

20 DE MARZO - DÍA MUNDIAL DE LA FELICIDAD

## Comer pescados y mariscos produce felicidad, según la ciencia



- Consumir pescados y mariscos de forma regular disminuye en un 45 % el riesgo de sufrir depresión, aportando omega-3 que favorecen la producción de serotonina y endorfinas, las “hormonas de la felicidad”, ayudando a regular el estado de ánimo.
- Las autoridades sanitarias recomiendan consumir entre tres y cuatro raciones de productos del mar a la semana para aprovechar sus beneficios tanto físicos como emocionales.

**Madrid, 16 de marzo de 2026.** En los últimos años, el bienestar emocional se ha convertido en una de las principales preocupaciones de la sociedad. Dormir bien, reducir el estrés o mantener hábitos saludables son factores que influyen directamente en cómo nos sentimos. Entre ellos, la **alimentación juega un papel fundamental**.

Con motivo del **Día Mundial de la Felicidad**, que se celebra el próximo 20 de marzo, Pesca España recuerda que los **productos del mar son un aliado para el bienestar diario**. Incorporar pescados y mariscos en la dieta aporta nutrientes esenciales que favorecen el equilibrio emocional y la salud física, tal y como señalan numerosos estudios científicos.

### ¿Cómo los productos del mar contribuyen al bienestar emocional?

Los ácidos grasos omega-3 presentes en pescados y mariscos facilitan la comunicación entre las neuronas y **promueven la producción de neurotransmisores como la serotonina y las endorfinas**, conocidas como las “hormonas de la felicidad”, implicadas en la regulación del estado de ánimo y la sensación de bienestar general. Incorporarlos de manera regular en la dieta contribuye a mantener un estado emocional equilibrado.

Estos alimentos también ayudan a **regular la actividad del sistema nervioso** gracias a su contenido en vitaminas del grupo B y antioxidantes naturales, lo que favorece la reducción del cortisol, la hormona del estrés, y proporciona una **sensación de calma y relajación**. Además, el triptófano y la vitamina D presentes en los pescados y mariscos apoyan la

**producción de melatonina**, lo que permite disfrutar de un sueño reparador, fundamental para la recuperación física y emocional.

Además, diversos estudios indican que la falta de pescados y mariscos en la dieta puede **incrementar en un 45 % el riesgo de depresión**, mientras que una alimentación rica en estos alimentos ayuda a reducirlo de manera significativa. Los omega-3 también han demostrado un **efecto protector sobre la función cognitiva**, contribuyendo a mantener la memoria, la concentración y un estado de ánimo positivo a lo largo del tiempo.

### **Beneficios adicionales para la salud física**

Además de su papel en el bienestar emocional, los productos del mar ofrecen ventajas claras para la salud general, entre las que destacan:

- **Protección frente a enfermedades crónicas:** su consumo habitual ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.
- **Alto valor proteico y bajo en calorías:** proporcionan proteínas de calidad para mantener tejidos y masa muscular, con un aporte calórico moderado.
- **Ricos en omega-3 y micronutrientes:** los ácidos grasos omega-3, vitaminas del grupo B, vitamina D, yodo, selenio y potasio apoyan la salud cardiovascular, el sistema nervioso y la inmunidad.
- **Efecto antioxidante y seguridad:** el selenio presente en estos alimentos neutraliza posibles trazas de mercurio y protege frente al daño oxidativo, cuidando tiroides e inmunidad.

Por todo ello, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomienda **incluir entre tres y cuatro raciones de pescado y marisco a la semana** dentro de una dieta variada y equilibrada, para aprovechar todos sus beneficios tanto para la salud física como para la emocional.

**Antonio Nieto, gerente de Pesca España**, concluye: *"En este Día Mundial de la Felicidad animamos a todos a disfrutar de los productos del mar y a incorporarlos en su dieta diaria. Comer pescado y marisco es una forma sencilla y deliciosa de cuidar el cuerpo, mantener el equilibrio emocional y potenciar nuestro bienestar día a día."*

-----

**Fuentes:** Organización Mundial de la Salud, estudio UniHcos y Fundación Española del Corazón.

### **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**

##### **SAMY (agencia de comunicación)**

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