

# Recomendaciones sobre el consumo de pescado en embarazadas, mujeres que amamantan y niños de corta edad, en relación con la presencia de mercurio.

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

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

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

<b>Grupo 1</b> Trucha, Salmón, Sardina, Parrocha, Bocardete, 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	<b>Recomendable consumir varias raciones a la semana (150 gramos por ración)</b>
<b>Grupo 2</b> Atún blanco o Bonito del Norte (fresco o en conserva), Rape (Pixin), Cabracho, Lubina (salvaje), Mero, Raya, Salmonete grande (mayor de 300gr)	<b>Limitar el consumo a<sup>1</sup>: 300 gramos por semana</b>  (No consumir ningún otro de los pescados de este grupo en la misma semana)
<b>Grupo 3</b> Pez espada o Emperador, Tiburones (Cazón, Tintorera, Marrajo...), Atún Rojo, Aguja, Lucio, Anguila	<b>Evitar el consumo</b>

<sup>1</sup> 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



