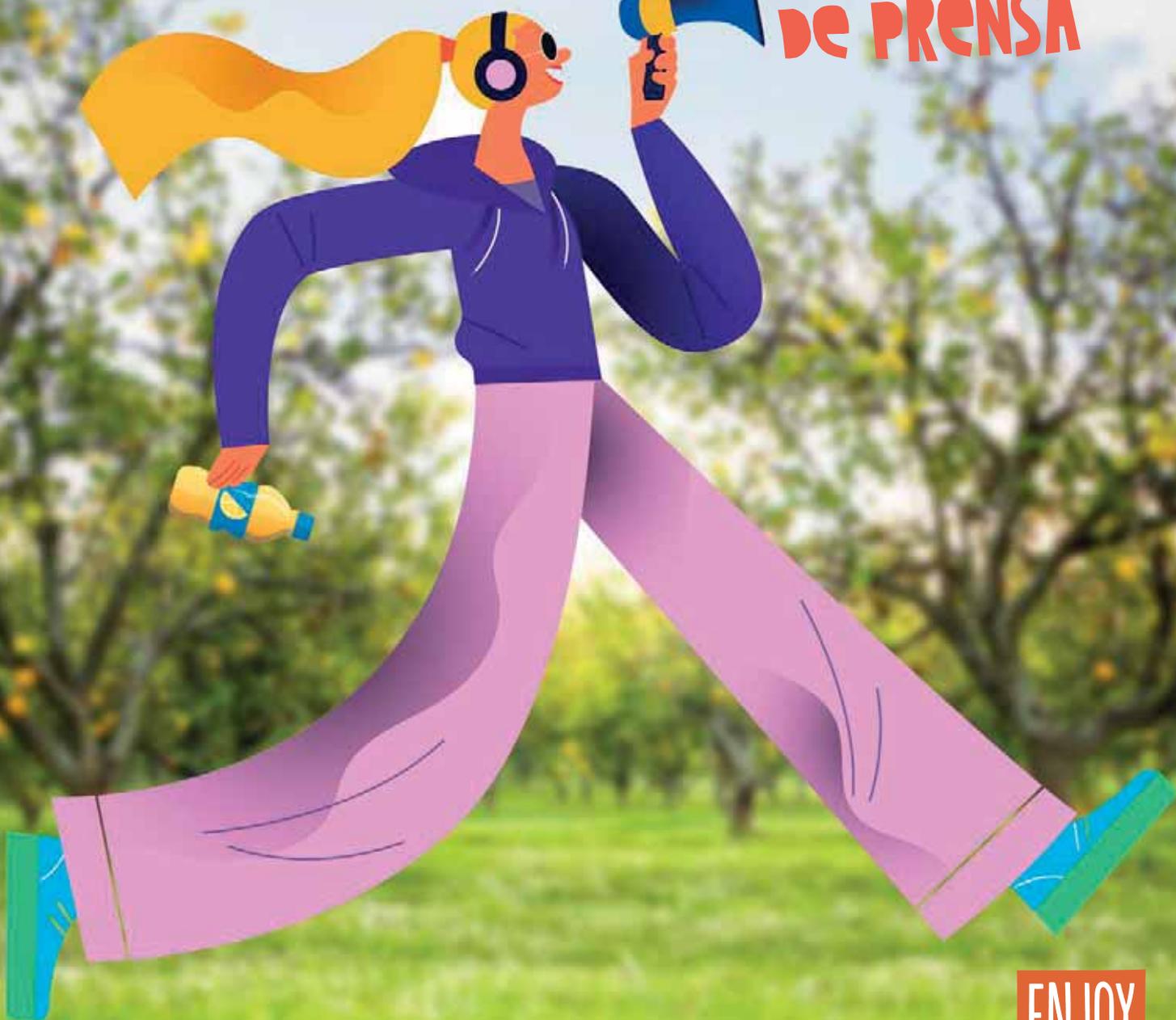


# GOOD MOVE FROM EUROPE



DOSSIER  
DE PRENSA



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos. Para más información en Recomendaciones Dietéticas Saludables y Sostenibles, visite: [www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)

# ÍNDICE

## CONTEXTO

Historia	3
Producción	4
Consumo	8

## CAMPAÑA

Good Move from Europe	12
-----------------------	----

## LIMÓN Y POMELO EUROPEO

Variedades	16
De calidad	22
Fresco	23
Saludable	24
Sostenible	26
Versátil	30

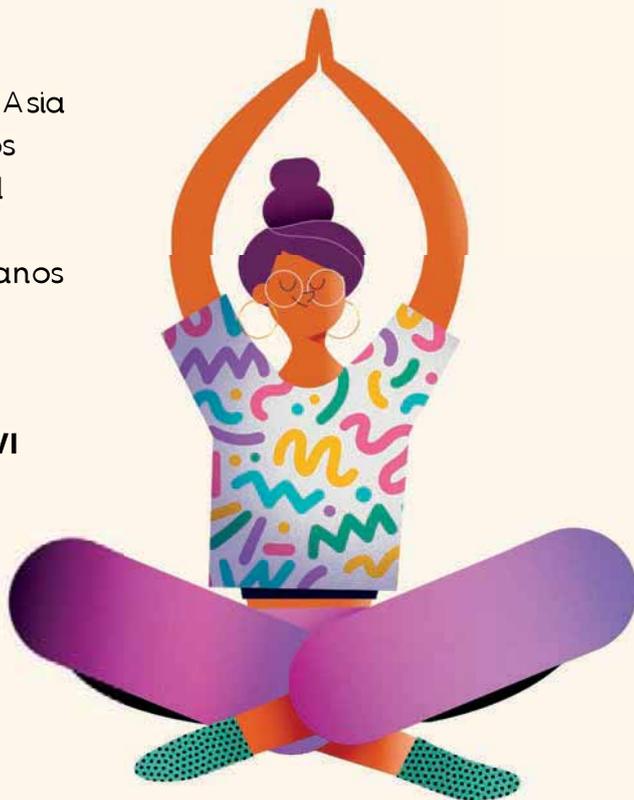
# Contexto

## LIMÓN

El limón es un cítrico, fruto del limonero, árbol de hoja perenne y espinoso de la familia de las Rutáceas. Este árbol se desarrolla con éxito en los climas templados y tropicales, cultivándose actualmente en muchos países del mundo.

El limonero, **originario de China o India**, se cultiva en Asia desde hace **más de 2.500 años**. A partir del **siglo X**, los **árabes** lo llevaron por la **cuenca mediterránea**: por el este hacia Grecia y por el oeste hacia España. Fue prácticamente desconocido para griegos y romanos y hasta la **Edad Media** no comenzó a ser consumido habitualmente.

Apreciado por sus **virtudes medicinales**, en el **siglo XVI** fue introducido en el **continente americano** por los exploradores españoles. Sus propiedades para combatir el **escorbuto** (enfermedad que se origina por la falta de **vitamina C**) hizo que el limón fuera un fijo en todas las travesías hacia el **Nuevo Mundo**.



## POMELO

El pomelo o toronja (*Citrus paradisi*) es una fruta cítrica originaria del sudeste asiático, resultado del cruce natural entre el pomelo chino (*Citrus paradisi*) y la naranja dulce (*Citrus paradisi*). Se cree que fue descubierto en el Caribe durante el siglo XVIII.

Su cultivo comercial comenzó en Estados Unidos en el siglo XIX y se extendió a otras regiones, incluyendo el Mediterráneo.

Llegó a España en el siglo XX, probablemente a través de la expansión del comercio internacional de frutas y el intercambio de plantas entre diferentes países. El clima mediterráneo resultó ser muy propicio para su cultivo, estableciéndose plantaciones en los litorales este y sureste de la península ibérica.

El pomelo es apreciado por su sabor refrescante y propiedades nutritivas. Su cultivo en el Mediterráneo ha contribuido a su disponibilidad durante gran parte del año, convirtiéndolo en una fruta ampliamente disfrutada en la dieta mediterránea y su variedad de platos: desde ensaladas hasta postres.

# Producción

## LIMÓN



La PRODUCCIÓN MUNDIAL DE LIMÓN ha ido en aumento durante la ÚLTIMA DÉCADA.

La producción mundial de limón durante 2022/2023 se situó en:

**7.984.120 toneladas<sup>1</sup>**

Argentina, Turquía, España, Estados Unidos y Sudáfrica son los principales países productores de limón.

<sup>1</sup> World Citrus Organization (WCO)



España, con una producción que supera los

**1.300.000 toneladas**  
aporta casi el 70% de la producción europea

Hablar de limón europeo es hablar generalmente de limón español

La PRODUCCIÓN MUNDIAL DEL POMELO ha ido en aumento durante la ÚLTIMA DÉCADA.

La producción mundial del pomelo durante 2022/2023 se situó en:

**1.329.950 toneladas<sup>2</sup>**

México, Sudáfrica, Estados Unidos, Turquía, Israel y la Unión Europea son los principales productores de pomelo.

<sup>2</sup> World Citrus Organization (WCO)

## POMELO



España, con una producción que supera los

**90.000 toneladas**  
aporta más del 90% de la producción europea

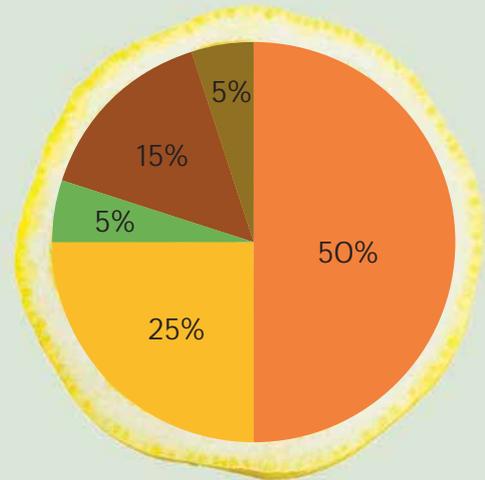
Hablar de pomelo europeo es hablar generalmente de pomelo español

# Limón y pomelo Europeo

## LÍDER MUNDIAL

Los productores europeos son la auténtica locomotora en la producción de limón a nivel mundial. Durante 2022/23 obtuvieron 1.489.000 toneladas, según datos de la Comisión Europea recogidos por Eurostat.

