

Guía del Comprador

Disfrute el pescado en las cantidades sugeridas, de cualquier grupo de esta lista, pero no consuma ningún otro tipo de pescado durante esa semana.

X El pescado grasoso contiene BCPs u otros contaminantes que no son mercurio.

? El pescado que ha sido raramente ha sido examinado o la prueba es controversial

• Mariscos que han sido sobre-cultivados. Recomendamos limitar el consumo de este pescado para permitir que sus poblaciones se recuperen.

Guía al Pescado Saludable

Niveles más bajos de Mercurio	Disfrute hasta 2 raciones cada semana	1 Ración / semana	½ Ración / semana	Evite	Niveles más altos de mercurio
Anchoas					
Bagre					
Almejas					
Cangrejo (Azul, Rey y Nevado/E.U., Canada)					
Cangrejos					
Pez Plano (Platija, Lenguado, Pacífico/Atlántico)					
Abadejo					
X Arenque					
Caballa (enlatado)					
? Ostras					
Abadejo (incluye palitos de pescado /imitaciones de cangrejo)					
Salmón (silvestre del Pacífico)					
Sardinas					
Ostiones o Vierias					
Sábalo (Americano)					
? Camarón (EU)					
Crustáceos (incluye calamares)					
Tilapia (EU/ América Central)					
Trucha (de agua dulce)					
Perch (de agua dulce)					
*Bacalao (pequeño, Atlántico)					
Langosta (espinosa, EU y Canada)					
Verdel (Pacífico)					
Caballa- Español (Atlántico Sur)					
Raya					
? Atún (enlatado en agua)					
Pescado blanco					
R óbalo (negro de agua salada/rayado, no incluyre el chileno)					
X Pez azul (o anjovas)					
Corvina (blanca, Pacífico)					
Anguila					
Mero (pequeño)					
Halibut (Pacífico)					
Langosta (America del Norte)					
Caballa - Español (Golfo de México)					
Dorado					
Rape					
Bacalao Negro					
*Pargo / Pescado de Roca					
?Atún (enlatado/ Albacora					
Corvina (Trucha de Mar)					
Róbalo (Chileno)					
Pez Aguja					
Caballa - Rey (Atlántico y Golfo de México)					
* Reloj Anaranjado					
X Salmón (cultivado/Atlántico)					
* Tiburón					
* Pez espada					
* Blanquillo (Golfo de México)					
? Filetes de Atún					

* El salmón silvestre es naturalmente alto en ácidos grasos Omega-3 y bajo en mercurio y BCPs!

Recuerde revisar las recomendaciones locales y estatales referentes al pescado.

* El salmón cultivado en granja contiene altos niveles de BCPs y otros contaminantes químicos persistentes. Las operaciones realizadas cerca del habitat del salmón silvestre pueden transmitir enfermedades al pescado silvestre.

Información y Recomendaciones

Oficina de Evaluación de Daños a la Salud Ambiental (OEHHa, por sus siglas en inglés)

Guías para comer con seguridad: recomendaciones locales y beneficios del consumo de pescado
www.oehha.ca.gov/fish.html

Agencia de Protección Ambiental de los EU (EPA, por sus siglas en inglés)

Recomendaciones nacionales para el consumo de pescado comprado en tiendas
www.epa.gov/waterscience/fish/advisory.html

Rama de Investigaciones en Salud Ambiental Departamento de Servicios de Salud de California

www.ehiv.org

Departamento de Control de Sustancias Tóxicas de EPA de California

<http://dtsc.ca.gov/HazardousWaste/Mercury/index.cfm>

Got Mercury?

Calculador de Mercurio
www.gotmercury.org

Pruebas y Estándares Safe Harbor

Estándares de certificación para concentraciones de mercurio en el pescado vendido bajo el sello Safe Harbor
www.safeharborfoods.com

Si usted halla toxinas en su casa, comuníquese con:

1-800-CLEANUP (1-800-253-2687)
<http://ccelearn.csus.edu/mercurylamp/content/resources5.html>
www.earth911.org

Para más información o para conocer cómo puede involucrarse, comuníquese con:



PO Box 2128, Berkeley, CA. 94702
 (510) 848-2043

www.cieaweb.org • info@cieaweb.org

Revised 7-15-2010

Cómo Comer Pescado De Manera Saludable

Cómo Balancear la Nutrición Evitando las Toxinas del Mercurio

Información para

- Mujeres embarazadas
- Madres amamantando
- Niños de 19 o menores
- Mujeres planificando
- Estar embarazadas



Niveles de tejido de pescado según datos de FDA del 2000 (actualizados en enero de 2006), recomendaciones de consumo de EPA, confirmadas a través del Calculador de Mercurio Got Mercury en www.gotmercury.org, y referenciado por las Pruebas y Estándares de Safe Harbor. Los niveles de más protección listados en todos los casos. Para más información visite el sitio de FDA en www.fda.gov o el de EPA en www.epa.gov/ost/fish. Lista adaptada del folleto de PSR, Pescado Saludable y Familias Saludables.

