

Estimado cliente:

La AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) ha emitido un comunicado este mes actualizando las recomendaciones de consumo de pescado por presencia de mercurio. Como hasta ahora, distingue en él entre dos tipos de especies, una con alto contenido y otra con bajo, pero también insiste en que es bueno y saludable comer pescado por la calidad proteínica y el aporte vitamínico que supone para el organismo.

Debido a esta última actualización producida por AESAN, queremos detallarle las medidas que de inmediato va a acometer ALCESA en sus menús así como aquellas opciones a corto plazo que estamos valorando para adecuarnos a la nueva situación.

Se han revisado los menús pautados en colegios y escuelas infantiles pasando a eliminar los pescados afectados por la nueva recomendación para menores de 10 años, ofreciendo una alternativa para ellos. Los pescados afectados son, el marrajo, y el atún, ya que a pesar de no ser atún rojo (consumimos Thuna albicans y Thuna Obesus) hemos decidido retirarlo. El resto de especies catalogadas como especies con alto contenido en mercurio no son utilizadas por ALCESA para el menú infantil.

Además hemos emprendido otra serie de medidas a corto plazo para ofrecer alternativas de pescado azul en los colegios:

- Estamos valorando la entrada de otro tipo de pescados azules pequeños (boquerones, bacaladitos, sardinas, etc...) para su consumo en los colegios por los niños más mayores, a pesar de encontrarnos con las dificultades de la presencia de espinas.
- Nos hemos puesto en contacto de manera inmediata con nuestros proveedores para buscar alternativas que ofrezcan variedad en pescados que sean de bajo contenido en mercurio y que no presenten espinas, ya que en el colegio hay niños pequeños que pueden tener problemas de atragantamientos con las mismas.

Les informamos de que todos los alimentos destinados a su consumo en ALCESA son previamente estudiados por técnicos del Departamento de Nutrición, que evalúan su calidad siguiendo las recomendaciones de AESAN, descartando aquellos que dentro de la oferta del mercado contienen elementos desaconsejados para una alimentación saludable y la prevención de la obesidad infantil. ALCESA, se ha comprometido con el Ministerio de Sanidad y Consumo a través de AESAN, a la mejora de la salud de la población Española actual y futura, mediante su adhesión al plan 2020 para la mejora de la calidad de los alimentos, a través de estas acciones y otras muchas recogidas en el documento del Plan.

En ALCESA estamos a su entera disposición para resolver cualquier duda o aclaración que precise sobre los servicios prestados.

Atentamente:



Eva Martínez Perdonés
Directora de Nutrición y
planificación de menús

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE PESCADO POR PRESENCIA DE MERCURIO

DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN)



POBLACIÓN VULNERABLE



MUJERES EMBARAZADAS, PLANIFICANDO ESTARLO O EN LACTANCIA NIÑOS 0-10 AÑOS

ESPECIES ALTO CONTENIDO EN MERCURIO

EVITAR CONSUMO

ESPECIES BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO

3 - 4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA

Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.



NIÑOS ENTRE 10 -14 AÑOS

ESPECIES ALTO CONTENIDO EN MERCURIO

LIMITAR EL CONSUMO

120 gramos al MES

ESPECIES BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO

3 - 4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA

Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.

POBLACIÓN GENERAL



TODAS LAS ESPECIES

3 - 4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA

Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.

ESPECIES



ESPECIES CON ALTO CONTENIDO EN MERCURIO: Pez espada/Emperador, Atún rojo (*Thunnus thynnus*), Tiburón (cazon, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y Lucio.



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, Sardinela, Sardinopa, Solla, y Trucha. **Las demás especies de productos de la pesca no mencionadas específicamente se entenderán con un CONTENIDO MEDIO en mercurio**

¿Qué es el mercurio?

Es un **contaminante medioambiental** que puede encontrarse en nuestros alimentos debido a su presencia natural en la corteza terrestre y como resultado de la actividad humana. La forma en la que principalmente se encuentra presente en los pescados se denomina metilmercurio.

¿Por qué hablamos de mercurio y pescado?

A partir de su liberación al medioambiente el mercurio está presente en aguas de mares y ríos y puede concentrarse, en proporción variable, en los pescados. **La cantidad de mercurio en los peces está relacionada con su posición dentro de la cadena trófica, por tanto, los peces depredadores, de gran tamaño y más longevos como el pez espada, tiburón, atún rojo o lucio tienen concentraciones más altas.** Este fenómeno se conoce como bioacumulación.

¿Qué riesgo puede presentar el mercurio sobre la salud?

El mercurio puede afectar al **sistema nervioso central en desarrollo**, por exposición directa tras el consumo de ciertos alimentos o indirectamente al poder atravesar la placenta. También puede estar presente en la **leche materna**.

Por ello las mujeres embarazadas, o que estén planificando estarlo, así como aquellas en periodo de lactancia, junto con los niños de menor edad constituyen la población **más vulnerable al mercurio**.

¿Es seguro comer pescado?

Sí, comer pescado es seguro y saludable.

En la legislación alimentaria europea **existen límites máximos de mercurio que son de obligado cumplimiento** y que, controlados por las autoridades sanitarias, garantizan un consumo seguro de alimentos por la población. **El consumo de pescado conlleva, además, efectos beneficiosos** para la salud ya que **aporta energía**, es una **fuerza de proteínas de alto valor biológico** y contribuye a la ingesta de nutrientes esenciales como el **yodo, el selenio, el calcio y las vitaminas A y D**. También tiene un buen perfil lipídico proporcionando **ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga omega-3**, que es un componente de los patrones dietéticos asociados con la buena salud, y pocos ácidos grasos saturados.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha asociado el consumo habitual de pescado durante el embarazo con **efectos beneficiosos sobre el desarrollo neurológico en niños y con la reducción del riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria en adultos**.

