

RECOMENDACIONES SOBRE LA INGESTA DE PESCADO PARA MUJERES DONANTES DE LECHE

El pescado es una fuente importante de nutrientes, entre otros, ácidos grasos de cadena larga omega-3, proteínas de alta calidad, selenio y vitamina D. Sin embargo, se ha descrito que la ingesta de metilmercurio, principalmente a través del pescado salvaje y marisco contaminado, puede producir efectos perjudiciales especialmente sobre el desarrollo del sistema nervioso en el feto y el recién nacido.

La ingesta de metilmercurio depende de la especie de pescado, su tamaño y zona geográfica de captura, la frecuencia de consumo de pescado y el tamaño de la ración.

Es recomendable que las mujeres lactantes consuman pescado de forma habitual, con una frecuencia entre 2 y 3 raciones semanales (que incluya pescado azul y blanco). Asimismo, que consuman especies variadas, ejemplares más pequeños de la misma especie dentro los límites legales, raciones pequeñas (máximo 125 gramos) y especies con escaso contenido en metilmercurio.

En relación a este último aspecto, incluimos a continuación las recomendaciones basadas en el *Documento de Consenso sobre la prevención de la exposición al metilmercurio en España*¹ y las recomendaciones de Ministerio de Sanidad².

A/ Pescados que pueden consumirse de forma frecuente (varias raciones a la semana):

- Almeja babosa (*Venerupis pullastra*)
- Almeja fina (*Ruditapes decussatus*)
- Anchoa (*Engraulis encrasicolus*)
- Atun listado (*Katsuwonus pelamis*)
- Bacaladilla (*Micromesistius potassou*)
- Bacalao (*Gadus ogac*)
- Berberecho (*Cerastoderma edule*)
- Boqueron (*Engraulis encrasicolus*)
- Caballa (*Scomber scombrus*)
- Calamar (*Loligo vulgaris*)
- Camaron (*Pandalus borealis*)
- Carbonero / fogueño (*Pollachius virens*)
- Centolla (*Maja species*)
- Choco (*Sepia orbyniana*)
- Dorada (*Asparus aurata*)
- Fletan negro (*Reinhardtius hippoglossoides*)
- Gamba blanca (*Parapenaeus longirostris*)
- Gallo (*Lepidorhombus species*)
- Jurel (*Trachurus trachurus*)
- Langostino (*Penaeus species*)
- Lenguado (*Solea solea*)
- Lubina (*Dicentrarchus labrax*)
- (Procedencia: piscifactoria)
- Mejillon de batea (*Mytilus galloprovincialis*)

- Merluza/pescadilla (*Merluccius*) (menos de 2 Kg de peso)
- Navaja (*Ensis arcuatus*)
- Ostra (*Ostrea eduli*)
- Palometa negra o japuta (*Brama brama*)
- Platija /solla (*Platichthys flesus*)
- Pota (*Illex coindetii*)
- Pota volador (*Todaropsis eblenae*)
- Pulpo (*Octopus vulgaris*)
- Rape negro (*Lophius budegassa*)
- Rosada del Cabo (*Genypterus capensis*)
- Salmon (*Salmo salar*)
- Sardina (*Sardina pilchardus*)
- Sepia (*Sepia officinalis*)
- Trucha (*Salmo trutta*)

B/ Pescados que pueden consumirse de forma moderada (máx 2 veces a la semana):

- Atún blanco o bonito del Norte (Thunnus alalunga)
- Atun claro en lata
- Atun rabil (*Thunnus albacares*)
- Maruca azul (*Molva dipterygia*)

C/ Pescados que pueden consumirse de forma escasa (máx 1 vez a la semana):

- Atun patudo (*Thunnus obesus*) (Procedencia: Indico)
- Besugo (*Pagellus bogaraveo*)
- Merluza (*Merluccius*) (2 kg de peso o más)
- Cigala (*Nephrops norvegicus*)
- Gamba roja (*Aristeus antenatus*)
- Rape (*Lophius species*) (Procedencia: Mediterráneo)
- Salmonete de roca (*Mullus surmuletus*)

D/ Pescados que deben evitarse en embarazadas, mujeres lactantes y niños hasta 10 años:

- Atún patudo (*Thunnus obesus*) (Procedencia: Atlántico)
- Atún rojo (*Thunnus thynnus*)
- Cazón (*Galeorhinus galeus*)
- Fletán (*Hippoglossus hippoglossus*)
- Lucio (*Esox lucius*)
- Marlin (*Makaira species*)
- Marrajo (*Isurus oxyrinchus*)
- Pez espada o emperador (*Xiphias gladius*)
- Pintarroja (*Scyliorhinus canicula*)
- Reloj (*Hoplostethus mediterraneus*)
- Tiburon (*Carcharhinus species*)
- Tintorera (*Prionace glauca*)

¹ Elaborado por el Grupo de Estudio para la Prevención de la Exposición al Metilmercurio (GEPREM-Hg).

² Recomendaciones de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición para poblaciones sensibles. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Gobierno de España. 2019.

F-NEOB-76_Ed1