



PESCA ESPAÑA
Fuente de felicidad

BUSCANDO FELICIDAD

¿Cómo obtener vitamina D de forma natural los meses con menos sol?



Los días más cortos y la falta de sol pueden afectar nuestro estado de ánimo y salud. Pero hay una solución natural y deliciosa en el mar. Los productos pesqueros son aliados imprescindibles para obtener vitamina D, un nutriente clave para el bienestar.

La importancia de la vitamina D

- **Salud ósea.** Facilita la absorción de calcio y fósforo, fundamentales para la formación y el mantenimiento de huesos fuertes.
- **Defensas fuertes.** Posee propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que refuerzan el sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a combatir infecciones.
- **Función muscular.** Contribuye al buen funcionamiento de los músculos, mejorando la movilidad y reduciendo el riesgo de caídas en personas mayores.
- **Bienestar general** . Se asocia con la mejora del estado de ánimo y la reducción del riesgo de depresión estacional, un problema frecuente en los meses con menos luz solar.



El pescado: fuente natural de vitamina D

El pescado es una de las mejores fuentes naturales de vitamina D.

Los productos del mar contienen vitamina D en su forma más biodisponible (D3), la misma que produce nuestra piel cuando se expone al sol*. Esto los convierte en un aliado clave para mantener niveles adecuados de esta vitamina, especialmente en los meses con menos luz solar.



Pescados ricos en vitamina D y cómo disfrutarlos

ANGUILA



Ahumada . Sirve la anguila ahumada sobre una tostada de pan integral con una base de queso crema y unas rodajas finas de pepino.

ATÚN



A la brasa . Asa las sardinas en una parrilla con sal gruesa y sirvelas con un chorrito de limón.



SARDINAS



A la parrilla . Marina el atún con aceite de oliva, ajo y hierbas frescas. Después, ásalos durante unos minutos por cada lado, manteniendo el centro rosado para una textura óptima.



Al horno . Coloca filetes de caballa en una bandeja, rocíalos con aceite de oliva, ajo picado y rodajas de limón. Hornea a 180°C durante 15-20 minutos.



CABALLA