

---

## La importancia del pescado en la alimentación infantil

Veamos primero, de qué estamos hablando...

### ¿Es lo mismo un “pescado” que un “pez”?

No exactamente, aunque en la calle se usan como iguales.

“Pescado” es un término más genérico. Habla de animales vertebrados que se pescan del agua dulce o del mar y que se comen. Son sobre todo peces, pero en sentido amplio también algunos mamíferos cetáceos y anfibios que se pescan. Pueden ser frescos o conservados de varias formas: ahumado, salado, congelado...

“Pez” es un concepto más específico. Animal vertebrado y acuático. Suele ser de forma larga, respira por branquias y tiene aletas y escamas. Se alimenta de plancton (seres animales y vegetales de muy pequeño tamaño que viven en el agua). Los peces más pequeños o jóvenes, a su vez, son alimento de otros peces adultos de mayor tamaño.

### Tipos de pescado. [Pescado blanco y azul](#)

Hay muchas clasificaciones de pescado:

- a. Según el lugar en el que viven: de agua dulce o salada
- b. Según su esqueleto: óseos o cartilagosos
- c. Según su familia científica
- d. Según su contenido graso. Esto es lo que más nos interesa desde el punto de vista de la nutrición.

En función del porcentaje graso sobre el total del peso, diferenciamos:

- pescados blancos o magros (< 2-2,5%),
- semigrasos (2-2,5 a 6%) y
- pescados azules o grasos (> 6%).

### ¿Y qué es el “marisco”?

Comprende los animales invertebrados de tierra o mar que se comen. También pueden ser frescos o conservados. Hay dos grupos: moluscos y crustáceos.

- Los moluscos de uso alimentario pueden ser: con una concha o univalvos (caracoles marinos, p. ej. lapas y bígamos), con dos conchas o bivalvos (p. ej. almejas y mejillones) y cefalópodos (p. ej. calamares y sepias).
- Los crustáceos son artrópodos acuáticos articulados (p. ej. gambas y cangrejos).

### **¿Por qué es importante el consumo de pescado?**

Es una buena fuente de nutrientes. Contiene [proteínas](#) de alto valor, [minerales](#) (yodo, calcio, fósforo y magnesio), vitaminas (A, D y del grupo B), y, sobre todo, un [tipo de grasas](#) muy sanas, llamadas ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (AGPICL) de la serie omega-3.

### **¿Qué funciones tienen los ácidos grasos poliinsaturados omega-3?**

Actúan en la formación de la retina, el cerebro y el sistema nervioso durante el desarrollo del feto y del niño.

Tienen efectos favorables sobre la coagulación, el perfil de las grasas de la sangre, la tensión arterial y la inflamación. Todo ello disminuye las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos del adulto.

### **¿Qué alimentos son fuentes de ácidos grasos poliinsaturados omega-3?**

El pescado y sus aceites sobre todo. También las nueces y la leche, sobre todo la que se enriquece de forma artificial. Así es en la mayor parte de fórmulas para lactantes y "de crecimiento", y en algunas leches para el adulto.

Por otra parte, los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga de otro tipo, los omega-6, están presentes, sobre todo, en algunos aceites vegetales: soja, maíz, girasol...

### **¿Tiene ventajas el pescado sobre la carne?**

- [Las grasas](#) de la carne son casi todas saturadas. Son menos sanas que las del pescado.
- Los peces grasos aportan vitamina D, la carne no.
- El pescado es de más fácil digestión.
- Tiene muchas proteínas de alto valor biológico (con todos los aminoácidos esenciales y en la tasa adecuada), aunque algo menos que las carnes.

### **¿Cuáles son sus desventajas?**

- Es más escaso y, salvo excepciones, más caro.
- Su conservación es más difícil.
- Siempre se debe congelar, para eliminar una posible contaminación por unos parásitos del mar llamados *anisakis*.
- Los niños lo aceptan peor, por su olor y sabor fuertes, las espinas...
- En la ingesta de los niños y de las mujeres gestantes o lactantes, hay que limitar algunos peces por la contaminación del mar por mercurio (ver artículo "¿Pescado blanco o pescado azul? El peligro del mercurio en la ingesta de pescado").

### **¿Cuál es la ración habitual recomendada de pescado?**

El tamaño de la ración debe ser de unos 100-125 g en adultos y 70 g en niños. En los lactantes, la ración inicial será más pequeña (25-50 g).

Se recomienda comer al menos 2, mejor 3 ó 4, raciones de pescado a la semana. Mejor variar las especies y con la menor presencia de mercurio. Es decir: pescado blanco 2-3 veces por semana y pescado azul pequeño una vez por semana.

### **¿Cuándo introducirlo en la alimentación infantil?**

Se puede introducir a partir del 6º mes, como el resto de la [alimentación complementaria](#). Pese a ello, en nuestro país, más por costumbre que por una razón científica, que no la hay, se suele hacer de otra forma. El pescado blanco después de la carne, sobre los 8-9 meses de edad, y el pescado azul a partir de los 15-18 meses de edad.