## DESTINO DE LA COSECHA 2022/2023

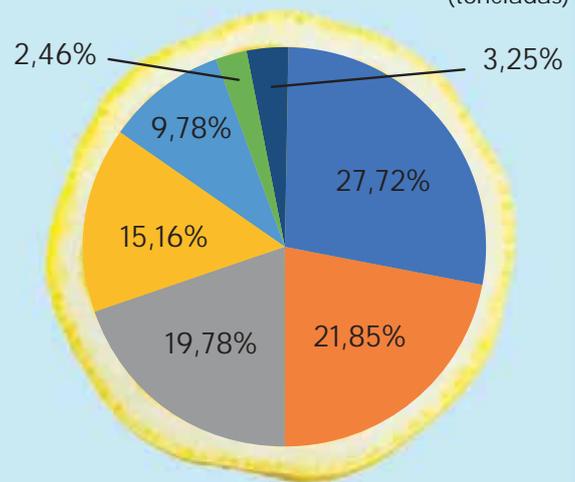


■ EXPORT UE 50% ■ INDUSTRIA 25% ■ EXPORT P. TERC 5% ■ MERCADO INT. 15% ■ MERMAS 5%

## TANTO EL LIMÓN COMO EL POMELO SE DESTINAN A FRESCO E INDUSTRIA

El limón y el pomelo se producen principalmente para su consumo en fresco. El primero como elemento culinario y el segundo como fruta.

## Gráfico producción mundial de limón 2022/2023 PRODUCCIÓN MUNDIAL DE LIMÓN (toneladas)



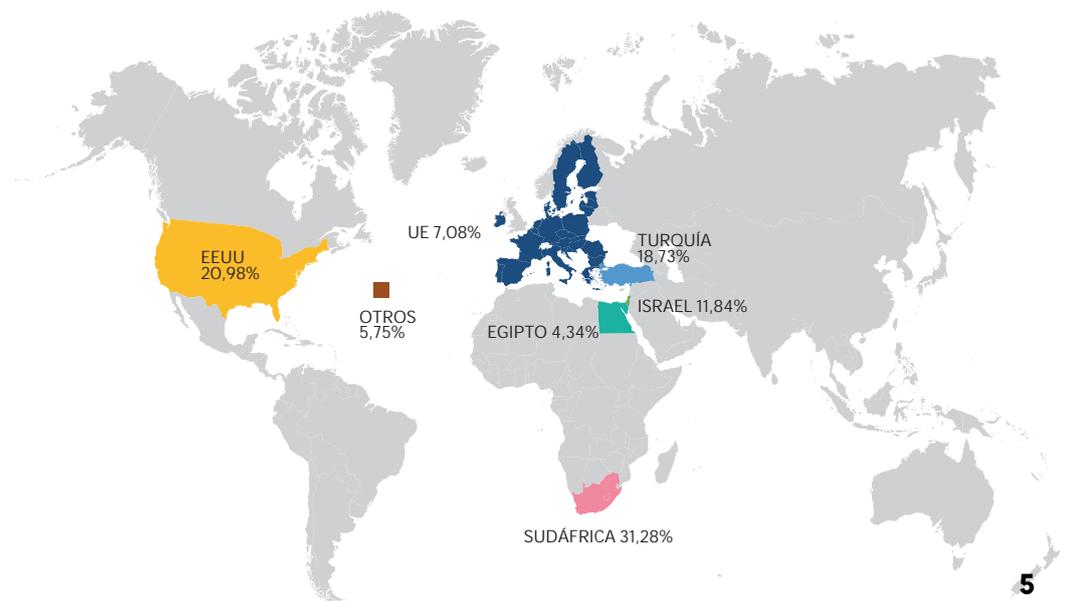
Fuente: USDA <https://apps.fas.usda.gov/psdonline/circulars/citrus.pdf>

■ ARGENTINA 27,72% ■ UE 21,85% ■ TURQUÍA 19,78% ■ EEUU 15,16% ■ SUDÁFRICA 9,78% ■ CHILE 2,46% ■ OTROS 3,25%

## PRODUCCIÓN MUNDIAL DE POMELO

### Gráfico producción mundial de POMELO 2022/2023

■ SUDÁFRICA 31,28% ■ UE 7,08%  
■ EEUU 20,98% ■ EGIPTO 4,34%  
■ TURQUÍA 18,73% ■ OTROS 5,75%  
■ ISRAEL 11,84%

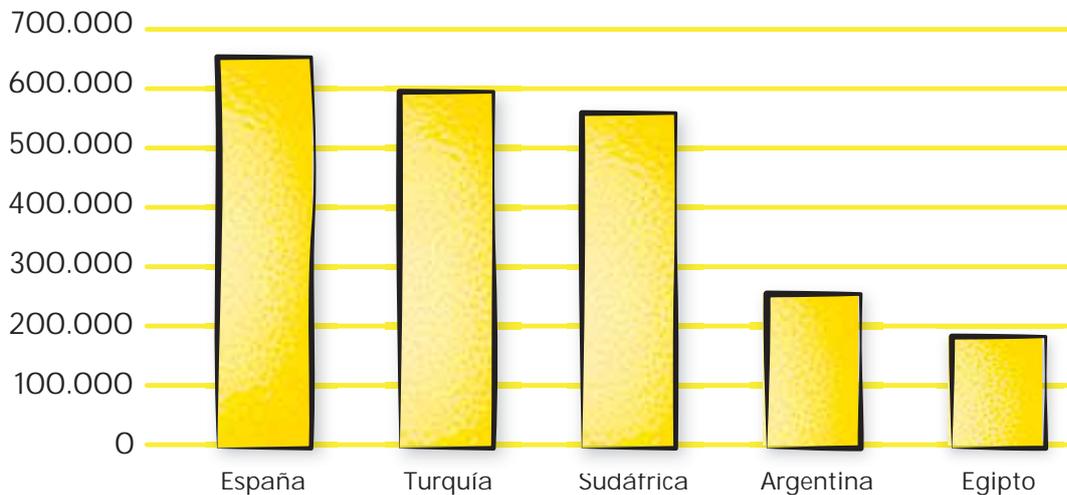


Fuente: World Citrus Organization (WCO)

# Limón y pomelo fresco

3.426.142 toneladas de limón fresco comercializadas en el mundo durante 2022  
España fue el primer comercializador mundial de limón fresco con 648.194 toneladas

COMERCIALIZACIÓN MUNDIAL DE LIMÓN FRESCO 2022  
(toneladas)

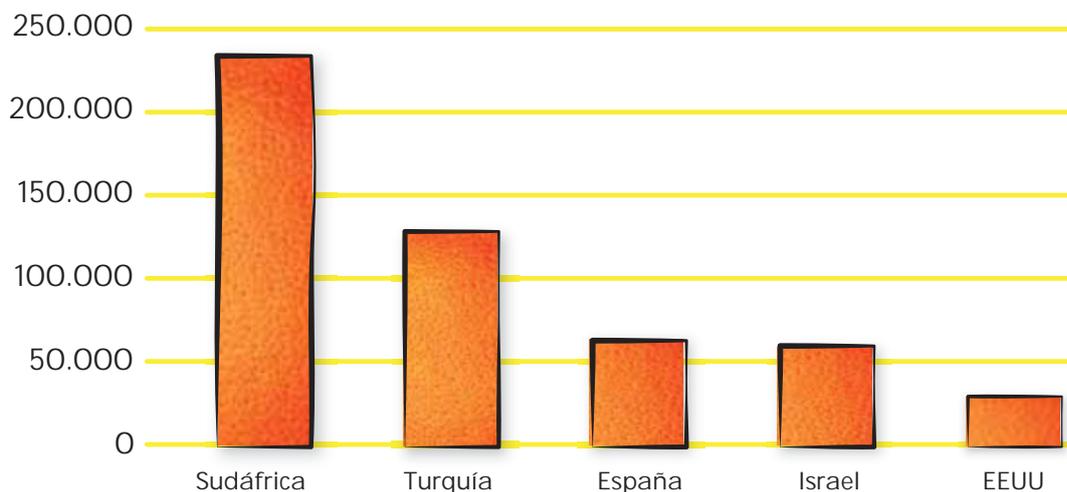


Fuente: FAOSTAT

## COMERCIALIZACIÓN MUNDIAL EN FRESCO

957.291 toneladas de pomelo fresco comercializadas en el mundo durante 2022  
España fue el cuarto comercializador mundial de pomelo fresco con 64.761 toneladas

COMERCIALIZACIÓN MUNDIAL DE POMELO FRESCO 2022  
(toneladas)



Fuente: FAOSTAT

# Limón y pomelo procesado

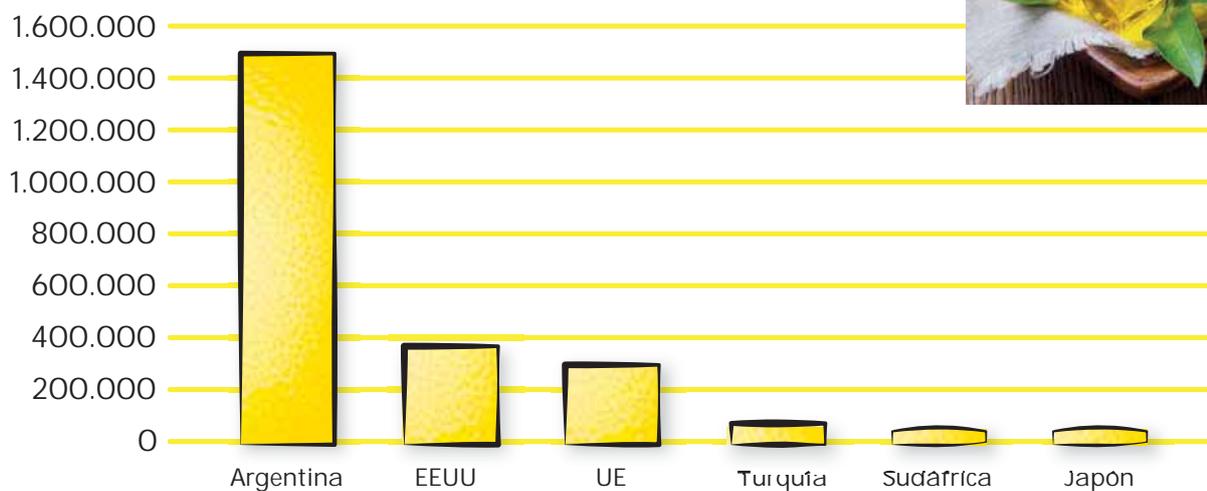
En los últimos años, la industria ha incrementado el uso de limón y pomelo procesado:

