

¿Come pescado a menudo?

Una guía de Minnesota para comer pescado

Pautas para una alimentación segura

La mayoría de los peces son saludables para comer. El pescado es una excelente manera de obtener proteínas y grasas buenas, pero cualquier pescado (comprado en la tienda o capturado localmente) podría tener contaminantes como el mercurio que pueden dañar la salud humana, especialmente de los niños y los fetos.

Pautas estatales para una alimentación segura



= Mujeres embarazadas, Mujeres que podrían quedar embarazadas y Niños menores de 15 años



= Hombres, niños de 15 años en adelante y mujeres que no planean quedar embarazadas

Especies	4 porciones por semana*	1 porción por semana	1 porción por mes	No comer
Lubina				
Siluro				
Bagre				
Cisco (Lago Herring)				
Robaleta				
Trucha de arroyo (Brook, Brown, Rainbow)				
Trucha de lago				
Corégono de lago				
Lucio rayado de aleta roja				
Lucio				
Pez luna				
Lucioperca				
Perca amarilla				
Otras especies no listadas				

* anteriormente sin restricciones



©MN DNR, C. Iverson

¿Qué hacer?

- Coma pescado: los beneficios superan los riesgos si sigue las Pautas para una alimentación segura.
- Distribuya las harinas de pescado con el tiempo: los contaminantes tardan en salir de su cuerpo.
- Consulte las Pautas de alimentación segura específicas del cuerpo de agua.



Los peces de algunas aguas tienen niveles más altos de contaminantes. Coma estos pescados con menos frecuencia que lo indicado por las Pautas estatales de alimentación segura.

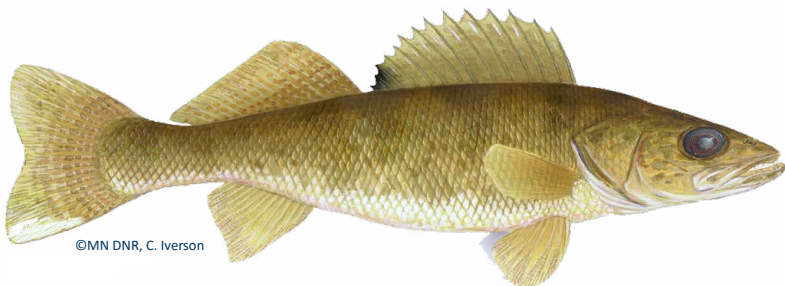
El aspecto limpio de un lago no es una señal de seguridad de que los peces sean seguros para comer.

El mercurio se encuentra en la mayoría de los pescados, capturados localmente y comprados en tiendas. Los peces de los lagos del noreste de Minnesota generalmente tienen más mercurio que los del sur y centro de Minnesota. La cantidad de mercurio en el pescado depende de:

- **Especies.** Algunos peces tienen más mercurio que otros debido a lo que comen y cuánto tiempo viven: la lubina, el lucio y la lucioperca tienen niveles más altos que los alburnos.
- **Tamaño.** Los peces más pequeños generalmente tienen menos mercurio que los peces más grandes y viejos de la misma especie. A diferencia de las personas, los peces no eliminan el mercurio.

El sulfonato de perfluorooctano (PFOS) se encuentra en los pescados en todo el estado en niveles bajos. Se han encontrado niveles más altos en peces de algunas aguas en las áreas metropolitana y de Duluth.

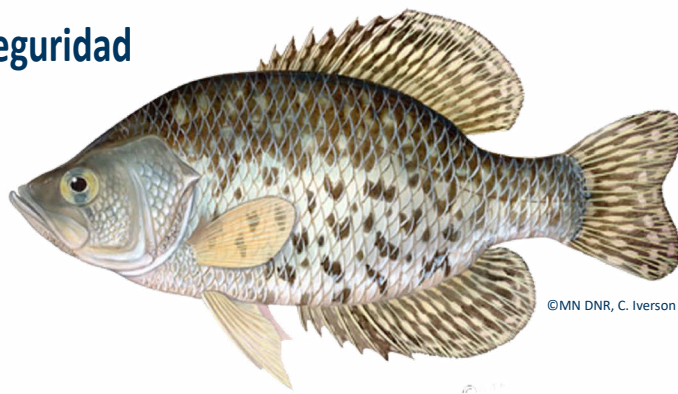
Los bifenilos policlorados (PCB) son más altos en los pescados grasos como la carpa, el bagre y la trucha de lago de los principales ríos y el lago Superior.



©MN DNR, C. Iverson

Comer lo que se pesca puede ser parte de una dieta sana y equilibrada. El pescado es generalmente bajo en grasas saturadas no saludables y alto en proteínas. El pescado contiene vitaminas y minerales, y es la principal fuente alimenticia de grasas omega-3 saludables.

Los estudios sugieren que las grasas omega-3 pueden ser beneficiosas durante el desarrollo del cerebro y los ojos del feto, y comer cantidades modestas de pescado que contenga estas grasas saludables puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca en adultos. Los expertos en salud recomiendan que el pescado se incluya como parte de una dieta saludable.



©MN DNR, C. Iverson

Más recursos

Guía de consumo de pescado

<https://www.health.state.mn.us/fish>

- Información en otros idiomas
- Alimentación segura específica del cuerpo de agua Pautas
- ¿Qué es una porción?

Contaminantes y pescado de Minnesota

<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/faq.html>

Mercurio

<https://www.pca.state.mn.us/water/mercury>

Sustancias de perfluoroalquilo (PFAS)

<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/hazardous/topics/pfcs.html>

Buscador de lagos

<https://www.dnr.state.mn.us/lakefind/index.html>