



## Información de la AEP a raíz de la recomendación de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición sobre el consumo de determinados pescados



La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha recomendado recientemente evitar el consumo de determinados pescados azules (pez espada, tiburón, atún rojo y lucio) en niños menores de 3 años, y en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. Esta recomendación se fundamenta en que estos peces acumulan de forma creciente y progresiva a lo largo de su vida mercurio, metal potencialmente neurotóxico que atraviesa la placenta y la barrera hemato-encefálica. Esto ocurre especialmente en las especies de peces citadas de gran tamaño.

La Asociación Española de Pediatría desea informar de que:

- El pescado es un alimento básico en la dieta por su aporte de ácidos grasos omega-3 y su importancia ha sido revisada recientemente por el Comité de Nutrición (An Pediatr 2010; 73: 142.e1). Asimismo, es un alimento que aporta vitaminas liposolubles y proteínas de alto valor biológico.
- La FAO/OMS (Expert Consultation on Fats and Fatty Acids in Human Nutrition. November 10-14, 2008. WHO HQ. Geneva) ha resaltado la importancia de los ácidos grasos poliinsaturados, especialmente los de la vía metabólica omega-3 ( $\alpha$ -linolénico, eicosapentaenoico, docosahexaenoico) no sólo para la salud actual de la población infantil sino también para evitar enfermedades crónicas que abarcan desde la prevención cardiovascular a la de enfermedades autoinmunes, con diferentes niveles de evidencia científica en dicha prevención. Por ello, ha propuesto ingestas adecuadas de cada uno de los ácidos grasos citados.
- En base a estas recomendaciones de ingesta de ácidos omega-3 y a su contenido en el pescado (Mataix J. Tablas de composición de alimentos. 4ª edición. Granada 2003), es recomendable la ingesta de pescado blanco (por ejemplo, merluza, lenguado, etcétera) a lo largo de toda la edad pediátrica, tres a cuatro veces por semana.
- El consumo frecuente de pescados azules no es aconsejable por su alto aporte calórico derivado a su alto contenido en grasas y por poder contribuir a un elevado aporte proteico. Ambos factores pueden contribuir al desarrollo de la obesidad. Si a ello se une las razones apuntadas por la AESAN, se desaconseja el consumo de los pescados citados. Ello no contraindica el consumo no frecuente de otros pescados azules de pequeño tamaño, con raciones de menos de 50 g, en niños mayores de 3 años.

Con respecto a la recomendación de la AESAN de evitar el consumo de verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, borraja) por su potencial contenido en nitritos, se debe seguir las recomendaciones ya conocidas de evitar su consumo en lactantes pequeños con el fin de evitar la metahemoglobinemia.

Información elaborada por el [Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría](#).

Artículo publicado el 5-7-2011, revisado por última vez el 27-2-2013

**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/informacion-aep-raiz-recomendacion-agencia-espanola-seguridad>