



Cómo protegerse a usted misma y a su familia

MERCURIO EN EL PESCADO

Información para:

- Mujeres embarazadas o las que planean estar embarazadas
- Mujeres que amamantan
- Niños menores de 6 años

El pescado es un alimento nutritivo y saludable. La mayoría de los pescados se pueden comer sin riesgo, pero algunos pueden contener una sustancia química peligrosa llamada mercurio. Si usted come de la clase equivocada de pescado, o pescado en exceso, puede introducir mercurio en su organismo. Si está embarazada o amamantando, es posible que el mercurio también afecte al niño.



¿Qué es el mercurio?

El mercurio es un tipo de metal que se encuentra en la tierra, en las piedras, en el aire y en el agua. Se utiliza en termómetros, baterías, lámparas y otros tipos de productos. Algunas industrias desechan el mercurio en el aire, la tierra y el agua.

¿Cómo puede afectar el mercurio a su bebé?

El mercurio puede afectar a su bebé mientras usted está embarazada o amamantando. Los bebés que nacen de madres cuyos cuerpos tienen una cantidad alta de mercurio pueden tener un crecimiento más lento y problemas de aprendizaje. Los niños pequeños también pueden ser afectados por el mercurio. Si tiene alguna preocupación acerca de la salud de su pequeño, por favor consulte con su médico.

¿Puede usted comer pescado comprado en tiendas o restaurantes?

La mayoría del pescado que se compra en las tiendas o restaurantes es muy seguro, pero hasta esos pescados pueden contener mercurio. Siga las recomendaciones que vienen en el cuadro en la página siguiente, cada vez que compra pescado o mariscos.

¿Qué pasa con el pescado que los amigos o parientes pescan?

El pescado proveniente de algunas áreas de California contiene mercurio u otras sustancias químicas. En estas áreas se publican avisos llamados “consejos para la salud” (health advisories, en inglés). Estos consejos para la salud informan sobre la clase y la cantidad de pescado que se puede comer con seguridad. Siempre siga los consejos para la salud correspondientes a las áreas donde pesca. Si no existen tales avisos, siga las recomendaciones que se detallan más adelante en el cuadro.

¿Qué pasa con los niños?

El mercurio puede afectar también a los niños. Hay recomendaciones específicas para los niños y adolescentes menores de 17 años. Por favor siga estas recomendaciones en el cuadro a continuación.

¿Planea embarazarse?

Comience a seguir las recomendaciones de seguridad 1 año antes de estar embarazada si es posible. Así le dará a su cuerpo tiempo suficiente para eliminar el mercurio del pescado que ya ha estado consumiendo.

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL CONSUMO DE PESCADO

NO COMA tiburón, pez espada, blanquillo o caballa.

MUJERES EMBARAZADAS, MUJERES QUE AMAMANTAN Y MUJERES QUE PLANEAN ESTAR EMBARAZADAS

Pescado comprado en tiendas o restaurantes

Hasta 2 RACIONES POR SEMANA (12 onzas) de pescado y mariscos comprados en tiendas o restaurantes.

Pescado que los amigos o parientes pescan

Siempre siga los avisos de salud en las áreas donde se pesca. Si no los encuentra, coma:

Hasta 1 RACIÓN POR SEMANA de lo que sus amigos o su familia pescan.

O

NIÑOS Y ADOLESCENTES MENORES DE 17 AÑOS

Igual que arriba pero sirva raciones más pequeñas.

1 RACIÓN es equivalente a 6 onzas de pescado cocido o $\frac{1}{2}$ libra (8 onzas) de pescado crudo. Atún en lata es pescado cocido, así que 1 lata de 6 onzas corresponde a 1 ración.

6 onzas de pescado corresponde al tamaño de 2 juegos de carta.

8 onzas ($\frac{1}{2}$ libra) de pescado crudo corresponde al tamaño de un libro pequeño.



Consejos para reducir el mercurio del pescado que usted consume:

- No sume las cantidades recomendadas. Por ejemplo, si una semana Usted ya come $\frac{1}{2}$ libra de pescado que sus amigos o su familia pescaron, entonces no coma ningún otro pescado en esta semana.
- Si una semana come más de la cantidad recomendada de pescado, coma menos de la cantidad recomendada la semana siguiente.
- Coma catfish, tilapia, salmón, abadejo, camarones, y vieiras comprados en las tiendas, ya que tienen poco o nada de mercurio.
- Coma diferentes clases de pescado.
- Coma atún enlatado, que sea en trozos o dietético en trozos, ya que tiene menos mercurio que el atún blanco entero o en trozos.
- Nunca coma las entrañas del pescado.
- Coma pescados pequeños en vez de más grandes, ya que en general tienen menos mercurio.
- Asegúrese de seguir la orientación o consejos que se le brindan, ya que limpiar y cocinar el pescado no elimina el mercurio.