

Nutri podcast

La voz de la **actualidad**
en *nutrición pediátrica*

Coordinadora:

Dra. Gema García Ron

Pediatra del Centro de Salud Las Águilas. Madrid

Vocal nacional de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP)



Podcast 11

Dra. Jimena Pérez Moreno

Especialista en Pediatría

Centro de Salud Las Águilas. Madrid

PESCADO AZUL EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

INTRODUCCIÓN

El pescado es un alimento muy saludable y recomendando por sus proteínas y ácidos grasos omega-3; en niños conviene ofrecer **3-4 raciones** de pescado por semana alternando entre especies de bajo/medio contenido en mercurio y **evitar o limitar las especies con alto contenido en mercurio** según la edad.

La AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición) alertó en 2011 del posible riesgo de intoxicación por mercurio al ingerir determinados pescados azules de gran tamaño. Las recomendaciones actuales, establece límites en



la cantidad de pescado con alto contenido de mercurio para los grupos más vulnerables, en particular para embarazadas, mujeres en edad fértil y niños pequeños.

Por tanto, este metal se acumula principalmente en pescados grandes y depredadores de la cadena trófica marina (como el atún rojo, pez espada, tiburón, etc.). Este metal, en forma de metilmercurio, puede causar problemas neurológicos y de desarrollo en niños y fetos, ya que interfiere en la formación del sistema nervioso. Los niños con más riesgo a exposición a contaminantes del mercurio son los lactantes y niños menores de 6 años debido a la inmadurez barrera hematoencefálica y el rápido desarrollo cerebral tienen más riesgo.

Sin embargo, los beneficios neurocognitivos del pescado azul superan a los riesgos potenciales de exposición a mercurio siempre que se prioricen especies con bajo contenido en este metal.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS POR EDAD

Edad	Frecuencia recomendada	Observaciones prácticas
0–12 meses	Introducción del pescado a los 6–12 meses (iniciar con pescado blanco). Evitar dar pescado azul entero hasta comprobar tolerancia: raciones pequeñas (25–50 g)	Empezar por pescado blanco; si se introduce azul (ej. salmón ahumado no recomendado), preferir versiones bajas en mercurio y cocinar/triturar bien.
1–3 años	2–3 raciones/semana (mezcla pescado blanco + algunos azules de bajo mercurio). Evitar especies con alto mercurio.	Ración típica: 25–50 g por comida en bebés; 50–75 g en niños pequeños. Evitar huesos.
3–10 años	3–4 raciones/semana alternando especies. No consumir pez espada/atún rojo/tiburón/lucio.	Limitar raciones de conservas grandes de atún (atún claro en lata suele tener menos mercurio que atún rojo fresco).
10–14 años	3–4 raciones/semana Restringir consumo de especies con alto contenido en mercurio (limitar a <120 g/mes según recomendaciones para ciertas edades).	A partir de la preadolescencia pueden incorporarse más variedades con moderación.
>14 años / adultos jóvenes	Consumo según guías generales (3–4 raciones/semana), siguiendo las recomendaciones de especies seguras.	

**11****Podcast 11****Dra. Jimena Pérez Moreno****Nutri
podcast**

CLASIFICACIÓN PRÁCTICA DE ESPECIES

Especies que evitar o limitar por alto contenido en mercurio (población vulnerable: embarazadas, lactancia, niños pequeños):

- **Pez espada / Emperador** (*Xiphias gladius*)
- **Atún rojo** (*Thunnus thynnus*)
- **Tiburones** (cazón, marrajo, tintorera, etc.)
- **Lucio**
- **Mero**

Especies de bajo/medio contenido: son seguros. Se recomienda rotar el tipo de pescado:

- **Pescados azules de menor talla y más ricos en omega-3:** sardina, boquerón/ anchoa, caballa pequeña, salmón, trucha, arenque.
- **Pescados blancos habituales:** merluza, lenguado, dorada, rape (bajo contenido de mercurio en general).

Nota práctica:

Las conservas de atún contienen mercurio dependiendo de la especie y tamaño del atún; preferir atún claro en lata sin sal y limitar raciones si se sospecha atún rojo. En cualquier caso, se recomienda limitar el consumo de atún en lata.

TAMAÑO DE LA RACIÓN ORIENTATIVA

- **Bebés (6–12 meses):** 25–50 g por ración.
- **Niños 1–3 años:** 50–75 g.
- **Niños 4–10 años:** 75–100 g.
- **Adolescentes:** ración similar a la adulta (≈100–150 g).

BENEFICIOS DEL PESCADO AZUL

Contienen ácidos grasos de cadena larga omega-3 (los ácidos EPA [ácido eicosapentaenoico] y DHA [ácido docosahexaenoico]) y omega-6 que influyen en la memoria, maduración cerebral, atención y la inteligencia.

- Mejora el perfil lipídico con disminución de triglicéridos y aumento de HDL.
- Mejora los niveles de vitamina D.
- Son una importante fuente de proteínas y aminoácidos esenciales.
- Es la principal fuente de yodo para los niños.
- Aporta cantidades considerables de minerales como el cloro, sodio, potasio y, sobre todo, el fósforo.

**11****Podcast 11****Dra. Jimena Pérez Moreno****Nutri
podcast****En resumen:**

El pescado azul es un alimento muy saludable en niños, por lo que se aconseja consumir 3-4 raciones de pescado/semana alternando entre especies de bajo/medio contenido en mercurio y evitar o limitar las especies con alto contenido en mercurio como son el atún rojo, el emperador, tiburón, mero y lucio, fundamentalmente en menores de 6 años.