- Zumos naturales, concentrados y mermeladas
- Extracción de aceites esenciales, pulpa, raspaduras de corteza, pectinas y/o flavonoides
- Fabricación de piensos, aromáticos y productos para el hogar
- Obtención de ácido cítrico natural con destino a la confección de conservas naturales

254.000 toneladas

La Unión Europea es el tercer productor mundial de limón procesado

LIMÓN PROCESADO 2023  
(toneladas)



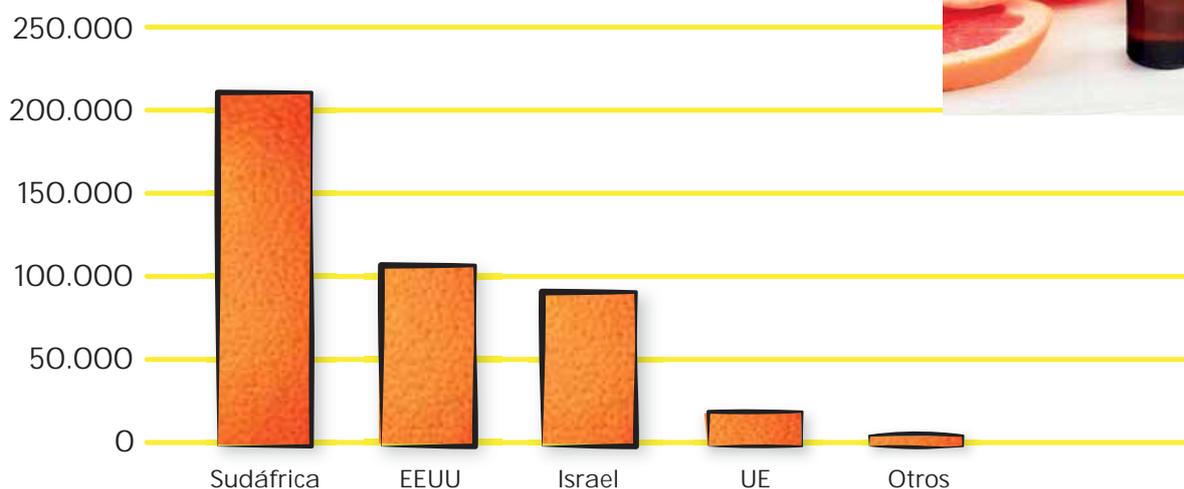
Fuente: USDA



11.000 toneladas

La Unión Europea es el quinto productor mundial de pomelo procesado

POMELO PROCESADO 2023  
(toneladas)



Fuente: USDA



# Consumo de limón y pomelo

**5.244.000 t**  
de limón fresco consumidas  
a nivel mundial en 2023

**+10,5%**  
de consumo  
respecto a 2019

**2,68 kg**  
de consumo mundial  
per cápita

**1.650.000 t**  
de limón fresco consumidas  
en Europa durante 2023

**+1,2%**  
de consumo  
respecto a 2019

**3,05 kg**  
de consumo europeo  
per cápita

**EL LIMÓN  
Y EL POMELO  
ESTÁN DE MODA  
EN EL MUNDO...**



**...y en Europa**

**900.000 t**  
de pomelo fresco consumidas  
a nivel mundial en 2023

**+3,3%**  
de consumo  
respecto a 2019

**1,13 kg**  
de consumo mundial  
per cápita

**276.000 t**  
de pomelo fresco consumidas  
a nivel europeo en 2023

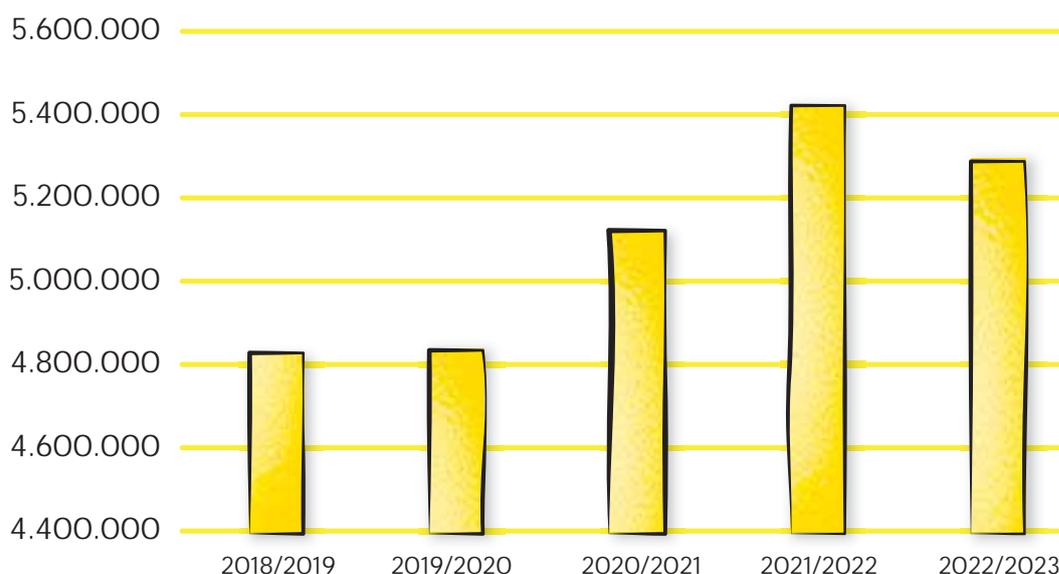
**-24,5%**  
de consumo  
respecto a 2019

**0,93 kg**  
de consumo europeo  
per cápita



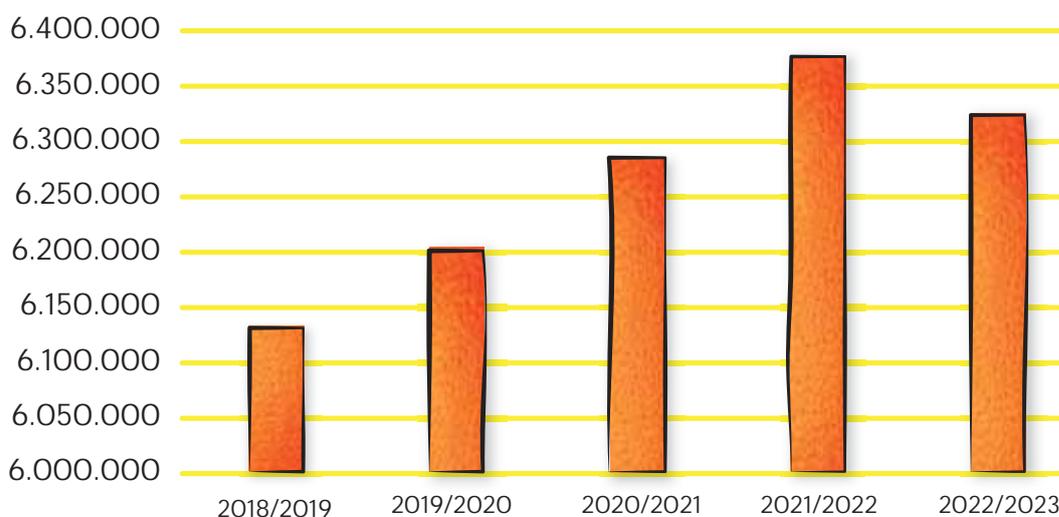
Fuente: ALLIMPO con datos  
de MAPA y Eurostat

## CONSUMO MUNDIAL DE LIMÓN FRESCO (toneladas)



Fuente: USDA

## CONSUMO MUNDIAL DE POMELO FRESCO (toneladas)



Fuente: USDA

La Unión Europea es uno de los grandes mercados tanto para el limón como para el pomelo a nivel mundial.

En España, el consumo de limón en los hogares se sitúa en 2,08 kg por persona al año, con un volumen estable en torno a las 100.000 toneladas, motivado principalmente por su sabor y su faceta saludable. La penetración en los hogares es muy alta, pues prácticamente 8 de cada 10 hogares consumen limón.

Por su parte, el consumo de pomelos alcanza los 0,21 kg anuales en los hogares españoles, con un volumen que supera las 9.500 toneladas. Solo el 13,72% de los hogares consumen pomelo en España.

Fuente: Panel de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA)

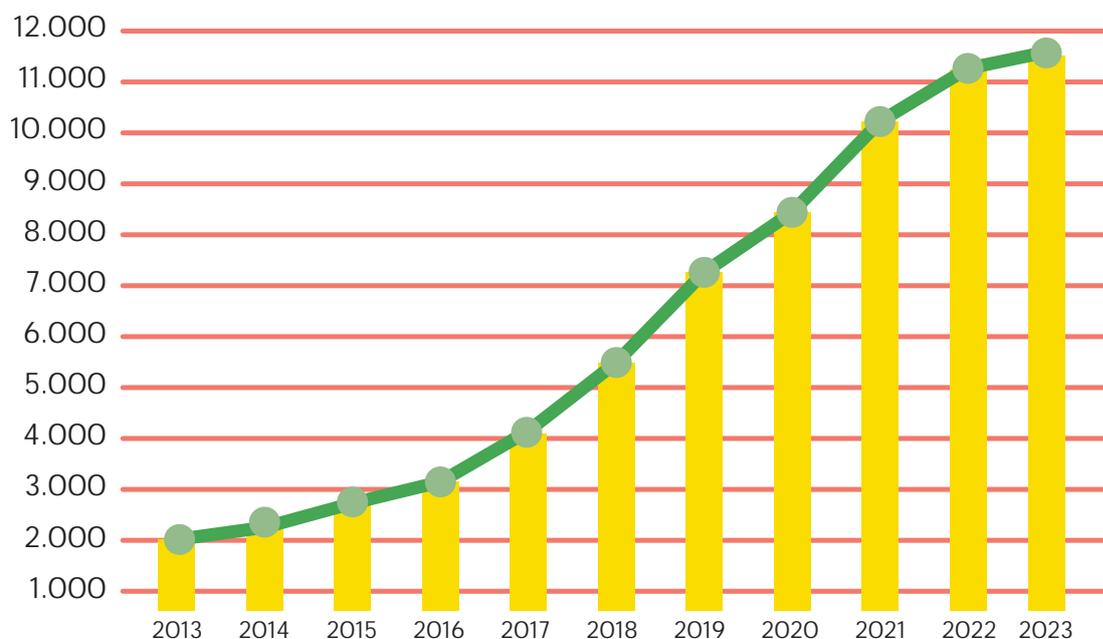
# Limón y pomelo ecológico

El cultivo ecológico de cítricos ha desarrollado una dinámica creciente en la Unión Europea durante los últimos años, con más de 58.000 hectáreas. Es destacable el crecimiento de España.

