

# Tu Guía para Consumir Pescados de Wisconsin



(Your Guide to Eating Wisconsin Fish)

Comer pescados que usted mismo pescó es parte de una dieta saludable. Pero la mayoría de los pescados contienen bajos niveles de contaminantes, o sustancias químicas peligrosas, que pueden dañar tu organismo si se consumen en grandes cantidades. Utilice esta guía para tomar decisiones más seguras a la hora de consumir pescados que provengan de las aguas de Wisconsin.

## ¿Por qué el pescado es nutritivo?

- Las proteínas ayudan a fortalecer los huesos y los músculos.
- Las grasas saludables, como el Omega-3, ayudan a mantener el corazón sano y contribuyen al funcionamiento del cerebro.
- Las vitaminas y los minerales, como el hierro y el zinc, refuerzan el sistema inmunitario.



Proteínas



Grasas saludables



Vitaminas y minerales



## ¿Cuáles son los peligros del pescado?

Los peces absorben los contaminantes del agua en la que viven. Los contaminantes que suelen encontrarse en los peces de Wisconsin son:

- PCB (policlorobifenilos)
- Mercurio
- PFAS (sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas)

Con el tiempo, estos contaminantes pueden causar problemas de salud, como cáncer o daño en los pulmones, los riñones, el hígado y el cerebro. Esto es especialmente alarmante en el caso de niños, bebés y bebés en gestación cuyos cerebros aún se están desarrollando.

## ¿Cómo hago para comer pescado de manera segura?

- Coma pescados que provengan de aguas con bajo nivel de contaminación.
- Coma diferentes tipos de pescado.
- Use métodos de cocción seguros.

*Ingrese a los enlaces de la página 2 para obtener más información.*



# Cocine el pescado en tres simples pasos

Siga estos pasos para reducir la cantidad de PCB y otros contaminantes que ingiere. No hay manera de quitar el mercurio ni las PFAS del pescado.

1. Corte la piel, la cabeza, la grasa y saque las vísceras.



2. Hornee, ase a la parrilla o cocine a la plancha dejando que la grasa se escurra.



3. Deseche los líquidos de la comida y el aceite usado para freír.



Celebración de cultura es una parte fundamental de la salud. Si estos pasos no sirven para preparar un plato tradicional, considera dejar esta comida para ocasiones especiales y, así, disminuir el consumo de contaminantes con el tiempo. Por lo general, el filete es la parte más segura para consumir.

## ¿Cuánto pescado debería comer?

Una porción = la palma de la mano de un adulto (4 onzas o 115 gramos)  
Siempre sirva porciones más pequeñas a los niños.



Consejos para la mayoría de los cuerpos de agua dentro de Wisconsin (excepto los Grandes Lagos)	 Población vulnerable*	 Población general
<p><b>Las mejores opciones</b></p> <p>Brema  Perca amarilla  Lobina de roca </p> <p>Pez luna  Robaleta  Trucha de aguas interiores  Charrasco </p>	1 porción por semana	Sin límite
<p><b>Buenas opciones</b></p> <p>Leucoma  Otros tipos de lubinas  </p> <p>Pez gato  Lucios  Y todas las demás especies que no se enumeran aquí</p>	1 porción por mes	1 porción por semana
<p><b>Evitar</b></p> <p>Muskallonga </p>	<b>No consumir</b>	1 porción por mes

\* Población vulnerable: personas que puedan quedar embarazadas, que estén embarazadas o en período de lactancia, y los menores de 15 años  
Población general: el resto de las personas