

# Cinco trucos para que los niños coman pescado

## Cinco trucos para que los niños coman pescado

[imprimir](#)



Muchos niños se resisten a comer pescado. Sin embargo, es importante que forme parte de la dieta infantil, ya que es un alimento muy completo (aporta proteínas, pocos hidratos de carbono y gran cantidad de minerales y vitaminas), ideal para el crecimiento. ¿Cómo conseguir que nuestros hijos no lo rechacen?

Aquí te dejamos **cinco trucos** para acabar con las peleas el día que toca comer pescado:

- 1. Intenta quitar todas las espinas y zonas oscuras,** ya que es una de las principales quejas entre los niños.
- 2. Si a tu hijo no le gusta el sabor del pescado,** puedes “camuflarlo” con salsa de tomate, hierbas aromáticas o macerándolo en limón.
- 3. Prepara el pescado de distintas formas:** cocido entero a la plancha, al vapor o hervido suele ser menos apetecible. Córtalo en taquitos y haz unos deliciosos pinchos, rebózalo en rodajas o prepara libritos de pescado y queso.
- 4. Decora el plato:** la comida que entra por los ojos es más fácil de comer. Haz un dibujo con los alimentos del plato o acompaña el pescado con verduras de colores. Aprovecha para que los pequeños te ayuden. Ellos pueden elegir la decoración y participar en la elaboración del dibujo.
- 5. Combínalo con sus alimentos preferidos:** huye del pescado con espinacas, con puré de patatas o con guisantes, si sabes que estas verduras no le convencen. Intenta preparar otras recetas que incluyan pescado como paella, croquetas de bacalao, empanadillas, hamburguesas de merluza o espaguetis con atún.

Si aún así, tu hijo se resiste a comer pescado, no desesperes. Vuelve a [cocinar con él](#), prueba con otra variedad y, sobre todo, ¡usa tu imaginación!

Etiquetas

[cocina con los más pequeños](#)

[cómo comer pescado](#)

[dieta infantil](#)

[pescado](#)

[trucos para que los niños coman pescado](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar