

NOMBRE: **MARINA** APELLIDO: **REINA**

Dietista especializada en nutrición deportiva, nutrición infantil y dietas vegetarianas, es cofundadora del centro de deporte y nutrición Hoy Empiezo (www.hoyempiezo.es) donde tiene su consulta privada y además imparte formaciones y trabaja como asesora

nutricional para diversas empresas. También participa en un comité de expertos para la elaboración de guías alimentarias en la Red de escuelas públicas infantiles de Madrid y colabora en diversos medios de comunicación como divulgadora nutricional.



ALIMENTACIÓN

PESCADOS MÁS CONTAMINADOS

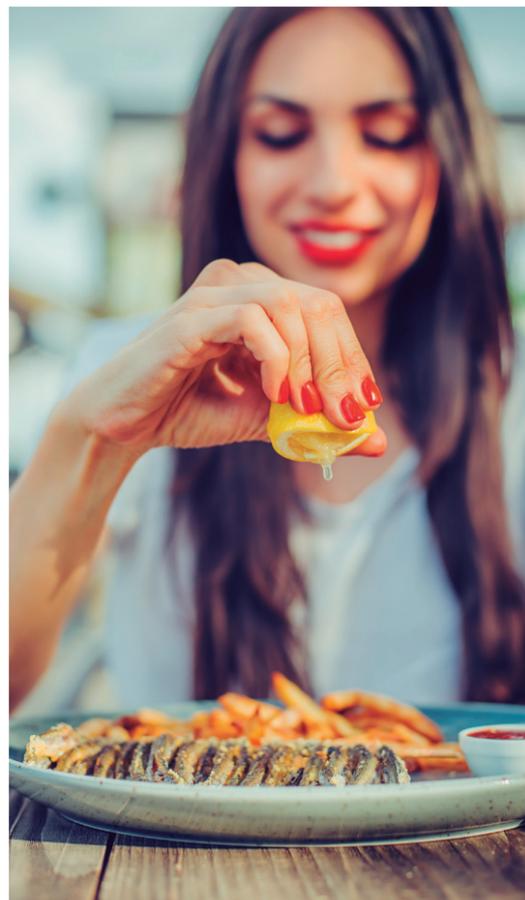
¿Qué precauciones podemos tomar?

El pescado es uno de los alimentos que no pueden faltar en una dieta equilibrada y sana, pero algunos de ellos se encuentran contaminados.

Los metales pesados provenientes de la minería y la industria son un grupo de contaminantes cada vez más presente en los seres humanos. Al no degradarse, su acumulación va aumentando con el paso de los años en suelos, atmósfera y agua. Esto produce que los seres vivos acumulen metales que, en exceso, pueden ser muy peligrosos para los humanos. Los más frecuentes son mercurio, plomo y cadmio. Veamos cómo podemos reducir la exposición a uno de estos contaminantes, el mercurio, ampliamente presente en los animales marinos que se consumen.

MERCURIO

Uno de los contaminantes más extendidos en el océano y que, por ello, puede llegar a nuestra cadena alimentaria a través del pescado y del



marisco es el mercurio. Este elemento se encuentra en tres formas: metal, mercurio inorgánico y mercurio orgánico. En el agua se encuentra en forma de mercurio orgánico, mayoritariamente como metilmercurio, siendo este tipo el más presente en los animales marinos. Este mercurio se acumulará en los depósitos grasos de los animales que entren en contacto con él, siendo los pescados azules, de mayor contenido en materia grasa que los blancos, las mayores fuentes del mismo. Los peces que a su vez se alimenten de otros pescados azules irán acumulando mayores cantidades de mercurio en su organismo con el paso del tiempo.

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA CONTAMINACIÓN?

