

## **‘Lo mejor de nuestra tierra’, nueva campaña de Pesca España para promover el consumo de productos del mar entre los más jóvenes**

- *Los españoles de entre 18 y 35 años son el grupo de edad que menos pescado y marisco incorporan a su dieta.*
- *Para un 41% de los españoles el pescado forma parte de sus tres alimentos favoritos, pero a pesar de esto, el 56% afirma que su consumo de pescado es menor del que le gustaría.<sup>1</sup>*
- *La campaña de Pesca España persigue que los más jóvenes se enamoren de la proteína animal más saludable y sostenible que existe.*

**Madrid, 15 de diciembre de 2023.** Las autoridades sanitarias recomiendan consumir entre 3 y 4 raciones de pescado y marisco a la semana<sup>2</sup> por sus efectos beneficiosos para la salud y como elemento fundamental de una dieta saludable. A pesar de ello, y de ver cómo sus padres o abuelos han mantenido su compromiso con esa alimentación saludable gracias al consumo de pescado, los españoles menores de 35 años son uno de los grupos que menos productos del mar consumen.

El consumo regular de pescado y marisco está asociado a múltiples beneficios para la salud como la mejora de la función visual, el retraso en el envejecimiento de la piel, la prevención de enfermedades o la reducción de la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares, dermatológicas, autoinmunes, alergias, e incluso cáncer. *“La ciencia nos demuestra que reduce el riesgo de sufrir depresión y que una dieta sin estos alimentos incrementa el riesgo de sufrirla en un 45%<sup>3</sup>, por eso decimos que es **fuente de felicidad**. Por todos estos beneficios, desde [Pesca España](#), lanzamos nuestra campaña ‘**Lo mejor de nuestra tierra**’, para fomentar el consumo de los productos del mar entre la juventud española”* explica Javier Garat, presidente de Pesca España.



### **Los españoles quieren consumir más pescado**

Según el informe ‘Hábitos de consumo, trazabilidad y etiquetado’ elaborado por Pesca España en colaboración con la empresa demoscópica IMOP Insights, los españoles de edades comprendidas entre los 18 y 35 años son el grupo más alejado de pescados y mariscos. A medida que avanzamos en la edad esa tendencia se revierte y los productos del mar se van posicionando entre sus alimentos preferidos, llegando al 56% entre los mayores de 65. A partir de los 55 años se sitúa en valores similares a la carne y para los mayores de 65 aparece como su comida preferida.

<sup>1</sup> Fuente: estudio ‘Hábitos de consumo, trazabilidad y etiquetado’ (Pesca España) Oct 2023

<sup>2</sup> Fuente: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

<sup>3</sup> Fuente: estudio de Unihcos

Entre las conclusiones del estudio, hay que destacar que el 28% de los españoles declara haber aumentado su dieta de pescado para mantener una alimentación más saludable y equilibrada y un 16% la han aumentado para reducir el consumo de carne. Incluso aquellos a los que no les gustan los productos del mar, afirman comerlos por sus beneficios para la salud y entre los jóvenes independizados reconocen que su dieta de pescado es muchas veces insuficiente para ajustarla al ideal de comida sana y variada. *“La buena noticia es que entre los jóvenes se aprecia un interés por la alimentación sana y ahí los productos del mar son los grandes beneficiados por sus incontables propiedades y beneficios para la salud. De hecho, para una mayoría de la población (56%) su consumo de pescado es menor del que le gustaría para mantener esos hábitos de vida saludables”*, afirma Antonio Nieto, gerente de Pesca España.

*“Nuestra campaña ‘Lo mejor de nuestra tierra’ busca llamar la atención de los más jóvenes, que se fijan en sus padres o abuelos, en las recomendaciones de los médicos para consumir más productos del mar y animarles a dar el paso, ya que el 45% de los españoles entre 25 a 35 años menciona que consumiría más pescado si fuera más recurrentemente a comprarlo. Desde Pesca España seguimos empeñados en poner nuestro granito de arena para acercar estos maravillosos productos a todo el mundo, queremos acabar con la desinformación y demostrarles que cocinar y comer productos del mar es realmente sencillo, sabroso, sostenible y saludable”*, concluye Nieto.

**Visualiza los vídeos de la campaña ‘Lo mejor de nuestra tierra’:**

[Elige pescado, como te lo recomendaría tu médico.](#)

[Elige el pescado, como lo haría tu madre.](#)

**Descarga imágenes [aquí](#)**

### **Sobre PESCA ESPAÑA**

Pesca España está formada por algunas de las más importantes organizaciones de productores pesqueros del país, que ponen a disposición de los consumidores la proteína animal más saludable y sostenible que existe: los productos del mar. Pesca España nace para defender la pesca por su valor nacional como motor económico y como elemento fundamental de una dieta saludable, reivindicando los productos del mar desde la sostenibilidad, la tradición y la felicidad. Para más información: [www.pescaespana.org](http://www.pescaespana.org)

### **Contacto de Prensa**

**DLaundry (agencia de comunicación)**

[prensa.pescaespana@dlaundryagency.com](mailto:prensa.pescaespana@dlaundryagency.com)

Ana Puyol (+34 667 224 770)

**Sigue a Pesca España a través de:**

[Instagram](#) / [Facebook](#) / [Twitter](#) / [Youtube](#) / [LinkedIn](#)