**Más de 11.500 hectáreas de superficie de producción de limón ecológico**

Más de 210.500 toneladas de limón ecológico producidas en 2023

EVOLUCIÓN SUPERFICIE LIMÓN BIO ESPAÑA (ha)

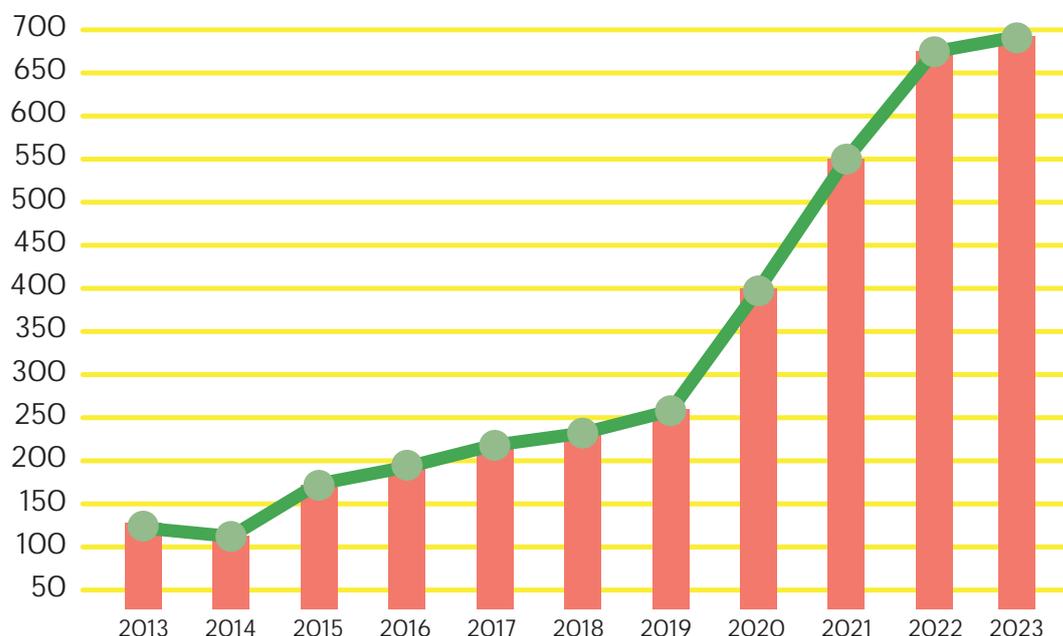


Fuente: ALLIMPO. Elaboración propia

**680 hectáreas de superficie de producción de pomelo ecológico**

Más de 10.200 toneladas de pomelo ecológico producidas en 2023

EVOLUCIÓN SUPERFICIE POMELO BIO ESPAÑA (ha)



Fuente: ALLIMPO. Elaboración propia

# EN RESUMEN

El limón europeo es uno de los referentes mundiales tanto en fresco como en procesado. Así lo reflejan los siguientes datos del limón producido en España.

EL VALOR  
DE NEGOCIO  
DEL SECTOR

supera los 700 millones  
de euros en España

7<sup>ER</sup>  
PRODUCTOR  
ECOLÓGICO  
DE EUROPA...

...y uno de los principales  
del mundo

7<sup>ER</sup>  
COMERCIALIZADOR  
MUNDIAL  
de limón fresco

7<sup>ER</sup>  
PRODUCTOR  
EUROPEO...  
y segundo productor  
mundial de limón fresco





**GOOD**  
**MOVE**  
*FROM*  
**EUROPE**



# LOS RETOS

- Comunicar el valor nutricional de las frutas y verduras para las personas que practican deporte regularmente
- Poner en valor los beneficios de adoptar un estilo de vida saludable, a través del consumo diario de frutas y verduras y la práctica constante de actividad física, frente al sedentarismo
- Informar sobre la manera de incorporar fácilmente las frutas y verduras en la dieta
- Convertir tanto al limón como al pomelo en alternativas muy accesibles para alcanzar las recomendaciones de ingerir 5 raciones de frutas y verduras al día
- Dar visibilidad a los valores del modelo de producción de frutas y verduras en Europa, como la fresca, la garantía certificada de calidad y la sostenibilidad de la producción



## ¿QUÉ?

Una campaña de promoción, divulgación e información acerca de prácticas alimentarias saludables y sostenibles vinculadas al consumo diario **de frutas y verduras y al ejercicio físico.**

Llevada a cabo por diferentes asociaciones de frutas y verduras de la Unión Europea, como la Organización Interprofesional de Limón y Pomelo de España (AILIMPO), Agencia francesa dedicada a la investigación e información sobre las frutas y hortalizas (APRIFEL), y la Asociación de distribuidores hortofrutícolas de Polonia (Fruit Union)

## ¿DÓNDE?

Llevada a cabo por diferentes asociaciones de frutas y verduras de la Unión Europea, como la Organización Interprofesional de Limón y Pomelo (AILIMPO) en España, Aprifel en Francia y Fruit Union en Polonia.

## ¿CUÁNDO?

Durante 2024, 2025 y 2026

## ¿A QUIÉN?

Nos dirigimos a europeos de entre 18 y 34 años que demandan alimentos más saludables y buscan productos de calidad que les ofrezcan conveniencia

## ¿CÓMO?

**Mediante mensajes frescos y transparentes para incidir en los hábitos alimenticios y estilo de vida de los jóvenes**

¿qué es

# GOOD MOVE?



La nueva campaña de promoción  
para el limón y el pomelo

ES UN ESTILO DE VIDA

ES UNA POSTURA

ES SER ACTIVO

ES INCORPORAR

ES NO ESPERAR

ES FACILITAR

ES SACAR PECHO

ES LA ACTITUD

ES ESTAR AL DÍA



## PLAN DE ACCIONES

### 1. EMBAJADORES DEL DEPORTE

Atletas de élite promueven el limón y el pomelo en eventos deportivos.

### 2. PATROCINADORES DE LAS GRANDES CITAS

Juegos Olímpicos de 2024 en París, el Open de Tenis de Australia, carreras populares y otros.

### 3. PRESENCIA EN LAS REDES SOCIALES

Tik Tok, YouTube, Twitch, Facebook, Instagram y Spotify.

### 4. INFORMACIÓN Y CONSEJOS

Website con información de la campaña y perfiles always-on en Facebook e Instagram.



GABINETE DE PRENSA Y RELACIONES PÚBLICAS



# Partes del limón

## FLAVEDO

Es lo que usualmente se conoce como corteza. Su color varía de verde a amarillo chillón según la madurez. Contiene numerosas glándulas de aceites esenciales que caracterizan su aroma. Estas glándulas, ricas en terpenos, constituyen una auténtica barrera contra los ataques de los insectos y los microorganismos.

## ALBEDO

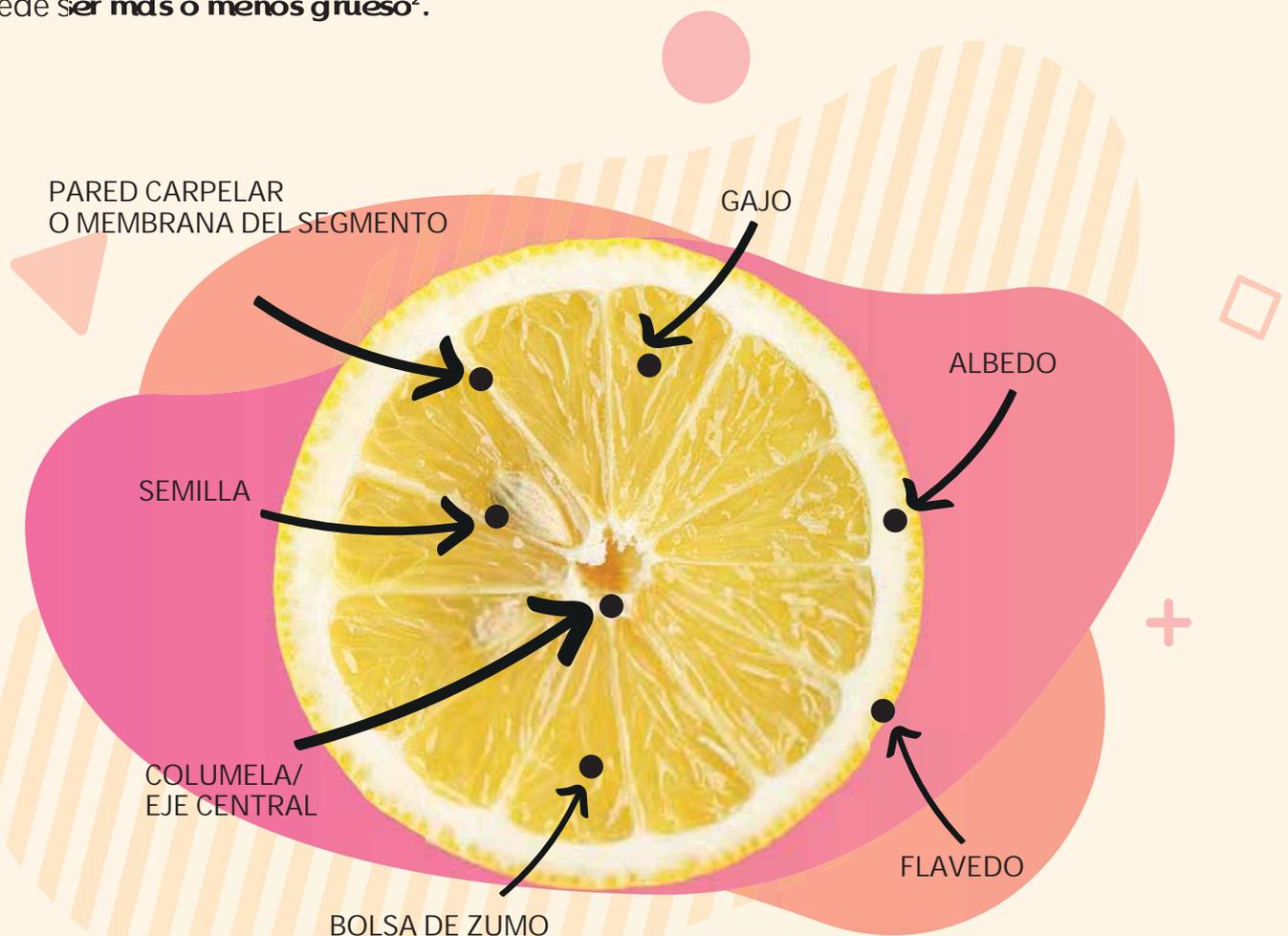
Es la capa **interior blanca y esponjosa** del fruto, y la fuente más importante de pectinas y glúcidos. Su espesor varía según la variedad y la madurez del fruto.

