

PHYSICIANS FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



1875 Connecticut Ave., NW  
Suite 1012  
Washington, DC 20009  
tel: (202) 667-4260 • fax: (202) 667-4201  
Sitio Web: www.envirohealthaction.org

Afiliados en los EE.UU. de International Physicians for the Prevention of Nuclear War (Médicos Internacionales para la Prevención de la Guerra Nuclear) y International Society of Doctors for the Environment (Sociedad Internacional de Médicos para el Medio Ambiente)

ASSOCIATION OF REPRODUCTIVE HEALTH PROFESSIONALS (ARHP) (Asociación de Profesionales de la Salud Reproductiva)



2401 Pennsylvania Avenue, NW, Suite 350  
Washington, DC 20037  
tel: (202) 466-3825 • fax: (202) 466-3826  
E-Mail: arhp@arhp.org  
Sitio Web: www.arhp.org

FISH CONTAMINATION EDUCATION COLLABORATIVE (FCEC)



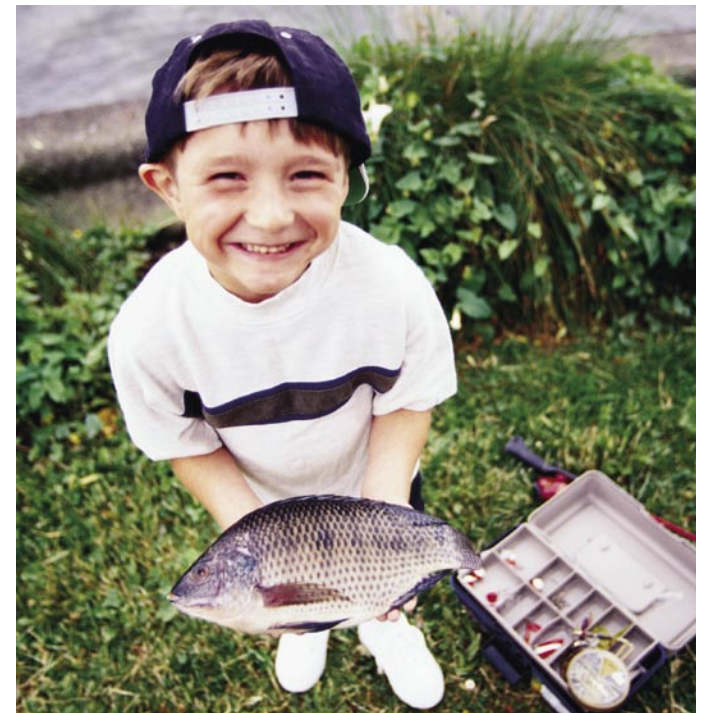
Sitio Web: www.pvsfish.org  
Si desea información local, comuníquese al:  
El Centro Multicultural de Educación Para la Salud  
(323) 780-7640

# Peces y Familias Saludables

*La manera de disfrutar de los beneficios de los mariscos, mientras toma decisiones inteligentes para disminuir los riesgos de la contaminación*

## EL PESCADO y los MARISCOS

pueden ser parte importante de una buena alimentación. Como el pescado tiene una gran cantidad de proteínas y pocas grasas no saludables, es excelente para comer en vez de la carne roja. Los pescados son una buena fuente de vitaminas y minerales. También contienen nutrientes llamados ácidos grasos omega-3, que pueden prevenir enfermedades del corazón y ayudar a desarrollar saludablemente el cerebro.



### ¿Por qué algunos pescados se pueden comer con más seguridad que otros?

La contaminación que llega a nuestros lagos, arroyos y océanos puede terminar en los peces que son atrapados ahí. Hay dos contaminantes comunes: el mercurio y los PCBs, los cuales están vinculados con problemas del aprendizaje y de la memoria en los niños y posiblemente con el cáncer.

La contaminación ocasionada por **el mercurio** proviene de chimeneas de plantas de energía, actividades mineras y otras actividades industriales. Cuando el mercurio llega a los cuerpos de agua, se desplaza hacia arriba en la cadena alimenticia pasando de los peces más diminutos a los más grandes que se los comen. Cuantos más años de vida tengan y más grandes sean estos peces, mayor cantidad de mercurio absorben.

**Los PCBs** son sustancias químicas de uso industrial que ahora están prohibidas pero que aún siguen estando presentes en el agua y la tierra. Los PCBs se encuentran en las partes grasosas de ciertos peces.



