

El pescado en la alimentación infantil

¡Atención, familias!

Estrenamos nueva sección especialmente pensada para vosotros.

Desde CAPRABO **sabemos cuánto te importa la alimentación y salud de los tuyos** y, por eso, hemos creado esta sección, dónde encontrarás información nutricional, un espacio en el que aclarar vuestras dudas más frecuentes, sugerencias de productos saludables para los más pequeños, recetas para hacer en familia... ¡Y eso no es todo!

También dispones de **juegos y actividades infantiles** para que compartas con los niños y niñas de la casa, y que, sin duda, te ayudarán a promover la alimentación saludable mediante el juego.



¡Qué disfrutéis de esta aventura en familia!

La importancia del pescado

Una dieta sana y equilibrada, que reporte efectos positivos sobre la salud, requiere gran variedad de alimentos entre ellos, el pescado.

Ya sea azul o blanco, fresco, congelado o en conserva, el pescado aporta beneficios en la alimentación de toda la familia por su aporte de proteínas de alto valor biológico, grasas cardiosaludables y el contenido vitamínico y mineral.

Para **introducir el pescado a partir de los 6 meses**, se aconseja comenzar por pescados blancos por su sabor más suave (merluza, lenguado, bacalao, platija, lubina, pescadilla, gallo...), escoger los cortes que no contengan espinas, e ir aumentando la cantidad y variedad de pescado hasta que empiece el colegio, momento en el que las raciones pueden ser de hasta 100-120 gramos.

Se recomienda consumir al menos **2 o 4 raciones a la semana** y que una de ellas sea de pescado azul (atún, sardina, anchoas...).

¿Qué tiene de sano el pescado?

Es un **alimento muy nutritivo** y recomendable para todas las edades por su contenido relativamente **bajo en calorías**, es **fácil de digerir** y **contiene todos los aminoácidos esenciales y nutrientes implicados en el crecimiento y desarrollo**:

- ácidos grasos omega-3
- vitaminas del grupo B
- vitaminas A, D y E
- fósforo (huesos y dientes)
- hierro (mariscos)
- proteínas
- calcio
- zinc
- yodo





Con diferentes técnicas de cocinado sorprenderás con los deliciosos sabores del mar.

A la sal

Preserva los sabores y jugos y disminuye la pérdida de humedad. ¡Además pueden participar los peques cubriendo el pescado con la sal!

A la plancha

Engrasada y muy caliente, es el método idóneo para todos los pescados que se venden en filetes o medallones.

Al horno

Se requiere más tiempo, pero la técnica es ideal para las piezas más grandes.

En papillote

Al envolverlo en papel de aluminio, el pescado se cuece su propio jugo.

Al vapor

No necesita grasa extra para cocinarse. Digestión ligera manteniendo las propiedades nutritivas.

Al vacío

Puedes tener el pescado ya sazonado y envasado al vacío y someterlo al baño María, al vapor o al microondas.

En wok

Es una cocción rápida a altas temperaturas que le da al pescado una textura crujiente.

Al microondas

Para trozos pequeños de pescado. Es una opción rápida, conserva sus propiedades y nos ayuda a ahorrar energía.

¿Y si siguen sin querer comer pescado?

Si eso no es suficiente, siempre podrás preparar guarniciones que alegren el plato o salsas, que, además de alegrar la vista, harán el sabor del pescado más agradable sin camuflarlo del todo.

Otra solución muy eficaz es incluir el pescado dentro de los platos preferidos del pequeño.

Las partes con menos espinas son las supremas, los lomos y la ventresca. Pídelas en la pescadería, te las preparamos a tu gusto.



La ingesta de pescados cuya espina también se come, como es el caso de especies pequeñas o enlatadas (sardinas, anchoas), es una fuente alimenticia de calcio.



Prueba esta original receta con pescado para toda la familia.



¡INOS VAMOS DE PESCA!

¡Hola!
Me llamo Loy

Desde muy pequeña me ha encantado visitar el mar y conocer todas sus especies.

¡Yo soy Tix!

Cuidar de los mares es muy importante. ¿Sabes que tú también puedes aportar tu granito de arena?

Cuidar el océano

Es importante cuidar el océano para no provocar daños en el medio ambiente.

Podemos hacerlo mediante la pesca sostenible que consiste en:



Dejar suficientes peces en el mar para que se reproduzcan.



