



El aliado viene de las aguas marinas de nuestras costas

Fiestas navideñas: tras los excesos, llega la hora de la recuperación

- Expertos en nutrición sitúan en torno a cuatro kilos el aumento de peso máximo de la población española entre diciembre y enero
- Consecuencia directa de la mayor presencia de grasa saturada, azúcar y sal que abunda en los tradicionales banquetes navideños
- Pescados como las doradas, lubinas y corvinas Crianza de Nuestros Mares tienen todo lo necesario para convertirse en nuestros aliados en la recuperación

(Ene-2019). Las tradicionales celebraciones de las fiestas navideñas en España suponen un parón para muchos de los hábitos saludables que habitualmente sigue la población. El incremento de los compromisos en torno a la mesa va acompañado con una mayor ingesta de alimentos y bebidas con un elevado perfil calórico. Esto convive, además, con un descenso o abandono del ejercicio físico, actividad que queda relegada por la densidad de la agenda de reuniones sociales, familiares y laborales.

El resultado de este cambio en las rutinas habituales tiene consecuencias muy negativas sobre nuestro organismo. La apuesta por los clásicos alimentos y bebidas navideños tiene una relación de causa directa con nuestra definición en la balanza. La cantidad media de aumento del peso corporal durante el mes de diciembre y los primeros días de enero se estima en hasta cuatro kilos. Un aumento que, además, lleva parejo una mayor presencia de colesterol y azúcares en sangre.

Pescados de nuestros mares para una recuperación deliciosa

A la hora de buscar soluciones para recuperar la forma física previa a las fiestas navideñas, los pescados de *Crianza de Nuestros Mares* tienen todo lo necesario para ser nuestros aliados. Las lubinas, doradas y corvinas, que podemos encontrar con el marchamo de calidad creado para reconocer su origen nacional, llegan al punto de venta con toda la frescura que solo un producto procedente de las costas españolas puede ofrecer.



Nota de Prensa

La brevedad del recorrido que hacen estos pescados desde el mar hasta el consumidor es una de las claves para conseguir una textura única y un sabor delicioso. Gracias a sus bondades, tanto en el plano nutricional como organoléptico, las lubinas, doradas y corvinas se encuentran entre las mejores opciones para realizar un consumo semanal de cuatro o cinco raciones que recomiendan las autoridades sanitarias.

Se trata de pescados que vamos a poder encontrar siempre en nuestro punto de venta habitual, tanto si hacemos la compra en pescaderías tradicionales como en puntos de venta de supermercados y grandes superficies. Listos para ser los protagonistas de un sinfín de elaboraciones, aunque si nuestro objetivo es la recuperación del tono corporal, la plancha, los marinados y el horneado serán las que más rápido nos permitan llegar a nuestro objetivo de recuperación tras los excesos de las fiestas, sobre todo si las acompañamos de verduras.

Más información

ramon.arias@agrfoodmarketing.com

FB: crianzadenuestrosmares

IG: crianzadenuestrosmares

www.youtube.com/channel/UCYGaazvGqtLUkDFBGcz8FpA

www.crianzadenuestrosmares.com

TT: @Nuestros_Mares