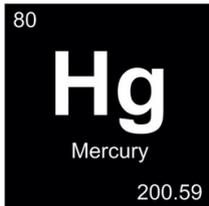




Consideraciones sobre el consumo de pescado y su contenido en mercurio



Se aconseja incluir el pescado en la dieta, por sus beneficios para el desarrollo neurológico en niños y para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular en adultos, ya que es una de las fuentes dietéticas principales de ácidos grasos omega 3 esenciales (EPA y DHA) y vitamina D, y también aporta proteínas de alto valor biológico, yodo, selenio, calcio y vitamina A. Sin embargo algunas especies pueden contener demasiado mercurio (metal pesado que podría acumularse en nuestro organismo y ser tóxico) por lo que se establecen algunas **recomendaciones**:

	Especies con alto contenido en mercurio	Especies con bajo contenido en mercurio
Embarazadas o en lactancia	No consumir	3 a 4 raciones a la semana
Niños de 0 a 10 años	No consumir	3 a 4 raciones a la semana
Niños de 10 a 14 años	Máximo 120 g / mes	3 a 4 raciones a la semana
Población general	3 a 4 raciones a la semana	

Además, conviene **alternar la ingesta de especies** entre pescados blancos y azules, incluyendo crustáceos y mariscos

- Emperador (pez espada)
- Atún rojo*
- Tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja, tintorera)
- Lucio

*El atún blanco o bonito del norte (thunnus alalunga) consumido habitualmente en conserva no se encuentra dentro de estas consideraciones.

Abadejo, anchoa/boquerón, arenque, boquerón, bacalao, bacaladilla, berberecho, caballa, calamar, camarón, cangrejo, cañadilla, carbonero/fogonero, carpa, chipirón, chirla/almeja, choco/sepia/jibia, cigala, dorada, espadín, gamba, jurel, langosta, langostino, lenguado europeo, limanda/lenguadina, lubina, mejillón, merlán, merluza/pescadilla, navaja, ostión, palometa, platija, pota, pulpo, quisquilla, salmón, sardina, sardinela, sardinopa, solla, trucha.