¿Son estos contaminantes una razón para dejar de comer pescado y mariscos? Claro que no. Aunque algunos tipos de mariscos contienen demasiado mercurio y PCBs, otros contienen muy poco. Usted puede ayudar a proteger su salud y disfrutar todos los beneficios del pescado, variando los tipos de peces que consume en su dieta y siguiendo ciertas pautas. El consejo que se ofrece aquí es más estricto que las pautas federales debido a que los médicos y otros expertos de la salud creen que se necesita más protección.



## ¿Quiénes deben escoger cuidadosamente el pescado que comen?

Demasiado mercurio y PCBs pueden ocasionar problemas de salud a cualquier persona. Debido a que alteran la forma en que los jóvenes cerebros se desarrollan, estos contaminantes pueden hacerle daño en particular a los bebés y los niños. Tanto el mercurio como los PCBs permanecen en el cuerpo y se acumulan con el paso del tiempo. Las mujeres embarazadas o que estén amantando, pueden transmitirlo a su bebé.

**Es especialmente importante que los niños de menos de 15 años, niñas adolescentes y mujeres que estén embarazadas o pudieran quedar embarazadas, eviten comer pescado que tenga altos niveles de mercurio o PCBs.**



## ¿Qué pescados tiene sentido comer?

Estas son pautas generales para las mujeres en edad de tener hijos, los niños de menos de 15 años y las niñas adolescentes:

- **Siga las advertencias respecto al consumo de pescado locales y estatales**, que se encuentran en [www.epa.gov/ostwater/fish/](http://www.epa.gov/ostwater/fish/), las cuales le dicen cuándo evitar comer ciertos pescados que usted o sus amigos y familiares hayan pescado.
- **Coma una variedad de pescados y mariscos de la sección verde de la tabla que aparece a la derecha — hasta 2 porciones (una porción es de 6 onzas para adultos) cada semana.**
- **Si come pescado o mariscos de la sección amarilla de la tabla, coma sólo 1 porción de pescado esa semana.**
- **El salmón tiene un contenido bajo de mercurio, pero el salmón criado en granjas podría tener un alto contenido de PCBs u otros contaminantes en comparación con el salmón silvestre.** Consuma salmón silvestre fresco o congelado dos veces al mes, pero limite el consumo de salmón de granja a cada dos meses. El salmón silvestre más seguro es el enlatado, por lo que puede consumirlo semanalmente.
- **Déles a los niños atún enlatado ligero en trozos (“chunk light”).** El albacora enlatado y el atún fresco, como otros pescados en la sección amarilla de la tabla, pueden contener demasiado mercurio para los menores, incluso en las porciones para niños.
- **Los niños pueden comer el mismo número de porciones de pescado con bajo contenido de mercurio que los adultos, pero limite el tamaño de las porciones de los niños en base a su edad y peso.** (Ver el cuadro a la izquierda.)



## ¿Qué hay respecto con los niños?

Los niños con frecuencia tienen ciertos gustos y piden los mismos alimentos comida tras comida. Trate de que los niños se acostumbren a una amplia variedad de pescados y mariscos que aparecen en la sección verde de la tabla. Las porciones de los niños deben ser más pequeñas que las de los adultos. Una porción podría ser de 1 a 2 onzas para niños que empiezan a gatear, pero de 2 a 3 onzas para niños de más edad, de mayor tamaño.

Los camarones, uno de los mariscos predilectos de los niños tienen una baja cantidad de contaminantes. El atún contiene mercurio, pero los niveles que hay en el atún ligero enlatado en pedazos son por lo regular bajos. El atún blanco o albacora, el atún fresco y congelado todos ellos provienen de pescados más grandes con niveles mucho más altos de mercurio, de forma que los niños probablemente no deben comerlos. Los palitos de pescado (fish sticks) y los sándwiches de pescado son por lo regular hechos con pescado que tiene bajos niveles de contaminantes.

## Cómo cocinar salmón y otros pescados grasos

Los PCBs se acumulan en las partes grasosas del pescado. Para reducir los riesgos de PCB al cocinar salmón, pomátomo (bluefish), y otros pescados grasos puede hacer lo siguiente:

- Recorte las áreas grasosas tales como el vientre, la parte superior de la espalda, y la carne oscura a los lados.
- Retire o perfore la piel antes de cocinar para permitir que la grasa se escurra.
- Ase, o cocine al vapor el pescado en una parrilla para permitir que la grasa se escurra.
- No fría pescados grandes y grasos tales como el salmón y el pomátomo.
- Tire la grasa que haya escurrido. No la utilice en ningún otro platillo.



