



¿Es peligroso que los niños consuman panga?



En los últimos días se ha desatado una gran preocupación sobre el consumo del pescado panga en la dieta de los niños. Algunos colegios lo han retirado de sus menús y la cadena de supermercados Carrefour lo ha retirado de su oferta. Dada la alarma social, el Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría ha elaborado [una nota informativa](#) al respecto:

El panga es un pescado blanco de agua dulce de origen asiático, que se cría en cautividad. La supuesta peligrosidad de su ingesta reside principalmente en la creencia de que puede acumular más metales tóxicos o pesticidas que otros pescados. La cuestión no es nueva. El Ministerio de Sanidad, a través de la [Agencia Española de Consumo y Seguridad Alimentaria](#) (AECOSAN) se vio obligado, en 2013, a salir al paso de esta alarma. En resumen, la AECOSAN señalaba que todos los alimentos procedentes del extranjero pasan controles de laboratorio y si se detectan sustancias prohibidas, se rechaza la mercancía y se puede llegar hasta a prohibir su importación. Además de los controles del Ministerio, las comunidades autónomas y algunos ayuntamientos realizan inspecciones cuando el pescado está ya en el canal de la alimentación. No podía ser de otra manera: ningún alimento que contenga pesticidas u otros productos que pudieran poner en riesgo la salud de los ciudadanos puede comercializarse. Y ahora la agencia se ratifica en el comentario anterior.

Otros pescados de gran tamaño también han sido [objeto de comentario por parte de la Agencia](#), por su contenido en mercurio y otros metales pesados, y que llevó a recomendar una limitación de su consumo en mujeres embarazadas, lactantes y niños pequeños.

Salvado el punto más preocupante, quizá la consideración sería si disponemos de otros pescados, más acordes a nuestra tradición gastronómica y a la cercanía de los sistemas de producción, con unas características nutricionales mejores, que puedan sustituir al panga. La Asociación Española de Pediatría, [a través de su Comité de Nutrición](#), recomendó ya entonces la ingesta de pescado blanco (merluza, lenguado, etcétera) a lo largo de toda la edad pediátrica, tres a cuatro veces por semana, y limitar el consumo de pescados azules a una vez a la semana, con raciones de menos de 50 g en niños mayores de 3 años. Estas recomendaciones siguen estando vigentes. Si además, la recolección de esas especies es más respetuosa con el medio, el entramado laboral que los sostiene más acorde a nuestro sistema de valores y su calidad nutricional mejor, son razones para favorecer el consumo de otras especies distintas del panga o la tilapia.

Más información

- Ministerio de Sanidad y Consumo: [¿Se puede consumir el pescado panga y perca sin riesgos?](#)
- [Información de la AEP a raíz de la recomendación de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición sobre el consumo de determinados pescados.](#)

Artículo publicado el 6-2-2017, revisado por última vez el 7-2-2017

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/es-peligroso-que-ninos-consuman-panga>