

Omega-3, hidratación, fácil digestión... ¿Conoces los beneficios de comer pescado y marisco en verano?

- *Disfrutar de pescados y mariscos, ya sea en chiringuitos, restaurantes o en casa, es una opción más que perfecta para mantener una alimentación equilibrada este verano.*
- *Los productos del mar son fáciles de digerir, nos aportan minerales y vitaminas y nos hacen más felices.*
- *La ausencia de estos alimentos en la dieta incrementa el riesgo de sufrir depresión en un 45%, por eso se les conoce como la auténtica fuente de felicidad.*

Madrid, 05 de agosto de 2024. El verano avanza, y con él, las ganas de disfrutar y descansar en los lugares de playa. Los turistas y veraneantes llenan las costas españolas con la intención de pasar unos días de desconexión. Este es un momento perfecto para **aprovechar la proximidad al mar** y **disfrutar de los productos** que ofrecen estos lugares costeros. Los restaurantes y chiringuitos están repletos de platos con pescados y mariscos, y las lonjas y mercados nos proveen de productos inigualables para consumir en casa, fáciles y rápidos de cocinar.



El verano es una época ideal para seguir incluyendo pescados y mariscos en la dieta y disfrutar de la **proteína animal más saludable y sostenible**. “Para aquellos que desean mantener una alimentación sana mientras disfrutan de sus vacaciones, consumir productos del mar es una opción ideal. La **variedad de especies marinas** en España permite experimentar con **diferentes sabores y texturas**, ampliando las opciones culinarias y evitando la monotonía en la dieta. Los pescados y mariscos son alimentos excelentes para mantener una **salud óptima tanto física como mental** y, además, **ser más felices**” afirma Antonio Nieto, Gerente de Pesca España.

Beneficios de consumir pescados y mariscos en verano

- **Más felicidad:** comer pescados y mariscos aporta **endorfinas** y **serotonina al cerebro**. Un estudio revela que el consumo de pescado **reduce el riesgo de sufrir depresión**, mientras que una dieta sin estos alimentos **incrementa el riesgo de padecerla en un 45%**¹.
- **Fuente de nutrientes y salud:** los pescados y mariscos son fuentes excelentes de **proteínas de alta calidad, vitaminas** -como la vitamina D y algunas del grupo B- y

¹ Fuente: Investigación desarrollada entre 11.500 estudiantes de toda #España, en el marco del proyecto Unihcos.

minerales -como el yodo, el selenio y el zinc-. Además, son **ricos en ácidos grasos omega-3**, esenciales para la salud cardiovascular y el funcionamiento del cerebro.

- **Ligereza:** los pescados y mariscos son **alimentos ligeros** y de **fácil digestión**, lo que los hace una opción adecuada para las comidas en días calurosos.
- **Versatilidad culinaria:** estos alimentos ofrecen una amplia variedad de opciones culinarias, como ensaladas, ceviches, frituras, a la plancha, en espeto, en paella y arroces, parrilladas, al horno, o sushi. Esta versatilidad los convierte en una elección adecuada para **satisfacer diversos gustos y preferencias**.
- **Frescura y temporada:** en verano, se pueden disfrutar de los pescados y mariscos en su mejor momento y a precios competitivos.
- **Multitud de opciones:** los consumidores disponen de una **gran variedad de pescado congelado y en conserva** para incorporar en cualquier momento a sus preparaciones, manteniendo sus propiedades intactas.
- **Hidratación:** muchos pescados y mariscos tienen un **alto contenido de agua**, lo que puede ayudar a mantener una buena hidratación durante los días calurosos del verano.

[Pesca España](#) reivindica los productos del mar desde la **sostenibilidad**, la **tradición** y la **felicidad**. “*Nuestro objetivo es volver a enamorar al consumidor y ayudarle a resolver todas las dudas a la hora de comprar, cocinar y consumir pescados y mariscos, para que puedan disfrutar con total facilidad del sabor y de todos los beneficios de los productos del mar*”, concluye Nieto.

- - - - -

Imágenes

Para descargar las imágenes en alta resolución haz clic [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

Contacto de Prensa

DLaundry (agencia de comunicación)

prensa.pescaespana@dlaundryagency.com

Macarena Roa (+34 678 369 465)

Ana Puyol (+34 667 224 770)

Sigue a Pesca España a través de:

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