

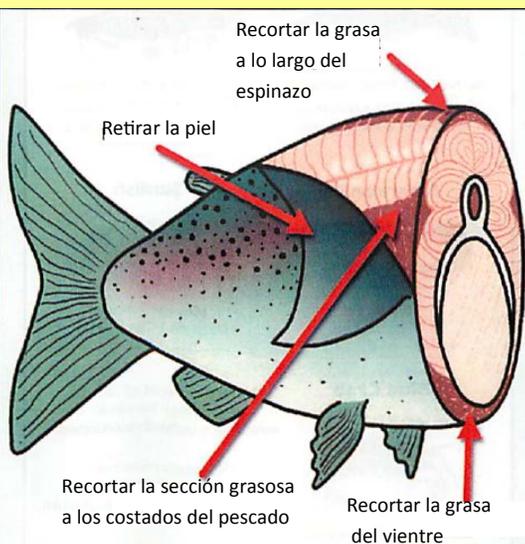
## ¿ Cómo se eliminan los contaminantes en el pescado?

El mercurio no se puede eliminar mediante la cocción ni la limpieza.

No obstante, las concentraciones de los demás contaminantes como el PCB o difenilo policlorinado se pueden reducir eliminando la grasa y los órganos al limpiar y cocinar pescado, puesto que es allí donde se concentran.

### ¡ RECUERDE !

- Corte y descarte la piel, la cabeza, la grasa y las entrañas.
- Hornee o ase el pescado (pelado) sobre una parrilla para dejar que la grasa chorree.



## Tres consejos de prevención

1. **No coma:**

tiburón	Anchoas de banco
pez espada	perca de mar
carita	congrejos de la Bahía de Newark
locha blanca	el hígado de la langosta y el congrejo
anguila	
pescado crudo	
2. **Ingiera una variedad de pescados con concentraciones más bajas de mercurio (un promedio de hasta 12 oz. = 2 porciones por semana):**

camarón	platija
atún liviano en lata	colín
salmón	bacalao
mariscos cocidos (no crudos)	tilapia
	bagre o siluro de piscigranja
3. **Ingiera distintos tipos de pescado y elíjalo con cuidado. Prepare y limpie adecuadamente el pescado. Cocine completamente las almejas y las ostras.**

Si desea más información, comuníquese con los departamentos que aparecen a continuación:



Departamento de la Salud y Servicios para la Tercera Edad de Nueva Jersey

Llame al (609) 588-3123

<http://www.state.nj.us/health/foodanddrugsafety/>



[Sello] Departamento para la Protección Medioambiental de Nueva Jersey

Llame al (609) 984-6070

Administración de Alimentos y Fármacos de EEUU

Llame al 1-888-732-3366

[www.fda.gov/Food/FoodSafety/](http://www.fda.gov/Food/FoodSafety/)

# Su bebé ingiere lo que usted come

Consejos especiales para las mujeres que puedan quedar embarazadas, las ya embarazadas, las que están lactando y las madres de niños pequeños



# El pescado es un alimento saludable!

El pescado y los mariscos forman parte importante de una dieta saludable. Ambos contienen proteína de alta calidad y otros nutrientes esenciales, tienen bajas concentraciones de grasa saturada y contienen ácidos grasos omega-3. Una dieta alimenticia bien balanceada incluye una variedad de pescado y mariscos, los cuales pueden contribuir a la salud del corazón y al crecimiento y desarrollo adecuados de los niños.

Algunos pescados contienen altas concentraciones de contaminantes ambientales como son el mercurio y el PCB o difenilo policlorinado, que pueden perjudicar el desarrollo del sistema nervioso en el feto y el bebé.

## Pequeñas cantidades de mercurio podrían:

- perjudicar el desarrollo del sistema nervioso del bebé
- causar problemas en el aprendizaje y el comportamiento

## Ciertos niveles de exposición al PCB o difenilo policlorinado pueden:

- Causar bajo peso al nacer
- Reducir la capacidad de aprendizaje y perjudicar el desarrollo físico
- también pueden causar cáncer

## ¡ Recuerde !

### El difenilo policlorinado se acumula en

#### Recuerde lo siguiente cuando coma pescado:

1. Utilice el pescado más pequeños y más jóvenes.
2. Ingiera una variedad de pescado mariscos.
3. Recorte la piel y la grasa, especialmente la grasa alrededor del abdomen. Vea la imagen sobre cómo limpiarlo y cocinarlo adecuadamente. (pescado con gras, patija, salmón)
4. Siga las recomendaciones que aparecen en este folleto para seleccionar las clases de pescado menos peligrosas.

# Cómo seleccionar el pescado prudentemente

## Pescados que se compran

### Salmón del Atlántico



Baja Alta  
Concentración de mercurio

### Mariscos



Baja Alta  
Concentración de mercurio

### Lenguado o platija



Baja Alta  
Concentración de mercurio

### Merluza, abadejo, colín, bacalao



Baja Alta  
Concentración de mercurio

### Atún liviano en lata



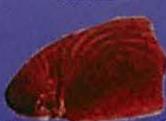
Baja Alta  
Concentración de mercurio

### Atún blanco en lata



Baja Alta  
Concentración de mercurio

### Atún



Baja Alta  
Concentración de mercurio

### Hipogloso



Baja Alta  
Concentración de mercurio

### Pez espada



Baja Alta  
Concentración de mercurio

### Tiburón



Baja Alta  
Concentración de mercurio

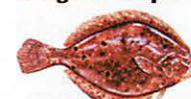
## Peces que se pescan

### Perca de mar



No se debe ingerir

### Lenguado o platija



Una porción por semana  
\* Verificar las advertencias para las Bahías de Hudson y Newark

### Anchoas de banco



No se debe ingerir

### Trucha arcoiris, de arroyo o parda



Concentraciones bajas de mercurio  
Poca información sobre las concentraciones de PCB o difenilo policlorinado

### Róbalo de boca grande y pequeña



No se debe ingerir si viene de Pinelands;  
\*verificar las advertencias locales en otras masas de agua

### Bagre pardo



No se debe ingerir si viene de Pinelands;  
\*verificar las advertencias locales en otras masas de agua

### Anguila americana



No se deben ingerir

### Mojarra



Bajas concentraciones de mercurio;  
Poca información sobre los niveles de PCB o difenilo policlorinado

### Cangrejo azul



No ingerir cangrejos del Complejo de la Bahía de Newark, el agua en que se cocinó ni el hígado

\*Departamento de la Salud y Servicios para la Tercera Edad de Nueva Jersey:  
[www.state.nj.us/health/eoh/foodweb](http://www.state.nj.us/health/eoh/foodweb)

\*Departamento para la Protección Medioambiental de Nueva Jersey:  
[www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm](http://www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm)