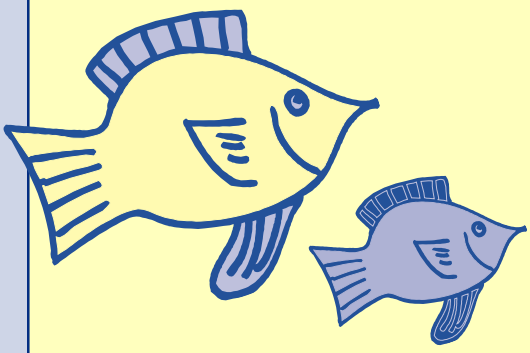
Guía sobre el consumo de pescado en Minnesota, para mujeres embarazadas



Lo que debe saber si está embarazada, tiene pensado embarazarse o amamanta

MINNESOTA MDH DEPARTMENT OF HEALTH

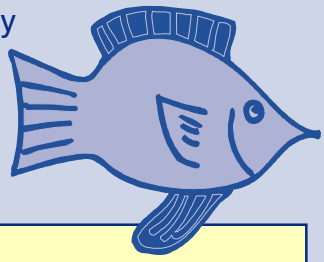
(Secretaría de Salud Pública de Minnesota)

El pescado es un excelente alimento bajo en grasas. Coma una variedad de pescado como parte de su dieta balanceada.

Existen muchas razones por las que debe disfrutar de una variedad de pescado a menudo:

- El pescado es una excelente fuente de proteína, vitaminas y minerales.
- Los aceites que el pescado contiene son importantes para los bebés en el seno materno y los bebés amamantados.
- El consumo de pescado puede desempeñar una función importante en la prevención de enfermedades del corazón en adultos.

Sin embargo, el pescado puede contener contaminantes que pueden ser dañinos para usted y su familia, si come ciertos tipos o los come con mucha frecuencia.

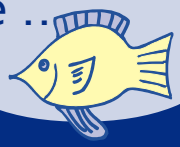


Si está embarazada, tiene pensado embarazarse, amamanta o tiene niños pequeños, lea esta información para aprender cómo incluir el pescado como parte de una dieta saludable y balanceada.

Este folleto puede ayudarle a:

- decidir *cuáles pescados* comer
- determinar la *frecuencia* con que puede comer pescado
- identificar los tipos de pescado con alto contenido de contaminantes

¿Usted come …



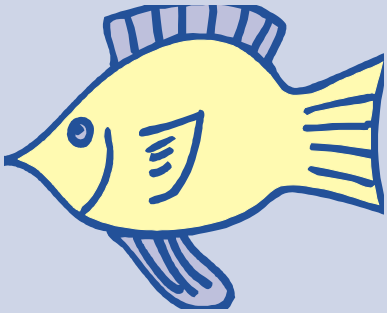
- **walleye (ojizarco), northern pike (lucio del norte) o bass (róbalo) grandes?**
- **pescado más de una vez a la semana durante todo el año?**
- **más de seis onzas de atún enlatado a la semana?**
- **pez espada o tiburón?**

Si respondió afirmativamente, quizás deba cambiar los *tipos de pescado* que come o la *frecuencia* con que los come.

Su cuerpo puede tolerar una leve exposición a contaminantes. Sin embargo, los niños en desarrollo o los bebés que aún se encuentran en el seno materno toleran menos que un adulto. Si está embarazada, tiene pensado embarazarse o amamanta, debe tener más cuidado.

¿Será mejor que deje de comer pescado?

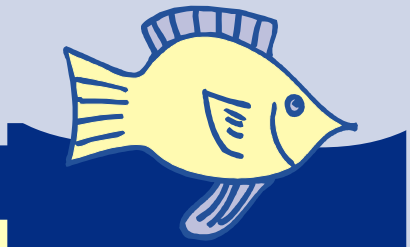
NO … simplemente asegúrese de seguir las directrices de este folleto.



Este folleto fue producido bajo la estrecha colaboración de la Secretaría de Salud Pública de Minnesota y los especialistas en dietética de HealthPartners, Inc.

¿Qué tipos de pescado puedo consumir y en qué cantidades?

Las siguientes directrices son para mujeres en edad de concebir y niños menores de 6 años de edad.



Siga estas directrices cuando consuma pescado:

Si el pescado proviene de lagos y ríos de Minnesota:

Cantidad de cada tipo pescado en Minnesota		
Panfish (pez luna y pomosio)	Otro pescados de *menos* de 20 pulg. (50 cm)	Otro pescados de *más* de 20 pulg. (50 cm)
1 comida a la semana	1 comida a la semana	**No los coma.**

Para el pescado comercial (obtenido en una tienda o consumido en un restaurante):

- Los siguientes pescados tienen bajas cantidades de contaminantes y se pueden consumir sin riesgo *dos* a *tres veces por semana*: flounder (platija), haddock (abadejo), herring (arenque), king crab (cangrejo), salmón, scallops (vieira), camarón y whitefish (pescado blanco).
- Entre los pescados que puede comer sin riesgo *una vez a la semana* se destacan: cod (bacalao), halibut (hipogloso), langosta, pollock (gado) o 6 onzas de atún enlatado.
- No coma tiburón ni pez espada.

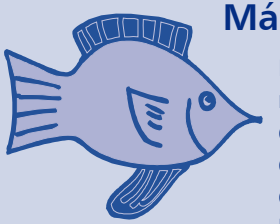
Al tomar decisiones de consumo de pescado, considere todos los tipos que ha consumido.

Por ejemplo:

Si come 6 onzas de atún enlatado, espere una semana antes de comer *cualquier* otro pescado. Si come más de una porción de un walleye (ojizarco) de 18 pulg. (45 cm), *no coma ningún otro pescado durante un mes.*

¿Cuáles tipos de peces tienen más probabilidades de contener mayores cantidades de contaminantes?

