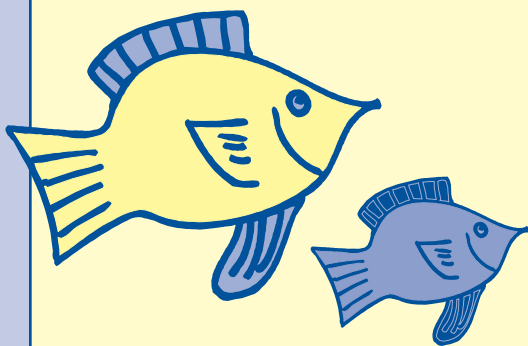


# Guía para la familia sobre el consumo de pescado



Directrices de seguridad alimenticia para el pescado proveniente de los lagos y ríos de Minnesota y el pescado comprado en tiendas y restaurantes.



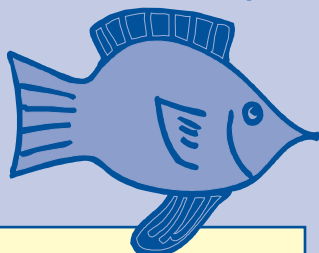
(Departamento de Salud de Minnesota)

## El pescado es un excelente alimento bajo en grasas. Coma una variedad de pescado como parte de su dieta balanceada.

Existen muchas razones por las que debe disfrutar frecuentemente de una variedad de pescado:

- El pescado es una excelente fuente de proteína, vitaminas y minerales.
- Los aceites que el pescado contiene son importantes para los bebés en el seno materno y los bebés amamantados.
- El consumo de pescado puede desempeñar una función importante en la prevención de enfermedades del corazón en adultos.

**Sin embargo, el pescado puede contener contaminantes que pueden ser dañinos para usted y su familia si come ciertos tipos o los come con mucha frecuencia.**

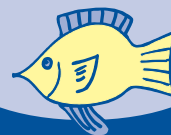


**Si está embarazada, tiene pensado embarazarse, amamanta o tiene niños pequeños, lea esta información para aprender cómo incluir el pescado como parte de una dieta saludable y balanceada.**

Este folleto puede ayudarle a:

- decidir *cuáles pescados* comer
- determinar la *frecuencia* con que puede comer pescado
- identificar los tipos de pescado con alto contenido de contaminantes

## ¿Usted come...



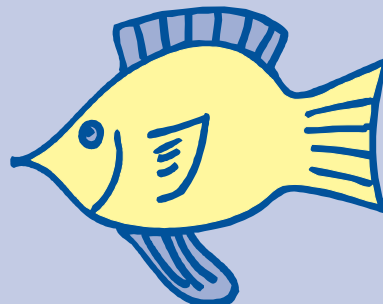
- walleyes (lucio) grandes o lucio europeo?
- atún “blanco” enlatado, atún fresco o halibut más de una vez al mes?
- pez espada o tiburón?

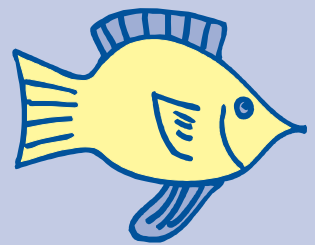
**Si respondió afirmativamente, quizás deba cambiar los tipos de pescado que come o la frecuencia con que los come.**

**Su cuerpo puede tolerar una leve exposición a contaminantes. Sin embargo, los niños en desarrollo o los bebés que aún se encuentran en el seno materno toleran menos que un adulto. Si está embarazada, tiene pensado embarazarse o amamanta, debe tener más cuidado.**

## ¿Será mejor que deje de comer pescado?

**NO ...** simplemente asegúrese de seguir las directrices de este folleto.





# ¿Qué tipos de pescado puedo comer y en qué cantidades?

Las siguientes directrices son para mujeres en edad de concebir y niños de menos de 15 años de edad.

