

## **La almeja fina de Corea, idónea para una nutrición postvacacional energética y saludable**

**Se trata de un marisco bajo en calorías y rico en hierro, proteínas y vitamina B12. Con un precio asequible, es la aliada perfecta para recuperarse de los excesos veraniegos y afrontar con éxito el esfuerzo que supone la vuelta al trabajo o al estudio**

La vuelta a la rutina laboral o de estudio tras el verano es uno de los momentos más duros del año. Por este motivo, es recomendable que vaya acompañada de una alimentación saludable, que permita recuperarse de los excesos habituales en vacaciones y aporte los nutrientes necesarios para afrontar con energía los nuevos retos.

Un alimento con mucha proteína y con muy pocas calorías

También conocida como "el diamante de la gastronomía" por sus excelentes propiedades, la almeja fina de Corea es un alimento alto en proteínas y nutrientes, bajo en calorías, grasas y azúcar. Por todo ello, Friusa, empresa pionera en la importación de almeja fina de Corea desde hace más de 20 años, propone incluirla en la dieta postvacacional.

Este marisco 100% natural tiene un elevado contenido en Vitamina C, Vitamina B12 y hierro, lo que ayuda a prevenir la anemia y generar glóbulos rojos. Asimismo, es considerado un alimento rejuvenecedor, ya que su consumo mejora la producción natural de colágeno en el organismo, para regenerar piel, membranas y células.

Rica en minerales como el calcio, magnesio, fósforo, potasio y zinc – este último un ingrediente deficiente en la mayoría de alimentos – es recomendable consumir almeja fina de Corea con frecuencia por sus múltiples beneficios, entre ellos, la mejora de la fertilidad masculina. Asimismo, su contenido de taurina ayuda en la prevención de enfermedades cardiovasculares y en la descomposición de la grasa.

Un producto en auge en España tras la pandemia

La almeja fina de Corea (*ruditapes philippinarum*) está cada vez más presente en las mesas españolas, ya sea como aperitivo, plato principal o acompañamiento para arroces, pasta, guisos u otras recetas, a las que aporta un alto contenido nutricional a un precio asequible.

España es uno de los países con el mayor crecimiento de importación de almeja fina de Corea. Entre 2019 y 2020, España ha sido el receptor de alrededor del 90% de las almejas finas que Corea, el segundo exportador de pescado y marisco del mundo, ha vendido en el extranjero.

En España, la almeja fina de Corea se puede adquirir en supermercados y grandes superficies, así como en sus comercios online.

Más información:

<https://www.almejacorea.com/>

**Datos de contacto:**

Ignacio Almirall

630187844

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>