

Niños y pescado: ideas para que no se resistan

Este alimento aporta un sinfín de nutrientes que juegan un papel relevante en el crecimiento y desarrollo físico e intelectual de los más pequeños



Que a muchos niños se les "atraganta" el pescado es tan cierto como que la composición nutricional de este alimento le convierte en un imprescindible de la alimentación infantil. Muchos de sus nutrientes cumplen una función fisiológica determinante en el desarrollo y crecimiento de los pequeños, que va desde una mejor salud visual y un mayor potencial intelectual, hasta la prevención de enfermedades degenerativas en la edad adulta.

Por eso, es necesario que los niños coman pescado. La recompensa no puede ser más gratificante: garantizar su buena salud. Los que siguen son los nutrientes que juegan un papel relevante en el crecimiento y desarrollo físico e intelectual infantil.

➤ **Omega 3:** la ingesta suficiente de ácidos grasos omega 3 y, en particular de DHA (ácido docosahexaenoico 3) durante la primera infancia es vital para el desarrollo cerebral

y ocular. Con el fin de que los niños obtengan los beneficios de este tipo de grasas de forma segura, se aconseja que coman a menudo pescados de menor tamaño, como sardinas, anchoas, verdel, chicharros de ración, etc. y los alternen con otros más grandes, como el bonito o el pez espada.

➤ **Yodo:** el yodo es vital para el correcto desarrollo cerebral del bebé, beneficios que se proyectan en la infancia si el niño ingiere este oligoelemento. El pescado y el marisco son los alimentos con mayor concentración de yodo. Esto se traduce en un consumo regular, casi diario, de pescado como fuente de este nutriente.

➤ **Proteína de alto valor biológico:** el pescado es una oportunidad para que los niños coman proteínas de alta calidad, en alternancia con

carnes y huevos, sin abusar de las grasas saturadas y colesterol. Además, al tener menos contenido en colágeno que la carne, el pescado en general es más tierno y fácil de digerir.

➤ **Vitamina B12:** algunos problemas en la concentración y memoria de los más pequeños se asocian a la falta de vitamina B12, que se combate a través de la dieta por medio del consumo de alimentos de origen animal, entre los que se encuentra el pescado.

➤ **Calcio:** las especies que se pueden comer con espina como las sardinas frescas o enlatadas y las anchoas son una buena fuente de calcio. Es importante insistir a los niños en que las mastiquen bien para que no tengan problemas con las espinas pequeñas.

Pescado en el menú infantil: 3-4 días por semana

Aunque las preferencias de los niños por las comidas se deben tener en cuenta en la planificación de los menús, hay algunas normas de obligado cumplimiento para toda la familia. La ingesta de legumbres, verduras, frutas y pescado debe ser habitual, así como la alternancia de estos alimentos a lo largo del día y de la semana.

Como el pescado suele provocar cierto rechazo entre los niños, es conveniente preguntarles cuál es la razón por la que no les gusta y solventar si es po-

sible el problema. Para todo hay una solución: para mejorar el sabor, para eliminar las molestas espinas, para transformar su textura o para probar nuevos pescados si les resulta aburrido comer siempre los mismos.

Sin espinas, por favor

Hay pescados que se venden sin espinas, en lomos o filetes (merluza, lenguado, emperador, colas de rape, perca...), y otros que se pueden comprar limpios en las pescaderías, como el mero, el atún, el bonito y el chicharro.

Pequeños cambios en el sabor

En el momento de cocinar pescado, conviene saber que hervido o a la plancha tiene un sabor y un olor más pronunciado. Hay otras maneras de prepararlo que atenúan o disimulan su sabor y lo hacen más apetecible entre los niños, como acompañarlo con salsas suaves (bechamel, salsa de almendras, al limón, salsa verde, de tomate, de naranja, cazadora...) y sin recurrir siempre a la salsa mayonesa. Al cocinarlo diferente (horno, papillote, escabeche, rebozado, empanado...) se suaviza su sabor, al igual que si se macera con limón, aceite y algunas hierbas aromáticas. Todas estas propuestas culinarias y muchas otras más se pueden encontrar en el recetario de EROSKI CONSUMER, en www.consumer.es.

➤ www.consumer.es



10 formas diferentes de comer pescado

- Sopas de pescado.** Sabrosas, consistentes y muy nutritivas, las sopas de pescado se pueden acompañar con distintos ingredientes como el arroz, la sémola, la patata o la pasta (fideos, letras, estrellas...), además del pescado desmenuzado.
- Ingrediente de primeros platos.** La proteína del pescado permite hacer primeros platos más consistentes, energéticos y más nutritivos. Algunas sugerencias: paellas de pescado y marisco; chipirones o sepia con arroz; espaguetis con sardinas, atún o con anchoas; lasañas (de bonito, de salmón, de espinacas y gambas); guisado con patatas...
- Ensaladas y ensaladillas.** Las conservas de pescado son ingredientes comunes en ensaladas o ensaladillas. Además del atún y el bonito, también son habituales en estos platos las conservas de sardinas, las anchoas, los mejillones, el pulpo...
- Flanes de pescado.** Son platos vistosos, sabrosos y nutritivos: el flan de espárragos y gambas, el pudín de cabracho y pastel de salmón.
- De relleno.** Se puede probar con pimientos, lasañas, canelones, empanadas, croquetas, buñuelos...
- Tortillas de bacalao, revuelto de espinacas y gambas, de atún, de sardinas o anchoas...** son algunas de las sugerencias que se brindan para mezclar con huevo.
- En bocadillo.** Las conservas y los patés de pescado, así como los ahumados (en su justa medida puesto que son alimentos muy salados) también se pueden tener en cuenta cuando se piensa en la merienda.
- Pizzas caseras.** Incluir trozos pequeños de pescado en las pizzas es una manera más de fomentar su consumo. Algunas ideas: mejillones, pulpo, gambas, bonito, anchoas, salmón fresco o ahumado, además de cualquier resto de pescado, sirve como ingrediente de este plato tan apreciado por los niños.
- Deliciosos patés.** Mezclar y triturar atún en conserva o los restos de otro pescado cocinado con un poco de queso, de nata o de tofu, da lugar a un original paté casero que se puede elegir como una alternativa apropiada para los bocadillos.
- Aperitivos, entrantes y tapas.** Carpaccio (salmón, bonito...), montaditos con atún, cazuela de almejas, plato de berberechos, ahumados... son también algunas propuestas apropiadas para que prueben los comensales más jóvenes.