

[Inicio](#) > Consumo de pescado en la infancia

Comparte este Artículo

X



## Consumo de pescado en la infancia

El pescado es un alimento nutricionalmente valioso, ya que aporta proteína de buena calidad, grasas saludables, hierro, vitaminas y minerales a la dieta. Las recomendaciones actuales, promueven su consumo al menos dos veces a la semana.

<https://www.nestlebabyandme.com.ar/consumo-de-pescado-en-la-infancia> [1]

[2] [3] [4]



## Consumo de pescado en la infancia

(0 opiniones)

El pescado es un alimento nutricionalmente valioso, ya que aporta proteína de buena calidad, grasas saludables, hierro, vitaminas y minerales a la dieta. Las recomendaciones actuales, promueven su consumo al menos dos veces a la semana.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Dado que los buenos hábitos deben cimentar sus bases desde la alimentación complementaria a los 6 meses de edad, es adecuado conocer cuando puede introducirse y de qué manera se debe preparar el pescado en la infancia.

Excepto en casos de bebés con familiares cercanos que presentan alergias a alimentos severas, el pescado puede ofrecerse por primera vez, cuando se introducen otras carnes, como la res y el pollo. En caso de presentar alguna reacción desfavorable, como salpullidos, dificultad para respirar, o vómitos, se debe suspender inmediatamente la hora de la comida y acudir a un profesional.

La forma de preparación del pescado en la infancia, dependerá de la edad y estado nutricional del bebé, por ejemplo, los pescados tienden a ser suaves, por lo que se facilita su masticación.

Siempre se deben evitar los pescados enteros con espinas y pieles y es preferible brindar trocitos cocidos al horno, a la plancha o con salsas de vegetales, en lugar de fritos o empanizados.

Algunos pescados como el salmón, trucha, sardinas y atún, son ricos en un tipo de grasa llamada omega 3, que se ha visto protege al corazón y es esencial para el desarrollo neurológico. Por esto, es importante, incluirlos en la alimentación de los niños (as) de manera frecuente y previo a ello, se recomienda que la madre los consuma durante todo el período de lactancia (1 a 2 veces por semana).

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.nestlebabyandme.com.ar/consumo-de-pescado-en-la-infancia>

#### Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/consumo-de-pescado-en-la-infancia>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.ar/consumo-de-pescado-en-la-infancia&media=https://www.nestlebabyandme.com.ar/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/consumo\\_de\\_pescado\\_en\\_la\\_infancia](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.ar/consumo-de-pescado-en-la-infancia&media=https://www.nestlebabyandme.com.ar/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/consumo_de_pescado_en_la_infancia)

[3] <https://twitter.com/share?text=Consumo%20de%20pescado%20en%20la%20infancia&url=https%3A//www.nestlebabyandme.com.ar/consumo-de-pescado-en-la-infancia>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.ar/consumo-de-pescado-en-la-infancia>

[5] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/printpdf/2066>

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/javascript%3A%3B>