

RECOMENDACIONES DE PESCADO PARA POBLACIÓN GENERAL Y POBLACIÓN VULNERABLE, DEBIDO A LA PRESENCIA DE MERCURIO

El mercurio es un elemento químico que forma parte de la composición natural de la corteza terrestre y se libera al medioambiente a través de procesos naturales o mediante la acción del hombre a través de numerosas actividades como la industria, la minería, quema de combustibles fósiles, eliminación de residuos, etc.

Una vez liberado, sufre una serie de transformaciones y se puede presentar de tres formas distintas:

- **El mercurio metálico** es muy volátil, por lo que se encuentra principalmente en la atmósfera, donde puede permanecer hasta dos años.
- **El mercurio inorgánico** se encuentra principalmente en el suelo procedente de la reducción del mercurio elemental y su depósito en sedimentos y agua, así como de la liberación natural de las rocas que forman parte de la composición de la corteza terrestre y de actividades antropogénicas.
- **El mercurio orgánico** se encuentra en el agua.
La metilación de mercurio inorgánico se produce por reacción química directa o mediante la acción de bacterias.
- **El metilmercurio** es el componente orgánico de mercurio más común en la cadena alimentaria.

La forma más tóxica del mercurio, y de mayor preocupación desde el punto de vista sanitario, es el **metilmercurio**. Las mujeres embarazadas, o que puedan llegar a estarlo, y durante la etapa de lactancia, así como los niños más pequeños, constituyen la población más sensible al mercurio.

El mercurio inorgánico en los alimentos no supone ningún problema para el consumidor, ya que la exposición no excede la Ingesta Semanal Tolerable, mientras que con el metilmercurio no sucede lo mismo.

La Autoridad Europea destacó que los niveles de exposición más altos se encontraron en las dietas de países mediterráneos, como España, Italia, Francia y Grecia, **y que la exposición estaba más relacionada con el tipo de pescado que con las cantidades consumidas.**

¿ES SEGURO COMER PESCADO Y MARISCO?

No solo es seguro comerlo, sino que es recomendable.

Desde la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición se recomienda el consumo de pescado varias veces por semana (pirámide de la Estrategia NAOS) por sus efectos beneficiosos para la salud. Además, el pescado es una parte fundamental dentro de la dieta mediterránea.

De esta manera, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria aclara que, a pesar de los niveles de exposición a mercurio, el consumo de pescado y marisco aporta beneficios y es recomendable.

¿QUÉ PRECAUCIONES HAY QUE TENER EN CUENTA A LA HORA DE CONSUMIR PESCADO Y MARISCO?

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria recomienda que los países de la Unión Europea consideremos nuestros propios patrones de consumo de pescado y marisco y evaluemos para los diferentes grupos de población con objeto de que los riesgos por la ingesta de metilmercurio no superen a los beneficios para la salud por su consumo, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Para niños de edades comprendidas entre 1 y 9 años, mujeres embarazadas o que puedan llegar a estarlo, los beneficios de consumo de pescado y marisco deberían conseguirse **incrementando el consumo de especies bajas en metilmercurio**.
- Para proteger el feto contra los efectos adversos en el neurodesarrollo del metilmercurio, las mujeres embarazadas o que puedan llegar a estarlo no deberían exceder la ingesta semanal tolerable.
- Dado que el cerebro se desarrolla también después del nacimiento, los niños que están regularmente expuestos a niveles de metilmercurio por encima de la ingesta semanal tolerable se consideran en riesgo por los efectos neurotóxicos de metilmercurio.

Desde las últimas recomendaciones publicadas por AESAN en el año 2011, nuevos datos de publicaciones científicas y estudios han señalado que las concentraciones de mercurio en la población española se muestran más elevadas que las de otros países europeos, lo que unido a que algunos estudios han demostrado el **beneficio de modificar la dieta** en favor de especies de bajo contenido en mercurio y a la constatación de una **disminución significativa** en la exposición al mercurio por consumo de pescado cuando no se contemplan las cuatro especies objeto de la recomendación, han hecho necesaria la actualización de las recomendaciones ya existentes.

De este modo con el objeto de compatibilizar los beneficios del consumo de pescado minimizando al máximo el riesgo de exposición al mercurio, **la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición ha publicado en el año 2019 nuevas recomendaciones de consumo de pescado respecto de su contenido de mercurio:**

▪ **PARA POBLACIÓN EN GENERAL**

Se aconseja el consumo de hasta 3 - 4 raciones de pescado por semana, procurando en todos los casos variar las especies entre pescados blancos y azules.

▪ **PARA LA POBLACIÓN VULNERABLE**

Se precisa de recomendaciones más estrictas específicas para las 4 especies identificadas con un alto contenido en mercurio:

1. **Pez espada/emperador,**
2. **Atún rojo (*thunnus thynnus*),**
3. **Tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera)**
4. **Lucio.**

Mujeres embarazadas, que planeen estarlo o en período de lactancia y niños hasta 10 años:

Evitar el consumo de esas cuatro especies.

Niños entre 10 y 14 años:

Limitar el consumo de esas cuatro especies a 120 gramos al mes.

ESPECIES CON ALTO CONTENIDO EN MERCURIO	ESPECIES CON BAJO CONTENIDO EN MERCURIO	
Pez espada / Emperador Atún rojo Tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja, tintorera) Lucio	Abadejo Ancho / 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 Merlán, Merluza/Pescadilla Navaja Ostión Palometa Platija Pota Pulpo Quisquilla Salmón atlántico / Salmón Salmón del Pacífico Sardina Sardinela Sardinopa Solía Trucha

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

ESPECIES BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO



EVITAR CONSUMO

3 - 4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA

Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.

ESPECIES ALTO CONTENIDO EN MERCURIO

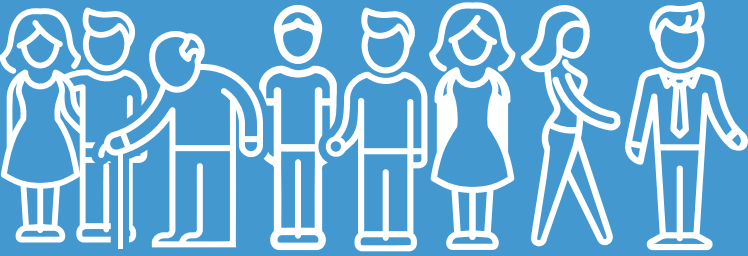
ESPECIES BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO

LIMITAR EL CONSUMO
120 gramos al MES

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, Sardinela, 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**.

NIPO en línea: 732-19-013-6
Depósito legal: M-32826-2019

#MercurioAESAN



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

