

Los conceptos deporte y alimentación saludable están más unidos que nunca. De hecho, **siete de cada diez europeos reconocen seguir una dieta sana y sostenible**, de acuerdo con el último Eurobarómetro 'Hacer que nuestra alimentación esté preparada para el futuro -Expectativas de los ciudadanos'. Para llevar una dieta saludable, **la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda ingerir al menos 400 gr. diarios de frutas y hortalizas.**

Por tanto, el **limón** se presenta como una de las mejores opciones para alcanzar esta cantidad, dado que, además de tener **propiedades antioxidantes y pocas calorías**, es un alimento con infinidad de posibilidades en la cocina; desde los entrantes hasta el postre.

Pero, ¿sabías que el limón ayuda a aumentar el rendimiento de los deportistas de élite? Esto se debe a su alto contenido en vitamina C (unos 50 mg. por cada 100 gr. de porción comestible), que contribuye a la **formación normal de colágeno, disminuye la fatiga y mejora la absorción del hierro.**

Por ello, **Sandra Sánchez**, ganadora del oro en Tokyo 2020 dentro de la disciplina de kata femenina, lo tiene muy presente en su día a día. "Mi entrenador siempre me dice que aliñe la carne o el pescado con limón. Es importante para todo el mundo, pero principalmente para las mujeres por la absorción de hierro", subraya.

De tal manera, y en el marco de la feria hortofrutícola **Fruit Attraction 2022**, Sandra ha compartido con el público su receta del éxito: **Smoothie de limón y plátano, avena y coco.**

Smoothie de limón y plátano, avena y coco

Ingredientes:

- 3 limones Fino o Verna
- 100 g. de azúcar
- 2 plátanos
- 80 g. de avena
- 300 ml. de agua
- 500 ml. leche de coco
- 6 cubos de hielo
- 2 cucharadas de coco rallado
- 1 limón en rodajas

Elaboración:

1. Pelamos y picamos los limones, eliminando la mayor cantidad de la parte blanca de ellos.
2. Colocamos los limones junto al azúcar en una olla pequeña. Después, ponemos la olla a fuego medio, durante 30 minutos, hasta que estén bien blando.
3. En una batidora, agregamos nuestra confitura de limón, plátano troceado, avena y agua. Trituramos hasta conseguir un puré liso.
4. Agregamos la leche de coco y los hielos. Tras ello, batimos hasta integrar bien.
5. Para terminar, servimos nuestro smoothie en vasos altos y decoramos con coco rallado por el borde del vaso, una rodaja de limón y una pajita.

¿Por qué consumir limón europeo cultivado en España?

Originario de Asia, **el limón se cultiva en España desde el siglo X**, cuando los árabes lo expandieron por toda la cuenca del Mediterráneo. A partir de entonces, su uso se ha propagado exponencialmente en nuestro país hasta convertir al sector que produce este cítrico de color oro en una referencia a nivel mundial. Y es que limón europeo producido en España está más de moda que nunca y no es sólo por su alto contenido en vitamina C.

España es el primer productor de limón fresco del mundo, con una media que se sitúa en torno al millón de toneladas en cada campaña de recolección, situación que también le ha permitido colocarse a la cabeza de la comercialización global de limones frescos y ser el **productor de limón ecológico más destacado de la Unión Europea**, al superar las 210.000 toneladas durante el último año. Además, ocupa el segundo lugar en el ranking de los países que destinan limón para ser procesado por la industria de la alimentación.

Sin embargo, el limón europeo producido en España es mucho más que cifras. Detrás de esta fruta, que se cultiva mayoritariamente en los campos de Murcia, Andalucía y la Comunidad Valenciana, hay casi **23.000 personas que trabajan de forma directa para el sector, de las cuales más del 50% son mujeres**. “La mujer juega un papel vital para sacar el producto adelante y que llegue en perfectas condiciones a cualquier supermercado de Europa”, subrayan desde la **Asociación Interprofesional de Limón y Pomelo (AILIMPO)**.

El dato del empleo femenino es un ejemplo de la política de **sostenibilidad económica y social** que el sector del limón en España, liderado por AILIMPO, ha puesto en marcha a través de los **contratos tipo**, instrumento con el que se ha logrado fijar unos precios más justos para toda la cadena de producción de esta fruta. De hecho, la interprofesional ha

puesto a disposición de los productores una [nueva herramienta en su web](#) con el fin de que puedan calcular costes de producción y hacer sus cuentas antes de iniciar la campaña.

A la política de sostenibilidad económica y social, también le acompaña el **respeto por el medioambiente**. Esto se debe a que el limón europeo producido en España se ha posicionado como uno de los grandes aliados para **luchar contra el cambio climático**, al capturar 360.000 toneladas netas de CO2 por año, cifra equivalente a la contaminación causada por unos 148.000 coches de gasoil recorriendo alrededor de 20.000 km. De igual modo, es una verdadera **referencia en el aprovechamiento y la gestión del agua**, dado que ha conseguido incrementar la productividad en los limonares un 274%, obteniendo una mayor producción sin llegar a aumentar la cantidad de agua empleada por hectárea.

Estas y otras características del limón de origen europeo son difundidas por AILIMPO en la campaña de información **Welcome to the Lemon Age**, que cuenta con el respaldo económico de la Unión Europea, con el objetivo de fomentar su consumo entre las nuevas generaciones de consumidores de Alemania, Francia y España; y que se valoren y aprecien más propiedades diferenciadoras como, por ejemplo, su **calidad, frescura, sostenibilidad, trazabilidad y seguridad alimentaria** si se compara frente a un limón extracomunitario.

Sobre AILIMPO

AILIMPO es una interprofesional española, con sede en Murcia, reconocida por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación 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 segundo país procesador, facturando 700 millones de euros anuales, generando 23.000 empleos directos y transfiriendo más de 250 millones de euros a servicios e industrias auxiliares.