

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 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.**

