongor, V., Csípő, T., Rząsa-Duran, E., & Varga, P. (2025). Functional Foods in Modern Nutrition Science: Mechanisms, Evidence, and Public Health Implications. *Nutrients*, 17(13), 2153. <https://doi.org/10.3390/nu17132153>
- Fernández, P., Grinszpun, M., & Malegarie, J. (2023). Herramientas pedagógicas para la aplicación de encuestas on line: Aportes desde la metodología de la investigación social. En *Actas del VIII Encuentro Latinoamericano de Metodología de las Ciencias Sociales*. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.17252/ev.17252.pdf
- González-Molina, E., Domínguez-Perles, R., Moreno, D. A., & García-Viguera, C. (2010). Natural bioactive compounds of Citrus limon for food and health. *Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis*, 51(2), 327–345. <https://doi.org/10.1016/j.jpba.2009.07.027>
- Granato, D., Barba, F. J., Bursac Kovačević, D., Lorenzo, J. M., Cruz, A. G., & Putnik, P. (2020). Functional Foods: Product Development, Technological Trends, Efficacy Testing, and Safety.

Annual Review of Food Science and Technology, 11, 93–118. <https://doi.org/10.1146/annurev-food-032519-051708>

Inca, K. S. H., & Silva-Guayasamín, L. G. (2025). Aplicación de herramientas participativas en la promoción de la salud en atención primaria. *Esprint Investigación*, 4(2), 64–76. <https://doi.org/10.61347/ei.v4i2.145>

Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición, Consejo Superior de Investigaciones Científicas (ICTAN-CSIC), & Pérez-Jiménez, J. (2020). Potential of dietary extractable and non-extractable polyphenols in the prevention of cardiometabolic diseases. *Anales de la Real Academia Nacional de Medicina de España*. <http://doi.org/10.32440/ar.2019.136.03.rev11>

Kim, J. K., Kim, K. H., Shin, Y. C., Jang, B., & Ko, S. (2020). Utilization of traditional medicine in primary health care in low- and middle-income countries: a systematic review. *Health Policy and Planning*, 35(8), 1070–1083. <https://doi.org/10.1093/heapol/czaa022>

Liu, Y., Heying, E., & Tanumihardjo, S. A. (2012). History, Global Distribution, and Nutritional Importance of Citrus Fruits. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 11(6), 530–545. <https://doi.org/10.1111/j.1541-4337.2012.00201.x>

Marcía-Fuentes, J. A., Aleman, R. S., Areche, F. O., Flores, D. C., Roman, A. V., Martín-Vertedor, D., & Montero-Fernández, I. (2025). Functional foods: A review of foods ingredient and their health benefits. *Food and Humanity*, 6, 100953. <https://doi.org/10.1016/j.foohum.2025.100953>

Mena, J. A., & González-Sepúlveda, P. C. (2024). Vitamina C: funciones biológicas y sus aplicaciones en la medicina contemporánea. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/10901/31479>

Munteanu, C., & Schwartz, B. (2022). The relationship between nutrition and the immune system. *Frontiers in Nutrition*, 9, 1082500. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1082500>

O'Brien, K., MacDonald-Wicks, L., & Heaney, S. E. (2024). A Scoping Review of Food Literacy Interventions. *Nutrients*, 16(18), 3171. <https://doi.org/10.3390/nu16183171>

Ohams, O. E. (2025). Una revisión sistemática del impacto de las prácticas de automedicación en los resultados de salud pública en los países en desarrollo. *EC Pharmacology and Toxicology*, 13(11), 1–12. https://www.researchgate.net/profile/Chidi-Eze/publication/397635309_A_Systematic_Review_of_the_Impact_of_Self-



[Medication Practices on Public Health Outcomes in Developing Countries/links/6917e41dd3a2c801362b62a9/A-Systematic-Review-of-the-Impact-of-Self-Medication-Practices-on-Public-Health-Outcomes-in-Developing-Countries.pdf](https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/3086)

Ore Pino, I. K., & Pillaca Fernández, U. (2025). Evaluación de la actividad antioxidante mediante técnicas in vitro e in vivo de las especies del género Citrus: Una revisión sistemática (Trabajo de suficiencia profesional). Universidad María Auxiliadora.

<https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/3086>

Peña, S., Frenn, M., Garcia, J., Gretebeck, R., & Singh, M. (2025). Nutrition Literacy, Neighborhood, and Diet. *Public Health Nursing*, 42(2), 631–640. <https://doi.org/10.1111/phn.13488>

Pérez, J. A. E., Hernández, R. C., Zúñiga, E. J. L., Rateike, L. Á., & Ibarias, M. J. (2025). Alimentación y Cultura: Explorando su Impacto Conjunto en la Salud. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 6(2), 1184–1217. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v6i2.671>

Ramos, J. (2020). Técnicas de neuromarketing: para aumentar tus ventas. XinXii. https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=ZTsIEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=efecto+anclaje+marketing&ots=Y06st9jXdz&sig=UFRf8sV_Hd6n4qozM6Dnc9J55Lw#v=onepage&q&f=false

Ramírez, J. C. H., & Cuevas, M. H. (2023). Educación alimentaria y nutricional en comunidades escolares mexicanas de educación básica experimentadas en participación social en salud. *Revista Educación*, 47(2). <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i2.51987>

Roncancio, J. J. B. (2023). Educación alimentaria y nutricional en la salud pública. Complejidades y perspectivas. *Medicina*, 45(2), 284–294. <https://doi.org/10.56050/01205498.2239>

Saini, R. K., Ranjit, A., Sharma, K., Prasad, P., Shang, X., Gowda, K. G. M., & Keum, Y. (2022). Bioactive Compounds of Citrus Fruits: A Review of Composition and Health Benefits of Carotenoids, Flavonoids, Limonoids, and Terpenes. *Antioxidants*, 11(2), 239. <https://doi.org/10.3390/antiox11020239>

Schweitzer, M. C., Abdala, C. V. M., Portella, C. F. S., & Ghelman, R. (2021). Traditional, complementary, and integrative medicine evidence map: A methodology to an overflowing field



of data and noise. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 45, 1.

<https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.48>

Secretaría de Salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012, que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos. Diario Oficial de la Federación. <https://www.dof.gob.mx>

Sørensen, K., Levin-Zamir, D., Duong, T. V., Okan, O., Brasil, V. V., & Nutbeam, D. (2021). Building health literacy system capacity: a framework for health literate systems. *Health Promotion International*, 36(Supplement_1), i13–i23. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab153>

Virgen-Carrillo, C. A., & Mojica, L. (2024). Alimentos funcionales. *Journal of Behavior and Feeding*, 4(7), 11–20. <https://doi.org/10.32870/jbf.v4i7.48>

World Health Organization. (2019). WHO global report on traditional and complementary medicine 2019. <https://www.who.int/publications/i/item/978924151536>

World Health Organization & Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2019). Sustainable healthy diets: Guiding principles. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516648>

World Health Organization. (2025, December 22). Health literacy. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-literacy>

Zhou, S., Gao, S., Fang, Y., Zhang, N., & Ma, G. (2025). Efficacy of vitamin C in COVID-19 management: a systematic review and meta-analysis. *BMC Infectious Diseases*, 25(1), 1463. <https://doi.org/10.1186/s12879-025-11891-6>

