

## LOS NIÑOS Y EL CONSUMO DEL PESCADO

Se ha evidenciado que cuando se establecen hábitos alimentarios saludables que incluyen el consumo de pescado en edades tempranas se está contribuyendo a mantener una vida saludable en la adultez. Cabe señalar que los malos hábitos alimentarios que adquiere un niño entre los tres y once años, aunque pueden corregirse parcialmente en edades posteriores, van a condicionar la alimentación del adulto. Por tales motivos se recomienda que los niños tomen pescado al menos dos veces por semana e incluirlo a partir de los diez meses de edad de manera progresiva para evitar problemas de alergias.

El pescado es un alimento con gran valor nutritivo, de bajo costo y de fácil disponibilidad. A estos beneficios debemos también considerar su fácil preparación y versatilidad culinaria.



Además de su importante **aporte proteico de alto valor biológico, vitamina A, D, B12, hierro, zinc, fósforo, yodo entre otros nutrientes;** el consumo de pescado es importante debido a que contribuye a **cubrir las necesidades de ácidos grasos del tipo omega 3**, cuyos beneficios destacan en la prevención de enfermedades cardiovasculares y el desarrollo óptimo del sistema nervioso.

El rechazo a determinados alimentos es un problema común en los niños y adolescentes, no solo con el pescado, también con las verduras u otros alimentos. Para una mejor aceptación en el consumo del pescado podemos adoptar las siguientes estrategias culinarias recomendadas:

- **No les gusta porque tienen espinas.** Para los más pequeños sobre todo, las espinas del pescado son un problema, por miedo a tragárselas o a atragantarse con ellas. La solución a este inconveniente es sencilla; ofrécele el pescado en filetes o en lomos

siempre limpios de espinas, en lugar de rodajas, por lo menos hasta que sean más conscientes de lo que están comiendo.

- **No les agrada su sabor.** Cuando vayas a cocinar pescado, ten en cuenta que hervido o a la plancha, su sabor y olor es más pronunciado, por lo que puedes atenuar o disimular su sabor, sin ocultarlo totalmente, de manera que tu niño lo vaya identificando y conociendo. *Si acompañas el pescado con salsas (salsa bechamel, salsa rosa, salsa verde, etc.) o lo cocinas de diversas maneras (horno, escabeche, rebozado, empanado, en sopas...) suavizas su sabor.*
- **El pescado "no les llena".** El tipo de proteína característica de los pescados, distinta que la de las carnes, hace que los primeros sean, en general, más fáciles de digerir, lo que explica la sensación de un estomago "vacío" a las pocas horas de comer pescado. Aunque esta sensación depende también del contenido en grasa del pescado (la digestión es más lenta cuando se consumen pescados grasos), de la forma de cocinarlo y de cuál sea su acompañamiento. Se debe acompañar con guarnición a base de papas, verduras, legumbres o arroz.
- **Su forma de preparación es siempre igual.** Para que no resulte monótono y aburrido, no lo cocine siempre de la misma manera. Se aconseja *variar la preparación, la condimentación y la guarnición que acompaña al pescado y presentándolo de forma que les resulte apetecible* (por ejemplo en brochetas). Por eso, resulta muy útil que se acompañe con guarniciones que alegren el plato, como unas verduritas salteadas, unos pimientos verdes y rojos mezclados, entre otros; asegurando que la preparación sea diferente colorido, y agradable a la vista.

Finalmente es importante recordar que los primeros años de vida son importantes para reforzar los hábitos alimentarios de los niños. Recuerde que a estas edades, los niños están más interesados por el mundo que los rodea que por los alimentos. Por ello, y ante todo, la comida debe ser un

momento agradable para disfrutar de la compañía, cuidando al máximo el olor, la presentación, el sabor y la variedad de alimentos. No se debe ir con prisas a la hora de comer, bien se trate de desayunos, almuerzos, meriendas o cenas, sino que debe ser relajado, sin televisión, ni ruidos que distraigan este momento. Así, se logrará un entorno sano que motive actitudes positivas en las niñas y niños.