Tipo de pescado	¿Con qué frecuencia puede comerlos?
Catfish (bagre-criado en granja), cod (bacalao), cangrejo, flatfish (pez plano), herring (arenque), ostras, pollock (abadejo), salmón*, sardinas, scallops (vieiras), mariscos, tilapia y otros pescados comprados bajos en mercurio *salmón – criado en granja o silvestre, del Pacífico y el Atlántico – no de los Grandes Lagos.	2 comidas por semana
O	
Atún “ligero” enlatado <b>De la pesca en Minnesota:</b> Róbalo, crappie (robaleta), yellow perch (perca amarilla), bullheads (bagre cabeza de toro).	1 comida por semana
Y	
Atún “blanco” enlatado, Chilean seabass (corvina), grouper (mero), halibut, marlin (pez vela), orange roughy (pargo alazán), filete de atún <b>De la pesca en Minnesota:</b> bass (róbalo), catfish (bagre), walleye (lucio-perca) de menos de 20 pulgadas, northern pike (lucio europeo) de menos de 30 pulgadas, y otros de la pesca deportiva en MN.	1 comida por mes

## ¿Cuánto es una comida con pescado?

La cantidad de pescado en una comida depende del peso de su cuerpo. El peso de una persona es importante porque el peso del cuerpo afecta la manera como el cuerpo procesa los contaminantes.

Si usted pesa 150 libras, podría comer media libra/ 8 onzas de pescado en una comida (peso antes de cocinar) para cumplir con las directrices del consumo de pescado de MDH.

Para ajustar el tamaño de la comida para un peso más liviano o más pesado – reste o sume 1 onza de pescado por cada 20 libras de peso. Por ejemplo, una comida sería de:

- 7 onzas para una persona de 130 libras y de
- 9 onzas para una persona de 170 libras.

Asegúrese de distribuir las comidas durante todo el mes. Por ejemplo, no se coma todas las porciones de pescado de todo un mes en unos pocos días. Déle tiempo a su cuerpo para manejar los contaminantes entre sus comidas con pescado.

Cómo seguir las directrices para el consumo --  
Ejemplo de alternativas de pescado para un mes:

- 1 comida con halibut (hipoglosos)  
Y  
1ra semana: 1 porción de bagre (criado en granja) y una comida con tilapia  
2da semana: 1 porción de bluegill (perca) pescado en MN  
3ra semana: 2 comidas con salmón  
4ta semana: 1 comida con atún liviano enlatado

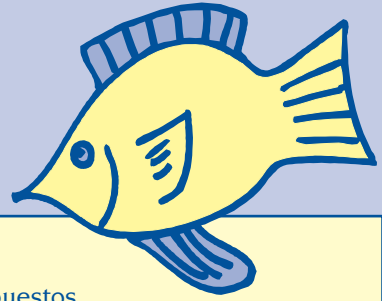
No coma:

Tiburón, pez espada, tile fish (blanquillo), king mackerel (pez caballa)

De la pesca en Minnesota: walleye (lucio-perca) de más de 20 pulgadas, lucio europeo de más de 30 pulgadas, muskellunge (lucio de los Grandes Lagos)

# ¿Cómo pueden hacernos daño los contaminantes que el pescado contiene?

Las recomendaciones sobre el pescado en Minnesota están basadas en los niveles de mercurio, bifenilos policlorados (PCBs) y sulfonato perfluorooctano (PFOS) en el pescado.



## Mercurio

El mercurio en cantidades pequeñas puede dañar el cerebro que apenas comienza a desarrollarse o a crecer. Por eso los niños pequeños, los bebés aún en el seno materno y los amamantados corren el mayor riesgo. El exceso de mercurio puede afectar el comportamiento de su niño y causar problemas del aprendizaje posteriormente.

El mercurio también puede ser dañino para niños más grandes y adultos, pero se requieren cantidades mayores. Puede causar una sensación de cosquilleo, picor o entumecimiento en las manos y los pies, o cambios en la vista.

