

Mercurio en el pescado

Una guía para proteger tu salud y la de tu familia



¿Qué es el mercurio y el mercurio metílico?

El mercurio se genera naturalmente en el medio ambiente y también puede ser emitido al aire por la contaminación industrial. El mercurio cae del aire y se acumula en corrientes fluviales y océanos, y se convierte en mercurio metílico en el agua. Éste es el tipo de mercurio que puede ser dañino para los fetos y niños pequeños. Los peces absorben el mercurio metílico, que se acumula en sus cuerpos, a medida que se alimentan en dichas aguas. Algunas variedades de pescados y mariscos acumulan más mercurio metílico que otras, dependiendo de cómo se alimenten.

Hechos

El pescado y el marisco son una **parte importante de una dieta saludable**. Contienen proteínas de alta calidad y otros nutrientes esenciales que son bajos en grasas saturadas y contienen ácidos grasos omega-3. Una dieta bien equilibrada que incluya pescados y mariscos variados puede contribuir a la salud cardíaca, y al crecimiento y desarrollo adecuado de los niños. Por tanto, las mujeres y los niños pequeños en particular deben incluir pescados o mariscos en sus dietas debido a sus muchos beneficios nutricionales.

Sin embargo, casi todos los pescados y mariscos contienen algunos rastros de mercurio. Para muchas personas, el riesgo del mercurio proveniente del pescado y del marisco no es una preocupación de salud. No obstante, algunos pescados y mariscos contienen altos niveles de mercurio que pueden perjudicar a los fetos o el sistema nervioso en vías de desarrollo de un niño pequeño. Los riesgos del mercurio en el pescado y el marisco dependen de la cantidad de pescado y marisco que se coma, y de los niveles del mercurio en el pescado y el marisco. Por lo tanto, se aconseja a las mujeres en edad fértil, a las mujeres embarazadas, a las madres lactantes y a los niños pequeños que eviten comer algunos tipos de pescado, y que coman pescados y mariscos bajos en mercurio.

Consejos de Seguridad

1. No coma carne de tiburón, pez espada o caballa porque contienen altos niveles de mercurio.
2. Puede comer hasta 340 gramos (dos comidas promedio) a la semana de diferentes pescados o mariscos que sean bajos en mercurio.
3. Consulte los avisos locales sobre la seguridad del pescado capturado por sus familiares y amigos en los lagos, ríos y áreas costeras locales. Si no hay ninguna información disponible, puede comer por semana hasta 170 gramos (una comida promedio) de pescado de sus aguas locales, pero no consuma ningún otro tipo de pescado durante la semana.

Siga estas recomendaciones cuando alimente a sus hijos pequeños con pescado o mariscos, pero sírvale porciones menores.

POCO MERCURIO



CONSUMIR SIN LÍMITE

Anchoas	Arenque	Sardina
Pez Mantequilla	Caballa	Vieira*
Bagre	(Atlántico Norte, Chub)	Sábalo
Almeja	Mújol	Camarón*
Cangrejo (EEUU)	Ostra	Lenguado del Pacífico
Cangrejo de río	Percha de mar	Calamar (chipirón)
Gurrubata	Platija	Tilapia (mojarra)
Rodaballo*	Abadejo	Pescado Blanco
Abadejo (del Atlántico)*	Salmón (enlatado)**	Romero
Merluza	Salmón (fresco)**	

MODERADO MERCURIO



CONSUMA SEIS VECES O MENOS AL MES

Lubina (negro, rayado)	Halibut (Pacífico)	Bacalao Negro
Carpa	Jacksmelt	Raya*
Bacalao (de Alaska)	Langosta	Pargo*
Corvinetas (Sciaenidae)	Mahi Mahi	Atún (enlatado "chunk light")
Halibut (Atlántico)*	Rape*	Bonito*
	Percha (de agua dulce)	Trucha Marina (Corbina)

ALTO MERCURIO



CONSUMA TRES VECES O MENOS AL MES

Pez Azul	Caballa (Golfo)	Atún (Albacora enlatada)
Mero*	Lubina (Chilena)*	Atún (Aleta Amarilla)

MERCURIO MUY ALTO



EVITE COMER

Caballa Gigante	Tiburón*	Atún (Ahí)*
Aguja*	Pez Espada*	
Pargo Alazán*	Blanquillo	

* **¡Atención!** Está especie de pez esta en peligro de extinción, o se captura usando métodos dañinos para el medio ambiente.

** **Salmón Cultivado** puede contener pcbs- químicos que pueden afectar la salud.

Referencias bibliográficas:

Web FDA: <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm182159.htm>

Web NRDC: <http://www.nrdc.org/health/effects/mercury/espanol/guide.asp>