

APENDIENDO A COMER PESCADO



Siempre sale mal parado en las encuestas de preferencias de niños y adolescentes, casi tanto como las verduras, y sin embargo el pescado es un alimento de altísima calidad nutricional, esencial para el crecimiento durante la infancia. Algunas buenas razones para comer más pescado:

- Todos los pescados contienen proteínas de buena calidad, tanta como la de la carne y más fácil de digerir, ya que el pescado tiene menos colágeno.

- Son ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, hierro, fósforo, zinc y yodo, además de vitaminas B12, A y D. Muchos de estos nutrientes intervienen en la concentración, la memoria y el rendimiento intelectual, por lo que son esenciales para niños en edad escolar, adolescentes y en general personas dedicadas a la actividad intelectual. Además, varios estudios comienzan a asociar la escasez de estos nutrientes en el organismo de los adultos con una mayor posibilidad de desarrollo precoz de enfermedades como el Alzheimer.
- El pescado blanco (bacalao, lenguado, merluza, pescadilla...) casi no tiene grasa y menos calorías que un filete o cualquier plato de fritos como croquetas o patatas fritas. El pescado azul (anchoa, atún, salmón... tiene más grasa que el blanco pero es "grasa buena", rica en ácidos grasos omega 3, que previene el colesterol

Es cierto que la educación para comer pescado cuenta con una dificultad inicial: las espinas. Es necesario vencer esta resistencia, proporcionando al principio pescados limpios, y a medida que los niños crecen, haciendo que los niños aprendan del ejemplo familiar y del comedor escolar.