

CIRCULAR Nº 1/2014 de 7 de enero de 2014

ASUNTO: Recomendaciones sobre consumo de pescado en la infancia, el embarazo y la lactancia y la etapa preconcepcional en relación con su contenido en mercurio.

ORIGEN: Dirección General de Salud Pública

El pescado y el marisco constituyen una parte importante de una dieta saludable. Contienen proteínas de alta calidad y otros nutrientes esenciales que son bajos en grasas saturadas y ricos en ácidos grasos omega-3 y en vitaminas A, D, E, B6 y B12.

Una dieta bien equilibrada que incluya pescados y mariscos variados puede contribuir a la salud cardiaca, y al crecimiento y desarrollo adecuado de los niños. Por tanto, las mujeres y los niños pequeños en particular, deben incluir pescados o mariscos en sus dietas debido a sus muchos beneficios nutricionales. Sin embargo, casi todos los pescados y mariscos contienen trazas de mercurio, algunos de ellos, en cantidades que pueden perjudicar al feto o el sistema nervioso en vías de desarrollo de los niños pequeños.

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 del niño 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 distinguir entre pescados de aguas más o menos contaminadas.

La población española es una de las mayores consumidoras de pescados y mariscos de la Unión Europea, destacando por encima de la media, las Comunidades Autónomas de la cornisa cantábrica entre las que se encuentra el Principado de Asturias, con un consumo *per capita* de 31,5 kg/año¹.

Para evitar o minimizar los riesgos, la mayor parte de organismos internacionales relacionados con la alimentación, como la FAO/OMS, FDA, la Comisión Europea (EFSA), o la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomiendan limitar el consumo de ciertos pescados con altos contenidos en mercurio en poblaciones sensibles, especialmente mujeres embarazadas o que puedan llegar a estarlo, madres lactantes, y niños menores de 3 años.

Teniendo en cuenta, la ingesta semanal tolerable, las concentraciones medias de mercurio en los distintos pescados y mariscos, y los hábitos de consumo de la población asturiana, la Consejería de Sanidad ha considerado conveniente reforzar las citadas recomendaciones y adaptarlas a la realidad de los consumidores asturianos, con el fin de proteger la salud de las poblaciones sensibles.

Fdo.: D. Julio Bruno Bárcena
Director General de Salud Pública

¹ Datos 2012. Fuente: base de datos de consumo en hogares del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente

RECOMENDACIONES

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) EMBARAZADAS, MUJERES QUE PREPARAN SU EMBARAZO O EN PERÍODO DE LACTANCIA

<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 semanales (150 gr/ración)</p>
<p>Grupo 2</p> <p>Atún blanco o Bonito del Norte (fresco o en conserva), Rape (Pixin), Cabracho, Lubina (salvaje), Mero, Raya, Salmonete grande (mayor de 300 gr)</p>	<p>Limitar el consumo a²: 300 gr/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>

² 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 DE PESCADO	MENORES DE 3 AÑOS ³	ENTRE 3 Y 12 AÑOS ⁴
<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 semanales (100 gr/ración)</p>	<p>Recomendable consumir varias raciones semanales (150 gr/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 300 gr)</p>	<p>Limitar el consumo a: 50 gr/semana o 100 gr 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 gr/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 gr/semana o 100 gr cada 2 semanas</p> <p>(No consumir ningún otro de los pescados de este grupo en la misma semana)</p>

³ 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

⁴ 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