

28 DE MAYO - DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Pescados y mariscos: los aliados imprescindibles para una dieta saludable y sostenible

- *La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición aconseja consumir entre 3 y 4 raciones de pescado a la semana por ser fuente de proteínas de alta calidad que ayudan al desarrollo neurológico y la prevención de enfermedades y episodios cardiovasculares.*
- *Pesca España ofrece recomendaciones para animar a los consumidores a descubrir la variedad, calidad y diversidad de la proteína animal con menor huella de carbono.*

Madrid, 28 de mayo de 2024. [Pesca España](#), la Asociación de Organizaciones de Productores Pesqueros de ámbito nacional, se suma al **Día Nacional de la Nutrición** para destacar la **importancia de mantener una alimentación y unos hábitos de vida saludables**. Y es que, en un mundo donde la preocupación por la salud, el bienestar y la sostenibilidad está a la orden del día, es fundamental reconocer el papel fundamental que desempeñan los pescados y mariscos.

En este sentido, los **productos del mar emergen como auténticos superalimentos**, no sólo por su exquisito sabor y versatilidad culinaria, sino también por sus **innumerables beneficios para la salud y su sostenibilidad**. Por eso, Pesca España resalta el papel crucial que estos alimentos juegan en nuestra dieta diaria, siendo **pilares fundamentales para alcanzar el bienestar de nuestro organismo**. Cabe recordar que, en nuestro país, las enfermedades consecuencia de una mala alimentación tienen un coste estimado de 14.000 millones de euros al año para el Sistema Nacional de Salud (SNS), cifra que, a medio plazo, podría incrementarse como consecuencia de la disminución de la ingesta de productos pesqueros.

Los beneficios nutricionales de los productos del mar

La recomendación de **consumir entre 3 y 4 raciones de pescado a la semana**, respaldada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), está basada en los numerosos beneficios que estos alimentos ofrecen para nuestra salud:

- **Protección cardiovascular:** diversos estudios han demostrado que las **grasas saludables** presentes en el pescado, como los **ácidos grasos omega-3**, poseen efectos antiinflamatorios y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, se han observado reducciones significativas del **15%** en la tasa de mortalidad total y del **35%** en la tasa de mortalidad por cardiopatía isquémica gracias a la ingesta de productos del mar.
- **Beneficios cognitivos:** investigaciones respaldan que el consumo regular de pescado, **rico en ácidos grasos omega-3, especialmente el DHA**, puede prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad y enfermedades neurodegenerativas, destacando la importancia de integrar variedades de

productos pesqueros en la dieta habitual para mantener un cerebro sano y un envejecimiento cognitivo saludable.

- **Fuente de proteínas:** con un contenido promedio de proteínas entre el 15% y el 20%, los pescados y mariscos ofrecen proteínas de alto valor biológico, **esenciales para la salud muscular** y el **buen funcionamiento del sistema inmunitario**.
- **Desarrollo neurológico y prevención de enfermedades:** el consumo frecuente de pescado se vincula con un desarrollo neurológico óptimo en niños y una menor probabilidad de enfermedad coronaria en adultos, según investigaciones respaldadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). Este dato subraya la importancia de incorporar pescado para mejorar la salud y el bienestar general.

Variedad y versatilidad de un producto único

Para aprovechar al máximo los beneficios nutricionales de los pescados y mariscos, desde Pesca España se ofrecen algunas recomendaciones prácticas para facilitar la elección de este tipo de alimentos por parte de los consumidores.

- **Variedad de especies:** la amplia diversidad de especies de las que disfrutan los consumidores españoles les permite tener acceso a un pescado para cada ocasión, incluso más allá de los más conocidos entre la sociedad, para aprovechar una amplia gama de sabores y nutrientes. Desde la merluza hasta las sardinas y los boquerones, cada especie ofrece beneficios únicos para la salud.
- **Diversidad de preparaciones y recetas:** experimentar con diferentes recetas es fundamental para descubrir la **versatilidad** de estos alimentos. Desde asados y a la parrilla, hasta sopas y guisos, hay innumerables formas deliciosas de incorporar pescados y mariscos en la dieta.
- **Presentaciones para todos los gustos:** en conserva, congelados, frescos... cada uno con sus particularidades son una excelente manera de disfrutar de **productos del mar**.
- **Trucos y consejos:** desde quitar las espinas hasta preparar marinadas y salsas, dominar estas habilidades ayudará a **disfrutar aún más de los platos de pescado y perderles el miedo**.
- **Sostenibilidad y huella de carbono:** los productos del mar son la proteína animal con menor huella de carbono, contribuyendo así a una alimentación más sostenible y respetuosa con el medio ambiente.

Antonio Nieto, gerente de Pesca España, recalca que consumir pescados y mariscos es sinónimo de fortalecer el organismo y prevención de enfermedades. *“Los productos del mar, ricos en proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales, ofrecen una **nutrición completa para mantener una salud óptima**. Además, su versatilidad y variedad los*

*hace ideales para todos los públicos. Los productos del mar son superalimentos, disfrute, fuente de felicidad y **salud para toda la familia**".*

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](#)