



Coma pescado, elija sabiamente

Protéjase del mercurio

Una guía para
mujeres embarazadas, mujeres
que están amamantando
y niños pequeños



Muchas personas comen pescados y mariscos como parte de una dieta saludable.

El pescado es rico en proteínas y nutrientes y bajo en calorías. Pero también puede contener mercurio. La mayoría de las personas pueden comer pescado sin preocuparse por el mercurio, pero las mujeres embarazadas o que están amamantando y los niños pequeños deberían elegir el pescado sabiamente.

El mercurio puede perjudicar a los bebés y a los niños pequeños

Durante el embarazo, el mercurio puede pasar de la mamá al bebé. En cantidades más pequeñas, puede también pasar a la leche materna. El mercurio puede afectar el cerebro en desarrollo y causar problemas de aprendizaje en los niños.

La mayoría de los bebés cuyas mamás comen pescado durante el embarazo nacen sanos y se desarrollan saludablemente. Sin embargo, cuanto menos expuesto esté un niño al mercurio, mejor.

Para proteger a sus bebés, las mujeres que están embarazadas o planeando un embarazo y aquellas que están amamantando deberían comer pescados que contengan bajos niveles de mercurio y limitar la cantidad de pescado que comen.

Para proteger a sus hijos, los padres deberían elegir pescados que contengan un nivel bajo de mercurio y limitar la cantidad que se les sirve a los niños menores de 6 años.

Algunos pescados contienen demasiado mercurio

La mayoría de los pescados contienen algo de mercurio, pero algunos contienen mucho. Los pescados más grandes y aquellos que se alimentan de otros peces suelen tener más mercurio.

Cuando las personas comen pescado, la cantidad de mercurio que absorben depende de:

- **qué clase** de pescado comen,
- **con qué** regularidad lo comen y
- **cuánto** pescado comen en cada comida.

Sepa cuál es el tamaño de su porción

Una porción típica para un adulto varía entre 4 y 6 onzas. Para un niño, la porción debería ser más pequeña. Si usted come porciones más grandes, coma pescado con menos frecuencia de la que se indica en la tabla.

- Para calcular el tamaño de una porción, lea las etiquetas de los alimentos o averigüe el peso.
- Un filete de pescado de 4 onzas es aproximadamente el tamaño y espesor de una baraja.
- Las porciones que se sirven en restaurantes a menudo son mucho más grandes que la porción recomendada.
- Un par de nigiri sushi, sashimi o un solo rollito de sushi contienen aproximadamente 2 onzas de pescado.
- Para evitar bacterias perjudiciales, las mujeres embarazadas no deberían comer pescado crudo.



Porciones semanales de pescado y mariscos recomendadas para mujeres embarazadas o que están amamantando y para niños pequeños

En base al tamaño de una porción para adultos de 6 onzas.
Para un niño, la porción debería ser más pequeña.

CONTENIDO MUY BAJO DE MERCURIO

Coma hasta 5 porciones por semana

- Anchoas
- Almejas
- Langostas de río
- Merluza
- Arenque
- Ostras
- Abadejo
- Salmón*
- Sardinas
- Camarones
- Tilapia
- Pescadilla

* Algunos salmones de criadero presentan altos niveles de otros contaminantes.



CONTENIDO BAJO DE MERCURIO

Coma hasta 2 porciones por semana

- Palometa
- Bagre
- Bacalao
- Cangrejo
- Corvina (del Atlántico)
- Platija
- Eglefino
- Pejerrey mocho
- Caballa (del Atlántico Norte)
- Mújol
- Mejillones
- Perca (oceánica o blanca)
- Vieiras
- Sábalo (americano)
- Lenguado
- Calamares
- Trucha (de agua dulce)
- Atún (enlatado del tipo claro)
- Pescado blanco



CONTENIDO ALTO DE MERCURIO

No consuma más de una porción por semana

- Lubina (negra, de mar, rayada)
- Anjova
- Anguila
- Halibut
- Langosta
- Rape
- Bacalao negro
- Lapones
- Sargo chopa
- Raya
- Pargo
- Atún (enlatado del tipo albacora o blanco)*
- Corvinata real/trucha de mar

* Máximo 4 onzas



CONTENIDO DEMASIADO ALTO EN MERCURIO

¡No consuma estos pescados!

- Lubina de mar chilena
- Mero
- Caballa (carite lucio o estornino)
- Aguja
- Pargo alazán
- Tiburón
- Pez espada
- Blanquillo camello
- Atún (fresco, filetes, sushi)



No coma pescados o mariscos capturados en aguas locales de la Ciudad de Nueva York. Pueden contener otros contaminantes.

5 maneras de limitar el consumo del mercurio

1

Elija pescados que contienen un ***nivel de mercurio más bajo.***

2

No coma pescados que contienen altos niveles de mercurio.

3

Consuma **menos porciones** – o **porciones más pequeñas** – de pescado.

4

Elija **pescados pequeños.**

5

Coma una **variedad** de pescados.



Más información

Agencia de Protección Ambiental
(*Environmental Protection Agency*):

www.epa.gov/ost/fish

Administración de Drogas y Alimentos
(*Food and Drug Administration*):

www.fda.gov o llame gratis a la línea directa
de información alimenticia de la FDA al:
1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)

Asesorías sobre pescados del
Estado de Nueva York:

**[www.health.ny.gov/environmental/
outdoors/fish/health_advisories/](http://www.health.ny.gov/environmental/outdoors/fish/health_advisories/)**

Llame al 311 o visite **nyc.gov/health** para
obtener más copias de este folleto.