## ENDOCARPO

O más conocido como pulpa. Es la parte comestible y supone entre el 65% y 70% del peso del limón. Es de color amarillo pálido. Generalmente está dividida en gajos que esconden células alargadas (pelos endocarpianos formados por pequeñas cavidades -vacuolas- en la que acumulan agua, glúcidos y ácido cítrico) envueltas en una epidermis interna (endocarpino). Es lo que se conoce como las bolsas del zumo. Cada gajo contiene cientos de bolsitas y esporádicamente puede haber alguna semilla.

## COLUMELA/EJE CENTRAL

Parte central del limón, un flagelo blanco. Dependiendo de **la variedad**, principalmente, puede ser **más o menos grueso**<sup>2</sup>.



<sup>2</sup> Fuente: Fruit Focus

# Variedades de limón europeo

Europa cultiva mayoritariamente dos variedades de limón que son las que garantizan el suministro de limones durante todo el año.



## LIMÓN VERNA



# LIMÓN FINO

Es la variedad más común en España. Se suele cultivar en las regiones del arco mediterráneo.

**La floración más importante del limonero se da entre abril y mayo.** La recolección del fruto arranca en octubre y se prolonga hasta mayo.

A finales de verano se produce otra floración en el limonero Fino que produce los limones **rodrejos cuya cosecha se produce al verano siguiente.**

## Características botánicas:

- Fruto esferoidal u ovoidal, con mamelón pequeño y agudo, de piel fina y color amarillo pálido.
- Hojas mayores que las del limonero de la variedad Verna. Propenso a la producción de brotes fuertes con espinas robustas.
- Árbol de mediano a gran porte, vigoroso y prolífico.



## Característica de interés comercial e industrial:

TAMAÑO MEDIANO	CORTEZA	GAJOS	PULPA JUGOSA	ZUMO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diámetro: 54'2 mm</li><li>• Altura: 68'9 mm</li><li>• Relación diámetro/altura (D/H), oscila entre 1'03 a 0'65</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Muy adherente, delgada, con un valor medio de 3'91 mm</li><li>• 30% del peso total del fruto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entre 7 y 13</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• De color amarillo pálido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Representa el 40% del peso total del fruto y su acidez es de unos 72 gramos de ácido cítrico por litro</li></ul>

# LIMÓN VERNA

Es la segunda variedad más importante de España. El limonero Verna se suele cultivar en las laderas de las sierras que limitan con las vegas y en terrenos recién transformados.

**El limonero Verna puede llegar a presentar hasta tres floraciones** y en zonas de buena climatología pueden existir frutos durante todo el año.

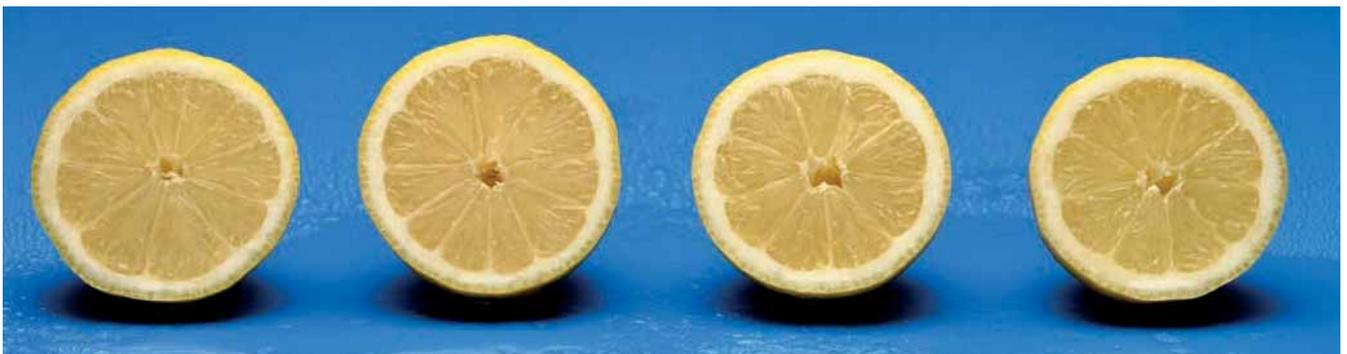
La primera floración, que da los denominados frutos de cosecha, se da entre marzo y mayo. Su recolección tiene lugar **desde febrero hasta finales de julio**.

La segunda floración aparece entre la primavera y el verano. Sus frutos son conocidos como los **'segundos' o 'sanjuaneros'**.

La tercera floración tiene lugar entre agosto y septiembre. Sus frutos se denominan **'rodrejos'** y su recolección se produce en el verano del año siguiente.

## Características botánicas:

- **Hoja con ápice agudo y márgenes cerrados; peciolo marginado e inserto articularmente con el limbo.**
- **Flor hermafrodita o estaminada, por aborto del pistilo; pétalos de color violeta por la parte externa, y blanco por la interna; estambres libres o soldados en hacecillos; ovario ovoidal sobre disco prominente; estilo grueso y caduco.**
- **Fruto ovalado, con mamelón de buen tamaño, y prominente la base del fruto; piel fina o rugosa, de color amarillo cuando el fruto está maduro, provista de abundantes glándulas oleíferas.**



## Característica de interés comercial e industrial:

TAMAÑO VARIABLE	CORTEZA	GAJOS	PULPA JUGOSA	ZUMO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diámetro: 60'6 mm.</li><li>• Altura: 86'7 mm.</li><li>• Relación diámetro/altura (D/H), 0'7</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Su espesor oscila de 3 a 11 mm</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 9 como media</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los frutos <b>'rodrejos'</b> tienen la piel más fina y menos gruesa que los de la floración primaveral</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siendo la acidez de unos 55 gramos de ácido cítrico por litro</li></ul>

# Partes del pomelo

## FLAVEDO:

El flavedo es la capa externa de la cáscara del pomelo, que es rica en aceites esenciales, pigmentos y compuestos aromáticos. Es la parte de la cáscara que le da color y sabor al fruto. Contiene células especializadas llamadas células de aceites esenciales que producen los aceites volátiles responsables de los aromas cítricos característicos del pomelo. A menudo, se utiliza en la cocina para agregar sabor y aroma a diversas preparaciones.

## ALBEDO:

Es la capa **esponjosa y blanca** ubicada entre la cáscara y la pulpa del pomelo. Está compuesta principalmente por tejido **esponjoso y fibras** que ayudan a mantener la forma del fruto.

## PULPA:

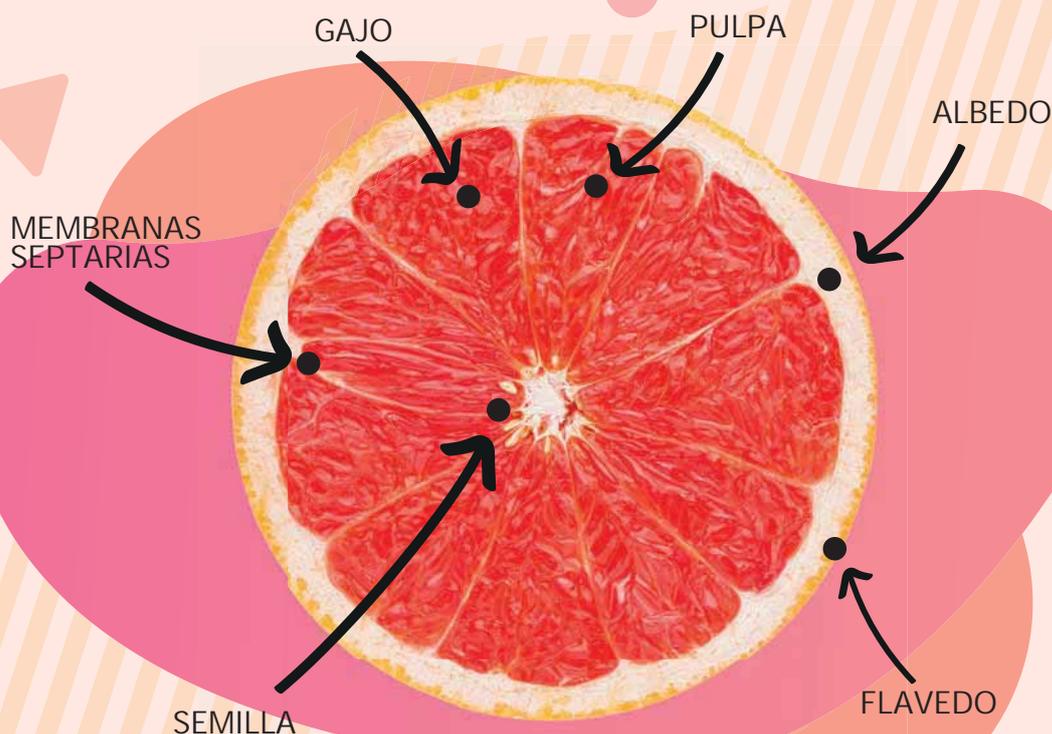
Es la parte carnosa y comestible del fruto, ubicada debajo del albedo. Está compuesta por **células llenas de jugo, azúcares, ácidos y compuestos aromáticos** que le dan su sabor característico.

## MEMBRANAS SEPTARIAS:

Son las membranas delgadas y fibrosas que separan los gajos de la pulpa en el interior del fruto. Estas membranas contienen vasos conductores que transportan agua, nutrientes y compuestos esenciales para el crecimiento del fruto.

## CARPELOS (O GAJOS):

Son las unidades segmentadas de la pulpa del pomelo. Cada gajo está delimitado por las membranas septarias y contiene jugo, células llenas de azúcares, ácidos cítricos y compuestos fenólicos responsables del sabor y aroma característicos del pomelo.



