

## Recomendaciones de consumo de pescado para poblaciones sensibles debido a la presencia de mercurio.

14/04/2011

Tanto la “[Opinión sobre el mercurio y metil-mercurio en productos alimenticios](#)” de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), como la nota informativa sobre “[Metil-mercurio en pescado y productos pesqueros](#)” de la Dirección General de Sanidad y Consumo (DGSANCO) de la Comisión Europea, que contenía recomendaciones de consumo para los grupos más vulnerables de población (mujeres en edad fértil, embarazadas o en período de lactancia y niños), sirvieron de base a la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición para publicar en su web una *Nota informativa sobre mercurio y metil-mercurio en productos pesqueros* en 2008.

El 28 de septiembre de 2010, el Comité Científico de la AESAN en su sesión plenaria, aprobó un “Informe en relación a los niveles de mercurio establecidos para los productos de la pesca”. En este informe se ha estimado que:

- Una mujer embarazada (60kg) que ingiera una ración (100 g) de pez espada a la semana superaría la ingesta máxima tolerable de metil-mercurio.
- Un niño de entre 7-12 años (35 kg) puede consumir sólo media ración (50 g) de pez espada a la semana y ningún otro de los pescados grandes en esa misma semana.

Por ello se procede en este momento a actualizar las recomendaciones realizadas a los grupos de población vulnerables.

La toxicidad del mercurio (Hg) depende de su forma química, tipo y dosis de exposición y edad del consumidor. Su forma orgánica (metil-mercurio) posee una elevada toxicidad, se disuelve fácilmente en la grasa y atraviesa la barrera hemato-encefálica y la placenta pudiendo provocar alteraciones en el desarrollo neuronal del feto y en niños de corta edad.

El metil-mercurio se encuentra mayoritariamente en pescados y mariscos, donde puede llegar a representar más del 90% del mercurio total. Derivado de la contaminación medioambiental, los peces acumulan mercurio en su organismo a lo largo de su vida y esto ocurre especialmente en aquellas especies de gran tamaño como los grandes depredadores. El hecho de que estos grandes depredadores suelen ser migratorios, hace que no sea posible excluir los pescados de las aguas menos contaminadas.

En términos de beneficio-riesgo la AESAN considera que el pescado es, dentro de alimentación saludable, una parte importante de la dieta. Esto se debe, básicamente, a la calidad de su proteína y su grasa, con aminoácidos esenciales en cantidad más que adecuada, escasa cantidad de grasas saturadas y una importante proporción de ácidos grasos omega 3 y de vitaminas A, D, E, B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>.

Sin embargo, se recomienda precaución a las mujeres embarazadas o que puedan llegar a estarlo, mujeres en fase de lactancia y a niños de corta edad (entre 1 y 30 meses). A este grupo de población se recomienda consumir una amplia variedad de pescados, evitando consumir las especies más contaminadas cuyo consumo debe limitarse:



Pescados	Mujeres en edad fértil embarazadas o en período de lactancia	Niños <3 años	Niños 3-12 años
Pez espada Tiburón Atún rojo* Lucio	Evitar su consumo	Evitar su consumo	Limitar a 50 gr/semana o 100 gr/2 semanas (no consumir ningún otro de los pescados de esta categoría en la misma semana)

\**Thunnus thynnus* (especie grande, normalmente consumida en fresco o congelada y fileteada)