

Març 2015

ENFORTEIX EL TEU ORGANISME MENJANT PEIX

El peix és un dels aliments que per si sol ens aporta un gran nombre de nutrients. Sent la seua funció principal la de desenvolupar i formar els teixits i òrgans del nostre cos, també compta amb altres importants funcions que són vitals per al nostre organisme:

- Ajuda a previndre l'artritis
- Disminueix el colesterol
- Enforteix els ossos
- Ajuda al desenvolupament, creixement i manteniment del nostre cos
- Protegeix el cor al millorar el seu funcionament i a afavorir el control de la pressió arterial
- Augmenta la nostra capacitat de concentració, de memòria i el nostre rendiment intel·lectual



La major dificultat que tenim a l'hora d'introduir-les en el menú dels nostres fills/es és el rebuig que estos demostren, generant una barrera inclús simplement a provar-ho.

Com molts aliments, la forma de presentar-ho, les combinacions que fem dels mateixos i el toc de sabor que li donem, ajudarà a fer que tinguen interès en estos plats.

- Per a introduir-los el peix per primera vegada, és recomanable que recurem a peixos que no continguin espines, ja que algunes vegades el rebuig ve donat per la presència de les mateixes.
- Oferir-los peixos amb un sabor més suau i segons els casos, podem emmascarar-ho amb llima, oli i sal o acompanyar-lo de salses com és el cas de la maionesa.
- Variar la forma de cuinar-los. Arrebossats és la forma que més sol agradar i la podem oferir sempre que no caiguem en un excés. L'important és variar la seua cocció incloent-ho a la planxa, al vapor, a la barbacoa, etc.
- Mesclar-ho amb arròs o pasta sempre ajuda a disminuir el seu sabor.
- Introduir-ho en aliments per a dissimular el seu sabor i així, que inclús no es donen compte de la seua presència. Exemple: Mandonguilles de peix; Hamburgueses de peix; Amanida de creïlla i abadejo, etc.

