

20 DE MARZO - DÍA MUNDIAL DE LA FELICIDAD

Comer pescado con regularidad ayuda a ser más feliz



- *Estudios científicos confirman que una alimentación rica en pescado y marisco está vinculada a un mayor bienestar emocional y a reducir el estrés.*
- *Los productos del mar favorecen la producción de serotonina y endorfinas, conocidas como las “hormonas de la felicidad” y reducen el cortisol, la hormona del estrés.*
- *Las autoridades sanitarias recomiendan consumir entre 3 y 4 raciones de productos del mar a la semana para aprovechar sus beneficios nutricionales y emocionales.*

Madrid, 20 de marzo de 2025. Con motivo del **Día Mundial de la Felicidad**, que se celebra el próximo 20 de marzo, es un momento idóneo para recordar cómo nuestros hábitos diarios influyen en nuestro bienestar. La **alimentación, en particular, juega un papel clave en nuestra salud emocional**, y los productos del mar son aliados ideales para potenciar la felicidad y mejorar nuestra salud integral.

En este sentido, Pesca España pone en valor los beneficios de estos alimentos, destacando cómo el consumo habitual de pescados y mariscos no solo aporta nutrientes esenciales, sino que también tiene un impacto directo en el estado de ánimo. Diversos estudios respaldan estos beneficios, subrayando la importancia de incorporar estos alimentos en nuestra dieta para mejorar tanto la salud física como el bienestar emocional.

¿Cómo mejoran la salud emocional los productos del mar?

- **Aumento de las “hormonas de la felicidad”:** los ácidos grasos omega-3 presentes en el pescado y marisco favorecen la producción de neurotransmisores como la serotonina y las endorfinas, conocidos como las “hormonas de la felicidad”, lo que contribuye a una sensación general de bienestar y felicidad.
- **Reducción del estrés y la ansiedad:** el alto contenido en antioxidantes de estos alimentos ayuda a reducir la producción de cortisol, la hormona del estrés,

contribuyendo así a una sensación de calma y bienestar general. Además, las vitaminas del grupo B presentes en los productos del mar ayudan a regular el sistema nervioso, disminuyendo los niveles de ansiedad y promoviendo una sensación de relajación.

- **Prevención de la depresión:** la falta de pescados y mariscos en la dieta puede incrementar en un 45% el riesgo de depresión*. En cambio, una dieta rica en estos alimentos ayuda a reducir dicho riesgo.
- **Mejora de la calidad del sueño:** estos alimentos son una fuente natural de triptófano y vitamina D, ambos esenciales para la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Un buen descanso no solo favorece la recuperación física, sino que también juega un papel clave en nuestra felicidad, ayudando a mantener un buen estado de ánimo.
- **Protección de la función cognitiva:** los ácidos grasos omega-3 también han sido vinculados con una menor incidencia de enfermedades neurodegenerativas y con una mejor función cognitiva a lo largo del tiempo. Mantener una mente sana no solo mejora nuestra capacidad de concentración y memoria, sino que también es esencial para mantener un estado de ánimo positivo.

Los pescados y mariscos no solo contribuyen al bienestar emocional, sino que también son esenciales para una dieta equilibrada que favorece la salud en general. Por ello, la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomienda consumir entre 3 y 4 raciones de productos del mar a la semana**, debido a sus efectos beneficiosos tanto para la salud física como para la emocional.

En palabras de Antonio Nieto, gerente de Pesca España: *"incluir productos del mar en nuestra alimentación es una de las mejores decisiones para cuidar tanto la salud física como el bienestar emocional. **Comer pescados y mariscos es sinónimo de salud, pero también de felicidad**, y desde Pesca España queremos seguir impulsando su consumo como parte de un estilo de vida equilibrado y saludable"*.

Por eso, qué mejor forma de celebrar el Día Mundial de la Felicidad que incorporando productos del mar a nuestras comidas y disfrutando de sus múltiples beneficios. Incluirlos en nuestra dieta no solo mejora la salud, sino que también contribuye a nuestro equilibrio emocional.

*Fuente: estudio de Unihcos

*Fuente: Fundación Española del Corazón

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. Por su gran labor dando a conocer los beneficios del consumo de los productos del mar, ha sido premiada en el año 2024 con el Premio Alimentos de España en la modalidad de promoción, uno de los

reconocimientos de mayor prestigio del sector agroalimentario español, otorgado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. 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](#)