

PESCADO EN LA DIETA DE UN NIÑO

Lo que dicen los científicos

Todo el mundo sabe que el pescado debe estar en la dieta de un niño, ya que no solo es una fuente de proteínas que necesita un cuerpo en crecimiento y desarrollo, sino que también contiene vitaminas A, D, B, Omega-3 y otras nutrientes interesantes y útiles; por ejemplo, los aminoácidos más importantes. Pero, hay dos factores que los niños toman en cuenta antes de comer pescado: Las espinas y el olor.



Los pediatras modernos recomiendan alimentar a los niños con pescado a partir de los nueve a diez meses de nacidos. Esto debe hacerse, entre otras cosas, porque es útil que el niño reciba una pequeña cantidad de productos de varios de los alérgenos más comunes (esta lista también incluye huevos, trigo, soya, maní, leche). Recuerdo que a mi hija le dieron caviar de esturión con pure de papas a partir de los cuatro meses.



En 2008, se publicó un estudio que afirmó que la introducción tardía de un alérgeno particular en la dieta no ayuda a prevenir los riesgos de desarrollar dermatitis atópica y eccema. Además, el omega-3 del pescado es útil para niños propensos a la atopía.

Los expertos recomiendan comenzar con pescado blanco, y para el año incluir al niño un pez rojo en el menú. Al elegir pescado para un niño, vale la pena recordar el contenido de mercurio en la carne, y no abusar del atún y carnes rojas.

Un pediatra y padre de ocho hijos, William Sears, recomienda darle a los niños salmón salvaje: 60 gramos dos veces por semana mientras el bebé está amamantado o con leche artificial y 170 gramos después de que el bebé haya cambiado completamente a la mesa general. Al mismo tiempo, las recomendaciones de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos para el saneamiento dicen que 60 gramos una o dos veces por semana para un niño menor de siete años es suficiente. Dichas normas solo están dictadas por el peligro del mercurio, que se encuentra en casi todos los peces salvajes modernos.



La información sobre la frecuencia con la que necesita darle pescado a su hijo también varía. Algunos pediatras, como Sears, creen que los pescados deberían estar sobre la mesa dos veces por semana. Pero los científicos suecos descubrieron que hay tantos beneficios en el pescado que el cuerpo tiene suficientes efectos positivos durante mucho tiempo: pensaron que los platos de pescado son suficiente comer un par de veces al mes para satisfacer la necesidad del cuerpo de ácidos grasos poliinsaturados. Entonces, si un niño crece y no es un gran fanático de los pescados, no puede ser celoso y no obligarlo a comer salmón y merluza a menudo.

¿Por qué los ácidos grasos poliinsaturados son tan buenos? de hecho, muchos de ellos. A mediados de la primera década de 2000, se realizaron estudios que demostraron el efecto positivo de estos ácidos en el desarrollo de los niños: resulta que Omega-3 mejora las capacidades cognitivas de los bebés. Esto se demostró en un estudio en el que participaron madres jóvenes que consumieron Omega-3 durante el embarazo y la lactancia: sus hijos, a la edad de cuatro años, tenían una alta capacidad de saber debido a la ingesta de ácido beneficioso en sus cuerpos.

El hecho de que el pescado, relativamente hablando, hace que los niños sean más inteligentes, también fue confirmado por científicos chinos. Son descubierto que los niños que comen platos de pescado al menos una vez a la semana tienen un mayor nivel de coeficiente intelectual que los que comen poco o nada de pescado. Además, los pequeños amantes de los peces parecen dormir mejor. Según los científicos, comer pescado no explica un mayor nivel de inteligencia y un mejor sueño, pero sí muestra una cierta conexión entre estos fenómenos.



Además, resultó que el pescado ayuda a la inmunidad de los niños. Los estudiosos daneses han descubierto que los artesanos que comieron suplementos de aceite de pescado tienen una mejor inmunidad que los niños que recibieron la mezcla regular. Entonces, si usted es uno de esos padres que está tratando de "aumentar" la inmunidad del niño durante la temporada de frío, cocine hoy mismo pasteles de pescado para la cena. Y serás feliz, literalmente.

Debido a que consumir Omega-3 nos hace a nosotros y a nuestros hijos más felices (ayuda a aumentar los niveles de serotonina y dopamina), ayuda al desarrollo de los ojos, promueve la perseverancia y la concentración: en un estudio con madres que consumieron Omega-3, resultó que sus hijos pueden concentrarse mejor.

Recuerdo que a mi hija cuando tenía cuatro meses le dieron caviar de esturión con pure de papas en muy poca cantidad que conforme pasaban los días le aumentaban la dosis hasta que un día la vimos comiendo con cuchara el caviar subida sobre la mesa.

Ing. José De La Cruz Sotomayor