

## Pescados que debe evitar

Los niveles de mercurio son demasiado altos

No coma los siguientes pescados si está embarazada o si podría quedar embarazada o si es menor de 15 años de edad:

- Caballa gigante
- Lucio de los grandes lagos (Lucio rayado)
- Tiburón
- Pez espada
- Blanquillo

Los pescados crudos y ahumados pueden causar enfermedades

Si usted está embarazada o podría quedar embarazada:

- Coma sólo pescado cocinado—Los parásitos y las bacterias en los pescados crudos, como en el sushi, pueden causar enfermedades.
- Evite los pescados ahumados debido a las inquietudes sobre las bacterias listeria.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Minnesota Department of Health  
PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975  
health.state.mn.us/fish  
800-657-3908
- Departamento de Recursos Naturales de Minnesota Buscador de lagos  
dnr.state.mn.us/lakefind/index.html

Las directrices de este folleto se basan en los niveles de mercurio y PCB en los peces de aguas de toda Minnesota y el mercurio encontrado en los pescados comprados.

Visite [health.state.mn.us/fish](http://health.state.mn.us/fish) para conocer las recomendaciones para lagos y ríos específicos de Minnesota y las directrices para los hombres, niños mayores y mujeres que no están y no piensan quedar embarazadas.

Para obtener esta información en un formato diferente, llame al 651-201-4911.



## Cocinar, limpieza y los contaminantes

- No es posible eliminar el mercurio por medio de la limpieza, quitar la grasa ni al cocinarlos. El mercurio se introduce en la carne del pescado.
- Puede reducir algunos otros contaminantes al cortar la piel y la grasa cuando limpie y cocine el pescado.

## ¿ATÚN ENLATADO EN AGUA O BLANCO?

Elija el atún enlatado en agua con más frecuencia que el atún blanco enlatado. El atún enlatado en agua tiene 3 veces menos mercurio que el atún blanco enlatado (bonito/albacore) y es menos costoso.

## Comprado o pescado

Piense: especie, tamaño y origen

La cantidad de mercurio que hay en el pescado depende de la:

- Especie. Algunos peces tienen más mercurio que otros debido a lo que comen y cuánto tiempo viven.
- Tamaño. Los peces más pequeños por lo general tienen menos mercurio que los peces más grandes y más viejos de la misma especie. A diferencia de las personas, los peces no eliminan el mercurio.
- Origen. Los peces de los lagos en el noreste de Minnesota por lo general tienen más mercurio que en el sur y centro de Minnesota. Qué tan limpio se ve el lago no es un signo de qué tan seguro es comer los pescados.

Los pescados que se compran en una tienda o restaurante también contienen mercurio. Los peces criados en una granja, como el salmón, tienen bajo contenido de mercurio, pero pueden contener otros contaminantes que se pueden encontrar en la comida para peces. La cantidad de contaminantes en el salmón criado en granja es suficientemente pequeña por lo que es seguro comerlo dos veces a la semana.



## Salmón a la Parmesana

Pruebe esta receta fácil y deliciosa para servir una buena fuente de omega-3. El salmón tienen un rico sabor mantecoso y se desmenuza en trozos suaves y grandes. Sírvalo con arroz integral y una ensalada verde mixta. Sirve hasta 4 personas.

Lo que necesita

- 1 libra de filete de salmón (no bistec)
- 2 cucharadas de queso parmesano rayado
- 1 cucharada de rábano picante, escurrido
- 1/3 de taza de yogur sin grasa natural
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 cucharada de jugo de limón

Cómo prepararlo

1. Coloque el filete de pescado, con la piel hacia abajo en una bandeja para hornear cubierta con papel aluminio.
2. Combine los ingredientes restantes y rocíelos sobre el filete.
3. Hornee a 450°F o áselo al horno a temperatura alta de 10 a 15 minutos, hasta que pueda desmenuzar el filete fácilmente con un tenedor. No sobrecocine el pescado.

Otras opciones

Áselo a la parrilla en papel aluminio rociado con aceite de cocina por 10 a 15 minutos. Use tilapia en lugar de salmón.

## PARA OBTENER MÁS RECETAS

Visite [ChooseYourFish.org](http://ChooseYourFish.org) para aprender cómo seleccionar y cocinar el pescado.



