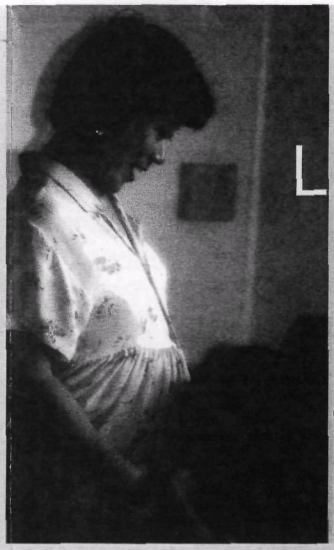
Para más información sobre los riesgos del mercurio en el pescado y los mariscos, llame a la línea de información gratuita de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. en el **1-888-SAFEFOOD** o visite el sitio Web de la FDA sobre la seguridad de los alimentos.

Para más información sobre la seguridad de los pescados y mariscos capturados localmente visite el sitio Web de la EPA para ver los avisos de pesca o comuníquese con el departamento de salud local de su estado. Para más información en inglés sobre las acciones de la EPA para controlar el mercurio, visite el sitio Web sobre mercurio de la EPA.

EPA-823-F-04-010



Lo que Usted Necesita Saber Sobre el Mercurio en el Pescado y los Mariscos

823F04010

Aviso de la EPA y la FDA de 2004 para:

Las mujeres en edad fértil,
las mujeres embarazadas,
las madres lactantes y
los niños pequeños

SM-2

sejos de uridad

Al seguir estas tres recomendaciones al seleccionar y comer el pescado o marisco, las mujeres y los niños recibirán los beneficios de comer pescado y mariscos, y podrán confiar en que habrán reducido su exposición a los efectos dañinos del mercurio.

oma carne de ez espada, King Mackerel) lo (Tilefish) ntienen altos mercurio.

2. Puede comer hasta 12 onzas (dos comidas promedio) a la semana de diferentes pescados o mariscos que sean bajos en mercurio.

- Cinco de los pescados que se comen con mayor frecuencia que son bajos en mercurio son los camarones, el atún enlatado claro, el salmón, el gado (pollock) y el pez gato.
- Otro pescado que se come comúnmente es el atún albacora (blanco) que tiene más mercurio que el atúnenlatado claro. Por lo tanto, cuando escoja sus dos alimentos de pescado y mariscos, puede comer hasta seis onzas (una comida promedio) de atún albacora por semana.

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 seis onzas (una comida promedio) de pescado de sus aguas locales, pero no consuma ningún otro tipo de pescado durante la semana.

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

Visite el sitio Web sobre la seguridad de los alimentos de la Administración de Alimentos y Medicamentos **www.cfsan.fda.gov** o el sitio Web del aviso sobre el pescado de la Agencia de Protección Ambiental **www.epa.gov/ost/fish** para consultar la lista de niveles de mercurio en el pescado.

tas frecuentes sobre el mercurio en el pescado y los mariscos:

¿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 medio de 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. Esto hace que los niveles de mercurio varíen.

Soy una mujer en edad fértil, pero no estoy embarazada, ¿por qué tengo que estar preocupada por el mercurio metílico?

Si usted come regularmente pescado con niveles elevados de mercurio metílico, éste puede acumularse en sus vías sanguíneas con el paso del tiempo. El mercurio metílico se elimina naturalmente del cuerpo, pero puede tomar un año para que los niveles bajen dramáticamente. Por lo que el mercurio puede estar presente en las mujeres antes de que queden embarazadas. Ésta es la razón por la cual las mujeres que estén tratando de quedarse en estado también deben evitar comer algunos tipos de pescado.

¿Hay mercurio metílico en todos los pescados y mariscos?

Casi todos los pescados y mariscos contienen rastros de mercurio metílico. Sin embargo, los peces de mayor tamaño que hayan vivido más tienen niveles más altos de mercurio metílico porque han tenido más tiempo para acumularlo. Estos peces grandes [pez espada, tiburón, caballa (King Mackerel) y lofolátilo (Tilefish)] representan

¿Qué ocurre con los pescados procesados en "palitos de pescado" (fish sticks) y los sándwiches de comida rápida?

Los "fish sticks" y los sándwiches de comida rápida comúnmente están hechos con pescados bajos en mercurio.

Los consejos sobre el atún enlatado están delineados en el aviso, pero ¿qué se aconseja para las rodajas de atún?

Debido a que las rodajas de atún generalmente contienen niveles más altos de mercurio que el atún claro enlatado, cuando escoja dos alimentos de pescado y marisco, puede comer hasta seis onzas (una comida regular) de rodajas de atún por semana.

¿Qué pasa si comemos más de la cantidad recomendada de pescado y marisco en una semana?

El consumo de pescado que se realiza en una semana no modifica considerablemente el nivel de mercurio metílico en el cuerpo. Si come mucho pescado en una semana, debe reducir la cantidad durante una o dos semanas después. Sólo asegúrese de que coma el promedio de la cantidad recomendada cada semana.

¿Dónde puedo conseguir información sobre la seguridad del pescado capturado de manera recreativa por familiares y amistades?

Antes de pescar, consulte el folleto de regulaciones sobre la pesca para obtener información sobre el pescado capturado de manera recreativa. También

HECHOS

El pescado y el marisco son una parte importante de una dieta saludable. El pescado y el marisco 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 cardiaca, y al c recimiento 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, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) y la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) aconsejan 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.