

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE PESCADO POR PRESENCIA DE MERCURIO

DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN)



POBLACIÓN VULNERABLE



MUJERES EMBARAZADAS, PLANIFICANDO ESTARLO O EN LACTANCIA NIÑOS 0-10 AÑOS

ESPECIES ALTO CONTENIDO EN MERCURIO



EVITAR CONSUMO

ESPECIES BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO

3 - 4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA

Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.

ESPECIES ALTO CONTENIDO EN MERCURIO

LIMITAR EL CONSUMO
120 gramos al MES

ESPECIES BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO

3 - 4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA

Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.

POBLACIÓN GENERAL



TODAS LAS ESPECIES

3 - 4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA

Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.

ESPECIES

ESPECIES CON ALTO CONTENIDO EN MERCURIO: Pez espada/Emperador, Atún rojo (*Thunnus thynnus*), Tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y Lucio.

ESPECIES CON BAJO CONTENIDO EN MERCURIO: Abadejo, Anchoa/Boquerón Arenque, Bacalao, Bacaladilla, Berberecho, Caballa, Calamar, Camarón, Cangrejo, Cañadilla, Carbonero/Fogonero, Carpa, Chipirón, Chirla/Almeja, Choco/Sepia/Jibia, Cigala, Coquina, Dorada, Espadín, Gamba, Jurel, Langosta, Langostino, Lenguado europeo, Limanda/Lenguadina, Lubina, Mejillón, Merlan, Merluza/Pescadilla, Navaja, Ostión, Palometa, Platija, Pota, Pulpo, Quisquilla, Salmón atlántico/Salmón, Salmón del Pacífico, Sardina, Sardineta, Sardinopa, Solla, y Trucha. **Las demás especies de productos de la pesca no mencionadas específicamente se entenderán con un CONTENIDO MEDIO en mercurio**

¿Qué es el mercurio?

Es un **contaminante medioambiental** que puede encontrarse en nuestros alimentos debido a su presencia natural en la corteza terrestre y como resultado de la actividad humana. La forma en la que principalmente se encuentra presente en los pescados se denomina metilmercurio.

¿Por qué hablamos de mercurio y pescado?

A partir de su liberación al medioambiente el mercurio está presente en aguas de mares y ríos y puede concentrarse, en proporción variable, en los pescados. **La cantidad de mercurio en los peces está relacionada con su posición dentro de la cadena trófica, por tanto, los peces depredadores, de gran tamaño y más longevos como el pez espada, tiburón, atún rojo o lucio tienen concentraciones más altas.** Este fenómeno se conoce como bioacumulación.

¿Qué riesgo puede presentar el mercurio sobre la salud?

El mercurio **puede afectar al sistema nervioso central en desarrollo**, por exposición directa tras el **consumo de ciertos alimentos** o indirectamente al poder **atravesar la placenta**. También puede estar presente en la **leche materna**.

Por ello las mujeres embarazadas, o que estén planificando estarlo, así como aquellas en **periodo de lactancia**, junto con los **niños de menor edad** constituyen la población **más vulnerable al mercurio**.

¿Es seguro comer pescado?

Sí, comer pescado es seguro y saludable.

En la legislación alimentaria europea **existen límites máximos de mercurio que son de obligado cumplimiento** y que, controlados por las autoridades sanitarias, garantizan un consumo seguro de alimentos por la población. **El consumo de pescado conlleva, además, efectos beneficiosos** para la salud ya que **aporta energía**, es una **f fuente de proteínas de alto valor biológico** y contribuye a la ingesta de nutrientes esenciales como el **yodo, el selenio, el calcio y las vitaminas A y D**. También tiene un buen perfil lipídico proporcionando **ácidos grasos** poliinsaturados de cadena larga **omega-3**, que es un componente de los patrones dietéticos asociados con la buena salud, y pocos ácidos grasos saturados.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha asociado el consumo habitual de pescado durante el embarazo con efectos **beneficiosos sobre el desarrollo neurológico en niños** y con la **reducción del riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria en adultos**.

