

Los menores de 15 años y las mujeres en edad fértil, embarazadas o en periodo de lactancia deben evitar el consumo de estas especies. En cualquier caso, es recomendable que todos limitemos su consumo a menos de una ración mensual.

El mercurio se encuentra en los tejidos musculares de los peces, por lo cual, eliminar la piel y el tejido graso del pescado antes de cocinarlo no reducirá la cantidad de mercurio que consumes, pero sí la de otros contaminantes que podrían estar presentes en el pescado.

Come menos pescado frito ya que el proceso de freír sella las sustancias químicas que pueden estar en la porción de pescado que se va a comer.

El pescado es importante en una dieta equilibrada como fuente de proteínas cardiosaludables. Sin embargo, la contaminación que llega a lagos, ríos, mares... hace que algunos peces acumulen en su organismo unas cantidades de mercurio y otros contaminantes que los hacen desaconsejables para el consumo.

Cuanto más años tengan y más grandes sean los peces, mayor cantidad de mercurio acumularán.

El mercurio es un metal pesado sumamente tóxico, que afecta al desarrollo del sistema nervioso central. La actividad industrial, sobre todo la industria química, y la combustión de carbón son las fuentes antropogénicas que más mercurio emiten.

**ECOLOGISTAS**  
en acción

c/ Marqués de Leganés 12 - 28004 Madrid  
Teléfono: 915 31 27 39 Fax: 915 31 26 11  
[www.ecologistasenaccion.org](http://www.ecologistasenaccion.org)

Financiado por Sigrid Rausing Trust



Campaña: [www.zeromercury.org](http://www.zeromercury.org)

# Mercurio en PESCADO



**El Sistema de Alerta Rápida de la Unión Europea informa con frecuencia de la presencia de mercurio por encima de los niveles recomendados en diferentes pescados de consumo.**

[www.ecologistasenaccion.org/mercurioenpescado](http://www.ecologistasenaccion.org/mercurioenpescado)

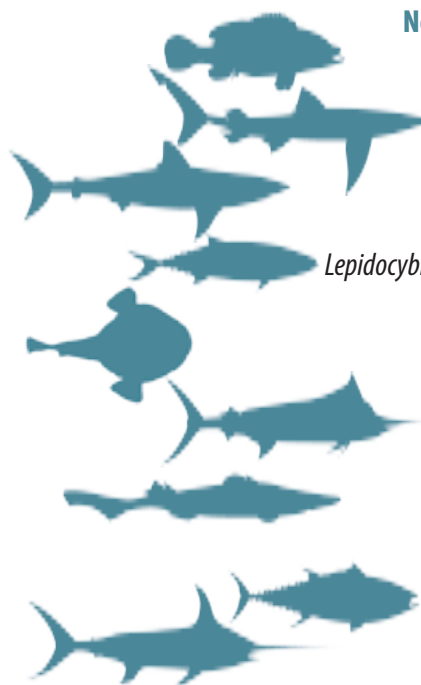




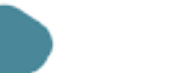





## SISTEMA DE ALERTA RÁPIDA

El Sistema de Alerta Rápida se ha establecido en forma de red y está destinado a notificar los riesgos para la salud humana, directos o indirectos, que se deriven de los alimentos o de los piensos. Las notificaciones de alertas se envían cuando el alimento o el pienso que presenta el riesgo está en el mercado y se requiere una acción inmediata.

Los Estados miembros han de tener sus propios mecanismos para aislar y retirar del mercado los productos notificados en una alerta, de forma que no puedan llegar a los consumidores, incluyendo la publicación de información detallada en los medios de comunicación, si fuese necesario.

La UE informa con frecuencia de la presencia de mercurio por encima de niveles recomendados en:

## PESCA

	Nombre científico	Nombre común
	<i>Epinephelus spp</i>	Mero
	<i>Etmopterus spinax</i>	Cazón, Negret
	<i>Isurus oxyrinchus</i>	Marrajo, Marraix, Solraig, Tauró, Txintxorreta
	<i>Lamna nasus</i>	Marrajo, Tauló, Tiburón
	<i>Lepidocybium flavobrunneum</i>	Escolar
	<i>Lophius piscatorius</i>	Buldroi, Pixín, Rape
	<i>Makaira</i>	Agujas
	<i>Makaira indica</i>	Marlín
	<i>Prionace glauca</i>	Kaila, Marrajo, Tiburón, Tintorera
	<i>Penaeus kerathurus</i>	Langostino, Llagostí
	<i>Tetrapturus belone</i>	Marlín, Marlí, Tonyina
	<i>Thunnus albacares</i>	Albacora, Atún
	<i>Xiphias gladius</i>	Emperador, Ezpatarraina, Peix espasa, Pez espada

- El 75% de los caladeros del planeta están plenamente explotados, sobreexplotados o agotados

- En algunas pesquerías de arrastre hasta el 90% de las capturas son devueltas muertas al mar por su escaso valor comercial.

- Los langostinos que encontramos en nuestros mercados han sido pescados mediante redes de arrastre, una de las artes de pesca con mayor impacto sobre el ecosistema. La acuicultura del langostino ha sido desarrollada mayoritariamente sobre áreas de manglar en países pobres y con el empleo de productos químicos, de piensos...