Usar métodos de pesca que no dañen el fondo marino y las especies que viven en el mar.



Cada pescado debe crecer lo suficiente antes de pescarse.



Cumplir todas las normas que nos ayudan a pescar de manera respetuosa con la naturaleza.



¡Acompañadnos en esta aventura para descubrir todos los secretos sobre la pesca sostenible!

¿SABÍAS QUE...?

¿Sabías que en el mar podemos encontrar muchas especies distintas de pescado y marisco?

Estas son algunas de las curiosidades sobre las especies que más consumimos. Conocerlas te convertirá en todo un experto sobre el fondo marino.

Pesca las diferencias

Encuentra las 6 diferencias entre los dos barcos.



1

LAS SARDINAS

Forman bancos de peces que se mueven juntos. Utilizan este método para defenderse de peces más grandes.



2

EL ATÚN ROJO

Es una de las especies que se está pescando de forma abusiva. En los últimos años, su población adulta ha disminuido un 80% en el mar.



3

EL LENGUADO

Cuando el lenguado se siente en peligro, agita sus aletas para enterrarse con la arena.



4

EL BACALAO

Puede alcanzar hasta 100 kg de peso y vivir hasta 20 años.



5

EL MERO

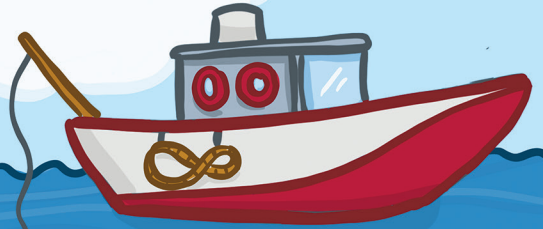
Nace como macho o hembra, pero puede cambiar de sexo durante su vida. Significa que es una especie hermafrodita.



6

LA MERLUZA

Existen muchos tipos de merluza (argentina, chilena, de Senegal...) pero la más conocida es la europea común.



Siluetas deliciosas

¿Sabes qué especies son?

Observa bien las siluetas... Mira el "Sabías que..." y escribe el número que le pertenece a cada una.

¡Hay pescado de muchas formas y sabores y todos están buenísimos!

El pescado contiene una gran variedad de vitaminas y minerales que contribuyen a que nuestro cuerpo funcione correctamente.

PASATIEMPOS

COMO PEZ EN EL AGUA



Arrecife
mudo

En este arrecife, unas cuantas especies han perdido su nombre...

¿Eres capaz de ayudarlas? ¡Une con flechas cada nombre con su animal!

MANUALIDADES

¡A PESCAR!

La pesca con caña es uno de los métodos más sostenibles. Construye tu juego de pesca y pasa un buen rato con amig@s y familia.



Usa cartón o cartulina para dibujar peces de diferentes especies, tamaños y colores. **¡Reutiliza!**

Usa pinturas o rotuladores para hacer detalles.

Pega las **arandelas en el cuerpo** de tus peces.

En la parte de abajo, **escribe el nombre** de la especie.

Para construir la **caña**, ata la cuerda en uno de los extremos de tu palo.

Ata el imán en el otro extremo de la cuerda.

Materiales

Cartulina o cartón reciclados

Pegamento de barra o casero*

Rotuladores, pintura y pincel

Tijeras

Arandelas de metal (o fragmentos de metal pequeño)

Un imán

Un palo

Hilo

*¡Explora en internet y aprende a fabricar tu pegamento!

CONSEJO DEL EXPERTO

Tú también puedes proteger el mar y las especies marinas en tu día a día.

¿Quieres saber cómo?



Cuando vayas a comprar... Elige pescado y marisco de temporada.



Comprueba que tengan los sellos.



¡Reutiliza y recicla! Muchos residuos plásticos acaban en el mar, dañando a las especies que lo habitan.

El pescado o marisco puede llevar los siguientes sellos:

PESCA SOSTENIBLE CERTIFICADA MSC www.msc.org/es



EL SELLO AZUL DE MSC

Muestra que el pescado o marisco salvaje ha sido capturado de manera sostenible, a través de métodos respetuosos con el medio ambiente.



GGN CERTIFIED AQUACULTURE WWW.GGN.ORG

LA ETIQUETA GLOBAL GAP NUMBER (GGN)

Indica que el pescado y marisco ha sido criado en piscifactorías o granjas de peces sostenibles para cuidar su crecimiento. Este tipo de cultivo se conoce como **acuicultura**.

