

## 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*<sup>1</sup>.

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

- Anchoa (*Engraulis encrasicolus*)
  - Atun listado (*Katsuwonus pelamis*)
  - Bacaladilla (*Micromesistius potassou*)
  - Bacalao (*Gadus ogac*)
  - Boqueron (*Engraulis encrasicolus*)
  - Caballa (*Scomber scombrus*) Dorada (*Asparus aurata*) (**piscifactoria**)
  - Fletan negro (*Reinhardtius hippoglossoides*)
  - Gallo (*Lepidorhombus species*)
  - Jurel (*Trachurus trachurus*)
  - Lenguado (*Solea solea*)
  - Lubina (*Dicentrarchus labrax*)
- (Procedencia: piscifactoria)
- Merluza (*Merluccius merluccius*)
  - Merluza argentina (*Merluccius hubbsi*)
  - Merluza austral (*Merluccius australis*)
  - Merluza del Cabo (*Merluccius capensis*)
  - Merluza de cola (*Macruronus magellanicus*)
  - Merluza mora (*Mora moro*)
  - Palometa negra o japuta (*Brama brama*)
  - Rape negro (*Lophius budegassa*)

- Rosada del Cabo (*Genypterus capensis*)
- Salmon (*Salmo salar*)
- Sardina (*Sardina pilchardus*)
- Trucha (*Salmo trutta*)
- Calamar (*Loligo vulgaris*)
- Choco (*Sepia orbyniiana*)
- Pota (*Illex coindetii*)
- Pota volador (*Todaropsis eblenae*)
- Pulpo (*Octopus vulgaris*)
- Sepia (*Sepia officinalis*)
- Almeja babosa (*Venerupis pullastra*)
- Almeja fina (*Ruditapes decussatus*)
- Berberecho (*Cerastoderma edule*)
- Camaron (*Pandalus borealis*)
- Centolla (*Maja species*)
- Gamba blanca (*Parapenaeus longirostris*)
- Langostino (*Penaeus species*)
- Mejillon de batea (*Mytilus galloprovincialis*)
- Navaja (*Ensis arcuatus*)
- Ostra (*Ostrea eduli*)

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

El grupo GEPREM-Hg está constituido por representantes de sociedades científicas españolas de salud ambiental, medicina de laboratorio, endocrinología, nutrición, alimentación y dietética, educación para la salud, hipertensión arterial, salud pública, administración sanitaria, epidemiología y ginecología entre otras participantes

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 merluccius*) (Procedencia: Mediterráneo)
- Rape (*Lophius species*) (Procedencia: Mediterráneo)
- Salmonete de roca (*Mullus surmuletus*)
- Cigala (*Nephrops norvegicus*)
- Gamba roja (*Aristeus antennatus*)

D/ Pescados que deben evitarse en embarazadas, mujeres lactantes y niños hasta 14 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*)

<sup>1</sup> Elaborado por el Grupo de Estudio para la Prevención de la Exposición al Metilmercurio (GEPREM-Hg).  
El grupo GEPREM-Hg está constituido por representantes de sociedades científicas españolas de salud ambiental, medicina de laboratorio, endocrinología, nutrición, alimentación y dietética, educación para la salud, hipertensión arterial, salud pública, administración sanitaria, epidemiología y ginecología entre otras participantes