



Comunicado de prensa

La vitamina C, tu mejor aliada contra la gripe

- Durante 2020 y 2021 se han consumido en el continente europeo más de 6 millones de toneladas de naranjas frescas

Madrid, 17 de noviembre de 2021.- De cara a la actual temporada de otoño-invierno, la **vitamina C**, presente en **frutas y verduras frescas**, es la mejor aliada para **combatir** de manera natural, tanto la **gripe** como cualquier otra **infección respiratoria**. Y es que la vitamina C es fundamental para el buen funcionamiento del **sistema inmunológico** y para la **síntesis de colágeno** en el organismo, que sirve para fortalecer los vasos sanguíneos, la piel, los músculos y los huesos.

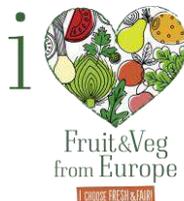
Por todo ello, desde la campaña de información/promoción **"I LOVE FRUIT AND VEG FROM EUROPE"**, se está fomentando el consumo de naranjas y otras frutas y verduras que contienen Vitamina C. Dicha campaña está promovida por las tres organizaciones de productores **A.O.A., La Deliziosa y Terra Orti**, cofinanciada por la **Comisión Europea** y dirigida a la elección de un consumo fresco, seguro, sano, sostenible y responsable. Cabe destacar que, durante la **temporada 2020-2021** se llevan consumidos en el **continente europeo**, aproximadamente, **6,1 millones de toneladas de naranjas frescas** y **3,4 millones de toneladas de mandarinas**.

El consumo de este tipo de alimentos genera una barrera protectora contra virus y bacterias y su consumo es muy sencillo, si adoptamos **hábitos saludables**. Gracias a su **acción inmunoestimulante**, la ingesta de la cantidad adecuada de vitamina C es especialmente útil cuando estamos expuestos al riesgo de contraer infecciones respiratorias o gripe, como en invierno. En estos casos, la vitamina C ayuda a aumentar las defensas inmunológicas bajas, reduciendo el riesgo de contraer gripe, resfriados y otras dolencias estacionales, una verdadera panacea para todo el cuerpo. Los alimentos que contienen más vitamina C son: **pimientos picantes; grosellas negras; pimientos; kiwi; brotes; coliflor; tomates; cítricos; espinaca; lechuga; brócoli y rúcula**.



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





Entre los beneficios de la vitamina C destaca su característica **antioxidante**, la estimulación de las **defensas** del sistema inmunológico; el aumento de la proliferación de **glóbulos blancos**, que defienden contra los patógenos; combate los **radicales libres** y el **envejecimiento celular**; promueve la absorción de **hierro** y otros **minerales**; reduce el daño causado por la ingesta de **conservantes** de alimentos; promueve la producción de **colágeno**; ayuda a eliminar las **toxinas** acumuladas con sustancias nocivas como el humo y la contaminación; protege la piel de los **rayos ultravioleta**; combate el estrés estimulando la producción de **hormonas** como las endorfinas; y reduce la fatiga, porque interviene en la síntesis de dopamina y adrenalina.

Sobre "I LOVE FRUIT AND VEG FROM EUROPE"

Se trata de una campaña para todos los amantes de las frutas y hortalizas frescas europeas y de lo que supone su consumo en términos de FRESCURA (gracias al consumo de temporada), **SOSTENIBILIDAD MEDIOAMBIENTAL** (fruto del consumo local y responsable), BIENESTAR (garantizado por el aporte de vitaminas y fibra), **CALIDAD** y **ORIGEN** de algunos de sus productos específicos (ecológicos, DOP e IGP), **SEGURIDAD** y **TRAZABILIDAD**.

Más información: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/es/>

<https://www.facebook.com/ILoveFruitandVegfromEurope.Spain>

<https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.es>

#IloveFruitAndVegFromEurope

#EnjoyItsFromEurope

#ILoveFruitAndVeg

Enjoy. It's from Europe!



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

