



Para mais informações, ligue para o
Departamento de Serviços
Ambientais de New Hampshire pelo
telefone:

(603)·271-1370



29 Hazen Drive – PO Box 95
Concord, NH 03301

(603)·271-1370
www.des.nh.gov



Consumo de pescado e mercúrio

DEPARTAMENTO DE
SERVIÇOS
AMBIENTAIS DE
NEW HAMPSHIRE
(NHDES)

Benefícios dos pescados para a saúde

Muitos especialistas em saúde recomendam comer pescados durante a gravidez.

Uma dieta bem equilibrada que inclui uma variedade de peixes e mariscos pode contribuir para a saúde do coração e para o crescimento e desenvolvimento infantis adequados. Os peixes são uma grande fonte de proteína, vitaminas D e B12, ferro, minerais e ácidos graxos ômega-3, um nutriente importante para o desenvolvimento do cérebro.

Quanto peixe podemos comer com segurança?

Para a maioria das pessoas, o risco de mercúrio por comer peixes e mariscos não é uma preocupação de saúde, porém, de um modo geral, devemos evitar alimentos com níveis elevados de mercúrio. Isso é especialmente importante para populações vulneráveis, como mulheres grávidas e lactantes, além de crianças pequenas. A recomendação semanal de consumo de peixes e mariscos é de 8 a 12 onças (240 a 360 g) dos diversos frutos do mar por semana, optando pelos teores menores de mercúrio.

Para mais informações sobre mercúrio, use o seguinte link:

<https://tinyurl.com/4hjubz32>



MELHORES OPÇÕES

2-3 PORÇÕES POR SEMANA

Bagre (*catfish*), bacalhau (*cod*), linguado americano (*flounder*), hadoque (*haddock*), arenque (*herring*), atum enlatado light (*light tuna*), saithe (*pollack*), linguado verdadeiro (*sole*), salmão (*salmon*), lula (*squid*), tilápia (*tilapia*), truta (*trout*) e mariscos (ostra, camarão, caranguejo, amêijoia, vieira, lagosta)

BOAS OPÇÕES

1 PORÇÃO POR SEMANA

Anchova (*bluefish*), merluza negra (*chilean seabass*), halibute (*halibut*), dourado-do-mar (*mahi-mahi*), tamboril-americano (*monkfish*), rockfish, truta marisca (*sea trout/weakfish*), pargo (*snapper*), sarda (*spanish mackerel*), robalo riscado (*striped bass*), atum amarelo (*yellowfin tuna*)

OPÇÕES A EVITAR

TEORES MAIS ELEVADOS DE MERCÚRIO

Cavala (*king mackerel*), marlim (*marlin*), peixe-relógio (*orange roughy*), tubarão (*shark*), peixe-espada (*swordfish*), tilefish (*Golfo do México*), albacora de olho grande (*bigeye tuna*)

Para mais informações sobre o consumo de peixe, use o seguinte link:

<https://tinyurl.com/88nwp7jj>



Devo me preocupar com mercúrio no peixe que estou comendo?

Quase todos os peixes contêm vestígios de contaminantes, como o mercúrio. No entanto, existem muitas opções seguras para escolher ao consumir pescados. Os riscos potenciais do mercúrio nos pescados dependem do quanto você come e dos tipos de pescado consumidos.

Devo me preocupar com outros contaminantes nos meus pescados?

O Estado de New Hampshire faz o possível para garantir que todos os peixes comprados no comércio e pescados nas águas de New Hampshire sejam os mais seguros possíveis. Para informações atualizadas sobre os riscos para a saúde, acesse o site: www.des.nh.gov.

Tamanho da porção

1 porção = 4 onças (120 g)

2 a 3 porções por semana da lista de "melhores opções" (OU 1 porção da lista de "boas opções").

Para mais informações sobre pescado capturado localmente, use o seguinte link:

<https://tinyurl.com/4au4u36u>

