

# Mercurio en el pescado

## Protegiéndose a usted y a su familia del mercurio en el pescado, información para:

- Mujeres entre 18 a 45 años de edad, especialmente las que estén embarazadas o amamantando
- Niños entre 1 a 17 años de edad

El pescado es nutritivo para usted y su familia. La mayoría de los pescados se pueden comer sin riesgo, pero algunos pescados pueden contener un químico llamado mercurio. El exceso de mercurio es dañino. Si usted está embarazada o amamantando y tiene mercurio en su cuerpo, el mercurio también puede pasar al cuerpo de su bebé.

### 1. ¿Por qué debemos comer pescado?

Los adultos y los niños deben comer pescado porque el pescado es nutritivo y nos ayuda a mantenernos saludables. El pescado contiene grasas saludables llamadas omega-3 que ayudan al desarrollo de los cerebros de los bebés. Los omega-3 también ayudan a disminuir las enfermedades del corazón en los adultos. Es mejor comer

### 2. ¿Puedo comer pescado comprado en tiendas y restaurantes?

Sí. La mayoría del pescado que compra en tiendas y restaurantes es seguro pero algunas mujeres y niños deben evitar el pescado con un alto nivel de mercurio. La guía en la siguiente página muestra las cantidades recomendadas de pescado.

### 3. ¿Qué tal el pescado que pescamos amigos o familiares?

Los pescados que provienen de muchos lugares en California contienen mercurio u otros químicos. Siga siempre los avisos locales de salud en las áreas de las que proviene su pescado. Estos avisos de salud le indican los tipos de pescado que puede consumir así como la cantidad de consumo recomendada. Si no existen avisos de salud locales siga la guía en la siguiente página.

### 4. ¿Planea embarazarse?

Si está planeando embarazarse el incluir pescado en su dieta es bueno para usted y su bebé. El seguir la guía en la siguiente página la protegerá a usted y a su bebé del mercurio. Las mujeres menores de 46 años de edad deben seguir la guía, aun cuando no estén planeando embarazarse.



## Puntos importantes

### ¿Qué es mercurio?

El mercurio es un tipo de metal. Es usado en termómetros, baterías, lámparas y otros productos. Algunas industrias como las plantas energéticas desechan mercurio en el aire, tierra y agua.

### ¿Cómo puede afectar el mercurio a mi bebé?

El mercurio es más dañino para los bebés porque daña sus cerebros en crecimiento. Los bebés con mercurio en su cuerpo pueden tener un crecimiento y aprendizaje más lento que otros bebés. Una madre embarazada con exceso de mercurio en su cuerpo puede transferir mercurio al cuerpo de su bebé. Aún después de que nace el bebé, una madre puede pasar mercurio de su cuerpo al de su bebé al amamantar.

## 5. ¿Qué tipo de pescado o mariscos puedo comer de tiendas o restaurantes? ¿Qué tipo debo evitar?

**Seguro de comer 2 porciones por semana**

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| Camarón           | Almejas        |
| Salmón            | Callo de hacha |
| Atún enlatado     | Sardinias      |
| Jaiba             | Arenque        |
| Abadejo           | Trucha         |
| Bagre             | Mojarra        |
| Tilapia           | Lenguado       |
| Corvina negra     | Platija        |
| Ostiones          | Bacalao        |
| Eglefino o merlán | Calamar        |
| Boquerón o anchoa | Cangrejo       |

**¡Precaución! Coma 1 porción por semana o menos**

Albacora o atún de aleta amarilla  
Langosta  
Mahi mahi  
Halibut  
Lubina o róbalo (incluyendo el chileno)  
Corvina  
Huachinango  
Bacalao negro

**No coma**

Caballa real  
Marlín  
Tiburón  
Perca de alta mar  
Pez espada  
Blanquillo (Tilefish)  
Atún de aleta azul o  
Atún de ojo grande

## 6. ¿Qué sucede con el pescado capturado por mí mismo, familiares o amigos?

Revise las advertencias de salud en las zonas donde los peces son capturados. Si no hay avisos, comer hasta 1 porción por semana de pescado capturado por usted, familia o amigos.

## 7. ¿Cuánto es una porción de pescado?

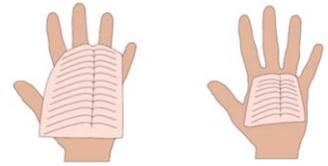
Una porción para un adulto es:

- Como el tamaño y grosor de su mano, o
- Como 6 onzas de pescado cocinado o ½ libra (8 oz) de pescado crudo

**Tamaño de la porción de pescado para:**

**Adultos**

**Niños**



## 8. Consejos para reducir el mercurio del pescado que consume:

- Coma una variedad diferente de pescados y mariscos.
- Si come más de la cantidad recomendada de pescado en una semana, coma menos de la cantidad recomendada la próxima semana.
- Limpiar y cocinar el pescado no eliminará el mercurio. Es mejor comer pescado que contenga menor cantidad de mercurio.
- Las mujeres embarazadas y los niños pequeños no deben comer pescado crudo o parcialmente cocinado.
- No coma las entrañas del pescado.
- Si come pescado que usted, sus amigos o familiares pescan, coma los pescados más pequeños en vez de los más grandes. Usualmente los más chicos contienen menos mercurio.



**Para información sobre avisos de salud locales puede contactar a:**

**La Agencia de Protección Ambiental de California, Office of Environmental Health Hazard Assessment**  
[www.oehha.ca.gov/fish.html](http://www.oehha.ca.gov/fish.html)

**Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles**  
[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)