



PESCA ESPAÑA
Fuente de felicidad

“Omega-3, serotonina y bienestar: lo que comemos puede cambiar cómo nos sentimos cada día”

Con la llegada del buen tiempo, los expertos en nutrición coinciden en la importancia de apostar por una alimentación más ligera y equilibrada. En este contexto, pescados y mariscos destacan como una de las mejores opciones para cuidarse sin renunciar al placer de comer bien.

Desde Pesca España, reivindicamos los productos del mar como imprescindibles de la temporada estival: versátiles, ligeros, nutritivos y perfectos para acompañar un estilo de vida activo, social y lleno de energía.

Bienestar que empieza en el plato (y se nota en todo lo demás)



Más allá de su ligereza digestiva, los productos del mar tienen un impacto directo en cómo nos sentimos cada día.

Como explica Sara Hermana (@shnutricion), dietista-nutricionista y embajadora de Pesca España, “la alimentación tiene un impacto directo en cómo nos sentimos, ya que nutrientes como los omega-3, el triptófano o las vitaminas del grupo B participan en la producción de neurotransmisores clave para el estado de ánimo”.

En este sentido, el pescado destaca por su capacidad para nutrir el cuerpo y la mente al mismo tiempo:

- Sus proteínas de alta calidad favorecen digestiones más ligeras.
- Los omega-3 contribuyen al equilibrio del sistema nervioso.
- Y su perfil nutricional completo ayuda a mantener energía estable durante el día.

Tal y como añade la experta, estos nutrientes también están relacionados con una mejor regulación del estrés y del descanso, dos factores clave para sentirnos bien.

Comer mejor, dormir mejor, vivir mejor

Los beneficios de los productos del mar van mucho más allá del momento de la comida.

Según Sara Hermana, nutrientes como el omega-3, el magnesio o el triptófano favorecen la producción de serotonina y melatonina, ayudando a mejorar la calidad del sueño y la sensación de descanso.

Además, su consumo habitual se asocia con:

- Mejor función cognitiva y concentración
 - Apoyo a la salud cardiovascular
 - Refuerzo del sistema inmune
- Y una mayor sensación de bienestar general

TATAKI DE ATÚN Y LUBINA CON SALSA DE CÍTRICOS

PREPARACIÓN:

1. **Cortar** ambos pescados en tiras finas y **reservar** en frío.
2. **Cortar** el mango y el pepino en **daditos pequeños**.
3. **Mezclar** el zumo de una lima, un limón y una naranja.
4. **Emplatar** el pescado junto con el mango y el pepino y se **aliñar** con la mezcla de cítricos.

Reel con receta aquí



Ingredientes:

- Lubina salvaje
- Atún
- Mango
- Pepino
- Limón
- Lima
- Naranja
- Miel
- Cilantro



Ingredientes:

- Masa de hojaldre
- Sardinas
- Cebollas
- Limón

HOJALDRE DE SARDINAS

PREPARACIÓN:

1. **Extender** la masa de hojaldre y **pinchar** la base.
2. **Caramelizar** la cebolla a fuego lento con aceite de oliva y **reservar**.
3. **Colocar** la cebolla sobre el hojaldre y **añadir** las sardinas.
4. **Aliñar** con zumo de limón, aceite de oliva y pimienta.
5. **Hornear** a 180 °C durante 15–20 minutos hasta que esté dorado.