**Si sigue las directrices recomendadas en este folleto puede reducir su exposición a los químicos que se encuentran en el pescado y ayudar a reducir los riesgos para su salud.**

## PCBs

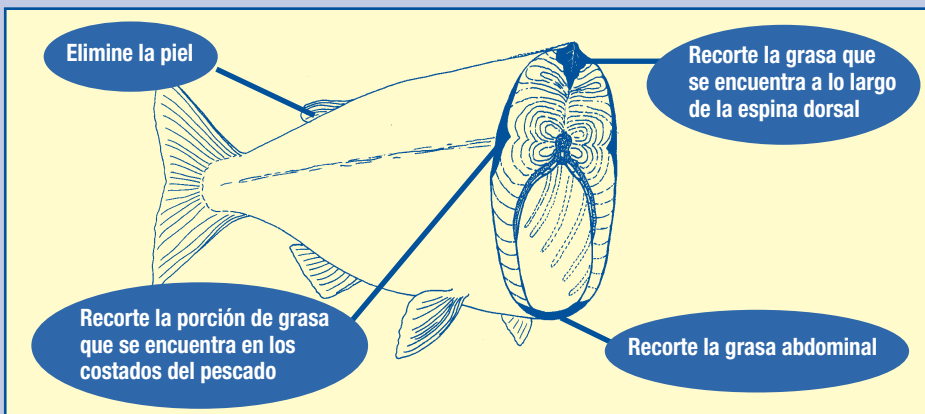
Los bebés expuestos a PCB durante el embarazo suelen pesar menos al nacer, tener la cabeza más pequeña y retrasarse en su desarrollo físico. La exposición a PCB también puede causar cáncer.

## PFOS

Los estudios con animales de laboratorio expuestos a niveles bajos de PFOS muestran disminuciones de la lipoproteína de alta densidad (HDL o colesterol bueno) y cambios en los niveles de la hormona tiroidea. La inquietud acerca del PFOS tiene que ver con una exposición prolongada: El consumo de grandes cantidades de pescado en un período de tiempo largo.

## Métodos para limpiar y cocinar pescado:

El mercurio y el PFOS no son eliminados mediante el proceso de cocido o de limpieza. Sin embargo, si elimina la grasa cuando limpia y cocina el pescado, *puede* ayudar a reducir la cantidad de contaminantes, tales como los PCBs.



# ¿De dónde provienen los contaminantes del pescado?

**Mercurio.** En los lagos y ríos de Minnesota, el mercurio proviene del aire contaminado. Aproximadamente el 70 por ciento del mercurio en el aire es el resultado de emisiones de combustible de carbón, explotación de minas, incineración de productos que contienen mercurio y otras fuentes elaboradas por el hombre. Todos los pescados tienen un nivel de mercurio.

**PCBs.** Estas son sustancias elaboradas por el ser humano, las cuales se utilizaban en transformadores eléctricos, papel autocopiante, aceite de corte y líquidos hidráulicos. El uso de los PCBs está prohibido desde 1976. Aunque los niveles han disminuido, aún existen PCBs en el ambiente. Se encuentran principalmente en los Grandes Lagos y en ríos de gran caudal, como el Mississippi.

**PFOS.** El sulfonato de perfluorooctano, una sustancia química en el grupo de los perfluorocarbonos (PFC), ha sido medida en filetes de varias especies de pescado en el río Mississippi y en lagos de la zona metropolitana. Los PFCs son una familia de químicos elaborados por el hombre que han sido usados por décadas para la elaboración de productos resistentes al calor, aceite, manchas, grasa y agua. La Agencia para el control de la contaminación (Pollution Control Agency) está liderando una investigación sobre la contaminación ambiental a causa de los perfluorocarbonos.

Para más información sobre las directrices del consumo de pescado llame al 651-201-4911 ó 1-800-657-3908 o visite nuestra página Web en [www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

**Minnesota Department of Health  
(Departamento de Salud de Minnesota)  
625 Robert Street North  
P.O. Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975**

Para solicitar este documento en otro formato, por ejemplo con letras grandes, en Braille o en casete, llame al 651-201-4911; TDD 651-201-5797 o gratis a través del MN Relay Service (servicio de transferencia de llamadas), 1-800-627-3529.