

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

### ¿Por qué es importante el consumo de pescado?

Es una buena fuente de nutrientes: [proteínas de alto valor](#), [minerales](#) (yodo, calcio, selenio), vitaminas (A y D), 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. El pescado azul, por tanto, es más calórico y más rico en [vitamina D](#) y AGPICL.

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.

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 porcentaje que los distingue puede variar ligeramente entre las fuentes. El nombre de los peces puede ser distinto de unas zonas a otras. Aquí referimos los que constan en la fuente de consulta).

- **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](#). No existe razón científica para ello, pero es costumbre introducir el pescado después de la carne, y el blanco antes que el azul.

### ¿Cuál es la ración habitual recomendada de pescado?

El tamaño de la ración, limpio y sin espinas, debe ser de unos 100-125 g en adultos y 50-85 g (equivalente a un filete pequeño) en niños. En los lactantes, las raciones iniciales serán más pequeñas, de unos 25-50 g.

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

### ¿Es la contaminación por mercurio (Hg) del pescado un factor a tener en cuenta?

Sí. El Hg es un contaminante ambiental bioacumulativo de generación natural y, sobre todo, por la actividad humana. Presente en ríos y mares, contamina a peces y mariscos de forma variable. Más del 90% en forma de metilmercurio, el más tóxico. Afecta a los riñones y al sistema nervioso central, en especial durante el desarrollo. Hay recomendaciones sobre su ingesta en muchos países. En España, las [recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición \(AESAN\)](#) para poblaciones sensibles (mujeres embarazadas, que pretendan estarlo o en periodo de lactancia y población infantil) se publicaron en el año 2010 y [se han actualizado en 2019](#).

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. Sí es conveniente quitar piel, grasa abdominal y vísceras.
- Los pescados azules grandes, que comen otros peces, son los más contaminados, pues el Hg es bioacumulativo.
- 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.
- Comer pescado es seguro y saludable, aunque **en población vulnerable debemos evitar** ciertas especies: **pez espada/emperador, atún rojo, tiburón y lucio.**

### Recomendaciones 2019 sobre el consumo de pescado y marisco y su relación con el contenido de mercurio en España

- Población vulnerable:
- Mujeres **embarazadas, planificando estarlo o en lactancia y niños 0-10 años**:
  - Especies alto contenido en Hg: Evitar consumo.
  - Especies bajo y medio contenido en Hg: 3-4 raciones de pescado por semana, procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.
- Niños **entre 10-14 años**:
  - Especies alto contenido en Hg: Limitar el consumo (120 g al mes).
  - Especies bajo y medio contenido en Hg: 3-4 raciones de pescado por semana, procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.
- Población general:
- Todas las especies: 3-4 raciones de pescado por semana, procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.

#### Listado de especies según su contenido en Hg:

<b>ALTO CONTENIDO en Hg</b>	Pez espada/ Emperador, Atún rojo ( <i>Thunnus thynnus</i> ), Tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y Lucio
<b>BAJO CONTENIDO en Hg</b>	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.
<b>CONTENIDO MEDIO en Hg</b>	Las demás especies de productos de la pesca no mencionadas específicamente

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](http://www.familiaysalud.es)

**Fecha de publicación:** 23-03-2017

*Última fecha de actualización:* 05-12-2019

**Autor/es:**

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

