Guía para comer pescado de forma segura en Massachusetts

Aunque los peces son una parte importante de una dieta variada y nutritiva, las mujeres embarazadas deben ser conscientes de los posibles peligros de consumir pescado de arroyos, ríos, lagos, lagunas y de algunas aguas costeras de Massachusetts.

Los peces son una parte importante de una dieta variada y nutritiva. Sin embargo, las mujeres embarazadas, las madres lactantes y las mujeres que puedan quedar embarazadas no deben comer ningún pescado de cuerpos de agua dulce ni ciertos pescados y mariscos de algunas aguas costeras de Massachusetts. Los niños menores de 12 años también están en riesgo y deben seguir estas directivas.

Para obtener información más específica sobre cuerpos de agua dulce específicos donde se han hecho pruebas, ver www.mass.gov/dph/fishadvisories o llamar al 617-624-5757.

¿POR QUÉ NO SON SEGUROS ALGUNOS PESCADOS Y MARISCOS PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS?

Algunos pescados y mariscos podrían contener productos químicos dañinos para su salud y la de su bebé. Este consejo no se aplica a los peces sembrados en lagos y estanques. Estos peces se crían en criaderos y luego se liberan en la naturaleza. Por esto, es poco probable que hayan pasado suficiente tiempo en un lago o laguna como para contaminarse.

¿QUÉ PRODUCTOS QUÍMICOS HAY EN ESTOS PESCADOS Y MARISCOS?

El mercurio y los PCB son los principales productos de preocupación. El mercurio es un metal que ocurre naturalmente en el medio ambiente. Sin embargo, las plantas eléctricas que funcionan por combustión de carbón también liberan mercurio. Una vez liberado en el aire, puede viajar largas distancias y depositarse en el suelo y en los cuerpos de agua. Los PCB son productos químicos hechos por el hombre que fueron prohibidos en la década de 1970.Sin embargo, debido a su uso generalizado, aún puede haber PCB en nuestro ambiente y pueden entrar en los alimentos.

¿CÓMO ENTRAN EN LOS PECES LOS PRODUCTOS QUÍMICOS Y LOS METALES?

Los productos químicos y los metales entran en los peces por la contaminación de las aguas y los sedimentos donde viven. Cuando los peces grandes comen peces más pequeños, también ingieren sus productos químicos.

¿CÓMO AFECTAN A LA SALUD ESTOS PRODUCTOS QUÍMICOS?

Los fetos en desarrollo, los bebés lactantes y los niños pequeños son afectados por el mercurio. Aún cantidades pequeñas pueden dañar el cerebro incluso antes de nacer. Los niveles de mercurio altos pueden afectar el aprendizaje, el pensamiento, el comportamiento y el desarrollo. Los niños expuestos al mercurio en el útero pueden experimentar síntomas aun si sus madres no los tienen.

¿HAY ALGUNA MANERA DE LIMPIAR O DE COCINAR EL PESCADO PARA QUITARLE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS?

No. Si un pescado contiene mercurio, no hay manera de quitarlo. No se lo puede cortar, limpiar ni eliminar cociendo.

¿PUEDEN AFECTAR ESTOS PRODUCTOS QUÍMICOS A LOS ADULTOS Y A LOS NIÑOS MAYORES?

Sí. En niveles altos, estos productos químicos pueden causar efectos en la salud de adultos y niños mayores. Algunos de ellos pueden afectar la memoria o el comportamiento. Pueden causar sensación de hormigueo o adormecimiento en la piel. Se sospecha que algunos también causan problemas de hígado y algunos tipos de cáncer.

¿DEBERÍAMOS DEJAR POR COMPLETO EL PESCADO MI FAMILIA Y YO?

No. ¡Definitivamente no! El pescado es bueno para usted y su familia. Es una buena fuente de proteína, es bajo en grasa y también puede proteger contra la enfermedad del corazón. Si está embarazada, amamanta o podría quedar embarazada, usted y sus hijos menores de 12 años pueden comer de forma segura alrededor de 12 onzas (2 comidas) por semana de pescados o mariscos no incluidos en este aviso. Para evitar la exposición a niveles perjudiciales de productos químicos, coman una variedad de pescados y mariscos de diferentes fuentes, incluyendo los de pesca comercial y recreativa.

¿PUEDO COMER ATÚN ENLATADO?

Sí. El atún “Light” a diferencia del “Chunk White” (también llamado “Albacore”) contiene pequeñas cantidades de mercurio. Las mujeres embarazadas, que amamantan o que puedan quedar embarazadas deben consumir no más de 12 onzas por semana. Los bebés y niños pequeños también deben consumir menos de 12 onzas por semana.

Directivas para mujeres embarazadas, que puedan quedar embarazadas, que amamantan y niños menores de 12 años:

Es seguro comer:

- Peces criados en arroyos, ríos, lagos y estanques de Massachusetts.
- Bacalao, eglefino, platija y abadejo en grandes cantidades

No comer:

- Peces de agua dulce de arroyos, ríos, lagos y estanques en Massachusetts*
- Langosta del puerto de New Bedford
- Pez espada, tiburón, caballa, blanquillo y filete de atún
- Pescado azul de la costa de Massachusetts
- Langosta, platija, almejas de caparazón blando y bivalvos del puerto de Boston.

Directivas de alimentación segura para todos

No comer:

- Pescados y mariscos de las zonas cerradas del puerto de New Bedford
- Tomalley de langosta (la sustancia suave y verde de la cavidad del cuerpo de la langosta)

* Para obtener información específica para ciertos cuerpos de agua dulce donde se han hecho pruebas, ver www.mass.gov/dph/fishadvisories o llamar al 617-624-575

Para obtener más información

Para obtener más información sobre cómo elegir pescado que sea seguro para comer, comuníquese con:

Bureau of Environmental Health (Oficina de Salud Ambiental)
MA Department of Public Health (Departamento de Salud Pública de Massachusetts)
250 Washington Street, 7th Floor, Boston, MA 02108
Teléfono: 617-624-5757 | Fax: 617-624-5777 | TTY: 617-624-5286
www.mass.gov/dph/environmental_health

Revised 2015 (Spanish)