



# ¿Si lo Pesco, lo Puedo Comer?

## Guía Para el Consumo Seguro de Pescado Consejo 2017 Consumo de Pescado en Connecticut



[www.ct.gov/dph/fish](http://www.ct.gov/dph/fish)  
1-877-458-FISH (3474)

**Este folleto ofrece información para que usted y su familia eviten los productos químicos en los peces y puedan comer pescado de forma segura.**

El pescado proveniente de aguas de Connecticut es una fuente de proteínas saludable y económica. Desafortunadamente, algunos peces tienden a acumular sustancias químicas como el mercurio y los bifenilos policlorinados (PCB, por sus siglas en inglés). Estas sustancias pueden acumularse en el cuerpo humano y aumentar los riesgos para la salud. Los fetos en desarrollo y los niños pequeños son los más susceptibles. Las mujeres que consumen pescado que contienen estas sustancias químicas, antes o durante el embarazo, podrían tener niños con problemas de desarrollo y de aprendizaje. Los PCB también pueden causar cáncer.

### ¿Cuáles son los consejos para el consumo de pescado?

Los consejos son acerca de la frecuencia con la que puede consumir pescado provenientes de las aguas de Connecticut, del mercado y restaurantes. En muchos casos, se ofrecen consejos de forma separada para el Grupo de Alto Riesgo y el Grupo de Bajo Riesgo.

- Usted es parte del **Grupo de Alto Riesgo** si es que eres una mujer embarazada, o planeas estar embarazada dentro del plazo de un año, o estás dando leche materna, o eres un niño menor de 6 años.
- Si no eres parte del grupo de alto riesgo, entonces eres parte del **Grupo de Bajo Riesgo**.

El consejo también incluye tres tipos de consumo de pescado

1. *Consejo estatal sobre el pescado de agua dulce:* La mayoría de los pescados de agua dulce de Connecticut contienen la cantidad suficiente de mercurio para que su consumo se limite. El consejo estatal recomienda lo siguiente:
  - **Grupo de Alto Riesgo:** no consumir más de una ración al mes
  - **Grupo de Bajo Riesgo:** no consumir más de una ración a la semana
2. *Consejo para masas de aguas específicas:* En ciertas masas de agua hay pescados que tienen niveles de contaminación mayores a los que se observan en otras partes del estado. Entre éstas masas de agua se encuentran el Río Housatonic, partes del Río Quinnipiac, ciertos lagos y ciertas especies del Estrecho de Long Island. La tabla y el mapa que se encuentran en éste folleto proporcionan detalles sobre el consumo seguro de pescados provenientes de esas masas de agua.
3. *Consejo sobre el pescado que se adquiere en el mercado:* La mayoría de los pescados del mercado son saludables para el consumo y contienen nutrientes esenciales como los ácidos grasos omega-3. Sin embargo, hay algunos pescados que contienen niveles elevados de mercurio o de PCB, cuyo consumo se debe limitar o evitar del todo. Este folleto menciona los peces que son saludables para el consumo y los que se deben evitar (vea tabla en pág. 3)

### ¿Se pueden comer las truchas?

La mayoría de las truchas de los ríos de Connecticut se pueden comer sin ningún riesgo debido a que están poco contaminadas. No obstante, existen límites de consumo para las truchas provenientes del río Housatonic a causa de los PCB y para las truchas grandes provenientes de los lagos debido al mercurio (véa la tabla).

## ¿Como entran los contaminantes en el pescado?

El mercurio y los PCBs pueden acumularse en el pescado a niveles que son miles de veces mayores a los del agua. Estos contaminantes provienen de:

