

## **Acuicultura de España estrena, con Carlos Ríos y Mercedes Martín, el podcast "La despensa del futuro"**

**En su apuesta por mantener una comunicación transparente y continua, Acuicultura de España inaugura este espacio donde hablar sobre alimentación sostenible y compra responsable. "Hablamos sobre la alimentación del futuro" es el primer episodio con dos invitados de altura: Carlos Ríos, experto en nutrición y creador de movimiento RealFooding, y Mercedes Martín, presentadora y licenciada en Oceanografía y Medioambiente. Ya está disponible en Spotify, Ivoox, Apple Podcasts y Google Podcast.** Acuicultura de España inaugura el podcast "La despensa del futuro", un espacio que reúne a voces expertas en nutrición, medio ambiente y sostenibilidad para hablar sobre alimentación sostenible y compra responsable. En su apuesta por mantener una comunicación continua y transparente, pone a disposición del consumidor consciente este dinámico formato en las plataformas Spotify, Ivoox, Apple Podcast y Google Podcast. Así, acerca este método sostenible de obtención de especies acuáticas, animales y vegetales a la sociedad.

El primero de los episodios, llamado 'Hablamos sobre la alimentación del futuro', ha tenido como presentadores a Carlos Ríos, experto en nutrición y creador del movimiento RealFooding, y a Mercedes Martín, presentadora de Antena 3 Noticias y licenciada en Oceanografía y Medioambiente. ¿Llevaremos una dieta saludable? ¿Podrá ser, al mismo tiempo, una dieta sostenible? ¿Qué diferencias hay entre ambos conceptos? Son solo algunos de los interrogantes que despejan, en algo más de media hora, de amena charla.

### **Dieta saludable y sostenible**

A lo largo del episodio, y con el objetivo de evitar "un desastre ecológico", también se apunta cómo incorporar a la dieta saludable una motivación sostenible, es decir, una dieta que piense en todos los procesos por los que ha pasado un alimento antes de ser ingerido. Es, lo que los expertos denominan, una dieta consciente, que no solo tiene en cuenta lo que es saludable para una persona, sino también para el medio ambiente.

### **Las tres claves de la alimentación del futuro: Qué, cómo y dónde**

Asimismo, se aborda un cambio en el paradigma alimenticio necesario para lograr una alimentación sostenible. Esta evolución debe velar por lo que se comerá, pero también cómo y dónde se hará. La incorporación de términos como: consciencia, equilibrio o calidad también serán determinantes en el futuro, ya que, en 2050, está previsto que seamos dos mil millones de personas más.

### **STOP a la dieta del capricho o del "aquí y ahora"**

Mercedes Martín apunta los riesgos que supone continuar con hábitos tan nocivos: "Una cosa es darte un capricho puntual, y otra, habituar esa dieta de ultra procesados, la dieta del capricho, del aquí y ahora". Además, sobre la necesidad de terminar con las dietas de alto impacto, la experta propone

una cesta de la compra consciente y local, que apueste por el producto fresco y cercano.

Pescado de acuicultura, alternativa sostenible

El pescado de acuicultura es una excelente opción para la alimentación del futuro. Se trata de un pescado diverso, saludable, sabroso, y accesible que la acuicultura española ofrece a diario. En esta línea, Carlos Ríos también arroja luz sobre la dosis de pescado recomendada para tener una alimentación saludable.

Para escuchar ya la conservación completa entre ambos expertos:  
<https://linktr.ee/acuiculturaes.podcast>

**Datos de contacto:**

Comunicación Acuicultura de España  
650 39 02 23

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Comunicación](#) [Sociedad](#) [Industria Alimentaria](#) [E-Commerce](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>