Desarrollado por HealthPartners en asociación con el Departamento de Salud de Minnesota, 2017, con financiamiento de la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU., Iniciativa de Restauración de los Grandes Lagos.

Impreso en papel reciclado.

ID#53420  
2/20

# ELIJA SU PESCADO

RECOMENDACIONES PARA MUJERES Y NIÑOS



# ELIJA SU PESCADO



Tome una fotografía de estas recomendaciones para guardarla, compartirla, publicarla o marcarla.

## CADA SEMANA: COMA 2 VECES

contenido muy bajo de mercurio

De las tiendas y restaurantes

- Bagre (criado en granja)
- Bacalao
- Arenque <sup>h</sup>
- Caballa (Atlántico) <sup>h</sup>
- Abadejo
- Salmón (Atlántico y Pacífico) <sup>h</sup>
- Sardinas <sup>h</sup>
- Crustáceos (como el camarón y el cangrejo)
- Tilapia
- Deditos de pescado y sándwiches

<sup>h</sup> Contenido más alto de omega-3

Estas recomendaciones\* son para **las mujeres que están o pueden quedar embarazadas y para los niños menores de 15 años de edad.**

## CADA SEMANA: COMA 1 VEZ

contenido bajo en mercurio

De las tiendas y restaurantes

- Tuna enlatada en agua
- Halibut

De los lagos y ríos de Minnesota

- Pez toro
- Robaleta
- Trucha de agua dulce (trucha de arroyo, trucha común, trucha arcoiris)
- Arenque de agua dulce (Cisco)
- Corégono de agua dulce
- Pez sol
- Perca amarilla

[SI USTED ELIGE]

## CADA MES: COMA 1 VEZ

contenido medio de mercurio

De las tiendas y restaurantes

- Atún blanco enlatado (atún bonito)
- Lubina dorada de Chile
- Mero
- Marlin
- Atún (filete y bistec)

De los lagos y ríos de Minnesota

- Róbalo
- Bagre
- Trucha de agua dulce
- Lucio del norte
- Lucioperca
- Todas las demás especies de Minnesota que no se incluyen

\* Estas recomendaciones se basan en un tamaño de porción de 8 onzas (pescado crudo) para alguien que pesa 150 libras. Visite [health.state.mn.us/fish](http://health.state.mn.us/fish) para obtener más información sobre el tamaño de la porción.



Los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en el pescado se conocen como EPA y DHA. Nuestros cuerpos no pueden producir EPA y DHA. Comer pescado es la forma principal para obtener estos importantes ácidos grasos que no obtiene de otros alimentos. (Los suplementos pueden que no brinden la misma cantidad de beneficios). Esta es la mejor parte:

- DHA es un componente importante del cerebro y los ojos.
- Las mujeres embarazadas y las madres lactantes pueden comer pescado para dar DHA a sus bebés.
- Comer pescado puede disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

### ¿Qué pasa con el mercurio y otros contaminantes?

Los beneficios de comer pescado superan los riesgos al comer pescado con bajo contenido de mercurio y otros contaminantes.

Los niños pequeños (menores de 15 años de edad) y los fetos son más sensibles al mercurio. Demasiado mercurio puede ocasionar problemas permanentes del entendimiento y aprendizaje. Pero los estudios han demostrado que el desarrollo de los niños se beneficia cuando las madres comen pescado bajo en mercurio durante el embarazo.

### ¿Qué debe hacer?

- Coma pescado.
- Siga las recomendaciones de este folleto para evitar que el mercurio y otros contaminantes se acumulen en su cuerpo.
- Los contaminantes tardan un poco en salir del cuerpo, así que coma comidas con pescado en forma esparcida.

## Fresco, congelado o enlatado, comprado en la tienda o atrapado localmente, el pescado tiene buen sabor y es bueno para usted.

### Es bueno para el cuerpo y el cerebro

Comer pescado 1 a 2 veces a la semana tiene beneficios para la salud de las personas de todas las edades.

El pescado es una excelente opción par servir proteína magra deliciosa con muchas vitaminas y minerales. El pescado también es una fuente natural de ácidos grasos omega-3, ¡una grasa buena!

Visite [ChooseYourFish.org](http://ChooseYourFish.org) para obtener más información.