



BUSCANDO FELICIDAD

Combate el estrés de forma natural gracias al mar

La vuelta al trabajo, al cole y a la rutina trae consigo **agendas apretadas** y en muchas ocasiones, **estrés**.

La buena noticia es que, con pequeños gestos, podemos suavizar su impacto. Uno de los más efectivos está en el plato: una **alimentación saludable** y **variada** ayuda a mantener la calma y la energía en la rutina.

Desde Pesca España destacan el papel del pescado y el marisco como aliados naturales para combatir el estrés, e invitan a incorporarlos en la dieta para afrontar la rutina con vitalidad.

El estrés, una amenaza creciente

Vivimos en una sociedad acelerada, marcada por las prisas y la sobrecarga mental. De hecho, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** alerta de que el estrés y sus consecuencias serán **uno de los grandes retos de salud** en los próximos años.

Además del descanso y técnicas como el mindfulness, el ejercicio o la desconexión digital, la alimentación juega un papel esencial. Una **dieta rica en productos frescos** y **nutritivos** puede convertirse en una de nuestras mejores herramientas para recuperar la serenidad y la vitalidad.



El poder contra el estrés de los productos del mar

Los productos del mar se han convertido en aliados imprescindibles para quienes buscan cuidar su salud mental y afrontar la rutina con energía. Su composición nutricional única aporta beneficios que van más allá del placer gastronómico. Los **ácidos grasos omega-3**, contribuyen a **regular la actividad cerebral** y a **mantener un estado de ánimo equilibrado, reduciendo la ansiedad** y favoreciendo la calma.

Además, muchos pescados aportan **triptófano**, un aminoácido esencial para la **producción de serotonina**, conocida como la “**hormona de la felicidad**”, y **vitaminas del grupo B**, fundamentales para el **buen funcionamiento del sistema nervioso y la generación de energía**. A esto se suman minerales como el **zinc**, el **selenio** y el **yodo**, que no solo refuerzan las defensas del organismo, sino que también ayudan a **reducir la fatiga física** y mental.

Vuelta a la oficina: prepara estos *tuppers* antiestrés

Para incorporar estos alimentos de forma práctica en el día a día, Pesca España propone **recetas fáciles y rápidas**, que ahorran tiempo, son nutritivas y ayudan a mantener la energía durante la jornada laboral:



Merluza especiada con verduras al horno

Colocar la merluza en una bandeja, espolvorear con especias suaves y rodear con rodajas de tomate y patata. Hornear hasta que el pescado esté cocido y las verduras tiernas. Dejar enfriar y guardar en un tupper; listo para llevar al trabajo

Sushi tacos



Aquí video de la receta completa

Cocer el arroz. Colocar una lámina de alga nori sobre un plato. Añadir una capa de arroz sobre el alga y disponer las gambas cocidas encima. Incorporar aguacate en dados, pepino en tiras y un poco de mayonesa mezclada con sriracha.