

7 DE ABRIL - DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

## ¿Cómo ayudan los productos del mar a cuidar nuestro organismo?



- *El consumo regular de pescados y mariscos puede reducir en un 20% el riesgo de mortalidad por infarto agudo de miocardio y hasta un 45% el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.*
- *Los ácidos grasos omega-3 presentes en estos alimentos favorecen la memoria, la concentración y reducen el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.*
- *Pesca España promueve el consumo de productos del mar como parte de una dieta equilibrada, destacando sus beneficios para la salud y la prevención de enfermedades*

**Madrid, 7 de abril de 2025.** Con motivo del Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril, Pesca España invita a reflexionar **sobre la importancia de la alimentación en nuestro bienestar.** En un mundo donde la salud es una prioridad creciente, adoptar una dieta equilibrada y rica en alimentos de alto valor nutricional es clave para una vida más saludable.

Es fundamental entender que una dieta saludable no solo depende de lo que eliminamos de nuestra alimentación, sino también de lo que incorporamos para nutrir nuestro cuerpo de manera óptima. En este sentido, los **productos del mar se consolidan como alimentos esenciales para la salud**, con beneficios científicamente comprobados en la prevención de enfermedades cardiovasculares, el fortalecimiento de las funciones cognitivas y el bienestar general. Tanto es así que la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomienda consumir entre 3 y 4 raciones semanales** de pescados y mariscos, destacando su papel clave dentro de una alimentación equilibrada.

## **Aliados clave para la salud cardiovascular y cerebral**

Numerosos estudios han demostrado que el consumo habitual de estos alimentos tienen un impacto significativo en la salud del corazón. De hecho, se ha comprobado que su **ingesta regular puede reducir en un 20% el riesgo de mortalidad por infarto agudo de miocardio**, un beneficio que aumenta con cada 100 gramos adicionales de pescado en la dieta.

Asimismo, investigaciones han revelado que **consumir pescados y mariscos de forma frecuente disminuye hasta en un 45% el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular**, siempre que se prioricen preparaciones saludables como al horno, a la plancha o al vapor.

Este impacto positivo se debe, en gran parte, a su **alto contenido en ácidos grasos omega-3**, que contribuyen a reducir la inflamación, mejorar la circulación y disminuir la formación de coágulos. Además, ayudan a **regular la presión arterial y los niveles de colesterol LDL**, reduciendo el riesgo de obstrucciones en venas y arterias, lo que previene ictus y otras enfermedades cardiovasculares.

Además, gracias a estos ácidos grasos omega-3, en especial el DHA (ácido docosahexaenoico), los productos del mar también son esenciales para el **cerebro**. Este compuesto juega un papel clave en **el desarrollo y mantenimiento de las funciones cognitivas**, favoreciendo la memoria, la concentración y el aprendizaje en todas las etapas de la vida. Además, diversos estudios han vinculado su **consumo regular con un menor riesgo de deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer**.

En el ámbito de la salud mental, los omega-3 desempeñan un papel clave en la **producción de serotonina y endorfinas, las llamadas “hormonas de la felicidad”, ayudando a reducir en un 30% el riesgo de depresión**. También contribuyen a regular los niveles de cortisol, la hormona del estrés, promoviendo un mayor bienestar emocional.

## **Bienestar general y un organismo más fuerte**

Estos alimentos no solo son un aliado del corazón y el cerebro, sino que también fortalecen al organismo en su conjunto:

- **Menor riesgo de diabetes:** los productos del mar favorecen la fluidez de las membranas celulares, mejorando la absorción de energía y reduciendo el estrés en la producción de insulina.
- **Desarrollo muscular y sistema nervioso:** su aporte de proteínas y minerales contribuye al crecimiento muscular y al buen funcionamiento del sistema nervioso.
- **Vitaminas esenciales:** son fuente natural de vitaminas A, B1, B2, B3 y B12, clave para la visión, la piel y la regeneración celular. Además, su alto contenido en vitamina D es clave para la salud ósea y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

- **Minerales esenciales:** mariscos y pescados aportan fósforo, potasio, calcio y magnesio, beneficiosos para huesos y músculos.
- **Proteínas de alta calidad y digestión ligera:** aportan todos los aminoácidos esenciales sin compuestos inflamatorios, facilitando una digestión más saludable.

Es por estos beneficios que, en el marco del Día Mundial de la Salud, **Pesca España recuerda la importancia de integrar el pescado en la alimentación habitual** para mejorar la calidad de vida.

Tal y como destaca **Antonio Nieto, gerente de Pesca España**, *“los productos del mar son una fuente natural de nutrientes esenciales que, cuando se incorporan regularmente en la dieta, ayudan a prevenir enfermedades y a mantener un organismo fuerte y saludable. Queremos invitar a la sociedad a reflexionar sobre sus hábitos alimenticios y a apostar por el pescado como un aliado para la salud. Aprovechar sus beneficios es una decisión sencilla que puede marcar una gran diferencia en el bienestar a largo plazo”*.

- - - - -

**Fuente:** estudio PREDIMED.

### 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](http://www.pescaespana.org)

### Contacto de Prensa

#### DLaundry (agencia de comunicación)

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