



## Este es el imprescindible que no puede faltar en la dieta de los deportistas en primavera

- *Con la llegada del buen tiempo y el aumento del deporte al aire libre, la alimentación se convierte en el gran aliado para rendir mejor, recuperarse antes y disfrutar más de cada entrenamiento*
- *Nutrientes como la vitamina C, presentes en muchas frutas y verduras, ayudan a reducir la fatiga y, alimentos como el limón, aportan frescura y sabor a los platos más saludables, facilitando su consumo*
- *La iniciativa Good Move From Europe impulsa pequeños gestos cotidianos, como mejorar la alimentación o moverse más, para fomentar un estilo de vida activo y equilibrado*

Madrid, 28 de abril de 2026 – Con la llegada del buen tiempo, los días se alargan, hace mucho más calor y el cuerpo pide más movimiento. **Running, ciclismo, senderismo o entrenar al aire libre** vuelven a formar parte del día a día. Pero hay un factor que muchas veces pasa desapercibido y puede **marcar la diferencia en cómo nos sentimos** y en el **progreso que experimentamos** después de hacer deporte: **la alimentación**.

Al incrementar notablemente tanto la actividad física como las temperaturas, hay nutrientes como la vitamina C que ayudan a mejorar el bienestar y son positivos para el organismo. Presente de forma natural en muchas frutas y verduras, como el kiwi, el pimiento o el brócoli, la **vitamina C** contribuye a **reducir el cansancio** y la **fatiga**, mejorar la **absorción del hierro**, generar **colágeno** o **proteger las células** frente al **estrés oxidativo**, entre otros beneficios, algo especialmente relevante cuando el cuerpo está más activo.

La buena noticia es que no hace falta complicarse ni cambiar por completo la dieta para incorporarla. De hecho, pequeños gestos pueden tener un impacto real en el día a día.

### Tres formas sencillas de mejorar la alimentación en primavera

#### 1. Apostar por platos más frescos y ligeros

**Ensaladas** completas, **bowls** o combinaciones rápidas permiten incorporar fácilmente alimentos ricos en vitamina C como fresas, kiwi, **pomelo**, pimiento o brócoli, sin necesidad de recurrir a recetas complejas.



Cofinanciado por  
la Unión Europea





## 2. Dar más protagonismo a frutas y verduras

Aumentar su presencia en las comidas principales y también entre horas es una forma sencilla de mejorar la calidad de la dieta y acompañar mejor el ritmo de actividad física.

## 3. Cuidar el sabor para no renunciar a comer bien

Uno de los errores más comunes al intentar comer más saludable es caer en platos poco apetecibles. **Incorporar aliños o combinaciones que aporten sabor** es clave para mantener el hábito en el tiempo.

En este último punto, algunos ingredientes pueden convertirse en aliados inesperados. Es el caso del **limón verna**, una variedad cultivada en España que destaca por ser menos ácida que otras, lo que la hace especialmente adecuada para vinagretas, aliños o toques finales en platos frescos. Su uso permite realzar el sabor de recetas ligeras sin enmascarar los ingredientes, convirtiéndose en una forma sencilla de dar un plus a ensaladas, verduras o pescados.

Para incorporarlo de forma práctica en el día a día, estas dos propuestas rápidas pueden ayudarte a dar ese extra de sabor:

### Vinagreta suave de limón verna

Una opción ligera y equilibrada para ensaladas o bowls de verduras. Solo hay que mezclar 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra con el zumo de medio limón verna, una pizca de sal y, opcionalmente, un toque de miel o mostaza. Se emulsiona ligeramente y se añade justo antes de servir para potenciar el sabor de los ingredientes sin recargar el plato.



### Aliño fresco de limón verna y hierbas



Perfecto para pescados, verduras a la plancha o platos templados. Se prepara combinando zumo de limón verna, aceite de oliva virgen extra, perejil o cilantro fresco picado y un poco de pimienta. Su perfil suave y aromático aporta frescura y ligereza, ideal para los meses de primavera.

Este tipo de pequeños cambios encajan con la filosofía de **Good Move From Europe**, la campaña europea que promueve la adopción de hábitos saludables de forma progresiva y realista. Desde mejorar la alimentación hasta moverse más en el día a día, el objetivo es claro: demostrar que cuidarse no requiere grandes esfuerzos, sino decisiones cotidianas que suman.



Cofinanciado por la Unión Europea





## ¿Qué es Good Move From Europe?

*Good Move From Europe* es una campaña respaldada por la Unión Europea y desarrollada en España a través de AILIMPO, la Asociación Interprofesional de Limón y Pomelo de España. Su objetivo es acompañar a los jóvenes españoles de 18 a 34 años en la adopción de un estilo de vida más activo y saludable mediante pequeños gestos, desde mejorar la alimentación hasta incorporar rutinas de ejercicio sencillas.

### 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](http://www.good-move.eu) Gabinete de prensa: Luis de la Osada ([luis.osada@thetacticsgroup.com](mailto:luis.osada@thetacticsgroup.com)) / 647 98 35 00)



Cofinanciado por  
la Unión Europea

