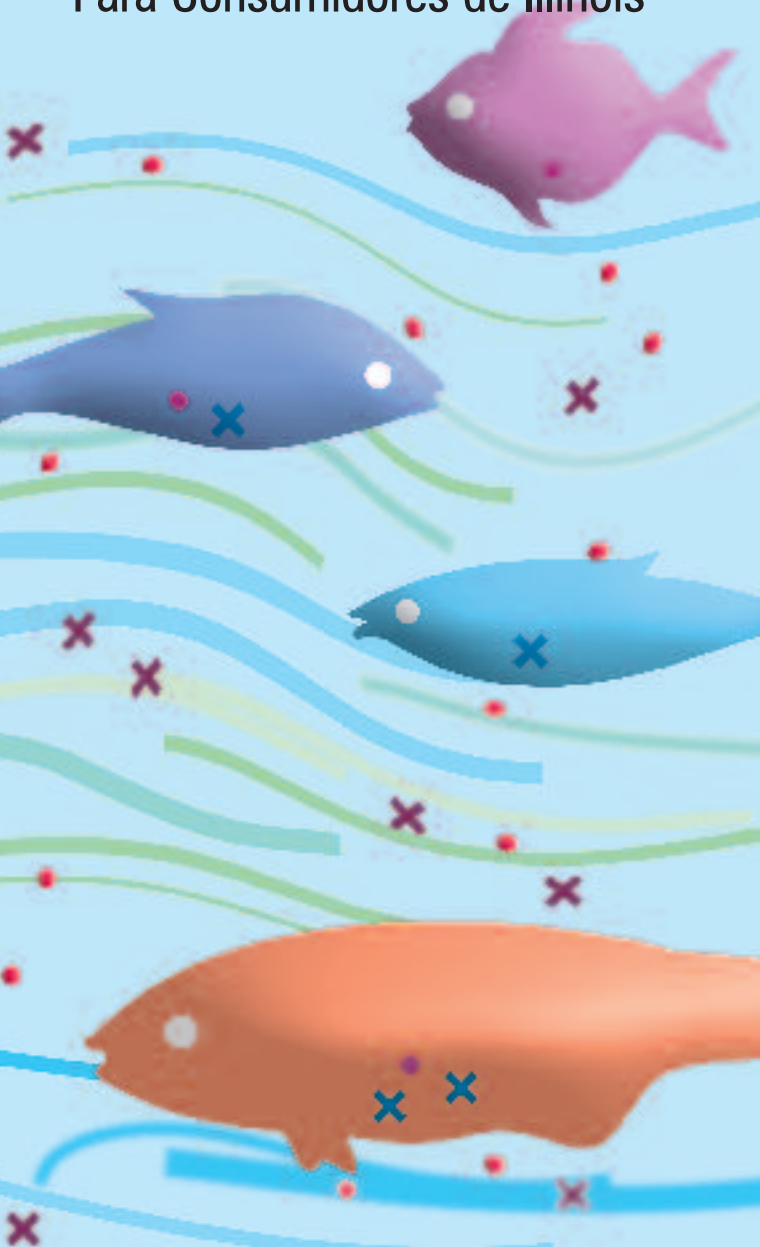


Contaminantes en Pescados y Mariscos

Una Guía Del Consumo Seguro
Para Consumidores de Illinois



El pescado es una excelente fuente de proteínas, minerales y vitaminas.

El pescado es una excelente fuente de proteínas y otros nutrientes que juegan un papel manteniendo una dieta bien balanceada y saludable.

Sin embargo ¿Sabía que algunos pescados pueden tener contaminantes muy dañinos? Esto es de especial interés si usted está embarazada, lactando a su bebé, o si tiene un niño pequeño.

El pescado contaminado puede no parecer, oler, o tener un sabor diferente. Pero todavía puede causarle daño a usted y a sus hijos.

Usted todavía puede tener los beneficios de consumir pescado si selecciona adecuadamente:

- Tipos seguros de pescado
- Formas seguras de preparar el pescado
- La frecuencia con que come pescado

Esta publicación incluye más información sobre estas recomendaciones. Sin embargo, usted debería hablar sobre el consumo de pescado con su médico.

Comparación de la Composición de Alimentos

	Cantidad	Calorías	Proteína (gramos)	Grasa (gramos)
Hamburguesa de carne	3.5 onzas	219	27.4	11.3
Pollo asado	3.5 onzas	166	31.6	3.4
Huevo	1 grande	82	6.5	5.8
Lenguado (Halibut)	3.5 onzas	171	25.2	7.0
Arenque (Herring)	3.5 onzas	98	17.5	2.6
Pescado Rojo (Ocean Perch)	3.5 onzas	227	19	13.3



Mercurio, Bifenilos Policlorados –PCBs- y Clordán: Químicos que Afectan a Bebés y a Niños Pequeños.

