

Recomendaciones sobre el consumo de pescado en embarazadas, mujeres que amamantan, y población infantil menor de 12 años, en relación con la presencia de mercurio.

El pescado debe formar parte de la dieta normal de las mujeres embarazadas y de los niños y niñas de corta edad.

Los ácidos grasos omega-3 son importantes para el desarrollo del sistema nervioso central, el crecimiento del cerebro y el desarrollo de la vista de su bebé, antes y después del nacimiento. **Entre los alimentos con buen contenido de omega 3 se incluyen los pescados grasos como el salmón, la trucha, el arenque, los bocartes y las sardinas.**

Sin embargo algunos pescados, especialmente los depredadores de gran tamaño, suelen contener cantidades de mercurio altas, que pueden afectar al desarrollo neuronal del feto y de los menores de 12 años.

Siguiendo las indicaciones de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), se recomienda:

A) MUJERES EMBARAZADAS (O QUE PUEDAN LLEGAR A ESTARLO) Y MUJERES QUE ESTÁN AMAMANTANDO

<p>Grupo 1</p> <p>Trucha, Salmón, Sardina, Parrocha, Bocarte, Caballa (Xarda), Merluza, Pescadilla, Bacalao, Bacaladilla, Lenguado, Gallo, Congrio, Sepia, Calamar, Pulpo, Pescados de piscifactoría. En general, todos los pescados y mariscos que no están incluidos en los grupos 2 y 3</p>	<p>Recomendable consumir varias raciones a la semana (150 gramos por ración)</p>
<p>Grupo 2</p> <p>Atún blanco o Bonito del Norte (fresco o en conserva), Rape (Pixín), Cabracho, Lubina (salvaje), Mero, Raya, Salmonete grande (mayor de 300gr)</p>	<p>Limitar el consumo a¹: 300 gramos por semana</p> <p>(No consumir ningún otro de los pescados de este grupo en la misma semana)</p>
<p>Grupo 3</p> <p>Pez espada o Emperador, Tiburones (Cazón, Tintorera, Marrajo...), Atún Rojo, Aguja, Lucio, Anguila</p>	<p>Evitar el consumo</p>



¹ Cálculo basado en mujeres con un peso de 60 kg y una recomendación de ingesta máxima de 1,5 µg Hg/kg peso y semana



B) POBLACIÓN INFANTIL MENOR DE 12 AÑOS

GRUPOS PESCADO	MENORES DE 3 AÑOS ²	ENTRE 3 Y 12 AÑOS ³
<p>Grupo 1</p> <p>Trucha, Salmón, Sardina, Parrocha, Bocarte, Caballa (Xarda), Merluza, Pescadilla, Bacalao, Bacaladilla, Lenguado, Gallo, Congrio, Sepia, Calamar, Pulpo, Pescados de piscifactoría. En general, todos los pescados y mariscos no incluidos en los grupos 2 y 3</p>	<p>Recomendable consumir varias raciones a la semana (100 gramos por ración)</p>	<p>Recomendable consumir varias raciones a la semana (150 gramos por ración)</p>
<p>Grupo 2</p> <p>Atún blanco o Bonito del Norte (fresco o en conserva), Rape (Pixín), Cabracho, Lubina (salvaje), Mero, Raya, Salmonete grande (mayor de 300gr)</p>	<p>Limitar el consumo a: 50 gramos por semana o 100 gramos cada 2 semanas</p> <p>(No consumir ningún otro de los pescados de este grupo en la misma semana)</p>	<p>Limitar el consumo a: 150 gramos por semana</p> <p>(No consumir ningún otro de los pescados de este grupo en la misma semana)</p>
<p>Grupo 3</p> <p>Pez espada o Emperador, Tiburones (Cazón, Tintorera, Marrajo...), Atún Rojo, Aguja, Lucio, Anguila</p>	<p>Evitar el consumo</p>	<p>Limitar el consumo a: 50 gramos por semana o 100 gramos cada 2 semanas</p> <p>(No consumir ningún otro de los pescados de este grupo en la misma semana)</p>



Gobierno del
Principado de Asturias

CONSEJERÍA DE SANIDAD

² Cálculo basado en niños/as con un peso de 10 kg y una recomendación de ingesta máxima de 1,5 µg Hg/kg peso y semana

³ Cálculo basado en niños/as con un peso de 30 kg y una recomendación de ingesta máxima de 1,5 µg Hg/kg peso y semana

