



El Pescado es bueno, el mercurio es malo

¿Por qué consumir comida de mar?

El pescado y los mariscos contienen ácidos grasos Omega-3, los cuales pueden mejorar la salud de las personas de todas las edades. La clase de grasa que se encuentra en el pescado son las grasas más saludables para el corazón, el cerebro y el sistema inmunológico. También es muy importante que tanto las mujeres embarazadas como los niños coman pescado, porque los ácidos grasos Omega-3 que se encuentran en el pescado ayuda al desarrollo saludable del cerebro y los ojos. El pescado y los mariscos son una excelente fuente de proteínas y muchos otros nutrientes.

¿Debería preocuparme por comer pescado?

Comer pescado es una buena elección, pero unos pescados, más que otros, tienen altos niveles de químicos tóxicos. El mercurio y algunos otros contaminantes en el agua, con el tiempo pueden acumularse en el cuerpo de seres vivientes. Estos contaminantes están a niveles mucho más altos en animales que comen otros animales los cuales contienen mercurio, incluyendo muchos de la clase de pescado que comemos. El mercurio puede ser liberado al quemar carbón o de otras actividades industriales y pueden recorrer largas distancias a través del aire o el agua. Si el mercurio termina en el agua, se cambia de forma que se queda en los músculos y en otros tejidos de los animales y el mercurio no puede ser removido durante la preparación o cocción. Otros contaminantes como el "PCBs", se acumulan en la grasa animal. Cuando comemos pescado que contienen contaminantes como el mercurio o "PCBs", estos contaminantes a niveles relativamente bajos pueden afectar el desarrollo del cerebro y en altos niveles pueden ser tóxicos para los adultos.

¿Cuánta comida de mar debería consumir?

Trate de comer suficiente y diferentes clases de comida de mar que tengan alto contenido de ácidos grasos Omega-3 y bajo contenido de contaminantes. Las mujeres en edad fértil deben comer de dos a tres porciones por semana, y los niños mayores de 2 años deben tratar de comer de una a dos porciones de comida de mar, de la lista de "mejores elecciones", por semana. Una porción de pescado es aproximadamente el tamaño de la palma de su mano.

Las mujeres en edad fértil y niños deben evitar comer tiburón, pez espada, pescado azul o rayado (shark, swordfish, bluefish, or striped bass, por sus nombres en inglés) pescados en Rhode Island o en cualquier otro lugar; hombres y mujeres que han pasado la edad fértil deben limitar cuanto de estos pescados comen.

¿Qué pasa con los pescados y mariscos que yo pesque?

La mayoría de los pescados y mariscos de la bahía de Narragansett o del océano Atlántico son seguros para comer, incluido la mojarra, lenguado o platija (flounder, por su nombre en inglés). Almejas, cangrejos y otros mariscos son seguros para comer siempre y cuando sean obtenidos o pescados de un área aprobada y estén bien cocidos. En la página de internet del departamento de Manejo del Medio Ambiente (DEM, por sus siglas en inglés) encontrará una lista de las áreas que están cerradas para la obtención de mariscos:

[website.www.dem.ri.gov/programs/water/shellfish/](http://www.dem.ri.gov/programs/water/shellfish/) (inglés solamente)

Pescados de agua de lago o río (agua dulce)

Los únicos pescados obtenidos en lagos o ríos de Rhode Island que podría comer son las truchas, las cuales han sido cultivadas en granjas y depositadas en ríos y lagos, por lo tanto, no tienen altos niveles de contaminación. No coma otros peces de agua dulce pescados en Rhode Island debido a la amplia historia de contaminación en nuestros lagos y ríos.

Una porción no es igual para todos

¿Cuánto es una porción?

¡Para saberlo, use la palma de su mano!



Para un adulto
cuatro onzas



Para los niños, entre
las edades de cuatro
a siete, dos onzas



seafoodri.com



health.ri.gov/healthrisks/poisoning/mercury/about/fish/

Las mejores opciones de dos a tres porciones por semana

(Anchoa)	"Pollock" Abadejo
Corvina Atlántico	Salmón
Pez mantequilla	Sardina
Bagre (criado en granja)	Vieira
Almejas	Mojarra
Bacalao	Camarón
Cangrejo	Skate Raya
Pez plano (platija, solla, lenguado)	Pejerrey o eperlano
Eglefino	Calamar
Merluza	Tilapia
Arenque	Trucha (criada en granja)
Langosta	Atún (enlatada, incluido el
Caballa (Atlántico, gato, chub)	Skipjack)
Salmonete	Pescados blancos
Ostra	Pescadilla

Buenas opciones

Hasta una porción por semana

Bajo de mar negro	Sargo chopá
Pez búfalo	Pargo
Carpa	Caballa española
Mero	"Tautog"
"Halibut"	"Tilefish" (Océano Atlántico)
"Mahi-Mahi"	Atún (albacora enlatada, aleta
Rape	amarilla o blanca)
Chancharro	Real
Bacalao negro	Corvina blanco (Pacífico)

Peces que debe evitar

Por sus niveles altos de mercurio o PCB
(Hasta una porción por mes)

Pez azul	Lamprea de mar
Lubina chilena	Tiburón
Anguila	Pez rayado
Caballa	Pez espada
"Marlin"	"Tilefish" (Golfo de México)
Naranja ruinoso (Pez anaranjado)	Atún (fresco y congelado)