



RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE PESCADO POR PRESENCIA DE MERCURIO DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN)

¿QUÉ RIESGO PUEDE PRESENTAR EL MERCURIO SOBRE LA SALUD?

El mercurio es un contaminante medioambiental que puede afectar al sistema nervioso central en desarrollo por exposición directa tras el consumo de ciertos alimentos o indirectamente al poder atravesar la placenta o estar presente en la leche materna.

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 tienen concentraciones más altas.

En la legislación alimentaria europea hay establecidos unos límites máximos de mercurio en pescado que son controlados por las autoridades sanitarias para garantizar la seguridad alimentaria. No obstante, 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.

ESPECIES DE PESCADO SEGÚN SU CONTENIDO EN MERCURIO

- **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:** El resto de especies no mencionadas.

RECOMENDACIONES:

POBLACIÓN	ESPECIES DE PESCADO	PAUTAS DE CONSUMO
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.
NIÑOS ENTRE 10 -14 AÑOS	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.

¿ES SEGURO COMER PESCADO?

Sí, es seguro y saludable ya que aporta energía, proteínas de alto valor biológico y nutrientes esenciales como el yodo, el selenio, el calcio, las vitaminas A y D, 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.