

GUÍA PARA EL CONSUMO DE PESCADO CON BAJO CONTENIDO DE MERCURIO EN PROVENIENTE DE TIENDAS Y RESTAURANTES

El pescado es una buena fuente de vitaminas y proteínas. Muchos tipos de pescado contienen ácidos grasos, como el omega-3, que son buenos para el corazón y el cerebro. Las mujeres embarazadas y en período de lactancia pueden transmitir este nutriente a su bebé al consumir los tipos adecuados de pescado.

Sin embargo, el pescado puede absorber sustancias químicas dañinas del medioambiente. Consumir pescado con niveles más altos de mercurio puede afectar el cerebro y el sistema nervioso, especialmente en fetos, bebés y niños.

Al elegir pescados con bajo contenido de mercurio, puede beneficiarse del consumo de pescado y reducir la exposición al mercurio y otras sustancias químicas.

Bajo contenido de mercurio

Anchoa* ♥
Corvina labrada
Caballa del Atlántico ♥
Lubina negra ♥
Palometa
Bagre*
Almeja*
Bacalao
Cangrejo* ♥
Cangrejo de río*
Lenguado*
Eglefino
Merluza
Arenque ♥
Langosta*
Mújol* ♥
Ostra*
Caballa del Pacífico* ♥
Perca (de río o de mar)*

Lucio
Platija
Abadejo ♥
Salmón* ♥
Sardina* ♥
Vieira
Sábalo*
Camarón
Raya
Eperlano*
Lenguado
Calamar
Tilapia* ♥
Trucha (de agua dulce)* ♥
Atún (claro y listado) ♥
Pescado blanco de montaña ♥
Merlán

Medio contenido de mercurio

Anjova ♥
Ictiobús
Carpa*
Lubina chilena/
Merluza negra ♥
Mero
Fletán*
Mahi mahi/pez dorado
Rape
Rocote*
Bacalao negro* ♥
Sargo chopá
Pargo
Caballa española ♥
Lubina rayada (oceánica)*
Blanquillo del océano Atlántico ♥
Atún (blanco/albacora y atún de aleta amarilla/ahi) ♥
Corvina/trucha de mar
Corvina blanca/corvina del Pacífico*

Alto contenido de mercurio

Macarela Rey/
Caballa real
Marlín
Reloj anaranjado
Tiburón*
Pez espada
Blanquillo (Golfo de México)
Atún (patudo)

No coma especies con alto contenido de mercurio si podría quedar embarazada, está embarazada, está amamantando, ni dar a niños menores de once años.



Escanee para consejos acerca de pescados capturados en California

♥ son ricos en omega-3 beneficiosos para la salud del corazón

*Visite oehha.ca.gov/fish/fish-advisories para saber de estas especies que se encuentran en California, ya que los consejos pueden variar según los niveles locales de mercurio u otros contaminantes.

Directrices desarrolladas para Biomonitoring California, adaptadas de los consejos de la FDA y la EPA de EE. UU. sobre el consumo de pescado: www.fda.gov/FishAdvice.

Consejos para la preparación segura de pescado

- Quite la grasa, retire la piel y cocine de manera que los jugos se escurran.
- Cocine bien el pescado y los crustáceos para destruir los parásitos dañinos.



Coma solo el filete



Coma solo la carne

Si podría quedar embarazada, está embarazada o está amamantando, y para niños de 1 a 11 años:



- Coma de 8 a 12 onzas por semana de pescado con bajo contenido de mercurio si desea obtener beneficios para la salud.
- 8 onzas es aproximadamente del tamaño y grosor de su mano. Dé a los niños porciones más pequeñas.

Adultos



8 onzas

Niños



Menos de 8 onzas