

## **La Pescadería de María: variedades de temporada, la manera fácil y económica de incluir pescado en una dieta**

**La Pescadería de María facilita el consumo de pescado ofreciendo opciones fáciles y saludables al alcance de todos los bolsillos. El ecommerce apuesta por abrir camino hacia la alimentación equilibrada de la mano de su asesora nutricional Júlia Farré, dietista y nutricionista del centro Júlia Farré**

El pescado es considerado uno de los pilares fundamentales de una dieta sana y equilibrada. En la dieta mediterránea, distinguida por el consumo de grasas de origen vegetal, el pescado azul se ofrece como un alimento necesario, pues las propiedades de sus grasas se asemejan a las de las grasas vegetales por su alto contenido en Omega 3. Debido a esta particularidad, al pescado azul se le atribuye propiedades protectoras frente a las enfermedades cardiovasculares.

"La dieta mediterránea ha demostrado tener beneficios a nivel cardiovascular; aumenta el colesterol HDL y disminuye el colesterol LDL, reduce la tensión arterial en personas hipertensas, mejora la sensibilidad a la insulina, y ayuda a la prevención de sobrepeso y obesidad", explica Júlia Farré, dietista y nutricionista del centro Júlia Farré y asesora nutricional de La Pescadería de María.

La Fundación Dieta Mediterránea establece el consumo de pescado en un mínimo de dos veces por semana, aunque se recomienda una ingesta mayor en la que se combine el pescado azul con el pescado blanco, bajo en grasas y con un aporte calórico menor.

Aun así, el consumo de pescado en España ha caído durante la última década, a la vez que se ha ido extendiendo la creencia de que este resulta demasiado costoso, tanto por el precio como por su elaboración, pero nada más lejos de la realidad.

Si bien es cierto que su precio y consumo oscila debido a factores ambientales y el contexto marcado por la crisis económica que se vive actualmente, un mínimo de conocimiento sobre el producto evitará un desembolso excesivo. Se dispone de una gran variedad de pescados capaces de complementarse entre sí para completar la dieta; esto permite consumir productos estacionales, abaratando la compra significativamente.

De todos modos, no es necesario conocer las singularidades de la pesca para realizar una buena compra, en La Pescadería de María lo hacen por sus clientes. Su amplia experiencia les permite ofrecer el producto fresco y de calidad al mejor precio, ahorrando tiempo y dinero.

Saber qué productos están en temporada y combinarlos con otro tipo de productos ayuda a reducir el ticket de compra medio de los hogares. Desde los supermercados saben de la importancia de esta

necesidad, por ello han lanzado distintas iniciativas que pretenden ayudar a paliar los efectos de la inflación a sus clientes.

La iniciativa se ha basado en la creación de cestas de la compra con varios artículos a precios muy económicos. Cestas en las que se incluyen productos de todo tipo, excepto productos frescos. Un hecho que ha propiciado a que muchos nutricionistas reivindicquen la importancia de llevar una dieta equilibrada en la que los alimentos frescos de origen vegetal y animal sean los protagonistas.

"La mayoría de productos que se eligen en la cesta de la compra deberían ser frescos (fruta, verdura, carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres, frutos secos), dejando los alimentos ultra procesados para consumo ocasional", añade Júlia Farré.

La Pescadería de María solo trabaja con productos de KMO, procedentes de la pesca sostenible y de las mejores calidades. Cada producto se selecciona en función de los pedidos, se prepara tal y como les gusta a los clientes y se envía a domicilio, directos de la lonja a casa.

Por otro lado, es innegable que la cocina requiere un mínimo de sensibilidad y hay que tener en cuenta las peculiaridades de cada producto para su elaboración. En todo caso, cocinar pescado no conlleva una mayor dificultad per se. Hay un sinfín de recetas fáciles de hacer en casa y, además, en La Pescadería de María limpian y preparan el producto para que sea más sencillo cocinarlo.

Teniendo en cuenta las facilidades que ofrecen, resulta difícil pensar que es algo que se encuentra al alcance de muy pocos, pues no hace falta ser un experto para incluir el pescado en los menús del día a día sin gastar cantidades innecesarias de dinero.

**Datos de contacto:**

Marta Jacob  
933612034

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Restauración](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>