

RECOMENDACIONES EN LA INGESTA DE PESCADO PARA GESTANTES, NIÑOS Y MADRES EN PERIODO DE LACTANCIA

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

Diversos medios han publicado recientemente las nuevas recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición en relación a la ingesta de pescado en mujeres gestantes y niños menores de 10 años. Si hasta hace poco, cuando se introducía a los 6 meses la alimentación complementaria a la lactancia materna, os recomendábamos evitar dar pescados grandes a vuestros hijos hasta que tuvieran 3 años, con las nuevas recomendaciones es necesario evitar su ingesta hasta más tarde.

¿A qué pescados nos referimos y por qué?

Grandes pescados como el pez espada, emperador, atún rojo, diferentes especies de tiburón i la merluza de río, altos contenidos de mercurio, pues son peces que viven una larga vida además de actuar como depredadores de otras especies, y comen peces que ya tenían mercurio en su organismo. Esto no significa que otras especies no contengan mercurio, pero lo contienen en cantidades mucho más bajas.

La ingesta de metil mercurio puede perjudicar sobre todo al desarrollo del sistema nervioso central en formación y también a los riñones, por eso la recomendación incluye además de a los menores, también a las mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia.

¿Y qué pasa con el atún en lata?

El atún en lata no es atún rojo, que es la especie que más mercurio contiene. Se puede consumir sin problema, pues hace unos años el Ministerio de Sanidad realizó un estudio sobre el atún en lata y concluyó que su nivel medio de mercurio estaba por debajo de los límites máximos establecidos de seguridad. Sin embargo no se aconsejan más de dos raciones infantiles a la semana de atún claro en lata.

¿Y qué pasa con el salmón?

A pesar de ser un pescado que puede ser muy grande no debe preocuparnos mucho. Tanto el salmón salvaje como el de piscifactoría contienen bajas cantidades de mercurio. El salmón salvaje de Alaska es el que tiene menos contaminantes. Por otro lado es necesario recordar la importancia que tiene la ingesta de pescado en la alimentación de los niños, pues es una de las mejores fuentes de ácidos grasos omega-3. Los ácidos grasos omega-3 son conocidos por sus efectos cardio saludables y también por sus efectos anti inflamatorios y positivos en la respuesta inmunitaria. Si para evitar que los niños ingieran mercurio no les diéramos pescado, podrían perder los nutrientes que aporta el pescado.