

El cadmio en el pescado y los mariscos



¿Qué es el cadmio?

- El cadmio (Cd) es un metal que se encuentra en forma natural en el suelo y el agua (incluyendo océanos y fuentes de agua dulce).
- El cadmio puede ser liberado en el medio ambiente al quemar combustibles fósiles, refinar minerales metálicos, por la erosión del suelo, la minería, y los vertidos industriales, y al procesar aguas residuales.
- El cadmio en el aire y el suelo llega a los ríos, lagos y océanos por la escorrentía de la lluvia y la nieve.



¿Cómo entra el cadmio en el pescado y los mariscos?

- El cadmio se encuentra comúnmente en la mayoría de los ambientes acuáticos: entra en las plantas y los animales diminutos que viven en el agua, y desde allí, entra en los peces y mariscos que los comen.
- El cadmio se acumula en los órganos internos de los pescados y mariscos. Los mariscos bivalvos suelen tener niveles más altos que los de los pescados y crustáceos.

¿Cuál es la preocupación para la salud humana?

- Demasiado cadmio puede:
 - dañar al feto, porque puede acumularse en la placenta e interferir en el desarrollo y la función de la placenta durante el embarazo.
 - dañar los riñones de niños y adultos.
- Las mujeres pueden transmitir el cadmio a sus bebés durante la lactancia.

¿Debería seguir comiendo pescado y mariscos?

- ¡Sí! El pescado y los mariscos con bajos niveles de contaminantes son una parte importante de una dieta sana y bien balanceada.
- El pescado y los mariscos son una buena fuente de proteínas y vitaminas, así como una fuente primaria de ácidos grasos omega-3, que son saludables para el corazón.

- Comer dos porciones de pescado o mariscos por semana es bueno para su salud, de acuerdo con la *American Heart Association*.
- Comer pescado o mariscos con bajos niveles de contaminantes durante el embarazo es beneficioso para el desarrollo cerebral de su bebé.

¿Cuáles pescados y mariscos tienen los niveles de cadmio más altos?

- Los bivalvos mariscos, como las almejas, los mejillones, las ostras y las vieiras, suelen tener la mayor cantidad de cadmio en los tejidos “comestibles”.
- El pescado y los crustáceos (por ejemplo, el cangrejo y la langosta) suelen tener menos cadmio: la mayor parte se almacena en los órganos internos o las tripas, que se pueden eliminar fácilmente.

¿Puedo reducir los niveles de cadmio en el pescado o mariscos para que sea más seguro comerlos?

- **Pescado y crustáceos (por ejemplo, el cangrejo y la langosta):**
Sí. El cadmio se acumula en los órganos internos o tripas. Quítele los órganos internos antes de cocinarlo y coma sólo el filete sin piel. Para los crustáceos, coma sólo la carne del cuerpo o la cola.
- **Mariscos bivalvos (por ejemplo, los mejillones y las almejas):**
No. Los mariscos bivalvos generalmente se consumen enteros, por lo que no existe una manera fácil de limpiarlos o prepararlos que reduzca sus niveles de cadmio.



¿Cómo puedo reducir mi riesgo?

- Si pesca sus propios peces y mariscos en las aguas de California, siga las recomendaciones [sobre el consumo de pescado](#) de la Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental (Office of Environmental Health Hazard Assessment o OEHHA por sus siglas en inglés).
- La OEHHA tiene consejos específicamente para mujeres embarazadas. El cadmio puede afectar la placenta y danar al feto.
- La OEHHA también tiene consejos para mujeres no embarazadas, hombres de 18 o más años, y niños de 1 a 17 años.
- El cadmio puede permanecer en el cuerpo durante mucho tiempo. Todo el mundo debe procurar comer pescado y mariscos con bajo contenido de cadmio.
- Coma sólo el filete de pescado sin la piel, y sólo la carne del cuerpo o la cola de los crustáceos.
- No use ni los órganos internos ni pescados o mariscos enteros en sopas y guisos.

¿Dónde puedo aprender más?

- [OEHHA Fish Advisory Program in California](#) (en inglés)
- [Biomonitoring California \(Hoja de información técnica sobre el cadmio\)](#)
- [ToxFAQs™ - Cadmio \(Cadmium\)](#) (ATSDR)
- [Cadmium in Food and Foodwares](#) (US FDA, en inglés)

