

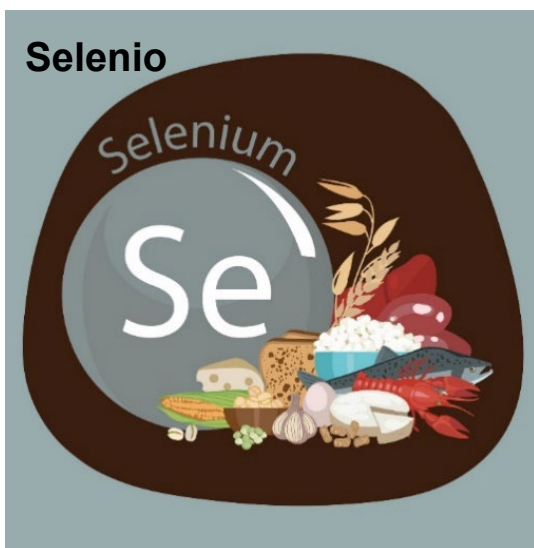
# El selenio en el pescado y los mariscos

## ¿Qué es el selenio y dónde se encuentra?

- El selenio es un nutriente esencial. Pequeñas dosis son beneficiosas y necesarias para la salud, pero dosis más altas pueden ser tóxicas.
- El selenio se encuentra en muchos alimentos, incluyendo la carne (especialmente las vísceras) y los cereales, granos y huevos, así como algunos suplementos dietéticos.
- El pescado y los mariscos pueden ser fuentes excelentes de selenio y son parte de una dieta saludable.
- El selenio está naturalmente presente en el medio ambiente, aunque los niveles varían mucho.
- El selenio también puede acumularse en el medio ambiente debido a la actividad humana, tal como ciertas prácticas agrícolas.
- Los niveles de selenio en el pescado y los mariscos no han sido motivo de preocupación en la mayoría de las áreas de California.

## ¿Cuál es la preocupación para la salud humana?

- Demasiado selenio puede causar problemas de salud, como la pérdida de cabello y de las uñas, así como problemas gastrointestinales, mareos y temblores.



## ¿Debería seguir comiendo el pescado y los mariscos?

- ¡Sí! El pescado y los mariscos con bajos niveles de contaminantes son una parte importante de una dieta 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.
- Es bueno comer dos porciones de pescado no frito por semana, de acuerdo con la American Heart Association.
- Si usted está embarazada, comer pescado o mariscos con bajos niveles de contaminantes puede ayudar al desarrollo del cerebro de su bebé.

## ¿Puedo reducir los niveles de selenio en el pescado y los mariscos?

- No. No hay ninguna forma especial de limpiar o preparar el pescado o los mariscos para reducir sus niveles de selenio.

## ¿Cómo puedo reducir mi riesgo?

- Coma sólo el filete (la carne). No coma las vísceras de los pescados o mariscos (los órganos internos, la "mantequilla" de cangrejo o el hígado de langosta) ya que estos pueden contener otras sustancias químicas perjudiciales.
- Si pesca sus propios peces de las aguas de California, siga las recomendaciones [sobre el consumo de pescado](#) de la Office of Environmental Health Hazard Assessment (La Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental, o OEHHA por su sigla en inglés).
- Si consume una dieta alta en selenio, o usa suplementos dietéticos que incluyen selenio, preste especial atención a los avisos sobre el pescado y los mariscos y el selenio.

## ¿Dónde puedo aprender más?

- [OEHHA's Fish Program in California](#)
- National Institutes of Health [Selenio. Hoja informativa para consumidores](#)

