

Guía para Consumir Pescado de Manera Segura en Massachusetts

Aunque el pescado es una parte importante de una dieta nutritiva y variada, las mujeres embarazadas deben estar al tanto de los posibles peligros de consumir pescado capturado en los arroyos, ríos, lagos y lagunas de Massachusetts y algunas aguas costeras.



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

Se encuentran disponibles más recomendaciones específicas acerca del consumo de ciertos cuerpos de agua dulce que se han evaluado en: www.mass.gov/dph/fishadvisories o llamando al 617-624-5757.

¿POR QUÉ CIERTOS PESCADOS Y MARISCOS NO SON SEGUROS PARA QUE LOS CONSUMAN LAS MUJERES EMBARAZADAS?

Algunos pescados y mariscos pueden contener químicos que pueden afectar a su salud y a la de su bebé. Esta recomendación no se aplica a los pescados almacenados en lagunas y estanques. Los pescados almacenados se producen en criaderos y luego se liberan al medio natural. Por lo tanto, es poco probable que pasen suficiente tiempo en un lago o laguna como para que se contaminen.

¿QUÉ QUÍMICOS SE ENCUENTRAN EN ESTOS PESCADOS Y MARISCOS?

Los principales químicos en cuestión son el mercurio y los PCBs. El mercurio es un metal que se encuentra naturalmente en el medio ambiente. Sin embargo, el mercurio también se libera en las plantas de quema de carbón. Una vez que se libera a la atmósfera, puede viajar largas distancias y depositarse en el suelo y en los cuerpos de agua. Los PCBs son químicos producidos por el hombre que se prohibieron en los '70. Sin embargo, debido a su uso extendido, los PCBs todavía pueden encontrarse en nuestro medio ambiente e introducirse en nuestros alimentos.

¿CÓMO SE INTRODUCEN LOS QUÍMICOS Y LOS METALES EN LOS PECES?

Los químicos y los metales se introducen en los peces por la polución del agua y los sedimentos en donde viven. Cuando los peces grandes se comen a los peces pequeños, también ingieren sus químicos.

¿CÓMO AFECTAN ESTOS QUÍMICOS A LA SALUD?

Los fetos en desarrollo, los bebés lactantes y los niños pequeños se ven afectados por el mercurio. Cantidades pequeñas pueden dañar el cerebro incluso antes del nacimiento. Niveles altos de mercurio pueden afectar a qué tan bien los niños pueden aprender, pensar, comportarse y luego desarrollarse en la vida. Los niños que han estado expuestos al mercurio en el útero pueden padecer síntomas incluso si sus madres no los padecen.

¿HAY ALGUNA FORMA DE LIMPIAR O COCINAR LOS PESCADOS PARA DESHACERSE DE LOS QUÍMICOS?

No. Si un pescado contiene mercurio, no hay forma de remover el químico. No puede cortarse, limpiarse ni eliminarse por la cocción.

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

Si. A niveles mayores, los adultos y los niños mayores pueden padecer los efectos de estos químicos sobre la salud. Algunos de estos químicos pueden afectar a su memoria o su comportamiento. Pueden hacerlo sentir picazón en la piel o adormecimiento. Se sospecha que algunos causan problemas hepáticos y algunos tipos de cáncer.

Normas de la MDPH para las mujeres embarazadas, mujeres que pueden quedar embarazadas, mujeres en lactancia y niños menores de 12 años de edad:

No Consumir: Peces de agua dulce capturados en arroyos, ríos y lagunas de Massachusetts*

Seguros Para Consumir: Peces de agua dulce almacenados en arroyos, ríos y lagunas de Massachusetts*

No Consumir: Anjovas capturadas en la costa de Massachusetts

No Consumir: Langosta, lenguado, almejas de Nueva Inglaterra y bivalvos del Puerto de Boston

Normas para todos, incluyendo los grupos arriba enumerados:

- No Consumir:**
- Peces, mariscos o langostas del Área I del Puerto de Nueva Bedford
 - Langostas o peces que se alimentan del fondo del Área II del Puerto de Nueva Bedford
 - Langostas del Área III del Puerto de Nueva Bedford

No Consumir: Mostaza de langosta

En 2017, el gobierno federal emitió recomendaciones adicionales acerca del consumo de pescados seguros.

Por favor, ingrese a:

www.fda.gov/fishadvice y www.epa.gov/fishadvice

Una dieta variada, incluyendo pescados seguros, llevará a una buena nutrición y a una mejor salud.

*Se encuentran disponibles más recomendaciones específicas acerca de ciertos cuerpos de agua dulce que se han evaluado en: www.mass.gov/dph/fishadvisories o llamando al 617-624-5757.

Para Más Información

Para más información acerca de cómo elegir pescados que sean seguros para consumir, por favor póngase en contacto con:

Oficina de Salud Ambiental
Departamento de Salud Pública de MA
Calle Washington 250, 7° Piso, Boston, MA (02108)
Teléfono: 617-624-5757 Fax: 617-624-5777 | TTY: 617-624-5286
www.mass.gov/dph/fishadvisories

Revisado en 2017

