

El pescado en la gastronomía infantil

Los hábitos alimentarios, nutricionales y gastronómicos de una persona son la consecuencia de una serie de factores muy variados, ligados a creencias, tradiciones, ritos, medio geográfico, educación, estilos de vida, cultura, disponibilidad de alimentos, publicidad, etc.

Todas estas circunstancias empiezan a condicionar la alimentación desde muy tempranas edades. A partir del año, el niño avanza rápidamente en el perfeccionamiento psicomotor, se desarrollan las funciones digestivas y se definen las actividades metabólicas. Empieza a mostrar sus preferencias y rechazos por los alimentos, lo que puede ocasionar determinadas carencias o aportes nutricionales limitados. Es fundamental, en esta edad, evitar la aparición de patologías secundarias a una nutrición incorrecta y aunque no se conoce a fondo la formación del sistema inmunitario, hay estudios concretos, que demuestran la importancia que tiene un aporte nutricional correcto, así como la relación que existe entre algunos desajustes y la aparición de ciertas patologías.

Entre los tres y los once años se adquieren hábitos alimentarios que, aunque pueden parcialmente corregirse en edades posteriores, van a condicionar la alimentación del adulto. La dieta equilibrada, tanto en casa como en la escuela, es trascendental en este periodo para conseguir el crecimiento y el desarrollo físico y mental,

La percepción sensorial

Es muy importante que, a partir de los seis años, se induzca al niño a identificar las propiedades organolépticas de los alimentos (formas, aromas, sabores, colores, textura) y enseñarle la repercusión que en su satisfacción tiene la adecuada elección de los mismos. En este periodo se van a conformar y establecer los patrones alimentarios, se va a crear en el niño el concepto de la alimentación y la influencia que esta tiene en su imagen corporal, en el bienestar y en el desarrollo físico y psíquico.

En la pubertad, con el denominado "estirón puberal", es muy conveniente que la ingesta nutricional sea muy equilibrada, adaptada a las necesidades, porque pequeños desajustes pueden dar lugar a trastornos importantes, y con frecuencia irreversibles. En esta época, además, es muy posible que la práctica deportiva, que hay que controlar muy bien, haga necesario recurrir a suplementos alimenticios, para compensar el incremento importante de las necesidades.

Entre los alimentos que caracterizan a la Dieta Mediterránea junto con el aceite de oliva, las frutas, las hortalizas y las legumbres, está el pescado consumido en cantidades considerables, que además de la propiedad de aportar proteínas, vitaminas y minerales en proporciones similares a las que suministra la carne, tiene la ventaja, de que las grasas son menos abundantes en el pescado y que además, siempre, en todos los pescados son muy ricas en ácidos grasos, tan necesarios como los insaturados en posición omega- 3.

Rechazo infantil

Sin embargo, nos encontramos con un grave problema: los niños tienden a rechazar al pescado en sus comidas. En la restauración colectiva de los colegios se observa, reiteradamente, que el pescado se queda en los platos, en proporciones alarmantes.

En la publicación "Barómetro de consumo 2.003", de la Fundación Grupo Eroski y el Instituto de Empresa, se pone de manifiesto que el grado de confianza del consumidor español en el pescado es alto, pero más bajo en los jóvenes (6,7 puntos sobre 10) y aumenta con la edad, hasta llegar en la población de más de 60 años a 7,5. Aunque el estudio comienza con poblaciones de más de 14 años, es lógico pensar, extrapolar los datos, que a las edades inferiores, el grado de confianza, y en consecuencia la aceptabilidad, sería aún menor.

El rechazo infantil al pescado no es uniforme. La aceptación es mayor cuando se los ofrece en filetes limpios y de no mucho grosor. Los de lenguado o de gallo a la plancha es la preparación gastronómica más apreciada, porque valoran muy positivamente la ausencia de espinas y la seguridad de que no las van a encontrar. Por esta razón, prefieren los lomos y los filetes, a las rodajas y, en el caso de estas, las finas a las más gruesas. Incluso cuando la espina es casi imperceptible, como sucede en el caso de los boquerones pequeños y otros peces similares, los miran con prevención y suelen proceder a una disección meticulosa, que les asegure de que no entrará en su boca, ni una minúscula partícula extraña al tejido muscular.

Oferta diversificada

El segundo problema que se plantea, es que las amas de casa y los responsables de los comedores escolares infantiles, intentando satisfacer las preferencias, reiteran las presentaciones del pescado con la consecuente monotonía. Es necesario, aunque no fácil, diversificar las presentaciones y en este sentido se puede favorecer el incremento de aceptabilidad presentando el pescado en forma de "pudding", croquetas, albóndigas, acompañándolo con guarniciones de verduras, patatas fritas o salsas ligeras y atractivas, o utilizando el pescado como un componente más de platos complejos, como paella, pastas, ensaladas con atún o gambas, tortillas, huevos rellenos de pescado picado o desmenuzado, pimientos rellenos de merluza o bacalao, besamel con gambas o mejillones, etc.

Los beneficios que aporta el pescado a la alimentación infantil son muy grandes, y no es conveniente prescindir de ellos, pero además, es muy importante que el niño identifique al pescado como un componente habitual de su dieta, lo que facilitará que posteriormente, en las edades adultas lo incorpore frecuentemente a sus comidas, con la seguridad de que los beneficios gastronómicos y nutricionales que va a obtener con esta práctica van a ser considerables.