

Pescado en la dieta

¿Cómo hacer que los niños coman pescado?

Consejos de lo que necesita el niño en la alimentación

Durante la infancia es fundamental la educación nutricional con una dieta equilibrada, tanto en casa como en la escuela. Los niños están en constante crecimiento y desarrollo de huesos, dientes, músculos, etc., por lo que requieren mayor proporción de nutrientes que los adultos. En general, las verduras y el pescado, tienen fama de no gozar del aprecio infantil, pero cuando están bien combinados y se presentan de forma atractiva son bien aceptadas.

1 ¿Por qué es bueno consumir productos a base de pescado?

Con su consumo conseguimos, frente al de carne, reducir el aporte de ácidos grasos saturados y poseen un elevado contenido en proteínas (15 al 27%) de fácil digestión. Además, son fuente de vitamina B y en el caso del atún, también de vitaminas A y D, calcio, hierro o flúor, y rico en minerales esenciales como el fósforo, el potasio o el magnesio o yodo.

2 ¿Por qué son saludables para el niño?

Los ácidos grasos poliinsaturados: omega 6 y omega 3, desempeñan un papel crucial durante la infancia. La mayor parte del crecimiento del cerebro se completa a los 5-6 años de edad. La disponibilidad del DHA es crucial en su desarrollo.

3 ¿Cuál es cantidad recomendada de consumo de pescado y de omega 3?

Se recomienda entre 4 y 5 raciones semanales en cantidades aproximadas de 100 gramos para los niños. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria aconseja un consumo de 200 mg de EPA y DHA al día.

4 ¿Es compatible la comida rápida y saludable a base de pescado?

Hoy día, no dedicamos tanto tiempo a la elaboración de alimentos como antiguamente. Afortunadamente encontramos en el mercado nuevas presentaciones que recuperan el papel del pescado en la dieta, y sobre todo en la infantil, tomando como base el pescado. Son productos apetecibles y de uso fácil y rápido, con los nutrientes necesarios para el desarrollo intelectual y físico correcto del niño.

* A modo ilustrativo se presenta una tabla comparativa de la composición en presentaciones con base de carnes y de pescado que ponen de manifiesto las diferencias de composición.

	Hamburguesa de atún	Albóndigas de atún	Salchichas de atún	Salchicha frankfurt de cerdo	Albóndigas ternera y cerdo	Hamburguesa de ternera
Energía Kcal	214,5	179	186	343	240	240
Proteína (g)	19	10,2	14,9	16,3	12,3	12,5
HdeC (g)	11,9	8,9	11,9	1	11,4	14,1
Grasa (g)	10,1	11,4	8,7	30,5	16,2	17,4
AG Sat (g)	1,3	1,2	0,9	10,7	5,5	6,4
AG Mono (g)	2,2	2,2	1,7	14,8	8,4	6,3
AG Poli (g)	5,9	7,3	5,6	3,7	1,5	3,2
W3 (mg)	0,21	150	230	SD	SD	SD
(EPA+DHA) (mg)	170	124	180	SC	SC	SC
Colesterol (mg)	56,9	11	17	77	66	67
Sodio (g)	0,5	0,5	0,5	0,8	0,5	0,5
Hierro (mg)	1,4	0,9	1	1,72	1,25	2
Yodo (µg)	55	38,3	59	6,0	6,1	6,3

Tomado de varias Tablas y Bases de Datos de Composición de Alimentos. SD= sin determinar; SC= sin contenido reseñable.

Los estudios del Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación detectan un descenso del consumo de pescado especialmente en la de los jóvenes.

Gaspar Ros Berruezo
Catedrático de Nutrición y Bromatología