

FUENTES ADICIONALES DE OMEGA-3 (Ácido Linolenico y α -Linolenico) PARA NIÑOS ALÉRGICOS AL PESCADO

Desde Teitral Consultores, estamos intentando establecer un menú lo más completo posible para vuestros hijos, haciendo lo posible para que no echen de menos platos que comen también sus amigos.

Los ácidos grasos omega-3, son ácidos grasos esenciales, que deben de incluirse en la dieta pues el organismo no es capaz de sintetizarlos por si mismo. Los niños alérgicos al pescado, pueden satisfacer esta necesidad a partir de diversas fuentes:

a. Fuentes de origen vegetal: Los omega-3 están presentes en

- ✓ Aceite de soja y de colza.
- ✓ Nueces

- ✓ Algas marinas
- ✓ Semilla de Lino y semilla de Chía.



b. Fuentes de origen animal: Los omega-3 están presentes en

- ✓ Mariscos: Mejillón, calamar y cangrejo
- ✓ Suplementos de aceite de pescado (No causan reacciones alérgicas porque no contienen proteínas)

Estamos a vuestra disposición para ayudaros y aconsejaros si os surge alguna duda. Si lo necesitáis podemos daros una información más personalizada. Podéis mandarnos un correo electrónico en cualquier momento y os contestaremos lo más rápido posible a vuestras dudas.

Aquí os dejamos una receta para que probéis.

Espaguetis con frutos secos.

La pasta suele formar parte de nuestros platos más cotidianos, pero también pueden ser fuente de omega 3 si los preparamos de esta forma. En este caso vienen aportados por las nueces, los piñones y las avellanas que forman parte de sus ingredientes y nos olvidamos por un día de la carne.

Ingredientes para cuatro personas

- 360 g de espaguetis, 50 g de avellanas, 60 g de nueces, 25 g de piñones, 25 g de uvas pasas sin pepitas, 1 cucharada sopera de alcaparras, 100 g de aceitunas negras, 100 g de tomates cherry, 1 diente de ajo, orégano, aceite de oliva, sal.

Comenzamos lavando los tomates cherry y partiéndolos a la mitad. Los cocinamos en una sartén con un poco de aceite de oliva durante cinco minutos. Reservamos en un plato. Mientras, picamos groseramente las nueces y las avellanas y vamos partiendo en mitades las aceitunas negras.

Incorporamos a la sartén el diente de ajo con otro poco de aceite de oliva, cocinándolo durante cinco minutos, añadimos las uvas pasas y las alcaparras, dejándolas uno o dos minutos y entonces echamos los piñones, las avellanas y las nueces hasta que estén un poco tostadas, como un minuto más o menos. Incorporamos las aceitunas, y por último añadiremos los tomates, sofreímos todo junto como otros cinco minutos más. Rectificamos de sal y espolvoreamos orégano por encima.

En una olla alta ponemos agua a hervir y cocemos al dente la pasta el tiempo recomendado por el fabricante. Escurrimos y mezclamos con la salsa de frutos secos.