




Mataró, 7 de noviembre del 2019

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE PESCADO POR PRESENCIA DE MERCURIO

Des del Departament de Nutrició i Dietètica de Serhs Food, seguint les noves recomanacions de la AESAN (Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició), publicades este mes de octubre, recomanem no oferir en els menús escolars pescats amb **alto contenido de mercurio** seguint les següents consideracions:

POBLACIÓN VULNERABLE	
 <p>MUJERES EMBARAZADAS, PLANIFICANDO ESTARLO O EN LACTANCIA NIÑOS 0-10 AÑOS</p>	<p>ESPECIES ALTO CONTENIDO EN MERCURIO</p> <p>EVITAR CONSUMO</p>
<p>ESPECIES BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO</p>	<p>3 - 4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA</p> <p>Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.</p>
 <p>NIÑOS ENTRE 10 -14 AÑOS</p>	<p>ESPECIES ALTO CONTENIDO EN MERCURIO</p> <p>LIMITAR EL CONSUMO 120 gramos al MES</p>
<p>ESPECIES BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO</p>	<p>3 - 4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA</p> <p>Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.</p>
POBLACIÓN GENERAL	
	<p>TODAS LAS ESPECIES</p> <p>3 - 4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA</p> <p>Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.</p>
ESPECIES	
<p>ESPECIES CON ALTO CONTENIDO EN MERCURIO: Pez espada/Emperador, Atún rojo (<i>Thunnus thynnus</i>), Tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y Lucio.</p>	
<p>ESPECIES CON BAJO CONTENIDO EN MERCURIO: Abadejo, Anchoa/Boquerón Arenque, Bacalao, Bacaladilla, Berberecho, Caballa, Calamar, Camarón, Cangrejo, Cañadilla, Carbonero/Fogonero, Carpa, Chipirón, Chirla/Almeja, Choco/Sepia/Jibia, Cigala, Coquina, Dorada, Espadín, Gamba, Jurel, Langosta, Langostino, Lenguado europeo, Limanda/Lenguadina, Lubina, Mejillón, Merlan, Merluza/Pescadilla, Navaja, Ostión, Palometa, Platija, Pota, Pulpo, Quisquilla, Salmón atlántico/Salmón, Salmón del Pacífico, Sardina, Sardineta, Sardinopa, Solla, y Trucha. Las demás especies de productos de la pesca no mencionadas específicamente se entenderán con un CONTENIDO MEDIO en mercurio</p>	

Se pueden sustituir estos pescados, en caso de que sea necesario, por cualquiera de las especies con bajo contenido de mercurio mencionadas en la imagen anterior.

Para más información adjuntamos el siguiente link:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/ampliacion/mercurio.htm

Quedamos a su disposición para cualquier duda o aclaración, atentamente

Lourdes Català Capdevila

Responsable del Departament de Dietètica i Nutrició de Serhs Food

SERHS FOOD
07 NOV 2019
Dpt. Dietètica i Nutrició
Lourdes Català Capdevila
Cof. Núm. CAT000863