Exponerse a bajos niveles de estos contaminantes puede causarle efectos a largo plazo a la salud de su cuerpo. El Mercurio, los bifenilos policlorados (PCBs) y el clordán, están entre los mayores contaminantes encontrados en los peces de Illinois.

Niveles dañinos de bifenilos policlorados, clordán y mercurio pueden acumularse en su cuerpo sin que usted se dé cuenta. Estos contaminantes pueden ser dañinos especialmente para el desarrollo de su hijo durante el embarazo porque usted puede pasarle los contaminantes directamente a su bebé.

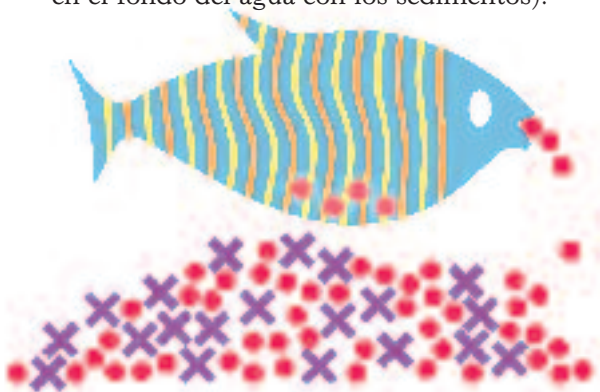
Arriba de ciertos niveles, el mercurio puede dañar al sistema nervioso, particularmente a niños en crecimiento. Bajas cantidades de mercurio pueden causar pequeños efectos en el sistema nervioso central, tales como deficiencias de aprendizaje. Los bifenilos policlorados –PCBs- también han sido relacionados a problemas de aprendizaje en niños. Problemas de comportamiento en niños que fueron expuestos a los bifenilos policlorados o clordán durante el embarazo o en la etapa de lactancia también han sido documentados.

Si usted se expone a estos contaminantes antes del embarazo también importa, porque pequeños residuos de estos contaminantes pueden permanecer en su cuerpo por un periodo de tiempo luego de haber sido consumidos. Después de un tiempo, su mismo cuerpo puede eliminar algunos contaminantes, sin embargo usted y su futuro hijo(a) pueden evitar exponerse consultando a su médico familiar y siguiendo los consejos de este boletín.

Reduzca Su Exposición al Mercurio, Bifenilos Policlorados (PCBs) y Clordán

El Tipo de Pescado

- Siempre recuerde comer una variedad de pescados. El pescado con carne más grasosa tiende a acumular contaminantes tales como PCBs y clordán (Los PCBs y el clordán tienen la tendencia de acumularse en la grasa). Los pescados que tienden a ser grasosos son los salmónidos (Por ejemplo, salmón plateado –coho- y cabeza de acero -steelhead).
- El pescado depredador que se come a otros pescados también acumula contaminantes. La perca americana, por ejemplo tiende a tener altos niveles de mercurio. El mercurio se pega a los músculos y no se quita durante el cocimiento.
- Comer pescado pequeño (dentro de las regulaciones estatales de tamaño). El pescado acumula contaminantes del agua donde vive y del alimento que consume. Los pescados más grandes y viejos tienden a acumular contaminantes en su cuerpo.
- El pescado que se alimenta en el fondo de los lagos, arroyos y ríos come más contaminantes que aquellos que nadan en las corrientes de agua (los contaminantes tienden a asentarse en el fondo del agua con los sedimentos).



Escogiendo Dónde Pescar

- Protéjase usted y su familia conociendo donde fueron pescados los peces. Si usted tiene esa información, entonces use el boletín de “Recomendaciones para el Consumo de Pescado en Illinois” para determinar las cantidades de consumo recomendadas.
- Si usted no está seguro(a) del tipo de agua de donde viene el pescado, entonces no coma más de una comida (hasta 6 onzas) de pescado por semana.

Siga Los Consejos Para Consumo

Illinois y los estados vecinos que comparten fuentes de agua han examinado varias especies de pescados de una variedad de lagos, ríos y arroyos y han desarrollado consejos para el consumo de pescado donde ha sido necesario. En varios casos, patrones de migración de peces y sus hábitos alimenticios han resultado en recomendaciones para todo el estado. Para una lista de las fuentes de agua específicas y las correspondientes especies por favor visite www.iisgcp.org o llame al (217) 782-5830 para una copia de “Recomendaciones para el Consumo de Pescado en Illinois”

Si le están dando un pez que fue pescado por diversión, pregunte qué especie de pescado es, dónde fue pescado, y mire la guía de consejos para saber si existe alguna recomendación de salud para ese tipo de pescado.