# Variedades de pomelo europeo

En Europa, especialmente en regiones como España, Italia y Grecia, con climas más cálidos y adecuados para la producción de cítricos, se cultiva la variedad de pomelo Star Ruby.



# STAR RUBY

El cultivo de pomelo europeo Star Ruby se concentra principalmente en las regiones mediterráneas de España, donde el clima es más propicio para su desarrollo. Lugares como Murcia, la Comunidad Valenciana y Andalucía son conocidos por sus plantaciones de esta variedad.

El árbol suele florecer en primavera, generalmente entre marzo y mayo, dependiendo de las condiciones climáticas. Estas floraciones son importantes porque son el primer paso para la formación de frutos. Durante este período, el árbol **produce flores blancas o rosadas que atraen a polinizadores como las abejas, lo que favorece la fecundación de las flores y la posterior formación de los frutos.**

Los árboles de pomelo Star Ruby suelen comenzar a dar frutos en el otoño o invierno hasta la primavera. Este fruto es de tamaño medio, sin semillas y con contenidos en zumo superiores al resto de variedades. La piel es más bien delgada, de un color que oscila entre el **amarillo tostado y el rojo.**

## Características botánicas:

- **Hoja alargada, ovalada y con un borde ligeramente dentado; también tiene una textura coriácea, lo que significa que es algo dura y resistente al tacto.**
- Flor con una corola de cinco pétalos blancos o ligeramente rosados, con órganos reproductivos masculinos (estambres) y femeninos (ovario súpero) que requieren polinización para el desarrollo de la fruta.
- **Fruto redondeado u ovalado, con una base ligeramente achatada en algunos casos; piel fina de color rojo cuando el fruto está maduro; y pulpa de color rosa a rojo intenso, jugosa y dulce, con un sabor menos amargo que otros pomelos.**



## Característica de interés comercial e industrial:

TAMAÑO MEDIANO	CORTEZA	GAJOS	PULPA JUGOSA	ZUMO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diámetro: 54'2 mm</li><li>• Altura: 68'9 mm</li><li>• Relación diámetro/altura (D/H), oscila entre 1'03 a 0'65</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Muy adherente, delgada, con un valor medio de 3'91 mm</li><li>• 30% del peso total del fruto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entre 7 y 13</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• De color amarillo pálido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Representa el 40% del peso total del fruto y su acidez es de unos 72 gramos de ácido cítrico por litro</li></ul>

# CALIDAD

## EL LIMÓN Y POMELO EUROPEOS SON LOS DE MAYOR CALIDAD DEL MUNDO

El limón y pomelo europeos se diferencian de sus competidores porque forman parte del Modelo de Producción Europeo que cuenta con los estándares de calidad y seguridad alimentaria más elevados a nivel mundial. Un sistema muy exigente de trazabilidad del campo a la mesa, que garantiza que sean unos alimentos saludables, seguros, de máxima calidad y producidos con bajo impacto ambiental.

La calidad del limón y pomelo europeos viene avalada por varios sellos:



La CERTIFICACIÓN GLOBALG.A.P garantiza una producción segura y sostenible.



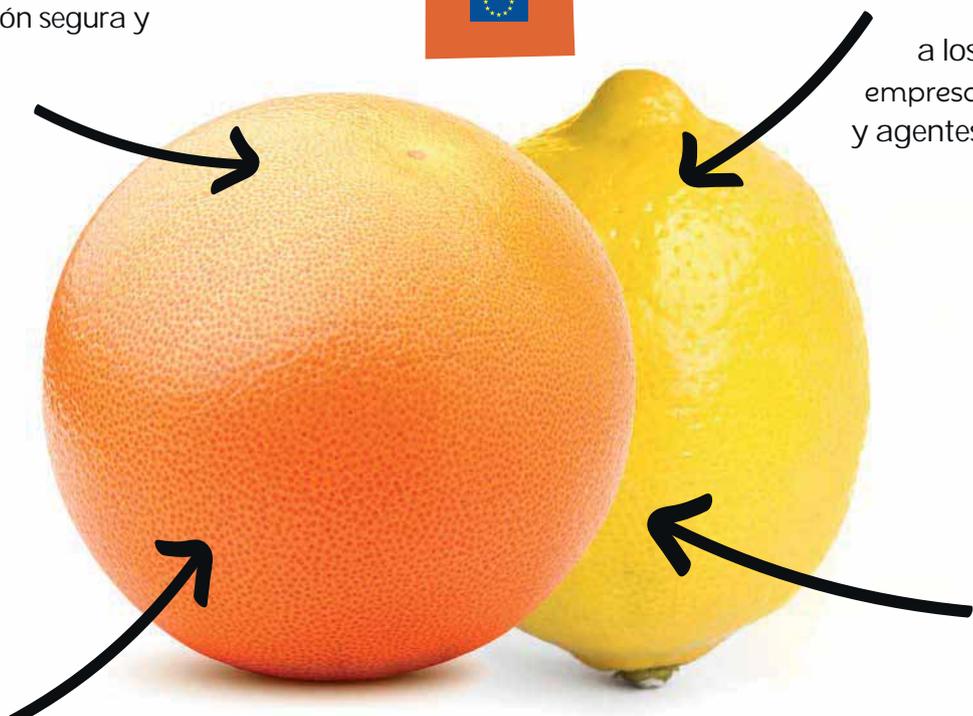
Las NORMAS IFS (International Featured Standards) inspeccionan a los productores, empresas de logística y agentes comerciales.



Garantía de buenas prácticas agrícolas y sociales no sólo se aplican a los productos, sino también a las personas.



Avala la elaboración de alimentos, así como también es aplicable a envases y embalaje, almacenamiento y distribución.



# FRESCURA

## EL LIMÓN Y POMELO EUROPEOS SON LOS MÁS FRESCOS DEL MUNDO

### ¿POR QUÉ?

Cuentan con un gran control del sistema de distribución que garantiza la máxima frescura.

### 23.000 PERSONAS

Trabajan para producir, recolectar y distribuir el limón y pomelos europeos de origen España durante los 12 meses del año.

### 48 HORAS

El tiempo que tarda un limón o un pomelo producido en España en pasar del árbol al lineal de cualquier supermercado de Europa.

### + 50% MUJERES

Las mujeres juegan un papel fundamental en el sector, para poder sacar la producción adelante.



Forman parte de la Dieta Mediterránea, la más saludable del mundo según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

### COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL LIMÓN

	POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE	UNIDAD MEDIANA 110 g
ENERGÍA (Kcal)	44	31
PROTEÍNAS (g)	0,7	0,5
LÍPIDOS TOTALES (g)	0,4	0,2
HIDRATOS DE CARBONO (g)	9	6,3
FIBRA (g)	1	0,7
AGUA (g)	88,9	62,6
CALCIO (mg)	12	8,4
HIERRO (mg)	0,4	0,3
YODO (ug)	3	2,1
MAGNESIO (mg)	18	12,7
ZINC (mg)	0,12	0,1
SODIO (mg)	3	2,1
POTASIO (mg)	149	104,9
FÓSFORO (mg)	16	11,3
SELENIO (ug)	1	0,7
TIAMINA (mg)	0,05	0,04
RIBOFLAVINA (mg)	0,03	0,02
EQUIVALENTES NIACINA (mg)	0,17	0,12
VITAMINA B6 (mg)	0,11	0,08
ÁCIDO FÓLICO (ug)	7	4,9
VITAMINA C (mg)	50	35,2
VITAMINA A: Eq Retinol (ug)	2,3	1,6
VITAMINA E (mg)	0,5	0,4

Tablas de composición de alimentos. Moreiras y Col, 2011. (Limón)

### COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL POMELO

	POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE	UNIDAD 375 g
ENERGÍA (Kcal)	35	89
PROTEÍNAS (g)	0,8	2,0
LÍPIDOS TOTALES (g)	0,1	0,3
HIDRATOS DE CARBONO (g)	6,8	17,3
FIBRA (g)	1,6	4,1
AGUA (g)	90,7	231,3
CALCIO (mg)	23	58,7
HIERRO (mg)	0,1	0,3
MAGNESIO (mg)	9	23,0
ZINC (mg)	Tr	Tr
SODIO (mg)	3	7,7
POTASIO (mg)	200	510,0
FÓSFORO (mg)	20	51,0
SELENIO (ug)	1	2,6
TIAMINA (mg)	0,05	0,13
RIBOFLAVINA (mg)	0,02	0,05
EQUIVALENTES NIACINA (mg)	0,4	1,0
VITAMINA B (mg)	0,03	0,08
ÁCIDO FÓLICO (ug)	26	66,3
VITAMINA C (mg)	36	91,8
VITAMINA A: Eq Retinol (ug)	2	5,1
VITAMINA E (mg)	0,19	0,5

## PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL LIMÓN Y POMELO

Tanto el limón como el pomelo poseen un alto contenido en vitamina C, y son productos naturales, sin grasas, sin sal ni sodio, con bajo contenido de azúcares y fuente de Vitamina C.

