

## Chupar las cabezas de las gambas o langostinos es completamente seguro

- Cada español ingiere al año, de media, 6,3 kg de mariscos, moluscos y crustáceos, lo que supone un consumo completamente ocasional (medio kilo al mes) que hace que no tengamos por qué privarnos de estos manjares tan navideños.
- Pesca España, la recién creada Asociación de Organizaciones de Productores Pesqueros, quiere aclarar la desinformación surgida en torno al consumo de gambas y langostinos y, en concreto, a la parte de la cabeza, que deriva de una recomendación de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), de 2011, que desaconseja chupar esta parte del marisco y que solo aplicaría en el caso de un consumo extremo.

**Madrid, 20 de diciembre de 2022.** Las mesas de los hogares españoles se llenan estos días festivos de los mejores productos que nos ofrece el mar. En esta época el consumo de mariscos y pescado aumenta con respecto al resto del año y no suelen faltar, entre otras variedades, **las gambas y los langostinos**, productos de **alto valor nutricional**, que aportan numerosos beneficios al organismo y que, además, nos hacen disfrutar por su delicioso sabor.

Sin embargo, durante los últimos años, ***“cada Navidad vuelven a hacerse presentes en los medios de comunicación mitos o mensajes sacados de contexto sobre el consumo de gambas y langostinos y queremos arrojar luz y tranquilizar a los consumidores para que puedan disfrutar de esta fuente de felicidad durante las fiestas navideñas con total seguridad”***, afirma **Javier Garat, presidente de Pesca España**. El mensaje más habitual es el de que no se deben “chupar” las cabezas de estos crustáceos, por su alto contenido en cadmio, un metal pesado. La información parte de una recomendación de 2011 de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en la que se especifica que *“se limite, en la medida de lo posible, el consumo de carne oscura de los crustáceos, localizada en la cabeza, con el objetivo de reducir la exposición de cadmio. El consumo de estas partes de los crustáceos puede conducir a una exposición inaceptable de cadmio, particularmente cuando el consumo es habitual”*, señalaba el texto.

### El consumo en España es ocasional y seguro

En España, según indica el Informe de Hábitos Alimentarios de 2021, elaborado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el **consumo** que se hace de estos productos es completamente **ocasional: 6,3 kg de mariscos, moluscos y crustáceos (medio kilo al mes) al año, por persona**.

**Marlhyn Valero, dietista-nutricionista del Hospital Universitario La Paz (Madrid)** llama la atención sobre lo alejadas que están las cifras de consumo para poder hablar de alerta alimentaria, ***“para alcanzar niveles de toxicidad habría que tomar tal cantidad de ellos, que resultaría una ingesta excesiva... o bien habría que consumirlos con una frecuencia tan alta -lo que se denomina consumo extremo- , no siendo compatible con las recomendaciones de alimentación saludable”***.

“Según las recomendaciones de la **Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)** de 2016, los pescados y mariscos son una buena fuente de proteínas, minerales y vitaminas con un perfil graso rico en ácidos grasos poliinsaturados (omega 3)”, señala la experta. “Unas 3-4 raciones de pescados y mariscos a la semana estaría bien y son muy beneficiosas, ya que son proteínas de alto valor biológico y podemos aportar mayor variedad de proteínas a la alimentación diaria, fomentando de esta forma el modelo de Dieta Mediterránea”, añade.

El cadmio se encuentra de forma natural en el medio ambiente, asociado a otros minerales como el cinc, el cobre o el plomo. Tiene muchas aplicaciones industriales, por lo que su liberación al medio ambiente se ve incrementada por la acción del hombre, y de esta forma, pasa a los alimentos. **El cadmio no tiene ninguna función biológica en nuestro organismo.** Sin embargo, cabe la posibilidad de ingerirlo con los alimentos.

Tanto la AESAN como la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) indican que, “entre los grupos de alimentos que contribuyen en mayor medida a la ingesta de cadmio, están los cereales y productos a base de cereales”. EFSA también cita como fuente de exposición los frutos secos, los tubérculos y la carne y productos cárnicos.

### En defensa de los productos del mar

[Pesca España](#), la recién creada Asociación de Organizaciones de Productores Pesqueros, quiere busca tranquilizar a los consumidores y animarles a seguir disfrutando de **los productos del mar como vienen haciendo durante todo el año y especialmente en Navidad**, basándose en su versatilidad, su calidad y los valores nutricionales altamente saludables que los caracterizan.

Y es que, a pesar de que el 94% de los españoles afirma que les gusta el pescado, tan **sólo el 23% lo consume habitualmente**<sup>1</sup>, algo que **preocupa y afecta de manera directa a uno de los sectores esenciales y motores económicos de nuestro país**. Por ello, acaba de poner en marcha la campaña ‘[Llévate pescado](#)’. “Con esta campaña buscamos derribar las barreras que surgen entre el momento de la consideración y el momento de compra de pescado y marisco, de la mano de los mayores expertos en pescado. Queremos **ayudar a los españoles a re-enamorarse** del pescado y del marisco, una materia prima que además de ser **la proteína animal más saludable y sostenible que existe**, tiene una calidad y valores nutricionales altamente beneficiosos, además de aportarnos felicidad de manera natural”, añade Garat.

### Pesca España, fuente de felicidad

Pesca España nace para **reivindicar los productos del mar desde la sostenibilidad, la tradición y la felicidad**. Es una asociación formada por algunas de las más importantes organizaciones de productores pesqueros del país y nace para defender la pesca por su valor nacional como motor económico, como tradición y como elemento fundamental de una dieta saludable.

“Nuestra razón de ser es que tanto los consumidores, como la cadena de valor y las instituciones se enamoren de la proteína animal con menor huella de carbono que, además, produce felicidad”, **concluye Garat**.

---

<sup>1</sup> Fuente: Encuesta realizada por FESNAD en torno al consumo de pescado y los productos de mar, entre 1.500 consumidores entre abril y mayo de 2022.

### **Imágenes**

Puedes descargar imágenes de recurso en alta resolución [aquí](#).

Accede a la campaña 'Llévate pescado' de Pesca España [aquí](#).

Visualiza el videomanifiesto de Pesca España [aquí](#).

### **Sobre PESCA ESPAÑA**

Pesca España está formada por algunas de las más importantes organizaciones de productores pesqueros del país, que ponen a disposición de los consumidores la proteína animal más saludable y sostenible que existe: los productos del mar. Pesca España nace para defender la pesca por su valor nacional como motor económico y como elemento fundamental de una dieta saludable, reivindicando los productos del mar desde la sostenibilidad, la tradición y la felicidad. Para más información: [www.pescaespana.org](http://www.pescaespana.org)

### **Contacto de Prensa**

#### **DLaundry (agencia de comunicación)**

[prensa.pescaespana@dlaundryagency.com](mailto:prensa.pescaespana@dlaundryagency.com)

#### **Sigue a Pesca España a través de:**

[Instagram](#) / [Facebook](#) / [Twitter](#) / [Youtube](#) / [LinkedIn](#)