

VAMOS ^{al}
GRANO

CON

Blevit[®]



EL PESCADO

EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

GUÍA VISUAL DE RACIONES
Y RECOMENDACIONES PRÁCTICAS



Avalado por

sepeap

Sociedad Española de Pediatría
Extrahospitalaria y Atención Primaria

El pescado blanco es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico y de minerales esenciales, nutrientes clave para el crecimiento y el desarrollo del bebé. En la etapa de introducción alimentaria, los pescados más utilizados suelen ser lenguado, merluza, rape, lubina y gallo, por su textura suave y su fácil digestibilidad

Raciones recomendadas

6 – 12 meses:

30–35 g por ración, siempre bien cocinado, sin piel ni espinas.

2 meses – 3 años:

Se mantiene una ración de **30–35 g**, siempre que el niño tome unos **250 ml de leche** al día (materna o fórmula).

Si consume menos leche, puede necesitar **algo más de cantidad de pescado para cubrir sus necesidades proteicas**.

Pescado azul

Caballa



Sardinas



Boquerones



Lomo de salmón



Pescado blanco



Lenguado

Peso: 160g



Ración de lubina

Peso de los dos filetes: 180g

40g

20g

Pieza de gallo

Peso de los cuatro filetes: 200g



20g

Rodaja de merluza

Peso: 60g



20g

Cola de rape Peso: 400g

40g

20g

Frecuencia y variedad

- Ofrecer pescado **3–4 veces por semana**, alternándolo con otros alimentos del grupo de las proteínas: carne magra, huevo y legumbres.
- Variar entre **pescado blanco y pescado azul suave** (sardina, salmón, caballa) según las recomendaciones de edad.

Ten en cuenta: el pescado congelado conserva su calidad nutricional y es una opción tan saludable como el fresco.

Pescados no recomendados en la primera infancia

- Bacalao salado, seco o mal desalado, debido a su elevado contenido en sal.
- Pescados ahumados o marinados.
- Pescado crudo o poco cocinado, por el riesgo de anisakis y de contaminación bacteriana.
- Conservas de pescado, ya que suelen contener demasiada sal.
- En cuanto a los pescados grandes (como pez espada o atún rojo), pueden acumular mayores cantidades de mercurio. Por este motivo, es preferible no incluirlos en la primera infancia.
- Seguir siempre la recomendación del pediatra sobre el momento adecuado para introducirlos.