## PROPIEDADES SALUDABLES DEL LIMÓN Y POMELO

Su alto contenido en vitamina C contribuye a:

Al funcionamiento normal del sistema nervioso

A la protección de las células frente al daño oxidativo

A la función psicológica normal

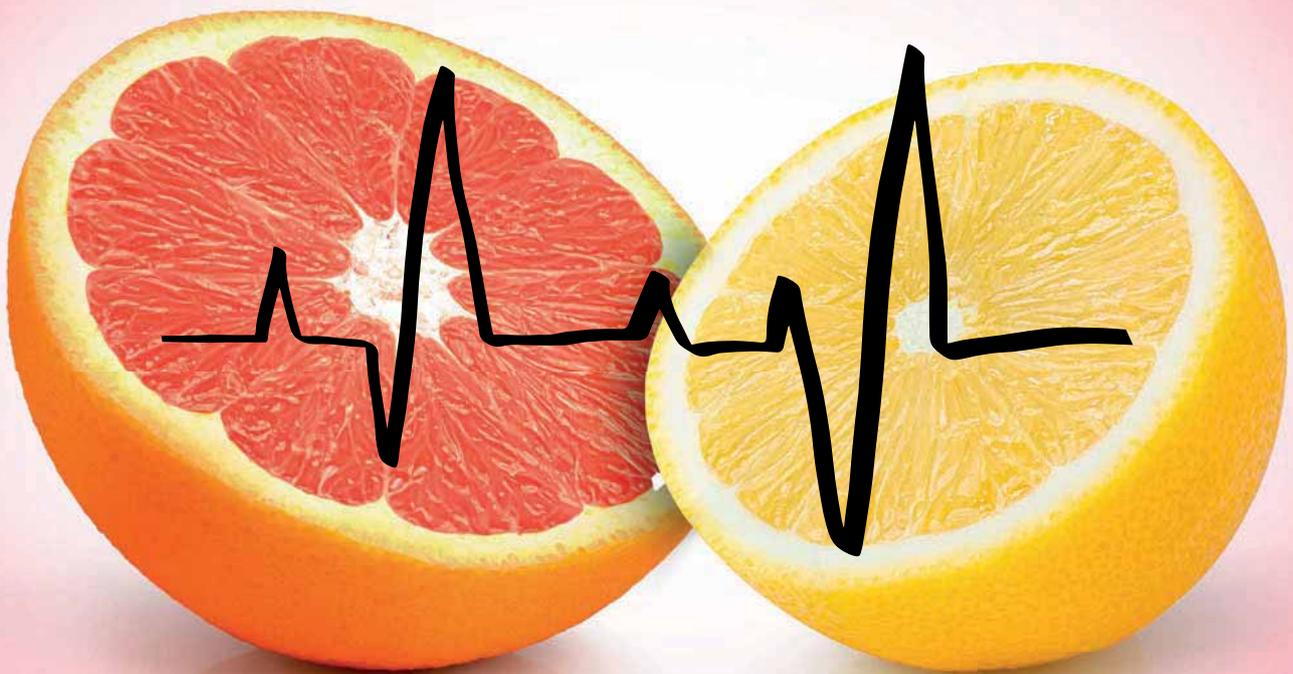
Al metabolismo energético normal

A la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de:  
Vasos sanguíneos • Huesos • Cartílagos • Encías • Piel • Dientes

Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

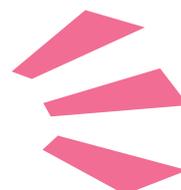
Ayuda a regenerar la forma reducida de la vitamina E

**Mejora la absorción del hierro**



# SOSTENIBILIDAD

**EL LIMÓN  
Y POMELO EUROPEOS SON  
LOS MÁS SOSTENIBLES DEL  
MUNDO**



La sostenibilidad es un paradigma, especialmente entre los consumidores que ya la han hecho suya como una forma de vida y exigencia ante la que no cabe ninguna negociación.

El sector del limón y pomelo europeo de origen España es el productor más sostenible del mundo gracias a un modelo basado en tres pilares claves.

## Sostenibilidad

Económica

Social

Medioambiental



Además, el limón y pomelo europeos cuentan con un Manual de Recomendaciones sobre las Responsabilidad Social Corporativa.

# SOSTENIBILIDAD ECONÓMICA

La sostenibilidad económica del sector del limón y pomelo en España se basa en la creación de valor y su justa distribución entre todos los eslabones de la cadena. Un sector que se esfuerza por ofrecer un producto fresco, de calidad y rico en propiedades saludables en todas las comunidades en las que se distribuye.

Lo conseguimos velando por la gestión de la seguridad y salud en el trabajo, apostando por la inversión en formación y desarrollo de sus empleados, no solo en la producción, la selección, envasado y distribución de nuestros limones y pomelos, sino también de la industria y empresas auxiliares, impactando positivamente en las comunidades locales sobre las que se desarrolla su actividad.

El compromiso del sector del limón y Pomelo de España con la sostenibilidad económica no solo es beneficioso para los municipios y entorno social en las que se desarrolla, asegurando empleos estables y bien remunerados, mejorando la calidad de vida de trabajadores y sus familias, sino que promueve un estilo de vida saludable, un entorno adecuado y sostenible, donde la sociedad en su conjunto puede crecer y prosperar.

De esta manera, la actividad de limón y pomelo de España produce un impacto de economía circular al aprovecharse toda la fruta generando una amplia oferta de productos tanto en el mercado de fresco como de productos industriales.



CÓDIGO DE BUENAS PRÁCTICAS  
EN LA CONTRATACIÓN ALIMENTARIA



# SOSTENIBILIDAD MEDIOAMBIENTAL

**Mejora del medio ambiente con un enfoque de ecoeficiencia y**  
prevención que maximice el uso de insumos y recursos naturales.



- El sector cuenta con un 'Manual De Materias Activas y Recomendaciones En Tratamientos Para Limón y pomelo:  
Informar al sector de la situación legal y ajustar la oferta de producto a las exigencias legales de los diferentes mercados.
- Recomendar los tratamientos de lucha más eficaces y que al mismo tiempo racionalicen el trabajo tanto en campo como en los almacenes de confección.

## 55.362 hectáreas 16.000.000 de árboles

- Balance neto positivo de CO<sub>2</sub> > 378.655 t de CO<sub>2</sub> capturadas cada año. Aliados del cambio climático, con un balance neto positivo de 326.138 toneladas conjuntas de CO<sub>2</sub>. Cabe destacar que cada kilo de limón y pomelo producidos ayuda a atrapar 300 gramos de CO<sub>2</sub> y 220 gramos de CO<sub>2</sub>, respectivamente.
- **Uso eficiente de agua** > 271 hm<sup>3</sup>/tonelada (limón) y 203 hm<sup>3</sup>/tonelada (pomelo). El limón y el pomelo de España son las frutas con menor huella hídrica
- Producción en ecológico: > Limón: 11.509 hectáreas y una producción estimada de 250.000 toneladas. Pomelo: 685 hectáreas y una producción estimada de 13.682 toneladas.

- Proyecto con la Fundación ANSE relacionado con el impacto y la convivencia de las plantaciones de limón con el murciélago ratonero patudo, una especie en peligro de extinción.
- Proyecto de Agricultura Regenerativa. Practicas agrícolas dirigidas desde AILIMPO a mejorar y conservar el suelo, el agua y la biodiversidad de las explotaciones
- Proyecto AgriConCiencia que pretende mitigar los efectos de la intensificación agrícola en el Mar Menor, apostando por prácticas agrarias sostenibles y basadas en SbN (Soluciones basadas en la Naturaleza). El proyecto cuenta con el apoyo de la Fundación Biodiversidad del MITECO, a través de la Convocatoria de ayudas para la restauración y mejora ambiental en el ámbito agrícola, para contribuir a la recuperación de la funcionalidad ecológica del Mar Menor.

# SOSTENIBILIDAD SOCIAL

La responsabilidad de sostenibilidad social del sector del limón y pomelo europeo tiene que ver con aspectos clave de la gestión de los recursos humanos, **la seguridad y la salud en el trabajo**, la formación y el desarrollo de los trabajadores, la gestión de la calidad y otros elementos como la adaptación al cambio y el medio ambiente. Implica, también, la responsabilidad compartida y subsidiaria de inversionistas, directivos, colaboradores y proveedores para el **cuidado y fomento de la calidad de vida en el trabajo y el desarrollo integral y pleno** de todos los miembros del sector.



**23.000 trabajadores**  
**+50% mujeres**

Cultivo: 4.000 empleos

Recolección: 8.400 empleos

Manipulado: 9.000 empleos

Industria y otros: 1.200 empleos



Además, se ha producido un relevo generacional muy importante durante los últimos años **con una media de edad por debajo de 45** años de los directivos de las cooperativas, empresas productoras, exportadores y la industria.

Una sostenibilidad social avalada por la **Certificación GRASP**.

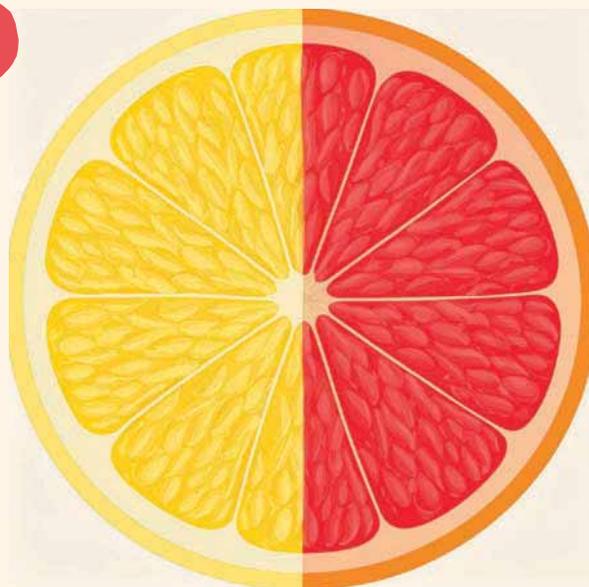


# VERSATILIDAD

Quien tiene un limón y un pomelo,  
tiene un tesoro

Del limón y el pomelo se obtienen varias familias:

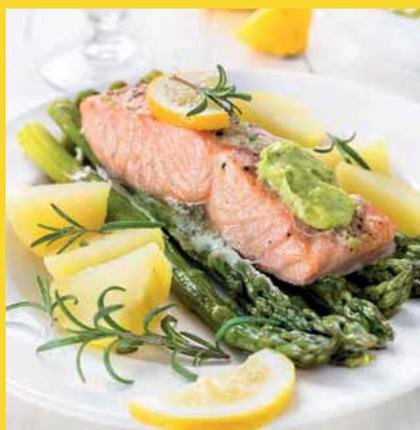
- Uso en fresco
- Zumo directo o concentrado
- Aceites esenciales que se utilizan en alimentación, aromas, cosmética y perfumería
- Cáscara deshidrata para obtener pectina que se utiliza como emulgente, por ejemplo para darle textura y crema al yogur



## EL LIMÓN Y EL POMELO EN LA GASTRONOMÍA

Su perfume intenso, sus zumos ácidos y piel gustosa, realzan los platos que acompañan y sacian la sed más intensa.

