

Beneficios de la dieta pesco mediterránea: así contribuyen los productos del mar a una vida más sana y longeva

Consumir pescados y mariscos regularmente ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas hasta en un 35%. Los ácidos grasos omega-3 presentes en los productos del mar mejoran la memoria y reducen el riesgo de deterioro cognitivo. Pesca España se hace eco de la recomendación de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), que sugiere consumir entre 3 y 4 raciones de pescado a la semana por todos sus beneficios para la salud

En el Día Mundial de la Dieta Mediterránea, Pesca España celebra los beneficios de este patrón alimentario, reconocido por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. La dieta mediterránea se asocia con una mayor calidad de vida y longevidad, especialmente en España que fue el país con mayor esperanza de vida de la Unión Europea en 2023*. Los alimentos frescos y naturales de esta dieta –frutas, vegetales, legumbres, cereales, frutos secos, aceite de oliva y productos del mar– forman parte de la tradición y el bienestar de la población.

Importancia de los pescados y mariscos en la dieta mediterránea

Los pescados y mariscos, en particular, son un pilar esencial de esta dieta, no solo por su versatilidad y sabor, sino por los numerosos beneficios que aportan a la salud física y mental. Su consumo regular contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares, reforzar el sistema inmunológico y mejorar el bienestar mental y cognitivo.

Diversas investigaciones recientes demuestran que:

La ingesta de productos del mar puede disminuir la tasa de mortalidad total en un 15% y la mortalidad por cardiopatía isquémica en un 35%**.

Cada incremento de 20 gramos de pescado en la dieta se asocia con una reducción del 4% en el riesgo de mortalidad cardiovascular**.

Consumir pescado al menos 2-3 veces por semana, equivalente a 250 mg de omega-3, puede reducir el riesgo de infarto agudo de miocardio en un 20% y el riesgo de accidente cerebrovascular en un 45%.

Una ingesta adecuada puede disminuir en un 70% el riesgo de arritmias mortales.

El consumo regular de productos del mar se relaciona con un menor deterioro cognitivo y un riesgo reducido de enfermedades neurodegenerativas.

Los ácidos grasos omega-3, especialmente el DHA, son fundamentales para la salud cerebral, mejorando la memoria y el aprendizaje.

El omega-3 se asocia a la mejora en el estado de ánimo y con una reducción del riesgo de sufrir depresión. Una dieta sin estos alimentos incrementa el riesgo de sufrirla en un 45%.* Los nutrientes de los productos del mar influyen positivamente en la salud mental, ya que están vinculados a la mejora del estado de ánimo y a la producción de neurotransmisores como la serotonina y las endorfinas, que

regulan el bienestar emocional.

Por todo ello, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) respalda la idea de que el consumo regular de pescado favorece un desarrollo neurológico óptimo en los niños y reduce la probabilidad de enfermedades coronarias en los adultos. Estas evidencias científicas reafirman la importancia de incorporar productos del mar en la dieta, no solo para fomentar una salud óptima, sino también para promover un bienestar integral.

Recomendaciones de consumo

Por todos estos beneficios derivados de la dieta pesco mediterránea, se recomienda consumir entre 3 y 4 raciones de pescado a la semana, según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). La variedad de especies disponibles en España brinda opciones que se adaptan a todos los gustos y ocasiones, combinando el placer de comer bien con una dieta saludable. Pescados y mariscos ofrecen una versatilidad inigualable en la cocina, permitiendo la creación de recetas que van desde asados y parrillas hasta sopas y guisos, sin renunciar a una experiencia gastronómica rica y deliciosa.

Además, incorporar productos del mar en la dieta regular es sencillo, práctico y accesible gracias a su diversidad de formatos: frescos, congelados, en conserva, etc. Cada uno con sus particularidades, ofrece una excelente opción para incluir productos del mar en la alimentación.

Antonio Nieto, gerente de Pesca España, resalta que: "los múltiples beneficios de los productos del mar para la salud física y mental los convierten en alimentos esenciales para alcanzar una salud integral óptima y prevenir numerosas enfermedades. Comer pescados y mariscos nos ayuda a estar más sanos y felices; por eso, desde Pesca España, consideramos que son una fuente inigualable de salud y de felicidad".

Datos de contacto:

Ana Puyol
PR Specialist
667224770

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Veterinaria](#) [Industria Alimentaria](#) [Consumo](#) [Otras Industrias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>