

## NOTA INFORMATIVA DEL COMITÉ DE ALIMENTACIÓN INFANTIL Y LACTANCIA MATERNA DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

### Mercurio en el pescado.

#### Nuevas recomendaciones de consumo de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Disponible en:

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad\\_alimentaria/RECOMENDACIONES\\_consumo\\_pescado\\_MERCURIO\\_AESAN\\_WEB.PDF](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/RECOMENDACIONES_consumo_pescado_MERCURIO_AESAN_WEB.PDF)

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición acaba de publicar unas nuevas recomendaciones sobre el consumo de determinados pescados, con gran contenido en mercurio, que actualizan las que la propia Agencia publicó en 2010. El mercurio es un contaminante medioambiental y potencialmente neurotóxico, que puede estar presente en proporción variable en los productos de la pesca. La cantidad de mercurio en los peces está relacionada con su alimentación, siendo los peces depredadores, de gran tamaño y más longevos (pez espada, pez emperador, tiburón, atún rojo o lucio) los que tienen concentraciones más altas. Las mujeres embarazadas, así como aquellas en periodo de lactancia y los niños de menos de 10 años de edad, son la población más vulnerable al mercurio, ya que puede afectar al sistema nervioso central en desarrollo, tras su consumo directo o a través de la placenta y la leche materna.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha emitido recientemente nuevas recomendaciones para:

- **Evitar** el consumo de determinadas especies de pescados de alto riesgo, en niños menores de 10 años, y en mujeres embarazadas, o que estén planificando estarlo, o en periodo de lactancia.
- En niños de 10 – 14 años se aconseja **limitar** el consumo de las especies mencionadas a menos de 120 gramos al mes.

**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, Sardinela, Sardinopa, Solla, y Trucha.

Las demás especies de productos de la pesca no mencionadas específicamente se entenderán con un **CONTENIDO MEDIO en mercurio**.

Es decir, con respecto a las recomendaciones previas, extiende el periodo de exclusión hasta los 10 años (antes era hasta los 3) y limita su consumo en el resto de la edad infantil a 120 g/mes (antes era 100 g/semana).

**Con respecto al consumo de pescado, tal como se menciona en la citada circular de recomendaciones de la AESAN, hemos de resaltar que:**

- El pescado es un alimento básico en la dieta por su aporte de ácidos grasos omega-3. Asimismo, es un alimento que aporta minerales (selenio, yodo, calcio) vitaminas liposolubles (A y D) y proteínas de alto valor biológico.
- Diversas organizaciones (FAO, OMS, EFSA) han resaltado la importancia del consumo de los ácidos grasos poliinsaturados, especialmente los de la vía metabólica omega-3 ( $\alpha$ -linolénico, eicosapentaenoico, docosahexaenoico) no sólo para la salud de la población infantil (con efectos beneficiosos sobre el desarrollo neurológico, por ejemplo) sino también para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta (enfermedad cardiovascular y también autoinmunes, con diferentes niveles de evidencia científica en dicha prevención).

**En resumen,** comer pescado es seguro y saludable. Hay que prestar atención a las especies que se consumen. En niños de cualquier edad, se aconseja consumir 3 – 4 raciones de pescado a la semana, variando entre especies de bajo y medio contenido de mercurio.

En menores de 10 años (mujeres gestantes y en lactancia) se ha de evitar totalmente el consumo de las especies con alto contenido en mercurio. En niños de 10 a 14 años limitarlo a menos de 120 gramos al mes.