Atún claro en trozos A pesar de las guías anteriores de EPA o FDA Informe al Consumidor Y CIEA cree que **las mujeres embarazadas no deben comer ningún tipo de atún enlatado**. En su lugar, deben tratar el salmón silvestre.

El pescado es nutritivo y parte de muchas de las culturas de nuestra gente y dietas tradicionales. Usted puede continuar comiendo pescado pero ponga atención a los tamaños de las raciones y escoja pescados altos en ácidos grasos omega-3 y bajos en toxinas.

Beneficios a la Salud

- El pescado es una fuente importante de ácidos grasos omega-3 – que son esenciales para el desarrollo y mantenimiento del cerebro, del corazón, del sistema nervioso y de las células del feto en desarrollo, de los bebés, los niños y los adultos.
- El salmón silvestre, pescado en ríos, es naturalmente alto en ácidos grasos omega-3.
- Otras fuentes seguras son los suplementos de aceite de pescado, si es un pescado bajo en mercurio. Fuentes vegetarianas como suplementos de aceite de algas, flax, nueces y semillas de calabaza, soya y aceite canola no son tan efectivas y beneficiosas como el pescado.

Más Consejos para Pescado Más Saludable

- Para evitar otras toxinas en el pescado, remueva o perfore la piel antes de cocinarlo de modo que la grasa se escurra.
- No guarde la grasa escurrida para usarla de nuevo.
- Si esta embarazada, evite el pescado crudo. Cocine el pescado hasta que se desprenda en capas con un tenedor.

Otras Formas de Proteger

- Si se calienta, el mercurio puede entrar al cuerpo si se respiran sus vapores.
- Si se derrama, llame al Control de Sustancias Tóxicas de su área. **NO SUCCIONE EL MERCURIO.** Reemplace los termómetros de mercurio con termómetros digitales. No tire los termómetros de mercurio en la basura. Llame al 1-800-CLEANUP para su manejo.
- La leña y los materiales para hacer canastas, o comida almacenada cerca de sedimentos de mercurio pueden contener mercurio o tierra de mercurio. Almacene en lugares seguros. Considere otros contaminantes en los alimentos ya que existen riesgos de acumulación.

El Mercurio: Tóxico en el Cuerpo

- El mercurio puede dañar el cerebro, el sistema nervioso central, el Sistema inmunológico, los riñones y el corazón.
- En mujeres embarazadas, el mercurio puede causar discapacidades de aprendizaje en el feto en desarrollo, aún en niveles muy bajos.
- Los niños son particularmente vulnerables.
- Si usted siente que usted, su bebé o su niño pudiesen estar en riesgo, hable con su doctor.

¿Está embarazada o planeando quedar embarazada?

- El mercurio se queda en el cuerpo humano por más o menos un año. Comience a tomar decisiones saludables ahora.

¿Cómo llega el mercurio al pescado?

- El mercurio se usó durante la Fiebre del Oro y hoy se puede encontrar en varios niveles en todas las corrientes, lagos, ríos y bahías de California.
- Pequeños organismos y peces comen partículas de mercurio y, según sube en la cadena alimenticia, los niveles aumentan con cada pez viejo y grande .

Cómo Comer Pescado Saludablemente

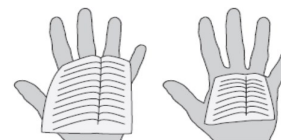
- Evite pescados depredadores grandes ya sean silvestres o comprados en tiendas.
- Coma pescados pequeños y jóvenes, los cuales generalmente contienen menos mercurio.
- El mercurio se encuentra en todo el pescado. Usted no puede limpiar las entrañas, la grasa y la piel del pescado.
- Otras toxinas, como los BCPs, pueden estar en el pescado, así es que eliminar estas partes sigue siendo una buena idea.
- Encuentre más información sobre el pescado que va a comer en los sitios cibernéticos de EPA y OHEAA. También puede visitar un calculador de mercurio como el que está en www.gotmercury.org.



Foto cortesía del Fondo de Séptima Generación

¿Qué es una ración?

- Un ración consiste de 6 onzas de pescado, o el tamaño y grosor de la palma de su mano.
- De a los niños raciones pequeñas y apropiadas a su edad.



Para Adultos Para Niños

¿Come Pescado Silvestre?

- Solo algunos lagos y ríos en California han sido examinados..
- Verifique las recomendaciones para los lugares donde usted pesca en OEAHHA: www.oehha.ca.gov/fish.htm



Foto cortesía del Fondo de Séptima Generación

- **Wild river-caught salmon are low in mercury and PCBs, and are best for the environment!**
- El salmón silvestre es bajo en mercurio y BCPs y es mejor para el ambiente!
- El salmón en reservas y lagos cerrados tiene niveles más altos de mercurio.