



¿La dieta rica en pescado mejora la inteligencia en los niños y adolescentes?

Mensaje evaluado “La dieta rica en pescado mejora la inteligencia en los niños y adolescentes”

Tipo de mensaje: pregunta del público

Fecha: 26.05.2025

Conclusión de la evaluación

La evaluación realizada muestra que comer habitualmente pescado posiblemente tiene poco o ningún efecto en las puntuaciones de inteligencia de niños y adolescentes, en comparación con quienes consumen otras fuentes de proteínas en vez de pescado.

Otros puntos clave

- El pescado puede aportar **beneficios extra**, como mejorar las habilidades sociales y la coordinación motora, así como **riesgos** derivados de los contaminantes presentes en el agua.



Veracidad del mensaje



Posiblemente falso

Resumen Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de los resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
Niños y adolescentes de 0-15 años seguidos durante 16 semanas			
Inteligencia evaluada con escalas	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕⊖⊖ Baja	El consumo habitual de pescado podría afectar poco o nada a la inteligencia
Niños y adolescentes de 9-15 años seguidos durante 1-3 años			
Inteligencia evaluada con escalas y con las calificaciones escolares	Ligera mejoría	⊕⊖⊖⊖ Muy baja	El consumo habitual de pescado podría mejorar ligeramente la inteligencia, pero hay mucha incertidumbre

Claves para el pensamiento crítico



> **No todos los desenlaces que se estudian son igual de importantes** No te dejes confundir por conclusiones basadas en desenlaces indirectos, como es la velocidad de procesamiento, que es una medida indirecta de la inteligencia. Además, ten en cuenta durante cuánto tiempo se han estudiado los efectos de los tratamientos.

> **Correlación no implica causalidad** Te acuerda que el hecho de que los estudios observacionales muestren una asociación entre el consumo de pescado y una mejoría ligera de la inteligencia no significa que una sea la causa de la otra.