Recoja los hechos sobre el mercurio en el pescado

Pescar es divertido y comer pescado es bueno. El pescado es un alimento saludable, rico en proteínas y con bajo contenido de grasas. Pero demasiado de algo bueno puede ser malo para su salud. Todos los peces contienen mercurio en alguna medida. Comer demasiado pescado contaminado con mercurio puede ser perjudicial para su salud y la salud de su niño.

No deje de comer pescado

Los beneficios de comer pescado sobrepasan los riesgos para la salud, siempre que siga estas guías.

Este folleto le ayudará a:

- decidir qué pescados comer,
- determinar con qué frecuencia comer pescado, e
- identificar los pescados que contienen menor cantidad de mercurio.

Mercurio

Pequeñas cantidades de mercurio pueden dañar un cerebro en formación y desarrollo. Es por eso que los más expuestos son los niños pequeños, los bebés en el vientre materno y los bebés que toman pecho. Cantidades altas de mercurio pueden afectar el comportamiento de un niño y traerle problemas de aprendizaje más adelante. El mercurio también puede perjudicar a los niños más grandes y a los adultos. Los niños más grandes y los adultos pueden experimentar síntomas de adormecimiento y hormigueo, pérdida de memoria y cambios en la visión después de exponerse al mercurio. En estudios recientemente realizados en Europa se ha encontrado que existe una conexión entre el mercurio y la enfermedad cardiaca y los cambios en la presión sanguínea. El mercurio puede provenir de fuentes naturales y producidas por el hombre. El mercurio que está en el aire se deposita en los lagos y ríos y luego se acumula en los peces. Todos los peces contienen mercurio en alguna medida, inclusive:

- los que se pescan en los lagos y ríos de Wisconsin,
- los que se pescan en las aguas de otros estados, y
- los que compra en la pescadería o consume en los restaurantes

No obstante, usted no puede ver, oler ni sentir el gusto del mercurio en el pescado. Por eso es importante saber qué pescados son mejores para su salud.

¿Qué tipos de peces pueden contener mayores cantidades de mercurio?

- peces grandes
- peces más viejos
- peces que se comen a otros peces [walleye (ojizarco), northern (lucio del norte) o bass (róbalo)]

¿No se puede cortar, limpiar o cocinar el pescado para quitarle el mercurio?

No, el mercurio se encuentra en la carne del pescado. Sin embargo, el quitar la grasa cuando limpia y cocina el pescado puede reducir la cantidad de otros contaminantes como los PCBs (bifenilos policlorinados).

¿Cuán grande es la porción de pescado para una comida?

Se supone que la porcion de una comida para una persona de 150 libras de peso (68 kg.) es media libra (230 gr.) de pescado antes de cocinarlo. Las porciones pueden ajustarse para personas que pesan menos (por ejemplo: ¼ libra de pescado crudo para una persona que pesa 75 libras).

¿Sería mejor que dejara de comer pescado?

No. Simplemente asegúrese de seguir las guías presentadas en este folleto.

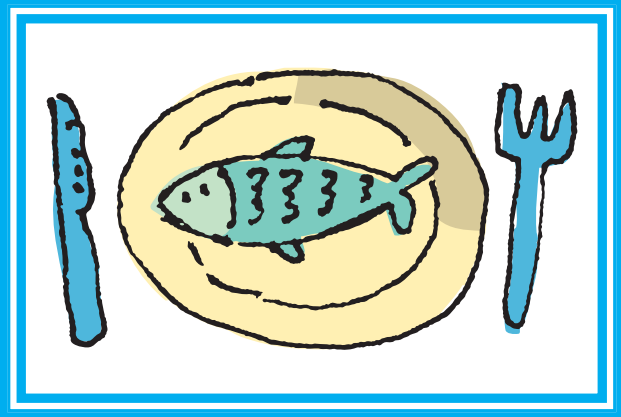
Más información.

