



BUSCANDO FELICIDAD

El secreto de belleza del mar para una piel radiante y un cabello más fuerte

Con el aumento de la exposición solar y las altas temperaturas, la piel y el cabello necesitan cuidados específicos también desde la alimentación. Desde Pesca España destacamos el valor nutricional de pescados y mariscos, que ayudan a mantener la **hidratación y protección natural de la piel**, además de **fortalecer y aportar brillo al cabello**.



Una piel sana es una piel nutrida

Como explica Sara Hermana ([@shnutricion](#)), dietista-nutricionista y embajadora de Pesca España, “los productos del mar aportan omega-3, vitaminas -como A, D y del grupo B- y antioxidantes naturales que ayudan a mantener la piel hidratada, mejorar su elasticidad y reforzar la barrera cutánea”.

En clave de rutina de *skincare* “desde dentro”, estos nutrientes ayudan a combatir el estrés oxidativo y la inflamación, dos de los principales responsables del envejecimiento prematuro de la piel, además de favorecer la síntesis de colágeno. “El resultado es una piel más luminosa, flexible y con mejor aspecto general.”



La experta destaca además que la **vitamina D** y la **vitamina E** presentes en pescados y mariscos contribuyen a proteger la piel frente al daño asociado a la radiación solar y favorecen un **bronceado más uniforme**, progresivo y duradero, encajando como un aliado más dentro de una rutina de belleza completa que empieza en la alimentación.

Los hábitos se reflejan en el cabello

En el caso del pelo, los productos del mar también juegan un papel clave a la hora de mantenerlo **fuerte, brillante y saludable**. Como señala nuestra nutricionista y embajadora, “los omega-3, las proteínas y minerales como **el zinc y el selenio** contribuyen a **fortalecer el folículo capilar, mejorar la hidratación del cuero cabelludo y reducir la caída del cabello asociada a déficits nutricionales o inflamación**”.



Más allá del cuidado externo, la nutricionista insiste en la importancia de una nutrición adecuada para potenciar la salud capilar desde dentro. Gracias a su combinación de proteínas de alta calidad, omega-3, vitaminas y minerales esenciales, pescados y mariscos ayudan a fortalecer la fibra capilar y mantener el folículo bien nutrido, favoreciendo un **cabello más resistente, hidratado y con brillo natural**. Un gesto sencillo en la alimentación que cobra especial importancia en verano, cuando “la **exposición al sol, el cloro o la sal pueden debilitar y reseca el cabello con mayor facilidad**”.

Recetas *beauty* que tu piel y cabello agradecerán

Ensalada de anchoas, burrata y tomate



Una receta rica en **proteínas y minerales esenciales**, la anchoa combina sabor y valor nutricional.

- Cortar el tomate y colocarlo en un plato amplio.
- Añadir la burrata en el centro.
- Incorporar las anchoas.
- Aliñar con aceite de oliva, limón y pimienta negra.

Bocaditos de atún, aguacate y mango



Una combinación rica en **omega-3, antioxidantes y grasas saludables** para nutrir la piel desde dentro.

Pincha [aquí](#) para descubrir la receta completa.