

Tabla 1. CONCENTRACIÓN DE MERCURIO EN PESCADO Y MARISCO Y CONTENIDOS MÁXIMOS ACEPTADOS

	Concentración de Hg total	Contenido máximo
Sardina	0,08	0,5
Atún	0,48	1,0
Boquerón	0,08	0,5
Caballa	0,09	0,5
Emperador	1,93	1,0
Salmón	0,05	0,5
Merluza	0,19	0,5
Salmonete	0,23	1,0
Lenguado	0,08	0,5
Sepia	0,02	0,5
Calamar	0,06	0,5
Almeja	0,02	0,5
Mejillón	0,02	0,5
Gamba	0,12	0,5
Media	0,25	

En mg/g de peso en fresco

CQPMC 2005-2007

Fuente: www.gencat.net/salut/acsa/Du12/html/es/dir1599/dd16977/6_mercurio.pdf
 Por lo que respecta a las recomendaciones diarias de ácidos grasos Omega-3, en general se recomienda consumir una o dos cápsulas de aceite de pescado al día (300-600 mgr de DHA y EPA). No obstante, en personas con alguna enfermedad susceptible de ser tratada con ácidos grasos Omega-3 esta dosis debería doblarse a 3 ó 4 cápsulas por día (900-1200 mgr de DHA y EPA), y para aquellas personas que necesiten disminuir su nivel sanguíneo de triglicéridos esta cantidad debería incrementarse de forma sustancial a 10-14 cápsulas diarias (3000-4000 mgr de DHA y EPA).

Los suplementos de ácidos grasos Omega-3 pueden tomarse a cualquier hora del día, en una o varias tomas diarias. No interaccionan con ningún tipo de medicación. Dado que los ácidos grasos Omega-3 permanecen en las membranas celulares hasta varias semanas después de su consumo, consumirlas de forma intermitente (por ejemplo, 2-3 veces a la semana) proporciona en general los mismos beneficios que su consumo diario a dosis más bajas (25).