



PESCA ESPAÑA
Fuente de felicidad

BUSCANDO FELICIDAD

¿Quieres más músculo?

Los productos del mar pueden ser tus mejores aliados

Con el buen tiempo aumentan las ganas de moverse, entrenar al aire libre y cuidar el cuerpo... Pero si lo que se busca es tonificar, ganar fuerza y notar resultados, entrenar no basta: la alimentación marca la diferencia.

Pescados y mariscos se convierten en grandes aliados. Son mucho más que un alimento “ligero”: aportan proteínas de calidad, grasas saludables y micronutrientes clave para quien entrena con regularidad y busca mejorar su rendimiento físico sin comprometer su bienestar.



Energía que se come: tu dieta también entrena contigo

Mantener una dieta equilibrada y funcional va mucho más allá de contar calorías o evitar excesos. Se trata de elegir alimentos que realmente **nutran, reparen y activen el cuerpo**. En ese sentido, los productos del mar ocupan un lugar destacado por su **perfil nutricional completo** y su **versatilidad en la cocina**.

Incluirlos entre **dos y tres veces por semana** es una pauta respaldada por organismos internacionales como la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, que recomienda su consumo para obtener beneficios clave para la salud.

Proteínas de alto valor biológico

Cuando se trata de ganar músculo y recuperarse bien después del ejercicio, no todas las proteínas son iguales. Las que aportan pescados y mariscos son de **alto valor biológico**, lo que significa que contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para generar tejido muscular. Aminoácidos como la **leucina** o la **isoleucina** —clave en procesos de regeneración y crecimiento muscular— están presentes en buenas cantidades en pescados*.

Además, se digieren con facilidad, lo que los convierte en una **opción perfecta para consumir antes o después del entrenamiento**. Ideales para quienes buscan ganar masa muscular sin sentirse pesados ni consumir calorías vacías.

Recuperación inteligente: menos dolor, más resultados

Entrenar bien también significa recuperarse bien. Y en esto, los productos del mar vuelven a destacar. **Ricos en omega-3**, como el EPA y el DHA, ayudan a reducir la inflamación muscular y articular tras el ejercicio*. Menos dolor, menos lesiones y una recuperación más rápida: el aliado invisible que marca la diferencia cuando se entrena fuerte.

Este verano, tu mejor forma empieza en el plato



Calamares a la parrilla

Limpiar los calamares y secarlos bien. Marcarlos con aceite, sal y limón. Cocinar a la parrilla unos minutos por lado. Servir con perejil.



Salteado de gambas con calabacín

Saltear las gambas con tomates cherry. Añadir tallarines de calabacín, salpimentar y cocinar brevemente. Servir caliente.