Escoja Cuánto Pescado Debería Comer y Con Qué frecuencia

Illinois ha publicado recomendaciones para ciertas fuentes de agua en el estado. Pescados provenientes de áreas sospechosas o que se sabe están contaminadas y de áreas no contaminadas, han sido examinados para saber si tienen químicos que tienen un impacto dañino en la salud humana. La recomendación es creada después del análisis del tejido del pescado. El consejo está basado en lo siguiente:

- Qué pescados son inseguros para comer,
- Qué pescados deberían ser comidos en cantidades limitadas, y
- Qué pescados pueden ser comidos en cantidades ilimitadas.

Las actuales Recomendaciones Para el Consumo de Pescado en Illinois están dirigidas al pescado que se encontró con altos niveles de mercurio, bifenilos policlorados -PCBs- y clordán.

¿Quiénes Deberían Seguir la Guía de Recomendaciones para el Consumo de Pescado en Illinois?

Comer pescado contaminado no necesariamente significa que se presentarán efectos dañinos en la salud. Sin embargo, existen preocupaciones de salud pública respecto a la exposición a largo plazo, a niveles bajos de químicos encontrados en pescados listados en las recomendaciones.

Las recomendaciones sobre peces están orientadas principalmente a proteger poblaciones sensibles tales como las mujeres embarazadas o que están lactando, mujeres en edad reproductiva, y niños menores de 15 años de edad. Mujeres que comen pescado altamente contaminado durante muchos años antes de estar embarazadas, pueden tener hijos con desarrollo y aprendizaje lentos. Los adultos son menos afectados con problemas de salud, expuestos a los mismos bajos niveles que afectan la salud de los niños, por eso las

recomendaciones sobre la comida, contenidos en las recomendaciones pueden sobreproteger a las mujeres fuera de edad reproductiva y a los hombres mayores de 15 años de edad.

¿Son Seguros los Pescados Comprados en La Tienda?

Las recomendaciones de consumo no son necesarias para muchas especies populares de mariscos, tales como el lenguado, abadejo, bacalao, salmón, atún blanco dietético enlatado, almeja y conchas o vieiras, los cuales tienen relativamente bajos niveles de mercurio y poseen bajo contenido de grasa.

La Administración de Medicinas y Alimentos (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental (EPA) están advirtiendo a las mujeres embarazadas, madres que están lactando, mujeres en edad reproductiva que pueden llegar a estar embarazadas y a los niños, de los riesgos de

Nivel de Mercurio	Máxima Cantidad para Comer	Especies Comerciales de Pescado
Alto	Nunca	pez azulejo (perca dorada, pargo rayado- Golfo de México), pez espada, tiburón y macarela real, atún (fresco o congelado), reloj anaranjado o del Atlántico, caballa o macarela española (Golfo de México), aguja o marlin, pargo.
Moderado	4 onzas por semana (1 comida cada 2 semanas)	Atún de aleta negra/atún blanco (enlatado), lenguado o fletán, lutjánidos, perca de agua salada, pez azul o anjova, pez búfalo o bagre, corvina o crocka blanca (Pacífico), trucha de mar (corvina), langosta noroeste, pez sable, pez escorpión.
Bajo	8 onzas por semana (1 comida por semana)	Atún blanco dietético enlatado, dorado, carpa, perca de río, raya, caballa o macarela española (Sur Atlántico), rape, pez azulejo (Atlántico), cabezón o vieja.
Muy bajo	12 onzas por semana (2 comidas por semana)	Camarón, salmón, carbonero o abadejo, bagre o pescado gato de criadero, bacalao, cangrejo (Azul, Real y Centellón o blanco), almejas, tilapia o mojarra, pez plano (platija o lenguado pintado, platija o lenguado común, lenguado o solla), conchas o vieiras, eglefino/anon, trucha arco iris de criadero, arenque, cangrejo de río de patas rojas, caballa o macarela (Atlántica, Gato), lisas, ostras, corvinas o crockas (Atlántico), pescado rojo, lucio o caramel, merluza, sardinas o pijotas, calamar, lacha o pinchagua (Americana), merluza o plegonero, corégano o pez blanco, boquerón o anchoas, jurel plateado o pejerrey, langosta espinosa, magrú (Pacífico), pámpano o palometa pintada.

Consumiendo 6 onzas de este pescado cada semana le proveerá la cantidad recomendada de ácidos grasos omega-3, EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosapentaenoico.)

La tabla de arriba está disponible en: <http://fn.cfs.purdue.edu/anglingindiana/>

consumir ciertas clases de pescados que pueden contener altos niveles de metilo de mercurio. Debido a los altos niveles de mercurio, la FDA/EPA están aconsejando a las mujeres que no coman filetes de atún, reloj del Atlántico, pargo, pez azulejo (pargo rayado y perca dorada), etc. Para más información vea la Tabla.

