

## Lista de Peces con Mercurio

Sabemos que el pescado puede ser muy nutritivo y está repleto de nutrientes importantes, como omega-3, vitaminas B y proteínas magras. Sin embargo, por desgracia, también puede contener algunos contaminantes poco saludables. El mercurio es un contaminante presente en el pescado que puede afectar al desarrollo cerebral y al sistema nervioso. La FDA (food & drug agency: agencia de alimentos y medicamentos de Estados Unidos) ha publicado unas directrices para niños, embarazadas y mujeres que intentan quedarse embarazadas.

En estas directrices se indica que no deben consumirse más de 340g a la semana de pescado bajo en mercurio. Debe evitarse el pescado con el contenido "más elevado" en mercurio, mientras que sólo deben consumirse tres raciones de 170g al mes de pescado con un contenido "elevado" en mercurio.

¿Qué supone esto para las embarazadas que también intentan obtener parte de sus nutrientes muy necesarios a partir de productos del mar? Todo es cuestión de moderación. Nadie debería prescindir totalmente del pescado en su dieta.

El pescado contiene demasiados nutrientes saludables que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo, especialmente en una madre embarazada y su bebé. Hay cuatro tipos de pescado que deben figurar en la lista a evitar debido a su contenido en mercurio. Se trata de: tiburón, caballa real, pez espada y lubina.

### Contenido más elevado en mercurio

#### **EVITE comer**

Mero  
Aguja blanca  
Perca de alta mar  
Lubina  
Pez espada  
Tiburón  
Caballa (real)

### Contenido elevado en mercurio

#### **No ingiera más de tres raciones de 170g al mes**

Lubina de mar  
Corvina  
Fletán  
Atún (enlatado, albacora blanca) Vea el gráfico sobre el atún a continuación  
Atún (atún de aleta azul fresco)  
Trucha marina  
Anchoa  
Bogavante (americano/de Maine)

### **Contenido bajo en mercurio**

#### **No ingiera más de seis raciones de 170g al mes**

Carpa  
Mahi Mahi  
Buey de mar  
Pargo  
Cangrejo (azul)  
Arenque  
Cangrejo (blanco)  
Rape  
Perca (agua dulce)  
Raya  
Bacalao  
Atún (enlatado, troceado ligeramente)  
Atún (albacora del Pacífico fresca)

### **Contenido más bajo en mercurio**

#### **Disfrute de dos raciones de 170g por semana**

Anchoas  
Pámpanos  
Calamar  
Caviar (cultivado)  
Centollo  
Abadejo  
Bagre  
Coregonos  
Perca (de mar)  
Vieiras  
Platija  
Abadejo  
Merluza  
Arenque  
Langosta  
Sábalo  
Lenguado  
Cigala  
Salmón  
Gambas  
Almejas  
Tilapia  
Ostras  
Sardinas  
Esturión (cultivado)  
Trucha (de agua dulce)

**Gráfico obtenido a partir del Comité de Defensa de los Recursos Naturales (NRDC); datos obtenidos por la FDA y la EPA.**