

## Métodos de Limpiar y Preparar el Pescado

Despellejar al pescado



Retirar la grasa al pescado a lo largo del lomo

Quitarle la grasa de toda la zona del costado

Quitar la grasa del vientre

en mercados y restaurantes son seguros para comer hasta dos veces por semana.

## ¿Está bien comer atún?

Según el FDA y la EPA de los Estados Unidos, el atún tipo “ligero” (“Light”) enlatado se puede comer con seguridad hasta dos veces a la semana. El atún albacora (o blanco) contiene más mercurio que el atún “ligero” enlatado, y se debe comer solamente una vez a la semana. El filete de atún contiene más o menos tanto mercurio como el atún albacora y también solamente se debe comer una vez a la semana.

## ¿Se debe comer el pescado de comida rápida, como sándwiches y “palitos de pescado” (fishsticks)?

Usualmente éstos se preparan con pescado que contiene menos químicos. No hay límite recomendado para éstos.

## ¿Cuáles son algunos tipos de pescado que sean más seguros para comer?

Algunos peces de las aguas locales de Ohio que son más seguros para comer son crappie, perca amarilla, pez luna de longear y bluegill. El pescado de los restaurantes y supermercados que son más seguros incluyen los camarones, el atún “ligero” enlatado, salmón, gado (pollock) y el bagre o pez gato de piscifactoria.

Si usted tiene alguna duda o pregunta o si quiere más información, por favor, póngase en contacto con la clínica WIC en su área en la dirección siguiente: [ohwic@odh.ohio.gov](mailto:ohwic@odh.ohio.gov) o llame a (614) 644-8006, o a la EPA de Ohio a (614) 644-2160 o (800) 755-4769.

### Condados con Advertencias Más Estrictas Que Una Harina de Pescada por Semana

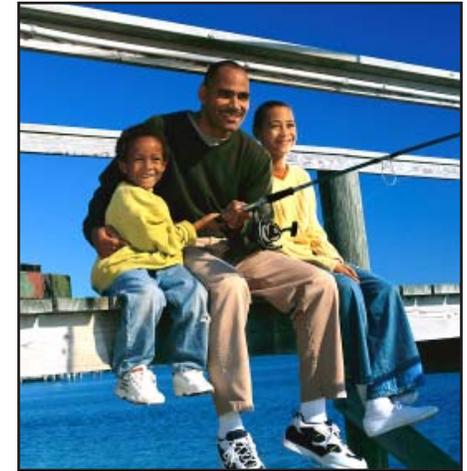


Cuerpos de Agua (con avisos) por condado: 0 1 2 3 4 5 6



Department of Health  
Environmental Protection Agency

## Pescado para Su Salud



Información importante para mujeres que se puedan embarazar, mujeres que están embarazadas, madres lactando y niños pequeños

Preparado por  
La Agencia de Protección Ambiental del estado de Ohio  
y  
El Departamento de Salud del estado de Ohio

## ¿Por qué se debe comer pescado?

Comer pescado en cantidades limitadas es bueno para la salud. El pescado es alto en proteína, vitaminas y minerales y además es bajo en grasa.

Algunos de los aceites que se encuentran en el pescado también son importantes para el desarrollo cerebral en los bebés que todavía no han nacido, bebés y niños pequeños.

Muchos médicos sugieren que se coma dos porciones de pescado cada semana para mantener la salud del corazón.

## ¿Por qué es necesario limitar la cantidad de pescado que se come?

Algunos pescados contienen químicos que son malos para la salud cuando se comen con demasiada frecuencia. Dos químicos en el pescado que hay que evitar son el mercurio y bifenilos policlorados (PCBs). No se puede ver, oler ni saborear estos químicos en el pescado. Grandes cantidades de estas sustancias en el sistema de los bebés o niños pequeños

pueden hacerlos más despacio en reaccionar y más desmemoriados. Bebés en período de gestación reciben estos químicos cuando la madre los consume, mientras los bebés pueden recibirlos por medio de la leche de mama. Los adultos también pueden tener problemas de la salud al consumir estos químicos, sin embargo se necesitan cantidades más grandes de esas sustancias para que tengan efecto en los adultos. Así, lleva más tiempo para los químicos tener efecto. La EPA (Agencia de Protección Ambiental) de Ohio sugiere que se cumpla con la advertencia de consumo de pescado, por lo que recomienda que se coma menos pescado con advertencias de salud y más pescado de otros tipos que contengan menos químicos.

## ¿Se puede comer el pescado capturado de aguas locales?

Sí, hay pescado capturado de aguas locales que se puede comer con seguridad. El pescado de las aguas de Ohio se debe comer como máximo una vez por semana. Debido a que usualmente los peces más pequeños contienen niveles de químicos más

bajos, es mejor comer éstos cuando sea posible. Hay que recordar de quitarle la grasa al pescado con menos grasa contendrá menos químicos. El pescado de algunos lugares de Ohio sólo debe consumirse una vez al mes, cada dos meses o, en algunos casos, nunca. La guía de Advertencias del Consumo de Pesca Deportiva de Ohio se encuentra en el sitio de Web del EPA de Ohio la dirección en siguiente: ([www.epa.ohio.gov/dsw/fishadvisory/index.aspx](http://www.epa.ohio.gov/dsw/fishadvisory/index.aspx).) También se puede llamar al número (614) 644-2160 o puede llamar al número (800) 755-4769 para solicitar una guía.

## ¿Se puede comer el pescado del supermercado y de los restaurantes?

Según el consejo de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) y la Agencia de la Protección Ambiental de los Estados Unidos, las mujeres que se puedan embarazar, las mujeres lactando y los niños pequeños no deben comer tiburón, pez espada (swordfish), caballa gigante (king mackerel) ni lofolátilo (tilefish). La mayoría de los pescados que se venden

### Los Pescados más Seguros para Comer



Bluegill Sunfish  
(tipo de pez luna)



Perca amarilla



Crappie de color negro



Pez luna de longear



Crappie de color blanco