El limón y el pomelo son un alimento saludable que ofrecen **infinidad** de posibilidades dentro de la gastronomía:



### Condimento de comidas

Arroz

Pollo

Sopas

Ensaladas

Pescados y mariscos

### Bebidas

Refrescos

Con agua

Smoothies

Limoncello (limón)

Cócteles

### Ingrediente en la repostería

Crema

Tarta

Bizcocho

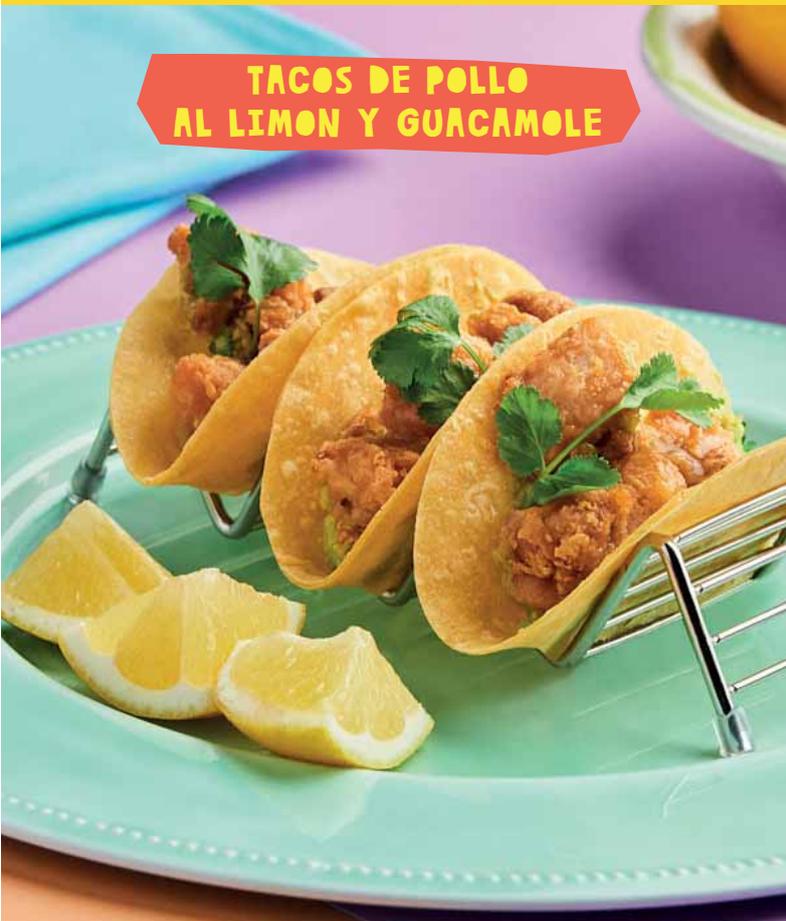
Helado

Yogur

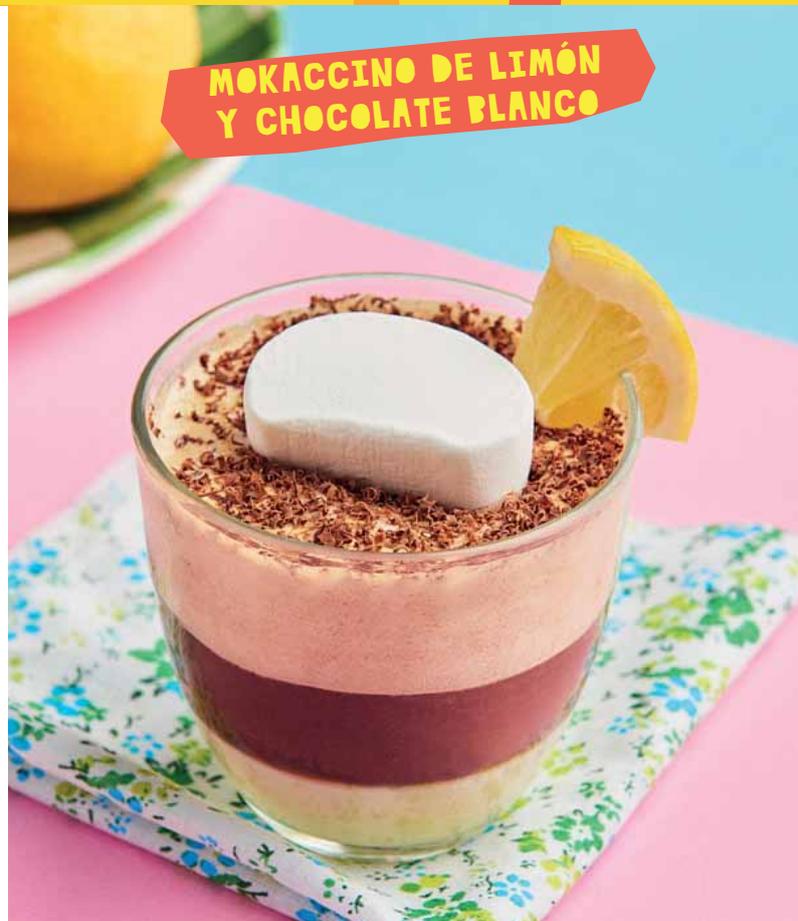
**CON UN TOQUE DE LIMÓN  
CONVIERTES ALGO BUENO  
EN ALGO AÚN MEJOR**



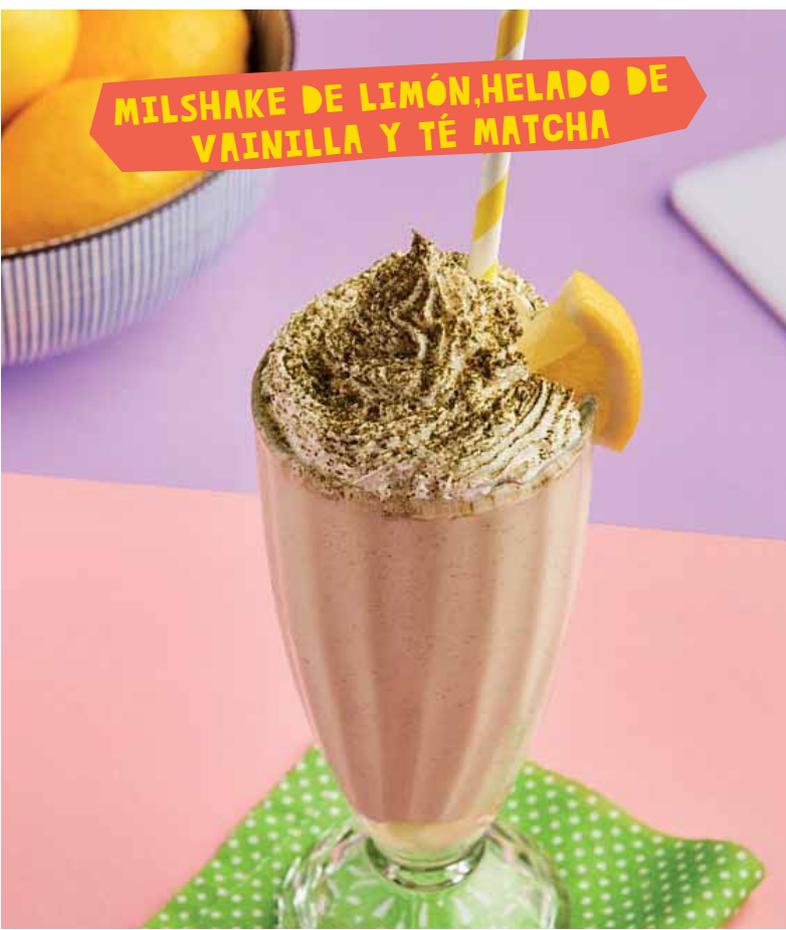
**TACOS DE POLLO  
AL LIMÓN Y GUACAMOLE**



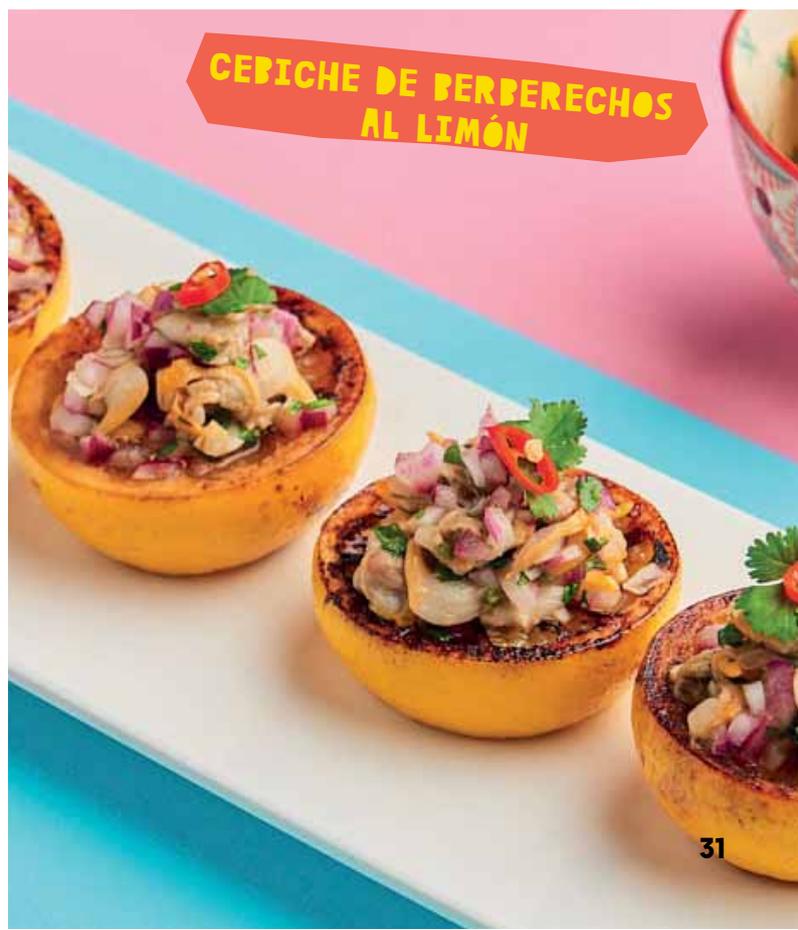
**MOKACCINO DE LIMÓN  
Y CHOCOLATE BLANCO**



**MILSHAKE DE LIMÓN, HELADO DE  
VAINILLA Y TÉ MATCHA**



**CEBICHE DE BERBERECHOS  
AL LIMÓN**



# GOOD MOVE FROM EUROPE

The text 'GOOD MOVE FROM EUROPE' is rendered in a bold, sans-serif font. 'GOOD' is in yellow, 'MOVE' is in red, 'FROM' is in a smaller red font, and 'EUROPE' is in green. The letter 'O' in 'GOOD' is replaced by a whole yellow lemon. The letter 'O' in 'MOVE' is replaced by a cross-section of a red grapefruit. Below the text are five yellow stars arranged in a slight arc.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos. Para más información en Recomendaciones Dietéticas Saludables y Sostenibles, visite: [www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)