

PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE... HABLEMOS SOBRE:

# Beneficios de comer pescado

¿CÓMO Y CÓANDO INICIARLO?



## ESTIMADAS MADRES USUARIAS

La Cuaresma 2021 ha llegado, y con esta la oportunidad de disfrutar e incluir en la alimentación familiar los pescados y productos del mar. Es por lo anterior que en continuidad con nuestra comunicación a distancia frente a la Pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición ponemos a su disposición información sobre los beneficios de incluir pescados en la alimentación familiar, así como la cantidad y edad en la que podemos ofrecerlos a los niños y niñas pequeños.



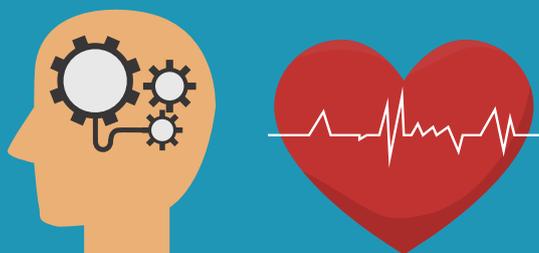
# BENEFICIOS

## ¿Porqué consumirlo?

### EL PESCADO TIENE UN EXCELENTE VALOR NUTRITIVO:

1. Aporta proteínas de alto valor biológico y de fácil digestión.
2. Es fuente de minerales como el fósforo, potasio, sodio, calcio, cobalto, magnesio, hierro, yodo, flúor, zinc y vitaminas como la A, B1, B2, B3, B12, D y E.
3. Contiene ácidos grasos poliinsaturados omega 3 conocidos como DHA y EPA que son indispensables para el desarrollo normal del cerebro de los niños y niñas.

### POR LO TANTO CONTRIBUYE A:



- Desarrollar la agilidad mental y buena memoria.
- Ayuda a la salud cardiovascular.
- Protege de enfermedades crónico degenerativas.
- Favorece el buen tono y desarrollo muscular.
- Mejora el funcionamiento del sistema nervioso.
- Previene problemas de encías como la periodontitis.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.





# tipos de PESCADO

ES IMPORTANTE DISTINGUIR QUE LOS PESCADOS SE PUEDEN CLASIFICAR EN BLANCOS Y AZULES

## AZULES

- Habitan cerca de la superficie en aguas muy frías, por lo que contienen entre el 8 y el 15% de materia grasa.
- Su color de piel es más azulado.
- Tienen la cola en forma de flecha.
- Ejemplos: Atún aleta amarilla (atún enlatado), sardina, salmón, jurel, carpa, trucha.





# tipos de PESCADO

## BLANCOS

- Habitan en el fondo marino, en aguas menos frías, por lo que su contenido de grasa es menor, entre 1 y 3%.
- Su carne es más digerible y aportan menos calorías que los azules.
- Suelen tener la piel más plateada y blanca.
- Tienen la cola más recta, plana o redondeada.
- Ejemplos: Mojarra, mero, merluza, huachinango, bacalao, robalo, tilapia.



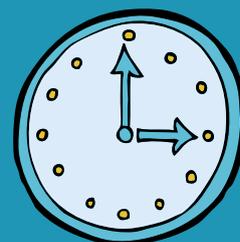


# ESPECIES NO RECOMENDADAS



- El pescado puede contener mercurio, el cuál en cantidades excesivas puede ser dañino, es por esto que hay algunas especies de pescados de gran tamaño que no se recomiendan en niños y niñas **menores de 10 años**. **Ejemplo: Caballa, pez emperador, atún rojo, lucio, marlín, pez espada, aguja, tiburón o cazón**

## ¿CUÁNDO EMPEZAR?



La Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 de *Promoción y educación para la salud en materia alimentaria*, señala que a partir de los **8 a 12 meses** se puede incluir pescado en la alimentación de niños y niñas. En caso de existir antecedentes de alergias alimentarias, lo recomendable es consultar previamente con el médico pediatra y de ser necesario esperar hasta pasados los 18 meses de edad.

**Como con cualquier alimento nuevo, es importante estar atentos a cualquier signo o síntoma de alergia alimentaria.**

# ¿CUÁNTO?



Tanto la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de Estados Unidos, como la Asociación Española de Pediatría recomiendan:

## Tamaño de la porción de pescado limpio y sin espinas

- **Menores de 2 años:** 20 gramos
- **Niños y Niñas de 2 a 3 años:** 30 gramos
- **Niños y Niñas de 4 a 7 años:** 60 gramos

Asimismo consideran 3 categorías para pequeños y mujeres embarazadas

### Mejores opciones

2 a 3 porciones por semana

Salmón  
Merluza  
Tilapia  
Sardina  
Róbalo  
Trucha de agua dulce  
Atún enlatado (agua)  
Camarón  
Bacalao

### Buenas opciones

1 porción por semana

Carpa  
Mero  
Atún fresco  
(*aleta amarilla*)  
Dorado  
Rape  
Halibut  
Trucha de mar

### Opciones a evitar

altos niveles de mercurio

Pez espada  
Marlin  
Cazón  
Tiburón  
Caballa  
Pez emperador  
Aguja



# ¿CÓMO?



Entre los 8 y 12 meses se puede mezclar previamente cocido junto con alimentos ya aceptados como zanahoria, papa, calabaza adecuando a la consistencia acorde con la edad. Durante la elaboración y antes de ofrecer la preparación debe revisarse que no queden espinas en la preparación.

A los mayores de 1 año se puede ir progresando conforme a la edad a ofrecerlo en filete horneado, al vapor, guisado, en caldo o mezclado con arroz, en tortitas, albóndigas o hasta pescadillas y tacos continuando con la precaución de revisar que no contenga espinas.



<https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/nueva-recomendacion-la-mayoria-de-las-mujeres-y-los-ninos-de-corta-edad-deben-comer-mas-pescado#:~:text=SI%20no%20ha%20recomendaciones%20locales,el%20resto%20de%20la%20semana.>

[Cuadros-Mendoza CA, Virchido-Luna MA, Montijo-Barrios E, Zárate-Mondragón E, Cadena-León J, Cervantes-Bustamante R et al. Actualidades en alimentación complementaria. Acta Pediatr Mex. 2017;38\(3\):182-201. https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2017/apm173f.pdf](https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2017/apm173f.pdf)

<https://www.gob.mx/siap/articulos/que-comer-en-cuaresma?idiom=es>

<https://www.gob.mx/siap/articulos/pescado-azul-o-blanco-cual-es-tu-favorito?idiom=es>

[Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación](https://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/pescado-alimentacion-infantil-atun-sardina-salmon-otros-pescados-azules)

<https://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/pescado-alimentacion-infantil-atun-sardina-salmon-otros-pescados-azules>

<https://www.gob.mx/profecoc/documentos/pescados-y-mariscos?state=published>

<https://www.pqueretas.com/escuela-de-cocina/pescado-blanco/>