### **¿Qué lugar ocupan dentro de la [pirámide alimentaria](#)?**

Ocupan el mismo lugar nutricional que las carnes magras y los huevos. Son alimentos más o menos equivalentes. Se recomiendan 3-4 raciones a la semana.

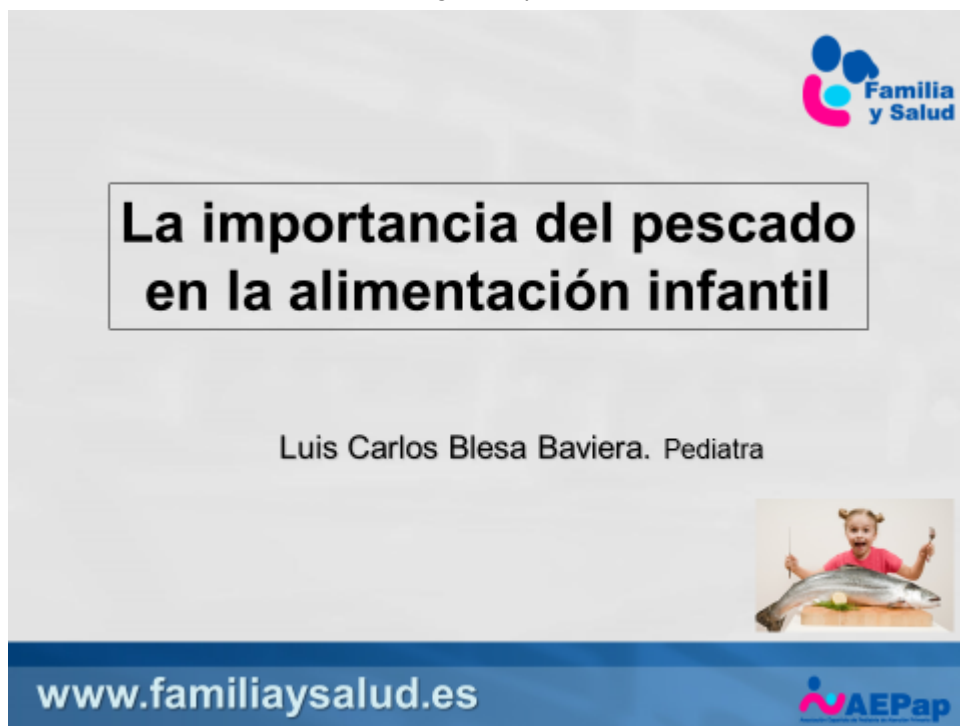
### **¿Qué importancia tiene el marisco?**

Se relega a un segundo puesto en la dieta por su precio. Es más un artículo de deleite. Pero también son fuente importante de proteínas y sus grasas, aunque escasas, suelen ser poliinsaturadas. Su consumo ocasional puede contribuir a una dieta más sana.

### **Trucos para mejorar la aceptación del pescado por los niños**

- Dar pescado desde que cumpla la edad para ello. Que se acostumbre a su sabor cuanto antes. Añadirlo poco a poco al puré de verduras puede ser un buen inicio.
- Aprovechar cuando tenga hambre. Mejor en plato único. Si se da de segundo plato, el primero debe ser ligero.
- Se puede mezclar con los alimentos que más le gusten al niño. También disimular su sabor: macerar con limón, aceite y/o hierbas. En el niño mayor no conviene ocultarlo del todo, pues debe aprender que es un alimento muy importante.
- Usar trozos sin espinas. Revisar una vez más antes de servir.
- Usar pescado congelado, igual de beneficioso, más barato y fácil de cocinar. Es mejor un descongelado lento (en la nevera).
- Aprovechar las ventajas del pescado en conserva: sardinas, caballa, atún...
- Preparar de formas distintas, que no resulte aburrido:
  - La cocción se puede hacer en agua (hervido, escalfado), en aceite (fritura, salteado, rehogado, sofrito), en seco (a la plancha, a la parrilla, al horno, gratinado) o de otras formas (al vapor, al baño María, en papillote, al microondas).
  - Hay varias presentaciones, sobre todo para el pescado congelado: filetes, ruedas, lomos, troncos, colas...
  - Puede formar parte de empanadillas, croquetas, buñuelos, albóndigas, budín, lasaña, canelones, en tortilla, rellenos,... etc.


Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Familia y Salud

# La importancia del pescado en la alimentación infantil

Luis Carlos Blesa Baviera. Pediatra



www.familiaysalud.es



**Fecha de publicación:** 11-01-2017

**Autor/es:**

- [Luis Carlos Blesa Baviera](#). Pediatra. Centro de Salud "Serrería II". Valencia
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

