



Sugerencias de Seguridad para el Consumo de Pescado:

Información para Mujeres y Niños

El pescado es nutritivo y saludable. El pescado contiene proteínas y grasas saludables, pero algunos de ellos contienen sustancias químicas dañinas, como mercurio, pesticidas y otras. Los niños en desarrollo, mujeres embarazadas y que están dando pecho, y las mujeres que pueden quedar embarazadas, deben tomar mayor precaución a estos consejos.

¿Qué pescados se pueden comer con seguridad?

- Nunca coma tiburón, pez espada, corvinato o azulejo (tilefish) ni macarela gigante (caballa gigante, king mackerel). Estos son los pescados que contienen más mercurio.
- Coma una variedad de otros pescados, como salmón silvestre, tilapia, trucha, bagre criado en cautiverio, camarón, y abadejo (pollock).
- Si puede, escoja salmón silvestre (wild) en vez de salmón criado en cautiverio (farmed). Salmón criado en cautiverio contiene niveles más altos de sustancias químicas. El paquete tiene que decir de cual es.
- Compre atún enlatado ligero en trozos (chunk light). Tiene menos mercurio que el atún enlatado blanco o albacora (albacore) o que los filetes de atún. La lata dice de cual es.

¿Cómo debo preparar y cocinar el pescado?

- Coma solo el filete (la carne). Tire la cabeza, tripas, riñones, hígado, grasa y la piel del pescado.
- Cocínelo al vapor, asado o a la parrilla. Tire la grasa y jugos que salen del pescado.

¿Cuánto pescado se puede comer sin peligro?

- Mire las cantidades en el otro lado de esta página.



Developed by: Fish Contamination Education Collaborative
June 2006
www.pvsfish.org

Pescados o mariscos del mercado o de restaurante



Mujeres

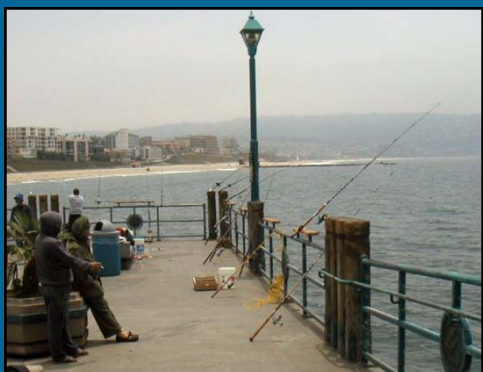
Coma hasta 2 porciones por semana (o 12 onzas).

Niños hasta los 17 años de edad

Coma hasta 2 porciones por semana, pero porciones más pequeñas (como 1 onza por cada 20 libras de peso). Por ejemplo: Un niño que pesa 40 libras puede comer 2 onzas dos veces por semana.

O

Pescado que los amigos o parientes pescan



De la costa de los condados de Los Angeles o Orange:

- No coma Urbina del Pacífico (Liza, Roncador Blanco, White Croaker) que proviene de las áreas que se extienden por los Puertos de Los Angeles y Long Beach.
- Algunos lugares de pesca de estas áreas incluyen el muelle de Cabrillo (Cabrillo Pier), San Pedro (White Point), Muelle J (Pier J), Muelle de Belmont (Belmont Pier), y Point Vicente.
- Para otros pescados que provienen de la costa de los condados de Los Angeles y Orange, no coma más de una porción por semana (6 onzas).

Para otras áreas:

- Revise los avisos de salud locales.
- Si no existe un aviso local para esa área, coma hasta 1 porción por semana (6 onzas) de pescado que los amigos o parientes pescan y no coma ningún otro tipo de pescado por el resto de esa semana.

Para revisar los avisos de salud locales o para más información, llame al 213-576-6634 o visite al sitio de internet: www.pvsfish.org

Importante: No sume las cantidades recomendadas. Por ejemplo, si en una semana comió una porción de pescado que usted, un amigo o pariente pescó, entonces ya no coma más pescado durante esa misma semana.



Developed by: Fish Contamination Education Collaborative
June 2006
www.pvsfish.org