Nuestra propuesta saludable del mes

Existen muchos **productos** que por sus cualidades nutricionales y facilidad de consumo son **ideales para la alimentación de niños y niñas**.

Este mes **te proponemos distintas opciones de pescado** que encontrarás en nuestros supermercados y que te servirán para ofrecer a toda tu familia **comidas, meriendas y cenas** sabrosas y saludables.



LOMO DE BACALAO SKREI EROSKI NATUR

Aprovechando la temporada de este bacalao puedes pedir en nuestra pescadería que te preparen los lomos.

Una pieza muy fácil de comer, con muy pocas espinas y con todas las cualidades nutricionales y de sabor del mejor bacalao noruego.



FILETE DE MERLUZA SIN PIEL

Los filetes de merluza sin piel EROSKI no tiene espinas y además viene en cómodas raciones ideales para niños.

¡Perfecto para cocinarlo al vapor, al microondas o en la sartén!



SARDINA EN ACEITE DE OLIVA BAJAS EN SAL

Una muy buena opción para incluir todos los beneficios del pescado azul además de un aporte de calcio de los pescados pequeños cuya espina también se come, como es el caso de las sardinas en latas.

Se pueden incluir en bocadillo con tomate, desmigadas en una ensalada o en tortilla...



LOMOS DE SALMÓN EROSKI NATUR

Ideal para una cena sencilla, rica y sana, esta parte del salmón es muy tierna y apenas tiene espinas.

Ademas, permite diversas preparaciones saludables como el vapor, horno o la plancha.



Contigo en cada etapa:

te ayudamos a aclarar las dudas más frecuentes sobre nutrición infantil.



Además de la fruta, ¿qué otra alternativa saludable puedo dar para la merienda?

No debes renunciar a las frutas en la alimentación de tu hija, pero puedes incluir meriendas con otras opciones saludables y meter fruta en otras comidas (bocadillo de queso, tosta con tomate...).

Dicho esto, y si tu hija se ha aburrido de merendar fruta puedes innovar en la manera de prepararlas:

- En brochetas, haciendo figuras y/o dibujos.
- En batidos, no zumo, para preservar todas las propiedades. (fibra, vitaminas y minerales).
- Ofrecer compotas y frutas asadas. O frutas deshidratadas.

y combinarlas con otros alimentos saludables como cereales integrales, lácteos naturales sencillos, frutos secos, especias (canela)...



¿Qué puedo hacer para que mis hijos tomen más lácteos? ¿Hay que obligarles a que los tomen?

Lo primero que debes tener en cuenta es que los lácteos no son un grupo de alimentos imprescindibles. Desde esta premisa, la primera recomendación sería que no intentes obligarle a consumirlos, puesto que lo más probable es que eso produzca un rechazo aún mayor.

Si finalmente no quiere consumir lácteos, sí es importante tener en cuenta que el aporte más importante de los lácteos es el calcio y que otras fuentes de calcio pueden ser pescados pequeños (sardinas, anchoas), legumbres, frutos secos, soja y derivados, semillas de sésamo o algunas hortalizas (brócoli, coliflor, repollo, berza).



¿Cuánta cantidad de proteínas diarias tiene que consumir mi hijo, que ha cumplido 8 años? ¿Qué alimentos son los más recomendables?

Las necesidades proteicas de un niño de 8 años son ya parecidas a las de un adulto, un mínimo de alrededor de 1 g de proteína de alta calidad por kg de peso y día. Es decir, si el niño pesa sobre 25 kg, debería garantizarse una ingesta mínima diaria de unos 35 gramos de proteína de diversas fuentes alimentarias.

Los alimentos que aportan proteína de buena calidad son los huevos, las legumbres, los lácteos, los pescados y las carnes, y de calidad media son los cereales integrales o frutos secos.

¿Cuánta cantidad de proteína contienen los alimentos?

- **Huevo mediano:** 7-8 g.
- **Yogur:** 5 g.
- **Plato de legumbres** (70 g en crudo): 14-17 g.
- **Plato de macarrones integrales** (70 g en crudo): 9,5 g.
- **Ración de frutos secos** (40 g): 6 g.
- **Ración de merluza** (120 g): 14,5 g.
- **Ración de salmón** (100 g): 18,5 g.
- **Ración de pollo** (100 g): 21 g.