

PESCADOS Y MERCURIO

Evitar

La aguja blanca, la lubina, el pez espada, la perca de alta mar, el tiburón (Toyo) y la caballa (real).

Máximo 3 porciones de 170 gr x mes

Lubina de mar, la Corvina, el fletán, el Atún (enlatado, albacora blanca y el de aleta azul fresco, la Trucha marina, la Anchoa y el Bogavante (americano/de Maine).

Máximo 6 porciones de 170 gr x mes

Carpa, mahi mahi, buey de mar, pargo, cangrejo (azul), arenque, cangrejo (blanco), rape, perca (agua dulce), raya, bacalao, atún (enlatado, troceado ligeramente) y el atún (albacora del Pacífico fresca).



Pescados y mercurio

El pescado es uno de los alimentos más nutritivos, su carne está compuesta de elementos importantes como el omega-3, las vitaminas B y las proteínas magras. Sin embargo, también puede contener algunos contaminantes poco saludables, como el mercurio.

Este elemento tóxico, presente en el pescado a causa de la contaminación del agua, pueden afectar al desarrollo cerebral y al sistema nervioso de quienes lo consumen.

Es por eso importante tener esta lista en consideración, sobre todo para gestantes, bebés y niños pequeños.

Con el fin de orientar a los grupos más vulnerables, la Agencia de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos, FDA por sus siglas en inglés (Food & Drug Agency), ha publicado unas directrices para niños, mujeres embarazadas y para las que intentan entrar en proceso de gestación.

A la semana se pueden consumir 2 veces pescados de la siguiente lista:

- anchoas
- pámpanos

- calamar
- caviar (cultivado)
- centollo
- abadejo
- bagre
- coregonos
- perca (de mar)
- vieiras
- platija
- merluza
- arenque
- langosta
- sábalo
- lenguado
- Cigala
- salmón
- gambas
- almejas
- Tilapia (natural)
- ostras
- sardinas
- esturión (cultivado) y
- Trucha de agua dulce.

En el caso de la tilapia y la trucha debemos tener en cuenta que en muchos criaderos son alimentadas con desechos por lo que no siempre es recomendable su consumo.