- peces más grandes
- peces más viejos
- peces que se alimentan de otros peces, p. ej. walleye (ojizarco), northern pike (lucio del norte), bass
- pescados grasos



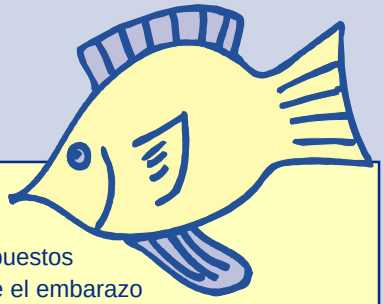
Más información

Estas son directrices generales basadas en los niveles de mercurio que los peces de Minnesota contienen y los niveles de mercurio que los peces comerciales contienen. Hay recomendaciones específicas para el consumo de pescado de los lagos y ríos que han sido analizados. También existen recomendaciones para personas que solamente comen pescado durante sus vacaciones o

Para obtener información acerca del Informe Consultivo de Minnesota sobre el consumo de pescado,
llame al 651/215-0950
o al 1-800-657-3908
o visite nuestro sitio web en
www.health.state.mn.us

¿Cómo pueden hacernos daño los contaminantes que el pescado contiene?

Los informes consultivos de Minnesota sobre el consumo de pescado se basan en los niveles de mercurio y de bifenilos policlorados (PCB) en el pescado.



Mercurio

El mercurio en cantidades pequeñas puede dañar el cerebro que apenas se comienza a desarrollar. Por eso los niños pequeños, los bebés aún en el seno materno y los amamantados corren el mayor riesgo. El exceso de mercurio puede afectar el comportamiento de su niño y causar problemas del aprendizaje posteriormente.

El mercurio también puede ser dañino para niños más grandes y adultos, pero se requieren cantidades mayores. Puede causar una sensación de cosquilleo, picor, o entumecimiento en las manos y los pies, o cambios en la vista.

PCBs

Los bebés expuestos a PCB durante el embarazo suelen pesar menos al nacer, tener la cabeza más pequeña y retrasarse en su desarrollo físico. La exposición a PCB también puede causar cáncer.

Si sigue las directrices recomendadas en este folleto puede reducir su exposición a los químicos que se encuentran en el pescado y ayudar a reducir los riesgos para su salud.

Métodos para limpiar y cocinar pescado:

Cocinar y limpiar el pescado no elimina el mercurio. Sin embargo, si elimina la grasa cuando limpia y cocina el pescado, *puede* ayudar a reducir la cantidad de contaminantes, tales como los PCBs.

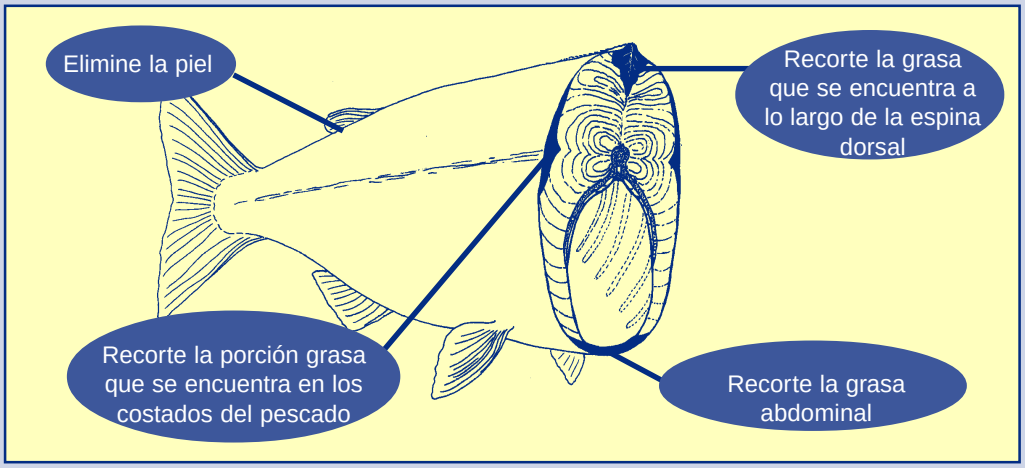


Diagrama obtenido del informe consultivo del pescado de Wisconsin

¿De dónde provienen los contaminantes del pescado?

Mercurio. Puede provenir de fuentes naturales y artificiales. El mercurio que existe en el aire se deposita en los lagos y ríos. Luego se puede acumular en los peces. Todos los peces tienen algo de mercurio, incluidos los siguientes:

- los pescados en los lagos y ríos de Minnesota
- los pescados en las aguas de otros estados
- el pescado comprado en tiendas o consumido en restaurantes
- el pescado de los lagos de lugares remotos del norte de Minnesota

PCBs. Estas son sustancias elaboradas por el ser humano, las cuales se utilizaban en transformadores eléctricos, papel autocopiante, aceite de corte y líquidos hidráulicos. El uso de los PCB está prohibido desde 1976. Aunque los niveles han disminuido, aún existen PCBs en el ambiente. Se encuentran principalmente en los Grandes Lagos y en ríos de gran caudal, como el Mississippi.

Minnesota Department of Health
(Secretaría de Salud Pública de Minnesota)
121 East Seventh Place, Suite 220
P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651/215-0950 1-800-657-3908

Para solicitar este documento en otro formato, por ejemplo con letras grandes, en Braille o en casete, llame al 651/215-0700; TDD 651/215-0707 o gratis a través del MN Relay Service (servicio de transferencia de llamadas), 1-800-627-3529; pida que le comuniquen al 651/215-0700.

IC #141-0059
Impreso en papel reciclado Septiembre del 2000