

# Omega-3, hidratación y fácil digestión: los beneficios de comer pescado y marisco de la mano de Pesca España

**Disfrutar de pescados y mariscos, ya sea en chiringuitos, restaurantes o en casa, es una opción más que perfecta para mantener una alimentación equilibrada este verano. Los productos del mar son fáciles de digerir, aportan minerales y vitaminas y hacen más felices. La ausencia de estos alimentos en la dieta incrementa el riesgo de sufrir depresión en un 45%, por eso se les conoce como la auténtica fuente de felicidad**

El verano avanza, y con él, las ganas de disfrutar y descansar en los lugares de playa. Los turistas y veraneantes llenan las costas españolas con la intención de pasar unos días de desconexión. Este es un momento perfecto para aprovechar la proximidad al mar y disfrutar de los productos que ofrecen estos lugares costeros. Los restaurantes y chiringuitos están repletos de platos con pescados y mariscos, y las lonjas y mercados nos proveen de productos inigualables para consumir en casa, fáciles y rápidos de cocinar.

El verano es una época ideal para seguir incluyendo pescados y mariscos en la dieta y disfrutar de la proteína animal más saludable y sostenible. "Para aquellos que desean mantener una alimentación sana mientras disfrutan de sus vacaciones, consumir productos del mar es una opción ideal. La variedad de especies marinas en España permite experimentar con diferentes sabores y texturas, ampliando las opciones culinarias y evitando la monotonía en la dieta. Los pescados y mariscos son alimentos excelentes para mantener una salud óptima tanto física como mental y, además, ser más felices", afirma Antonio Nieto, Gerente de Pesca España.

## Beneficios de consumir pescados y mariscos en verano

**Más felicidad:** comer pescados y mariscos aporta endorfinas y serotonina al cerebro. Un estudio revela que el consumo de pescado reduce el riesgo de sufrir depresión, mientras que una dieta sin estos alimentos incrementa el riesgo de padecerla en un 45%.

**Fuente de nutrientes y salud:** los pescados y mariscos son fuentes excelentes de proteínas de alta calidad, vitaminas -como la vitamina D y algunas del grupo B- y minerales -como el yodo, el selenio y el zinc-. Además, son ricos en ácidos grasos omega-3, esenciales para la salud cardiovascular y el funcionamiento del cerebro.

**Ligereza:** los pescados y mariscos son alimentos ligeros y de fácil digestión, lo que los hace una opción adecuada para las comidas en días calurosos.

**Versatilidad culinaria:** estos alimentos ofrecen una amplia variedad de opciones culinarias, como ensaladas, ceviches, frituras, a la plancha, en espeto, en paella y arroces, parrilladas, al horno, o sushi. Esta versatilidad los convierte en una elección adecuada para satisfacer diversos gustos y preferencias.

**Frescura y temporada:** en verano, se pueden disfrutar de los pescados y mariscos en su mejor momento y a precios competitivos.

Multitud de opciones: los consumidores disponen de una gran variedad de pescado congelado y en conserva para incorporar en cualquier momento a sus preparaciones, manteniendo sus propiedades intactas.

Hidratación: muchos pescados y mariscos tienen un alto contenido de agua, lo que puede ayudar a mantener una buena hidratación durante los días calurosos del verano.

Pesca España reivindica los productos del mar desde la sostenibilidad, la tradición y la felicidad. "Nuestro objetivo es volver a enamorar al consumidor y ayudarlo a resolver todas las dudas a la hora de comprar, cocinar y consumir pescados y mariscos, para que puedan disfrutar con total facilidad del sabor y de todos los beneficios de los productos del mar", concluye Nieto.

**Datos de contacto:**

Beatriz  
DLaundry  
661692969

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Industria Alimentaria](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>