

# 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**

**ESPECIES BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO**



**EVITAR CONSUMO**

**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**

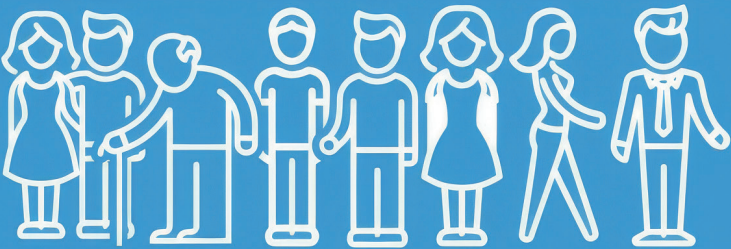
**ESPECIES BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO**

**LIMITAR EL CONSUMO**  
120 gramos al MES

**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** (cazón, 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**

