

29 DE SEPTIEMBRE - DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

Pescado y corazón: los beneficios de incluirlo en la dieta para cuidar la salud cardiovascular

- *Pesca España pone en valor el papel de los pescados y mariscos como fuente de nutrientes esenciales, como los ácidos grasos omega-3, que contribuyen al buen funcionamiento del sistema cardiovascular.*
- *El consumo habitual de pescado puede reducir hasta un 20% el riesgo de mortalidad por infarto agudo de miocardio y hasta un 45% el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.*
- *La dietista-nutricionista Sara Hermana destaca la importancia de incorporar pescado de forma regular como parte de una alimentación equilibrada para cuidar la salud cardiovascular a largo plazo.*



Madrid, 21 de septiembre de 2026. Con motivo del **Día Mundial del Corazón**, celebrado cada **29 de septiembre**, [Pesca España](#) quiere poner el foco en los grandes aliados de la salud cardiovascular: los productos del mar. Porque cuidar el corazón no solo tiene que ver con mantenerse activo o llevar un estilo de vida saludable, sino también con prestar atención a lo que ponemos en el plato.

Los productos del mar son una fuente natural de nutrientes esenciales y, entre ellos, los ácidos grasos omega-3 tienen un papel especialmente relevante para la salud cardiovascular. Su consumo se relaciona con una mejora de diferentes factores vinculados al funcionamiento del corazón y del sistema circulatorio. De hecho, diferentes evidencias científicas señalan que **el consumo habitual de pescado puede reducir hasta un 20% el riesgo de mortalidad por infarto agudo de miocardio**, mientras que una ingesta adecuada puede disminuir hasta un 45% el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Además, cada incremento de 20 gramos de pescado en la dieta se ha relacionado con una reducción del 4% en el riesgo de mortalidad cardiovascular.

Convertir el pescado en un hábito saludable

Incorporar pescados y mariscos a la alimentación habitual no tiene por qué significar complicarse en la cocina. Existen numerosas variedades y formatos que permiten adaptarlo a diferentes rutinas y preferencias: desde **pescado fresco** hasta **opciones congeladas o en conserva**, como sardinas, caballa, atún o melva, que **pueden facilitar su incorporación a comidas rápidas y sencillas**.

El pescado es un gran aliado para la salud cardiovascular gracias a su **potente perfil nutricional**. Los pescados y mariscos aportan **omega-3, proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales**, convirtiéndose en una opción nutritiva muy completa que puede formar parte de una alimentación equilibrada y contribuir al cuidado del corazón.

“Los omega-3 presentes en pescados y mariscos ayudan a reducir el colesterol LDL, mejorar la circulación y disminuir la presión arterial. Esto contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, infartos e ictus”, explica **Sara Hermana (@shnutricion)**, **dietista-nutricionista** y embajadora de Pesca España.

Además, el beneficio no se limita a un momento concreto, sino que se relaciona con los hábitos mantenidos en el tiempo. *“El consumo habitual de pescado puede reducir significativamente el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares y contribuir a mantener un organismo más sano y equilibrado a lo largo del tiempo”,* señala la nutricionista.

Por todos estos motivos, la recomendación de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) es consumir **entre 3 y 4 raciones de pescado y marisco a la semana** dentro de una alimentación equilibrada. *“En un contexto en el que la prevención y los hábitos saludables tienen cada vez más importancia, desde Pesca España reivindicamos el valor de los productos del mar como parte de una alimentación equilibrada y como aliados para cuidar uno de los órganos más importantes de nuestro organismo: el corazón”,* concluye **Antonio Nieto**, gerente de Pesca España.

*Fuente: estudio PREDIMED

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. Para más información: www.pescaespana.org

Contacto de Prensa

DLaundry (agencia de comunicación)
prensa.pescaespana@dlaundryagency.com
Ana Puyol (+34 667 224 770)

Sigue a Pesca España a través de:
[Instagram](#) / [Facebook](#) / [Twitter](#) / [Youtube](#) /
[LinkedIn](#)