Recuerde:

No deje de consumir pescado, ya que es una buena fuente de nutrición.

Siga esta guía para consumir pescado y estar saludable.

Para más información comuníquese con el

Departamento de Salud Pública de CT
División de Salud Ambiental
Programa de Evaluación
Ambiental y Ocupacional
410 Capitol Avenue, MS # 11EOH
PO Box 340308
Hartford, CT 06134-0308
Tel: (860) 509-7740, Fax: (860) 509-7785
www.dph.state.ct.us

CONNECTICUT DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

Keeping Connecticut Healthy

Guía de consumo de pescado sin ningún riesgo para las mujeres

Sugerencias especiales para las mujeres embarazadas y los niños pequeños

El pescado es nutritivo y bueno para la salud. Sin embargo, se debe disminuir el consumo de algunos pescados que contienen sustancias químicas las cuales pueden afectar el crecimiento de su bebé.

Si usted es:

- una mujer embarazada
- una mujer que planea embarazarse dentro de un plazo de un año
- una madre de un niño de pecho
- un niño menor de seis años de edad

Usted debe:

- Continuar el consumo de pescado como parte de una dieta saludable y al mismo tiempo seguir estas recomendaciones.
- Consumir un máximo de 2 raciones de pescado a la semana. Esto incluye el atún enlatado.
- Seleccionar ciertos pescados del mercado con más cuidado que otros. (Véase la tabla 1).
- Evitar el consumo de pez espada y tiburón
- En cuanto a los peces que se pescan en aguas de Connecticut:
  - No consuma más de una ración al mes de pescado de agua dulce
  - No consuma lubina rayada (striped bass) ni peces azules (bluefish) grandes provenientes del Estrecho de Long Island

Consumo sin riesgo de pescado del mercado

La mayoría del pescado que se vende en supermercados y restaurantes tiene bajos niveles de contaminantes. Algunos pescados también tienen altos niveles de aceites saludables llamados ácidos grasos omega-3. Este nutriente aumenta el desarrollo del cerebro y ayuda a prevenir las enfermedades del corazón. Sin embargo, algunos pescados del mercado pueden tener niveles elevados de ciertos contaminantes, en particular mercurio.

En general, las mujeres embarazadas y los niños pequeños no deberían consumir más de 2 raciones de pescado del mercado o de restaurantes a la semana. Estas comidas deben combinar una variedad de especies entre las que se incluye el atún enlatado. Al adquirir atún enlatado, busque siempre el atún ligero o "light", ya que tiene menos mercurio que el atún blanco. Ciertas especies como el pez espada y el tiburón se deben evitar del todo.

Pautas generales sobre el consumo de pescado del mercado

Esta tabla indica qué pescados se deben elegir más a menudo como parte de la sugerencia de dos raciones a la semana.

Tabla 1

Consuma más de éstos	Evite o consuma menos de éstos
✔ Abadejo	■ Hipogloso
✔ Sardinas	■ Filete de atún
✔ Atún"light" (enlatado)	■ Atún blanco (enlatado)
✔ Salmón	X Azulejo
✔ Platija	X Pez espada
✔ Bacalao	X Tiburón
✔ Caballa del Atlántico	X Caballa Real
✔ Carbonero	X Lubina rayada
✔ Mariscos (ostra, camarón, almeja, vieira, langosta)	X Pez azul

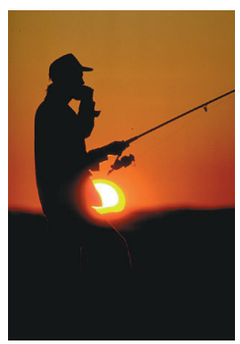
✔ Consuma más de estas especies.

■ Consuma menos de estas especies.

X No consuma ninguna de estas especies

Consumo sin riesgo de pescado local

- Busque los rótulos color naranja en las áreas para pescar y lea las sugerencias sobre consumo.
- Siga lo que indica el aviso estatal sobre peces de agua dulce (no más de una ración al mes) y en particular cuando se sugiere "no consumir" en la tabla.
- La mayoría de las truchas que miden menos de 15 pulgadas de longitud se pueden consumir. No consuma truchas provenientes del río Housatonic.
- La mayoría del pescado de agua salada proveniente del Estrecho de Long Island se puede consumir sin riesgo alguno, excepto la lubina rayada y los peces azules grandes.
- Cuando sea posible, consuma pescados pequeños como los de sartén (perca amarilla "yellow perch", ventosa blanca "white suckers", pez sol "sunfish").



¿Qué pescados locales debo evitar consumir?

Tabla 2

Las mujeres embarazadas, las que planean embarazarse dentro de un plazo de un año, las madres de niños de pecho y los niños pequeños NO deberían consumir los siguientes pescados:	
Estrecho de Long Island y ríos que desembocan en éste Lubina rayada o cualquier pez azul (bluefish) de más de 25 pulgadas Los demás peces del estrecho se pueden comer sin riesgo alguno	
Río Connecticut Carpa, siluro	**Laguna Brewster,** Stratford Siluro, cabeza de toro
Río Housatonic Trucha, carpa, siluro, lubina, perca blanca, cabeza de toro	**Laguna Union,** Manchester Lubina, carpa, siluro
Río Quinnipiac (arriba del desfiladero) Todas las especies	**Laguna Dodge,** East Lyme Lubina, lucio
Laguna Hanover, Meriden Todas las especies	**Lago Silver,** Meriden Lubina, lucio
Lago Wyassup, Stonington Lubina, lucio	**Lago McDonough,** Barkhamstead Lubina, lucio

Antecedentes sobre los contaminantes

Ciertos pescados de los ríos y lagos de Connecticut y del Estrecho de Long Island contienen mercurio, PCB o clordano. Además, ciertos tipos de pescado que se venden en los mercados y restaurantes tienen niveles elevados de mercurio. A niveles suficientemente altos, estas sustancias químicas pueden causar daños en el sistema nervioso y en los riñones, desarrollo deficiente y problemas de aprendizaje. El consumo excesivo de estos pescados puede afectar el desarrollo del feto. Por eso es importante que las mujeres embarazadas, las que planean embarazarse y las madres de niños de pecho sigan estas sugerencias.

(Esta hoja de información es financiada en parte con fondos del fideicomiso de la Ley de Respuesta Ambiental Exhaustiva, Compensación y Responsabilidad y a través de un acuerdo cooperativo con la Agencia para el Registro de Sustancias Tóxicas y de Enfermedades, los Servicios de Salud Pública y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.)

04/08