El mercurio es un metal muy presente en la corteza terrestre. Con la erosión de las rocas o la actividad volcánica se va liberando de forma natural. Pero su uso por parte de los humanos en diversas industrias y la quema de combustibles fósiles son las causas principales de su presencia en el agua del mar. En la actualidad existen políticas medioambientales que regulan los vertidos de contaminantes en el mar, como la

LÍMITES MÁXIMOS DE MERCURIO

Los límites máximos de mercurio en pecados vigentes actualmente para toda la Unión Europea son:

- 1,00 mg/kg: rape, bonito, anguila, reloj, cabezudo, fletán, rosada del Cabo, marlín, gallo, salmonete, rosada chilena, lucio, tasarte, capellán, pailona, raya, gallineta nórdica, pez vela, pez cinto, besugo o aligote, tiburón, escolar, esturión, pez espada y atún.
- 0,50 mg/kg: los demás pescados y productos de la pesca.
- 0,10 mg/kg: complementos alimenticios.

Fuente: Reglamento 78/2005 de la Comisión, de 19 de enero de 2005, por el que se modifica el Reglamento (CE) no 466/2001 en lo referente a los metales pesados.

eliminación progresiva desde hace varias décadas del mercurio en los plaguicidas.

¿QUÉ PECES CONTIENEN MÁS CONTAMINANTES?

Ya que es en el tejido graso donde mayor cantidad de mercurio encontramos, serán los peces con un porcentaje de grasa más elevado los mayores portadores de este elemento. >>>



»» Aquellos que vivan periodos de tiempo más largos también tendrán mayor cantidad de mercurio debido al fenómeno de bioacumulación en sus tejidos. Consumir pescados de pequeño tamaño, como el arenque o el boquerón, será una buena estrategia para evitar un exceso de este elemento. Elegir peces de caladeros menos contaminados es otra buena opción. Y el tipo de especie nos dará una pista de la cantidad de contaminantes que puede contener, siendo los pescados blancos y los de pequeño tamaño los que menos metales pesados presentan.

NUEVAS RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE PESCADO

La European Food Safety Authority (EFSA) recomienda no exceder el consumo de 1,3 µg/kg de peso corporal y en 4 µg/kg de peso corporal para el mercurio inorgánico. En el caso de mercurio orgánico podemos ajustar las cantidades según el número de raciones de pescado semanal o mensual.

La AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) ha actualizado en el año 2019 las recomendaciones de consumo de pescado según el grupo de población:

■ **Población general:** consumo de hasta 3-4 raciones semanales de pescado, alternando entre pescado blanco y azul.

■ **Los niños entre 10-14 años** deben restringir su consumo a un máximo de 120g/mes de las especies con alto contenido en mercurio. Pue-

den consumir 3-4 raciones de pescados azules y blancos con contenido bajo-medio de mercurio.

■ **Población vulnerable:** embarazadas o que estén planificando estarlo, mujeres en periodo de lactancia, niños hasta 10 años. Pueden consumir 3-4 raciones de pescados con contenido bajo o medio de mercurio. Este grupo debe evitar los peces de mayor contenido en mercurio: pez espada, atún rojo, emperador, lucio, cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera. ■

CONTENIDO DE MERCURIO SEGÚN LAS ESPECIES

■ **ESPECIES CON ALTO CONTENIDO EN MERCURIO:** pez espada/emperador, atún rojo (*Thunnus thynnus*), tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y lucio.

■ **ESPECIES CON BAJO CONTENIDO EN MERCURIO:** abadejo, anchoa/boquerón arenque, bacalao, bacaladilla, berberecho, caballa, calamar, camarón, cangrejo, cañadilla, carbonero/fogonero, carpa, chipirón, chirla/almeja, choco/sepia/jibia, cigala, coquina, dorada, espadín, gamba, jurel, langosta, langostino, lenguado europeo, limanda/lenguadina, lubina, mejillón, merlan, merluza/pescadilla, navaja, ostión, palometa, platija, pota, pulpo, quisquilla, salmón atlántico/salmón, salmón del pacífico, sardina, sardinela, sardinopa, solla y trucha.

■ **CONTENIDO MEDIO EN MERCURIO:** las demás especies de productos de la pesca no mencionadas específicamente.

Fuente: AESAN.