La Consejo Consultivo del FDA y EPA reconoce que los mariscos son una parte importante en una dieta bien balanceada para mujeres embarazadas, mujeres en edad reproductiva que puedan embarazarse, madres que están lactando y niños pequeños. La EPA y FDA recomiendan a las mujeres que seleccionen una variedad de pescados, incluyendo mariscos, pescado enlatado, pescado pequeño de mar y el pescado criado en granjas. Basados en estas recomendaciones, las mujeres, incluyendo los niños pequeños, pueden consumir seguramente 12 onzas por semana (2 comidas promedio) de pescado cocinado (una medida típica de comida es de 3 a 6 onzas).

Guía para Preparar y Cocinar Pescado Bajo Recomendaciones

Los bifenilos policlorados –PCBs- y clordán están almacenados en la grasa del pescado mientras que el mercurio está almacenado en los músculos del pescado. Usted puede reducir el nivel de PCBs y clordán (pero no de mercurio) limpiando o quitando la piel, y cortando apropiadamente los peces de las especies recomendadas y siguiendo los siguientes consejos para cocinar.

Los bifenilos policlorados –PCBs- y clordán son almacenados en la grasa y pueden ser removidos antes y durante el proceso de cocimiento.

El mercurio es almacenado en el tejido de los músculos y no puede ser removido en el proceso de cocimiento.



- Antes de cocinar, remueva y no coma los órganos o vísceras, cabeza, piel y tejido graso oscuro a lo largo de la línea lateral, la espina dorsal y estómago del pescado.
- Hornee o hierva el pescado en una parrilla alta que permita que la grasa caiga a otro recipiente colocado abajo; no fría el pescado en grasa recolectada.
- Después de cocinar, elimine todos los líquidos. No rehúse los líquidos para sopas o salsas.

Cómo Proteger a Su Bebé o Niños Pequeños y Todavía Disfrutar el Pescado

- Cuando compre, recuerde tomar en cuenta de dónde viene el pescado que come.
- Hable del pescado que come con su médico familiar.
- Escoja cuidadosamente el pescado que usted come antes estar embarazada, durante el embarazo y mientras está lactando.
- Considere hacer cambios en la forma que come pescado: el tipo de pescado que come, el lugar de donde viene el pescado, cuánto come, con qué frecuencia y cómo prepara el pescado.
- Coma alimentos variados, incluyendo pescado. La Asociación Americana del Corazón recomienda por lo menos 6 onzas por semana para adultos (3 onzas de pescado son como un paquete de cartas o barajas). Los niños de 2 a 6 años de edad deberían comer por lo menos 2 onzas por semana. Incluya pescados que contienen más ácidos grasos saludables omega-3 EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosapentaenoico). La madre provee EPA y DHA al niño antes de nacer o durante la lactancia. unborn child or nursing infant.

Para Más Información Sobre Recomendaciones de Pescados en Illinois contacte a:

Departamento de Salud Pública de Illinois
(217) 782-5830

Departamento de Recursos Naturales de Illinois
(217) 782-6424

TTY (solamente para personas con discapacidad auditiva)
(800) 547-0466

Reconocimientos

Impreso en papel reciclado

Noviembre 2004

Publicación IISG-04-13

Financiamiento para este boletín fue proveído en parte por U.S.
EPA-GLNPO

Escrito por: Leslie Dorworth, Charles Santerre, y Brian Miller

Editores: Robin Goettel

Diseñadores: Robert Sirko, Jason Gagovski - R Sirko Design

Traducción: German Cutz

Para copias adicionales de este boletín contacte a:

Programa Illinois-Indiana del Sea Grant College

Universidad de Illinois

NSRC, Oficina 368

1101 West Peabody Drive

Urbana, IL 61801

Teléfono: (217) 333-9448

Correo electrónico: goettel@uiuc.edu



PURDUE
UNIVERSITY



I UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

Esta es una publicación del Programa Illinois-Indiana Sea Grant College, Richard Warner, Director. Los fondos son proveídos por el Programa Nacional de Sea Grant College, Administración Nacional Oceánica y Atmosférica, Departamento de Comercio de los Estados Unidos, bajo el programa # NA16RG1149. Illinois-Indiana Sea Grant es la unión de un programa federal y estatal de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign y la Universidad Purdue, West Lafayette, Indiana. La Universidad de Illinois y la Universidad de Purdue ofrecen igualdad en oportunidades de programas y empleos. Las opiniones expresadas en este boletín no reflejan necesariamente las opiniones de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica -NOAA- o de ninguna de sus sub-agencias.



Programa Illinois-Indiana
Sea Grant College
Universidad de Illinois
350 NSRC MC-635
1101 West Peabody Drive
Urbana, IL 61801
Teléfono: (217) 333-6444
Fax: (217) 333-8046
e-mail: iisg@uiuc.edu
www.iisgcp.org