

Guía para comer pescado de manera segura en Massachusetts



Comer pescado es bueno para usted, pero el pescado de aguas contaminadas puede perjudicar su salud. El Departamento de Salud Pública (Department of Public Health, DPH) de Massachusetts emite avisos de consumo de pescado (fish consumption advisories, FCA) en función de los datos disponibles. Asimismo, el DPH emitió un FCA estatal para personas sensibles en cuerpos de agua en los que no se hayan realizado análisis de detección de mercurio.

Introducción

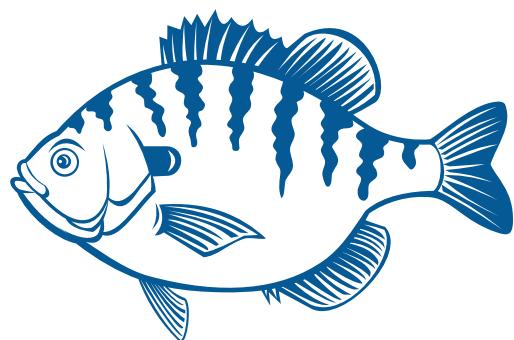
Una dieta variada, que incluya pescado, apoya la buena nutrición y una mejor salud. El pescado, en general, tiene bajo contenido de grasa y alto contenido de proteína y otros nutrientes. Comer pescado puede mejorar la salud cardíaca y reducir el riesgo de padecer demencia. Además, consumir pescado puede reducir el riesgo de tener un parto prematuro y un bebé de bajo peso al nacer.

El pescado también puede contener sustancias químicas perjudiciales, como mercurio, PCB (bifenilos policlorados), PFAS (sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas) y pesticidas. La mayoría de las sustancias químicas ingresan en los cuerpos de agua de fuentes industriales. Las sustancias químicas ingresan en los peces a través del agua, el lodo y el alimento que comen los peces. Estas sustancias químicas pueden causar efectos en la salud, como retrasos en el desarrollo en niños, daños al sistema nervioso y un aumento del riesgo de contraer cáncer.

Reducir la exposición para mantenerse sano

Las personas deben comer menos peces grandes depredadores y peces que se alimentan en el lecho de los cuerpos de agua. Algunos ejemplos incluyen la lobina negra y la carpa. Es más probable que esos peces tengan niveles altos de sustancias químicas. En cambio, las personas deben comer más alburnos, como la perca sol. Es menos probable que los alburnos tengan niveles altos de sustancias químicas.

Si un pescado tiene sustancias químicas nocivas, no hay ninguna manera de eliminarlas de manera total. Las sustancias químicas no pueden eliminarse mediante la limpieza o la cocción del pescado.



Las personas pueden reducir su exposición a las sustancias químicas en los pescados no comiendo la grasa o los tejidos grasos. Esto se debe a que las concentraciones de sustancias químicas pueden ser mayores en la grasa y los tejidos grasos. Por ejemplo, las personas pueden quitarle la cabeza, las tripas, los riñones y el hígado y comer únicamente el filete. Las personas también pueden dejar que se drene la mayor cantidad de grasa durante la cocción. Para ver las partes del pescado que no deben comerse, visite [¡Comer pescado es saludable cuando come las partes correctas! \(Infografía sobre el aviso de salud de los pescados\)](#)

El DPH emite FCA para cuerpos de agua cuando las sustancias químicas en el pescado son una preocupación sanitaria. Los fetos, los bebés y los niños pequeños son más sensibles a los efectos de las sustancias químicas en los pescados. Por lo tanto, el DPH tiene diferentes avisos para las personas que son sensibles y para la población general. Las personas sensibles incluyen a niños menores de 12 años y a personas que están amamantando, embarazadas o pueden quedar embarazadas. La población general incluye a los adultos y niños desde los 12 años.

El DPH emite principalmente avisos para cuerpos de agua dulce. Asimismo, el DPH tiene un aviso estatal para el mercurio en cuerpos de agua dulce. Además, el DPH tiene avisos en varios cuerpos de agua marina.

Consejo para el consumo de pescados de agua dulce

Los avisos sobre pescados están disponibles en línea aquí: [Tabla de búsqueda de avisos sobre el consumo de pescados de agua dulce](#). Los avisos pueden publicarse en los puntos de acceso a pesca. Los avisos también pueden publicarse en línea y en oficinas gubernamentales.

Las truchas no están incluidas en los avisos sobre pescados, excepto por los avisos sobre pescados con PFAS. La trucha de repoblación se cría en criaderos de pescados y luego se libera en cuerpos de agua. Por lo tanto, la trucha tiene menos exposición a sustancias químicas que otros pescados. Para obtener más información sobre la trucha de repoblación, visite el [Informe de repoblación de trucha](#).

Los avisos sobre el consumo de pescado se basan en datos disponibles para determinados pescados y sustancias químicas. Comer pescados que no se encuentran en la lista de un aviso sobre el consumo de pescado es seguro si los pescados han sido analizados. Si los pescados no han sido analizados, se desconoce la seguridad de consumirlos. Los avisos sobre el consumo de pescado son recomendaciones basadas en sustancias químicas en el filete, que es la porción comestible principal del pescado.

Llame al 617-624-5757 para saber si un cuerpo de agua ha sido analizado. Si desea solicitar el análisis de un pescado por parte del Departamento de Protección Ambiental de Massachusetts, complete el [Formulario para solicitar análisis de pescado](#).





[Tabla de búsqueda
de avisos sobre el
consumo de pescados
de agua dulce](#)

Consejo sobre el consumo de pescado en todo el estado

No comer:

Las personas sensibles no deben comer pescados cazados en arroyos, ríos, lagos y lagunas que no hayan sido analizadas para detectar mercurio.

Una dieta que incluye **pescado seguro apoya una buena nutrición y una mejor salud**. Comer una variedad de pescado y mariscos seguros que se pescan de manera recreativa y comprados en tiendas ayudará a reducir su exposición a sustancias químicas.

Consejo sobre el consumo de pescado marino

Puerto de New Bedford - No comer:

Nadie debe comer pescado, mariscos, langostas, tomalley de langosta (la sustancia verde que se encuentra en la cola y el cuerpo), o los pescados que se alimentan en el lecho del Puerto de New Bedford. Para obtener más información, visite [Funcionarios de salud recuerdan a los consumidores no comer pescado, langosta y mariscos del Área 1/Dentro de la barrera contra huracanes del Puerto de New Bedford](#)

Puerto de Boston - No comer:

Las personas sensibles no deben comer langosta, lenguado, almeja de concha blanda o bivalvos.

Resto de la zona costera de Massachusetts - No comer:

Las personas sensibles no deben comer pez azul.

El gobierno federal tiene consejos adicionales sobre el consumo de pescados. Visite el [Consejo sobre pescados de la Administración de Alimentos y Medicamentos \(Food & Drug Administration, FDA\)](#), el [Consejo sobre pescados de la Agencia de Protección Ambiental \(Environmental Protection Agency, EPA\)](#) y [¡Comer pescado es saludable cuando come las partes correctas! \(Infografía sobre el aviso de salud de los pescados\)](#)

