

¿Pescado blanco o pescado azul? El peligro del mercurio en la ingesta de pescado

¿Por qué es importante el consumo de pescado?

El [pescado](#) es una buena fuente de nutrientes: proteínas de alto valor, [minerales](#) (yodo, calcio, fósforo y magnesio), vitaminas (A, D y del grupo B), y, sobre todo, un [tipo de grasas](#) muy sanas, llamadas ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (AGPICL) de la serie omega-3.

¿Qué diferencia hay entre pescado azul y blanco? ¿Se debe comer de ambos?

El contenido en grasa es diferente. Los pescados blancos son más magros frente a los azules, que son más ricos en grasa y, por tanto, en ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (AGPICL) de la serie omega-3. Se llaman azules porque los más comunes en nuestra mesa (jurel, sardina, bonito, etc.) tienen ese tono a simple vista. Los peces marinos y los de agua fría suelen ser más ricos en AGPICL que los de agua dulce o de aguas templadas.

El pescado azul, al tener más grasa, es más calórico y más rico en [vitamina D](#) que el blanco.

Ambos tipos de pescado deben formar parte de nuestra dieta. (Leer artículo "[La importancia del pescado en la alimentación infantil](#)").

Especies de pescado según el contenido graso

(El nombre de los peces puede variar de unas zonas a otras. Aquí damos los nombres que constan en la fuente de consulta¹).

- **Pescado magro o blanco (<2-2,5%)**: abadejo, acedía, bacaladilla, bacalao fresco, besugo, cabrilla, cazón, corvina, faneca, gallo, halibut, lenguado, merluza, perca, pescadilla, rape, raya, rodaballo, salema, tenca, vieja...
- **Pescado semigraso (2-2,5 a 6%)**: bonito del norte o atún blanco, breca, cale, carpa, chanquete, congrio, dorada, jurel, lubina, palometa, pez espada, salmonete, sargo, trucha...
- **Pescado graso o azul (> 6%)**: alacha, anguila, angula, arenque, atún, boga, boquerón, caballa, estornino, esturión, lija, mero, mújol o lisa, palometa negra o japuta, salmón, sardina...

¿Cuándo introducir el pescado en la alimentación infantil?

Se puede introducir a partir del 6º mes, como el resto de la [alimentación complementaria](#). Pese a ello, en nuestro país, más por costumbre que por una razón científica, que no la hay, se suele hacer de otra forma. El pescado blanco después de la carne, sobre los 8-9 meses de edad, y el pescado azul a partir de los 15-18 meses de edad.

¿Cuál es la ración habitual recomendada de pescado?

El tamaño de la ración debe ser de unos 100-125 g en adultos y 70 g en niños. En los lactantes, las raciones iniciales serán más pequeñas (25-50 g).

Se recomienda comer al menos 2, mejor 3 ó 4 raciones de pescado a la semana. Mejor especies variadas y con el menor contenido en mercurio (ver más adelante). Es decir: **pescado blanco 2-3 veces por semana y pescado azul pequeño una vez por semana.**

¿Es la contaminación por mercurio del pescado un factor a tener en cuenta?

Sí. Y hay recomendaciones al respecto en muchos países occidentales. En España, las recomendaciones de la *Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)* para poblaciones sensibles (mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y población infantil) se hicieron en el año 2010 (Si quieres conocer el informe completo, [pincha aquí](#)).

En general, debes saber:

- El contenido en mercurio es el mismo si el pescado es fresco, congelado o en lata.
- Y no se puede quitar mediante la limpieza o el cocinado.
- Los pescados azules grandes, que comen otros peces, son los más contaminados.
- En la misma especie puede haber grandes diferencias según el tamaño y la zona geográfica de captura. En general, peor cuanto más grandes, que suelen ser de mayor edad.

Últimas recomendaciones sobre el consumo de pescado y marisco y su relación con el contenido de mercurio en España

1. Consumo frecuente (varias veces a la semana) / Concentración aproximada de mercurio < 0,10-0,15 mg/kg peso fresco: anchoa, atún listado, bacaladilla, bacalao, boquerón, caballa, dorada, fletán negro, gallo, jurel, lenguado, lubina, merluza, palometa negra, rape negro, salmón, sardina, trucha, calamar, choco, pota, pulpo, sepia, almeja, berberecho, camarón, centolla, gamba blanca, langostino, mejillón de batea, navaja y ostra.
2. Consumo moderado (máximo 2 veces a la semana) / Concentración media aproximada de mercurio 0,20-0,30 mg/kg peso fresco: atún blanco o bonito del Norte, atún claro en lata, atún rabil y maruca azul.
3. Consumo escaso (máximo 1 vez a la semana) / Concentración media aproximada de mercurio 0,35-0,50 mg/kg peso fresco: atún patudo del Índico, besugo, merluza del Mediterráneo, rape del Mediterráneo, salmonete de roca, cigala y gamba roja.
4. Consumo esporádico en adultos (1-2 veces al mes), evitar en mujeres embarazadas, en periodo de lactancia y en niños hasta los 14 años / Concentración media aproximada de mercurio 0,60-1 mg/kg peso fresco: atún patudo del Atlántico, atún rojo, cazón, fletán, lucio, marlín, marrajo, pez espada o emperador, pintarroja, reloj, tiburón, tintorera.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

¿Pescado blanco o pescado azul? El peligro del mercurio en la ingesta de pescado

Luis Carlos Blesa Baviera. Pediatra



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 23-03-2017

Autor/es:

- [Luis Carlos Blesa Baviera](#). Pediatra. Centro de Salud "Serrería II". Valencia
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