NOTA: *Estos pasos no cambian los niveles de mercurio que contiene el pescado.*

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

Physicians for Social Responsibility  
[www.mercuryaction.org](http://www.mercuryaction.org)

Advertencias locales, estatales y federales de la Agencia para la Protección Ambiental de los EE.UU. (EPA) sitio Web [www.epa.gov/ostwater/fish](http://www.epa.gov/ostwater/fish)

Este folleto fue adaptado de *Consumo de Pescado para Promover la Buena Salud y Minimizar los Contaminantes: una Rápida Guía de Consulta para los Médicos Clínicos (Fish Consumption to Promote Good Health and Minimize Contaminants: A Quick Reference Guide for Clinicians)*, publicado por ARHP y PSR.

Colaboradores del personal de Medio Ambiente y Salud de Physicians for Social Responsibility (PSR): Katherine M. Shea, MD, asesora médica y Karen Perry, MPA, Directora Adjunta

Si desea obtener ejemplares adicionales de este folleto u otros folletos sobre pacientes de PSR, por favor llame al (202) 667-4260.

Recorte y guarde esta **TARJETA EN SU CARTERA** para utilizarla en tiendas de comestibles y restaurantes.

Los pescados se enumeran aquí del nivel más bajo al más alto de contenido de mercurio, excepto el salmón, tratado en forma separada en la sección en cuadro. Los pescados que tal vez puedan estar contaminados con altos niveles de PCBs u otros contaminantes que no contengan mercurio están marcados con una ✖. Los pescados que rara vez han sido sometidos a prueba están marcados con una ?.

Los mariscos que han sido pescados en forma excesiva están marcados con una \* Recomendamos que limite el consumo de estos pescados de forma que permita que se recupere su población.

### Guía del Pescado Saludable de PSR/ARHP

Disfrute de hasta 2 porciones a la semana		NIVELES DE MERCURIO MÁS BAJOS		
Disfrute de hasta 2 porciones a la semana	? Clams [Almejas]	<p>➔ Recuerde verificar las advertencias sobre pescados locales y estatales.</p>	<p><b>CLAVE</b></p> <p>✖ contiene PCBs u otros contaminantes</p> <p>? raramente se le ha sometido a pruebas para detectar mercurio</p> <p>* criadero excesivo/pesca excesiva</p>	
	? Oysters [Ostiones]			
	? Shrimp [Camarones]			
	Tilapia			
	Sardinas			
	Crawfish [Langostino]			
	Haddock [Eglefino]			
	Trout (Trucha de agua dulce)			
	✖ Arenque			
	Catfish [Bagre]			
	Flatfish [Pez plano] (incluye flounder y sole [lenguado])			
	Mackerel [Macarela] (Atlántico)			
	Scallops (Callos de hacha)			
	Crab [Jaiba] (Blue, King, y Snow)			DOBLAR
	Pollock [Gado]			
	Shad [Sábalo] (Americano)			
	Squid [Calamar]			
	Tuna [Atún] (ligero en trozos enlatado)			
Lobster [Langosta] (spiny)	<p>DOBLAR</p>			
Mackerel Chub [Macarela] (Pacífico)				
* Cod [Bacalao]				
Perch [Perca] (Agua dulce)				
Skate [Raya]				
Halibut				
Mackerel [Macarela] - Española (Atlántico Sur)				
* Monkfish [Monástico]				
* Snapper [Pargo]				
Weakfish [Corvinata] (Trucha del Mar)				
Bass [Robalo] (agua salada; incluye: sea bass/striped bass/rockfish)				
1 porción a la semana		Lobster [Langosta] (Norte/América)	DOBLAR	
		✖ Bluefish [Pomátomo]		
		Tuna [Atún] (blanco albacora, enlatado)		
		Tuna [Atún] (fresco/congelado)		
		Mackerel [Macarela] - Española (Golfo de México)	<i>Si desea más información, visite <a href="http://www.mercuryaction.org">www.mercuryaction.org</a></i>	
* Orange Roughy				
* Grouper [Mero]				
Salmón	Salmón – enlatado Pacífico: 2 porciones cada semana			
	✖ – Silvestre/Pacífico (frasco/congelado): 2 porciones cada mes			
	✖ – Viveros/Atlántico (fresco/congelado): 1 porción cada 2 meses			
Evitar	Mackerel [Macarela] – King (Atlántico y Golfo de México)			
	* Shark [Tiburón]			
	* Swordfish [Pez espada]			
	* Tilefish [Lofolátilo] (Golfo de México)	<b>NIVELES DE MERCURIO MÁS ALTOS</b>		

Recorte esta tarjeta tamaño cartera, dóblela dos veces donde se indica y consúltela cuando vaya de compras al supermercado o salga a comer a un restaurante.