Estas son guías generales basadas en los análisis del contenido de mercurio en los peces en todo Wisconsin, y en el pescado obtenido comercialmente. También hay información más específica sobre peces de lagos y ríos de Wisconsin que han sido analizados.

Para obtener información sobre el mercurio y otros contaminantes de la pesca deportiva, consulte el folleto de advertencias para el consumo de pescado. Puede obtener este folleto en la oficina del Departamento de Recursos Naturales de su área, su Departamento de Salud local o en Internet en dnr.wi.gov/fish/consumption. Puede encontrar más información visitando los siguientes sitios Web: epa.gov/fish; dhs.wi.gov/eh/fish; and fda.gov

Wisconsin Department of Health Services
Division of Public Health
1 West Wilson Street
Madison, WI 53703-0007
608-266-1120
P-44031BS (Rev. 07/08)

Guía para la familia del consumo de pescado



Guías para el consumo seguro de pescado de lagos, lagunas y ríos de Wisconsin, así como para el pescado de restaurantes y pescaderías.

Wisconsin Department of Health Services and
Wisconsin Department of Natural Resources

GUIAS PARA EL CONSUMO SEGURO DE PESCADO para mujeres embarazadas, que están planeando quedar embarazadas o que están dando de mamar, y para niños menores de 15 años de edad.

Para la mayoría de las aguas tierra adentro de Wisconsin (no los Grandes Lagos).*

Semanalmente	**2 comidas a la SEMANA**	Atlantic or Pacific Salmon (not Great Lakes), farm-raised catfish, shrimp, pollock, and other purchased fish low in mercury.
	o	
	1 comida a la SEMANA	Canned "light" tuna. Wisconsin panfish including bluegill, sunfish, crappies, and yellow perch. Also, bullheads, and inland trout*.
Mensualmente	**1 comida al MES**	Canned "white" tuna (6 oz.), tuna steaks, and halibut. Wisconsin gamefish including walleye, pike, bass, catfish, and any other Wisconsin species*.
No coma	**No coma** SWORDFISH, SHARK, KING MACKEREL, TILEFISH, OR WISCONSIN MUSKIE	

GUIAS PARA EL CONSUMO SEGURO para hombres y mujeres después de los años de fertilidad.

Sin restricción* – Wisconsin panfish, bullheads, and inland trout. Also, farm-raised catfish, shrimp, pollock, canned "light" tuna, Pacific or Atlantic salmon (not Great Lakes), and other purchased fish low in mercury.

1 comida a la semana* – Wisconsin gamefish and any other Wisconsin species. Also, canned "white" tuna, tuna steaks, and halibut.

1 comida al mes – Shark, swordfish, king mackerel, tilefish, and Wisconsin muskie.

*En ciertas aguas, en donde los datos indican niveles de mercurio más altos, es necesario seguir guías más restrictivas. Visite nuestra paginá web en: **dnr.wi.gov/fish/consumption** o llame al Departamento de Salud de su área.

El pescado es bueno para usted. ¡Coma pescado con poco mercurio!

Para obtener más información sobre la compra de pescado, visite el sitio Web de la FDA en www.fda.gov.

PESCADO QUE USTED PESCA EN WISCONSIN	Nivel de mercurio	PESCADO QUE USTED COMPRA
PANFISH		
BLUEGILL YELLOW PERCH BLACK CRAPPIE WHITE CRAPPIE	**BAJO**	SHRIMP SALMON POLLOCK
PESCADO DE CAZO		
LARGEMOUTH BASS SMALLMOUTH BASS NORTHERN PIKE WALLEYE	**MEDIO**	TUNA STEAKS HALIBUT CANNED "WHITE" TUNA
PESCADO DE CAZO		
Algunos de los peces de la pesca de cazo pueden contener niveles ALTOS de mercurio, dependiendo DEL LAGO.	**ALTO**	SWORDFISH SHARK TILEFISH