



PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES DE LAS SAPINDÁCEAS

LICHI

Valor por 100 g	Cantidad	Unidades
Agua	52,03	g
Energía	172	kcal
Proteínas	2,32	g
Total de lípidos (grasas)	0,82	g
Hidratos de carbono, por diferencia	44	g
Fibra dietética total	2,95	g
Azúcares	40,67	g
Calcio (Ca)	19	mg
Hierro (Fe)	1,01	mg
Fósforo (P)	106	mg
Potasio (K)	640,50	mg

Magnesio (Mg)	26	mg
Sodio (Na)	2	mg
Zinc (Zn)	0,18	mg
Ácido ascórbico (vitamina C)	127,25	mg
Tiamina (vitamina B1)	0,01	mg
Riboflavina (vitamina B2)	0,32	mg
Niacina (vitamina B3)	1,85	mg
Colina (vitamina B4)	9,90	mg
Piridoxina (vitamina B6)	0,10	mg
Folato (vitamina B9) – Equiv. FD	13	mcg
Filoquinona (vitamina K1)	1	mcg
Equiv. Retinol (vitamina A)	0	mcg
Alfa-Tocoferol (vitamina E)	0,19	mg
Colesterol	0	mg
LONGAN		
Valor por 100 g	Cantidad	Unidades

Agua	61,65	g
Energía	134	kcal
Proteínas	3	g
Total de lípidos (grasas)	0,27	g
Hidratos de carbono, por diferencia	34,05	g
Fibra dietética total	3,20	g
Azúcares	7,70	g
Calcio (Ca)	24	mg
Hierro (Fe)	2,06	mg
Fósforo (P)	81	mg
Potasio (K)	356,33	mg
Magnesio (Mg)	25,67	mg
Sodio (Na)	16,33	mg
Zinc (Zn)	0,20	mg
Ácido ascórbico (vitamina C)	42,43	mg
Tiamina (vitamina B1)	0,04	mg

Riboflavina (vitamina B2)	0,22	mg
Niacina (vitamina B3)	0,71	mg
Colina (vitamina B4)	8,50	mg
Piridoxina (vitamina B6)	0,07	mg
Folato (vitamina B9) – Equiv. FD	26	mcg
Filoquinona (vitamina K1)	7,80	mcg
Equiv. Retinol (vitamina A)	0	mcg
Alfa-Tocoferol (vitamina E)	0,87	mg
Colesterol	0	mg

Beneficios para la salud. El lichi como el longan comparten una serie de beneficios para la salud que los convierten en recomendables en la dieta. Son particularmente ricos en vitamina C, antioxidante que fortalece el sistema inmunológico, ayuda a prevenir el envejecimiento celular y el daño oxidativo, y favorece la producción de colágeno, esencial para una piel sana. Además, su contenido de fibra contribuye a una digestión saludable, y prolonga la sensación de saciedad, beneficioso para el control del peso, mientras que la presencia de potasio y su bajo contenido de sodio los convierte en aliados para regular la presión arterial. Si bien el lichi a menudo destaca por su mayor contenido de vitamina C y su uso en la prevención de enfermedades hepáticas, al longan se le atribuyen propiedades para reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño.

Formas de consumo. El consumo en fresco es la forma más habitual de consumir sapindáceas como lichi, longan y rambután, aunque existen otras posibilidades como productos derivados y procesados. Entre estas últimas opciones, pueden consumirse como zumos o batidos, enlatados en almíbar, deshidratados/secos, en forma de mermeladas e incluso en postres y repostería en forma de helados, sorbetes y dulces, o como ingrediente en ensaladas.

Bibliografía

Nutrionio. s.f. Litchi – composición, beneficios y daños. Disponible en:
<https://www.nutrionio.com/es/food/litchi>

Nutrionio. s.f. Longan – composición, beneficios y daños. Disponible en:
<https://www.nutrionio.com/es/food/longan>