



El origen España garantiza la calidad de sus nutrientes

Fuente de proteínas con todo lo bueno del pescado: *Crianza de Nuestros Mares* para la puesta a punto veraniega

- Con las vacaciones estivales en el horizonte, es habitual poner en marcha planes físicos y alimentarios de cara a la visita a las playas, los ríos y los pantanos
- Una práctica que convive con el aumento de la ingesta de proteínas para facilitar a los deportistas la creación de masa muscular
- Criadas en las costas españolas, las doradas, lubinas y corvinas *Crianza de Nuestros Mares* tienen un “alto contenido de proteínas”, ya que suponen más del 20% de su valor energético

(11 jun. 2020). La evolución de la situación sanitaria por la Covid-19 permite plantear el disfrute de las vacaciones estivales en el marco de las pautas establecidas por las autoridades sanitarias. Esta buena noticia ha vuelto a poner sobre la mesa la habitual puesta a punto para preparar la exposición corporal a las actividades al aire libre típicas del verano.

En función de cómo se realice, esta medida puede resultar **muy saludable** o suponer un **peligro** para la salud. Cuando se apuesta por incrementar moderadamente el ejercicio físico y adoptar una alimentación variada y equilibrada, la conocida como “operación bikini” consigue el aprobado de los expertos. Si se opta por dietas de choque o sesiones de ejercicio abusivas, las consecuencias para la salud pueden ser de muy diversa índole.

Aliadas con garantías

De cara al incremento de la actividad física y la adopción de unos patrones alimentarios saludables, las doradas, lubinas y corvinas de *Crianza de Nuestros Mares* son unas aliadas a tener en cuenta. Gracias a que proceden de las aguas de mar abierto del **litoral español**, estas tres especies reúnen los máximos estándares de **frescura, calidad y seguridad alimentaria**. Tanto para las personas que buscan incrementar su musculatura como para los que sólo quieren seguir un patrón alimentario saludable, estos pescados suponen una deliciosa y accesible **alternativa a**



Nota de Prensa

la hora de integrar en su día a día alimentos con un alto contenido en proteínas. Así se pueden considerar aquellos alimentos en los que el aporte proteico representa más de un 20% de su valor energético. La **presencia y cuantía constantes** de este nutriente han quedado documentadas en las analíticas llevadas a cabo por el laboratorio independiente AINIA con muestras de los tres pescados del sello de origen.

Otra de las muchas razones por las que los pescados origen España de *Crianza de Nuestros Mares* son un alimento a tener en cuenta a la hora de poner nuestro cuerpo en forma, de cara al verano, es por su **bajo aporte calórico**. A esto contribuye el contenido hídrico de estas doradas, lubinas y corvinas. Esta cantidad de agua está **naturalmente presente** en la parte comestible de los pescados, al no haber sido ni salados ni congelados. Gracias a ello, el aporte calórico es muy moderado. Por esta razón, resultan idóneas en cualquier dieta de adelgazamiento, siempre bajo supervisión médica.

Las autoridades sanitarias coinciden en recomendar tres o cuatro raciones de pescado a la semana como un pilar esencial dentro de un patrón de vida saludable. La acuicultura en mar abierto de *Crianza de Nuestros Mares* pone a nuestro alcance una opción que añade, a todo lo bueno de los productos marinos, las máximas garantías de frescura, calidad y origen español.

Más información: ramon.arias@aqfoodmarketing.com - Tlf: 650 39 02 23



[crianzadenuestrosmares](https://www.facebook.com/crianzadenuestrosmares)



[crianzadenuestrosmares](https://www.instagram.com/crianzadenuestrosmares)



www.youtube.com/channel/UCYGaazvGqtLUKDFBGcz8FpA



www.crianzadenuestrosmares.com



[@Nuestros_Mares](https://twitter.com/Nuestros_Mares)