Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfan

Image not found https://enfamilia.aeped.es/

Image not found https://enfamilia.aeped.es/

Pescado en la dieta infantil

El pescado

Los pescados y los mariscos son alimentos muy nutritivos, siendo una fuente importante de:

- Proteínas de alto valor biológico
- Vitaminas (A y D, sobre todo)
- Minerales (calcio, yodo y selenio)

Además, sobre todo los pescados azules, contienen una gran cantidad de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga omega-3, que son beneficiosos para:

- El desarrollo del sistema nervioso del niño
- La prevención de enfermedades cardiovasculares
- Las defensas inmunitarias

Tipos de pescados

El valor nutritivo del pescado es semejante, independientemente de su procedencia (fresco o congelado).

Según su contenido graso se clasifican en:

- Pescados magros o blancos (los que tienen menos de un 1 % de grasa): merluza, bacalao, lenguado, gallo, fletán, pescadilla.
- Pescados semigrasos (con una proporción de 2 a 7% de grasa): emperador, trucha, salmonete, besugo, palometa.
- Pescados grasos o azules (los que tienen más de un 7 % de grasa): sardina, caballa, arenque, anchoa, boquerón, atún.

¿Cuántas raciones de pescado deben comerse a la semana en la infancia?

Según el Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría y el Programa Perseo del Ministerio de Sanidad, deberían consumirse al menos 3-4 raciones de pescado si es blanco o 2 raciones si es azul.

¿Qué es una ración de pescado en la práctica diaria?

Según el Programa Perseo, una ración de pescado (limpio y sin espinas) corresponde a unos 50-85 gramos, lo que suele coincidir con un filete pequeño.

¿Por qué hay preocupación con el mercurio y los pescados?

El mercurio se genera naturalmente en el medio ambiente y también se emite al aire por la contaminación industrial. Este mercurio es arrastrado por los ríos a los océanos donde se transforma en metilmercurio, acumulándose en el cuerpo de determinados tipos de pescado. En el ser humano, el metilmercurio atraviesa la placenta y la barrera del cerebro pudiendo producir daños importantes en el sistema nervioso en crecimiento.

¿Qué pescados acumulan más metilmercurio en su cuerpo?

Los peces con más contenido en metilmercurio son sobre todo los de mayor tamaño, como el pez espada, el tiburón, el atún rojo y el lucio. Según las autoridades española (AECOSAN) se recomienda evitar su ingesta en las mujeres embarazadas (o que puedan estarlo), mujeres en fase de lactancia y niños menores de 10 años. Para los niños entre 10 y 14 años se recomienda limitar su ingesta a un máximo de 120 gramos al mes.

¿Cómo debemos cocinar el pescado para que contenga menos metilmercurio?

El metilmercurio está en el tejido del pescado, de modo que no se puede disminuir su contenido con lavados, ni con cocinados especiales. Sin embargo, es una buena idea quitarle la piel, la grasa abdominal y las vísceras internas.

¿Hay que desaconsejar todos los pescados grasos?

En absoluto, solo es recomendable limitar la ingesta de los cuatro pescados anteriores.

¿Y qué pasa con el salmón y los camarones?

Hay varios pescados ricos en ácidos graso poliinsaturados y que apenas acumulan metilmercurio, por lo que son altamente recomendables en el niño como son:

- Salmón
- Sardina
- Trucha
- Mariscos: gambas, camarones y calamares

¿Es malo consumir panga?

El panga es un pescado blanco de agua dulce de origen asiático, que se cría en cautividad. Los controles que realizan las autoridades sanitarias garantizan que se trata de un alimento seguro. Aunque también es cierto, de acuerdo con el Comité de Nutrición de la AEP, que existen otras especies de pescado blanco con mejor calidad nutricional y cuyos métodos de producción son más respetuosos con el medio.

Artículo publicado el 23-12-2014, revisado por última vez el 15-6-2020

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/pescado-en-dieta-infantil