



Gonzalo Navía. Pediatra

Perfecto para niños

PERFECT FOR CHILDREN

Gonzalo Navía. Pediatrician

Fish is an excellent food for development in view of its content in high biological value proteins (quality), similar to that found in meat but more digestible. The fat content in the different species of fish is variable: lean or white, with less than 1% of fat (cod, sole, megrim ...); the semi-fat species, with a fat content of between 2% and 7% (hake, mackerel ...); and the blue fish, containing from 8% to 15% of fat (herring, tuna, tunny, sardine ...). Introducing fish into children's diet should

El pescado constituye un alimento excelente para el desarrollo por su contenido en proteínas de elevado valor biológico (calidad), semejante al de las carnes pero con mejor "digeribilidad". El contenido en grasa de las distintas especies de pescado es variable: los magros o blancos, con menos de un 1% de grasa (bacalao, lenguado, gallo...); los semigrasos con un contenido de grasa entre el 2% y 7% (merluza, caballa...); y los azules que contienen entre el 8% y 15% de grasa (arenque, atún, bonito, sardina...). La introducción del pescado en la dieta de los niños debe iniciarse con los "blancos" a partir de los 9-10 meses, con poca cantidad (de 30 a 70 gramos), hervido, a la plancha, en puré de verduras o en sopa. Más adelante, puede ofrecerse en trocitos (vigilando las espinas). La introducción del pescado azul, de digestión algo más complicada para los primeros años de edad, puede iniciarse a partir de los 18 meses. El pescado congelado reúne todas las garantías y también puede ser utilizado igual que el fresco. Las diferentes especies deben figurar en la dieta, al menos en cantidades semejantes (si no superiores) a las carnes, es decir, de 2 a 4 raciones a la semana. ↓

start with the "white" fish, at 9-10 months, in small quantities (from 30 to 70 grams), boiled, grilled, in vegetable purée or in soup. Later on, it can be added in small pieces (being careful with the bones). Introducing blue fish, somewhat more complicated as far as digestion is concerned for the first years of life, can be started at 18 months. Frozen fish have all the guarantees and can also be used in the same way as fresh. The different species should be included in the diet, at least in similar quantities (if not greater) than for meat, i.e., from 2 to 4 helpings per week.



Almacenamiento de mercancía congelada
 Descarga y clasificación de pescado congelado
 Paletización y expedición de mercancía
 Especialidad en túnidos y grandes peces

Camiño do Laranxo nº 17 (A Riouxa - Teis) - 36216 - VIGO

986450252 - 986453111 - FAX: 986453397 - www.frioteis.com - frioteis@frioteis.com