



PESCA ESPAÑA
Fuente de felicidad

BUSCANDO FELICIDAD

Así puedes desinflamarte y sentirte más ligero (gracias al mar)

Con la llegada del buen tiempo, cambian las rutinas y también las preferencias a la hora de comer. Se buscan **platos frescos, digestiones ligeras** y **alimentos que ayuden a sentirse bien**.

Y aunque el ejercicio es fundamental, la **alimentación** juega un papel clave para **reducir la inflamación, ganar ligereza y recuperar energía**.

Desde Pesca España recuerdan la importancia y los beneficios de los productos del mar, que por su riqueza en omega-3 y proteínas de alta calidad, son opciones ideales para quienes buscan sentirse menos pesados y más vitales.

Inflamación silenciosa: una enemiga del bienestar

La sensación de hinchazón o pesadez digestiva, incluso sin comer mucho, puede estar causada por la inflamación de bajo grado, cada vez más frecuente*. Estrés, sedentarismo, falta de sueño o una dieta pobre en nutrientes clave son factores que aumentan esta hinchazón.

Aunque es una reacción natural, si se prolonga puede generar molestias digestivas, fatiga, retención de líquidos y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas.



Productos del mar: aliados para sentirse mejor

Los **ácidos grasos omega-3**, presentes en los productos del mar, como la caballa, el atún o las sardinas, son reconocidos por su capacidad para **ayudar a controlar estos procesos inflamatorios** y **promover una mejor sensación de bienestar**. Estos nutrientes, especialmente el EPA y DHA, actúan reduciendo la producción de moléculas inflamatorias en el cuerpo*.

El pescado y el marisco son **opciones ligeras** y **fáciles de digerir**, ideales para el verano, como platos frescos que no sobrecarguen el organismo. Son **ricos en proteínas de alta calidad**, esenciales para mantener la masa muscular sin aportar grasas saturadas, y **contienen minerales como el yodo y el selenio** que favorecen el metabolismo y la salud celular.

Tal y como recomienda la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)**, incorporar productos del mar en la dieta —entre 3 y 4 veces por semana—, puede marcar una gran diferencia positiva en la salud integral.

Recetas fáciles, frescas y antiinflamatorias



Ensalada de anchoas y verduras

Colocar en un bol tomate, pimientos rojos, cebolla y canónigos. Añadir las anchoas por encima y aliñar con aceite de oliva virgen extra y un chorrito de vinagre.

Sopa fría de marisco



Cocer por separado los mejillones, el pulpo y las gambas. Trocear, dejar enfriar y mezclar en un bol. Añadir un caldo frío suave de pescado o verduras, zumo de lima, cilantro picado y un chorrito de aceite. Servir muy fría.