‘Boost’ de vitamina C: cómo el limón y el pomelo te ayudan a mejorar tu rendimiento deportivo

- *La vitamina C del limón y pomelo contribuye, según la ciencia y los deportistas de élite, en una mejor recuperación, resistencia y bienestar de quienes practican ejercicio físico*
- *Los atletas olímpicos Águeda Marqués y Adrián Ben hablan de los beneficios que les aportan ambas frutas y cómo las integran en su alimentación diaria con pequeños trucos*
- *Estas y otras cualidades del limón y del pomelo son difundidas por la iniciativa “Good Move From Europe”, cuyo objetivo es animar a los jóvenes a profesar un estilo de vida más activo*

Madrid, 5 de diciembre de 2024 – Cuando se trata de llevar un estilo de vida activo y una alimentación saludable, **el limón y el pomelo son dos frutas que no pueden faltar en la dieta**. Estos cítricos, además de ser deliciosos y versátiles en la cocina, están cargados de **vitamina C, un nutriente que no solo refuerza el sistema inmunitario, sino que igualmente ofrece grandes beneficios para quienes practican deporte**.

La vitamina C desempeña un **papel clave en la recuperación física** gracias a sus propiedades que ayudan a **combatir el estrés oxidativo tras un entrenamiento**. También es **fundamental para producir colágeno**, el cual se encarga de **mantener las articulaciones saludables**, y **mejora la absorción del hierro**, un mineral imprescindible para el **transporte de oxígeno en la sangre**, especialmente en los deportes de resistencia.

Por cada 100 gr de la parte comestible, el limón y el pomelo aportan cerca de **50 y 36 mg de vitamina C**, respectivamente, casi la mitad de la cantidad diaria recomendada para un adulto. Esto convierte a ambas frutas en una **opción natural y sencilla para cubrir las necesidades nutricionales sin añadir calorías extra**.

La ciencia detrás de la vitamina C y el deporte

Entidades como la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)** han confirmado que la vitamina C contribuye a reducir la fatiga y el cansancio. De igual modo, destacan su capacidad para proteger las células del daño oxidativo, aspecto sustancial para los atletas que se enfrentan a un desgaste mayor debido al esfuerzo, pero también para quienes buscan mantener un nivel de actividad constante.

ailimpo
Cofinanciado por la Unión Europea

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**

Además, el papel de la vitamina C en la contribución de la absorción del hierro, elemento crucial para el transporte de oxígeno en la sangre, ha sido ampliamente reconocido por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**. Esta cualidad es **especialmente relevante en deportes de resistencia, como el running o el ciclismo, donde el rendimiento está directamente relacionado con el nivel de oxígeno en los músculos**.

¿Qué dicen los deportistas olímpicos?

Estos beneficios son divulgados por **"Good Move From Europe"**, iniciativa desarrollada en España por la **Asociación Interprofesional de Limón y Pomelo (AILIMPO)**, que cuenta con dos atletas olímpicos como prescriptores, los corredores de fondo **Águeda Marqués y Adrián Ben**, los cuales integran tanto el limón como el pomelo en su día a día y **destacan las ventajas de estas frutas para su rendimiento deportivo**.

Águeda Marqués, finalista de 1.500 m. en los Juegos Olímpicos de París 2024, señala: "El limón y el pomelo son básicos en mi rutina. Por las mañanas, bebo agua con un chorrito de limón. También aliño el pescado al horno con limón. Sus **propiedades antioxidantes me ayudan a recuperarme tras los entrenamientos, y la vitamina C cuida mis articulaciones y mejora la absorción de hierro**, algo fundamental para rendir".

Por su parte, Adrián Ben, campeón de Europa y subcampeón mundial de 800 m., subraya: "El deporte se basa en tres pilares: entrenamiento, descanso y alimentación. Si alguno falla, los resultados no llegan. **El limón y el pomelo me ayudan mucho en la recuperación muscular y resistencia, gracias a la asimilación del hierro que facilita la vitamina C**. Son pequeños cambios que marcan la diferencia para un deportista".

"Good Move From Europe" es una iniciativa respaldada por la Unión Europea y liderada por **AILIMPO** en España. Su objetivo es promover un estilo de vida activo y saludable entre los españoles de 18 a 34 años, a través de pequeños trucos para concienciarles sobre la importancia de comer sano y practicar deporte regularmente, ya que, según el último Eurobarómetro elaborado por la Comisión Europea, 4 de cada 5 jóvenes dicen estar motivados para hacer deporte, pero afirman tener dificultades para pasar a la acción.

"Para ayudar a los jóvenes hay que **informarles y hacerles conscientes de los beneficios de hacer deporte y alimentarse bien**, darles consejos sobre **cómo reducir las barreras al consumo de frutas y hortalizas**, y **aumentar su confianza** para cambiar por sí mismos", declara **José Antonio García**, director de AILIMPO.

Sobre AILIMPO

AILIMPO es una organización interprofesional, con sede en Murcia, reconocida por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) y la Comisión Europea, que representa los intereses económicos de productores, cooperativas, exportadores e industriales de limón y pomelo. Un sector en el que España es líder mundial de exportación en fresco y se encuentra entre los principales países procesadores, facturando más de 700 millones de euros anuales, generando más de 23.000 empleos directos y transfiriendo más de 250 millones de euros a las industrias auxiliares.

Más información en www.good-move.eu **Gabinete de prensa:** Luis de la Osada (luis.osada@thetacticsgroup.com / 647 98 35 00)

Cofinanciado por la Unión Europea

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**