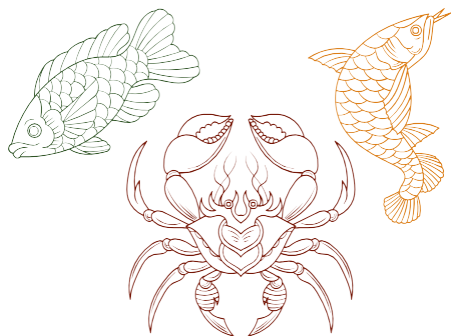




Para más información, contacte al
Departamento de Servicios
Ambientales de Nuevo Hampshire al

(603)·271-1370



29 Hazen Drive – PO Box 95
Concord, NH 03301

(603)·271-1370
www.des.nh.gov



El consumo de pescado y el mercurio

DEPARTAMENTO DE
SERVICIOS
AMBIENTALES DE
NUEVO HAMPSHIRE

Beneficios del pescado para la salud

Muchos expertos en la salud recomiendan consumir pescado durante el embarazo.

Una dieta bien balanceada que incluye una variedad de pescados y mariscos puede contribuir a la salud cardíaca y al crecimiento y desarrollo apropiado de los niños. Los pescados son una excelente fuente de proteína, vitaminas D y B12, hierro, minerales y ácidos grasos Omega 3, un nutriente clave para el desarrollo cerebral.

¿Cuánto pescado se puede consumir con seguridad?

Para la mayoría de las personas, el riesgo del mercurio al consumir pescados y mariscos no es una preocupación para la salud, pero uno debería en general evitar alimentos con niveles elevados de mercurio. Esto es especialmente importante para poblaciones vulnerables tales como mujeres embarazadas o que dan el pecho y los niños pequeños. La recomendación de consumo de pescado y mariscos por semana es entre 8 y 12 onzas de distintos pescados y mariscos por semana, de opciones con menos mercurio.

Para más información sobre el mercurio, use el siguiente enlace:

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



MEJORES OPCIONES

2 A 3 PORCIONES POR SEMANA

Bagre, bacalao, platija, eglefino, arenque, atún claro (enlatado), abadejo, lenguado, salmón, calamares, tilapia, trucha, mariscos (ostras, langostinos, cangrejos, almejas, vieiras, langosta)

BUENAS OPCIONES

1 PORCIÓN POR SEMANA

Anjova, merluza negra, fletan, mahi-mahi, rape, chancharro, trucha marina/corvinata real, mero, caballa, lubina estriada, atún (aleta amarilla)

OPCIONES QUE CONVIENE EVITAR LOS NIVELES MÁS ALTOS DE MERCURIO

Caballa real, aguja, reloj anaranjado, tiburón, pez espada, blanquillo camello (golfo de México), atún (patudo)

Para más información sobre el consumo de pescado, use el siguiente enlace:

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



¿Debería preocuparme sobre el contenido de mercurio en el pescado que consumo?

Casi todos los pescados contienen trazas de contaminantes, como el mercurio. Sin embargo, hay muchas opciones seguras para elegir cuando uno consume pescado. Los riesgos potenciales del mercurio en el pescado dependen de cuánto uno come y qué clase de pescado se consume.

¿Debería preocuparme sobre otros contaminantes en mi pescado?

El estado de Nuevo Hampshire hace todo lo posible para asegurar que todo el pescado que se compra en las tiendas y se pesca en las aguas de Nuevo Hampshire sea lo más seguro posible. Para información que incluye actualizaciones a los peligros a la salud, visite www.des.nh.gov.

Tamaño de la Porción

1 porción = 4 onzas

2 a 3 porciones por semana de la lista de “mejores opciones” (O 1 porción de la lista de “buenas opciones”).

Para más información sobre el pescado que se pesca localmente,

use el siguiente enlace:

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

