



## Lo que las mujeres en edad fértil y capaces de concebir deben saber acerca del consumo de pescado

Ir a pescar es divertido, así como es bueno comer lo que usted ha pescado. El pescado es un alimento saludable, rico en proteínas y bajo en grasas.

Pero todo exceso, aún de cosas buenas, puede ser perjudicial para usted. Todos los peces contienen cierta cantidad de mercurio, metal pesado clasificado como un contaminante. El ingerir grandes cantidades de pescado contaminado con mercurio, puede ser dañino para su salud y la de sus hijos. No hay indicaciones de que los elementos químicos que se encuentran en el pescado causen enfermedades inmediatas, sin embargo estos elementos pueden irse almacenando en el cuerpo humano a lo largo del tiempo.

Pequeñas cantidades de mercurio pueden dañar un cerebro que está creciendo y desarrollándose. Es por ello que los niños pequeños, los lactantes y aquellos que todavía se encuentran en el seno materno enfrentan un mayor riesgo. El comportamiento de un niño(a) puede verse afectado debido a la presencia de niveles elevados de mercurio, además de provocarle problemas de aprendizaje más adelante.

**¿Cómo puedo reducir los riesgos a mi salud y a la de mis hijos, causados por el mercurio y otros elementos químicos presentes en el pescado?**

- Consuma pescados pequeños y por ello más jóvenes.
- Escoja pescado magro. Ejemplo de ellos son los pescados para freír como la mojarra de agallas azules, la perca, el pez luna o rodador y la perca amarilla.
- Escoja peces que no se alimentan de otros peces. Los depredadores grandes como la lobina, la lucioperca americana, el lucio o el almizclero tienden a contener más químicos.

Para mayor información acerca del consumo de los pescados nativos de Wisconsin o para obtener una copia de las recomendaciones respecto a los pescados provenientes de la pesca deportiva, comuníquese con la División estatal de salud pública al teléfono 608-261-6875, o llame a su departamento de salud local o visite el sitio de la División en la red [www.dhfs.state.wi.us](http://www.dhfs.state.wi.us) o el del Departamento de recursos naturales en [www.dnr.state.wi.us](http://www.dnr.state.wi.us).

P-45031AS (09/02)