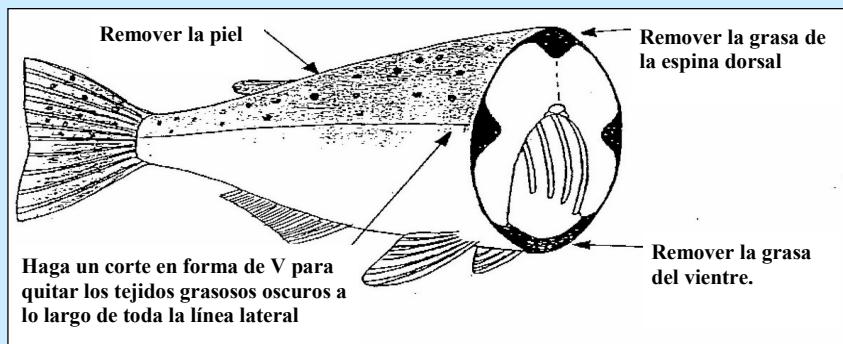
- Derrames de sustancias químicas que ocurrieron en el pasado. A pesar que estos derrames ya han sido controlados, toma muchos años para que los niveles de mercurio y PCBs en los peces bajen a niveles seguros.
- El mercurio que se encuentra en el aire. El mercurio viaja distancias grandes a partir del punto de emisión. Una gran parte viene de la contaminación de aire proveniente de fuera de Connecticut.

El Departamento de Energía y Protección Ambiental de Connecticut (CT DEEP), por sus siglas en inglés) trabaja para mejorar la calidad del agua de Connecticut y está estableciendo límites para las cantidades de mercurio que se pueden liberar en el aire.

## ¿Qué más puedo hacer para consumir pescado de forma segura?

Los PCBs se encuentran principalmente en las partes grasosas del pescado. Debido a esto, es muy importante quitar la piel y otras partes grasosas. Cocine el pescado en una parrilla para que la grasa escura.

### Partes grasosas que se deben quitar antes de cocinar el pescado



### Quite y deseche los órganos internos, la cabeza, la piel y los tejidos grasosos y oscuros a lo largo de la espina dorsal, los costados y el vientre.

El mercurio se acumula en la parte comestible (filete) del pescado. Por lo tanto, la exposición al mercurio no disminuye a pesar que se limpie y cocine el pescado. El pescado grande tiene, por lo general, niveles más altos de PCBs y mercurio. Si tiene la opción de elegir, consuma los pescados más pequeños de cualquier especie. Además, ciertas especies más pequeñas generalmente tienen niveles más bajos de contaminación (perca "perch", trucha pequeña "trout", pez sol o corcobado de pluma "sunfish").

## ¿Qué sucede con el pescado del mercado?

La mayoría del pescado que se vende en supermercados y restaurantes tiene niveles bajos de contaminantes. Algunos de ellos tienen niveles altos de ácido graso omega-3, el cual es un aceite nutriente del pescado que aumenta el desarrollo del cerebro y ayuda a prevenir las enfermedades del corazón. Sin embargo, algunos pescados del mercado pueden tener niveles elevados de ciertos contaminantes, en particular mercurio.

En general, las personas del Grupo de Alto Riesgo no deberían consumir más de 2 raciones a la semana de pescado proveniente del mercado o de restaurantes. Estas comidas deben combinar una variedad de especies entre las que se incluye el atún enlatado. Los siguientes son consejos específicos para que las personas del **Grupo de Alto Riesgo** puedan escoger pescado saludable en el mercado.

- Pez espada y tiburón: Éstos contienen altos niveles de mercurio y **no deben ser consumidos**.
- Atún enlatado: Busque siempre el atún ligero o "light", ya que tiene menos mercurio que el atún blanco.
- Por lo general, la langosta y otros mariscos contienen niveles bajos de contaminantes químicos. El hepatopáncreas de la langosta (la glándula verde) podría tener altos niveles de contaminantes y no debe ser consumida. Esto se aplica a la langosta del Estrecho de Long Island y de todas partes.

La siguiente tabla es una guía general para mujeres y niños y que pescado escoger. Peces con el siguiente signo ❤ son especialmente alto contenido en ácidos grasos omega-3 y/o muy bajo en contaminantes, y se pueden comer más de dos porciones a la semana.

Consuma 2 porciones a la Semana	Consuma 1 Porción Semanal	Evite
Arenque ❤	Trucha ❤	Filete de atún
Abadejo ❤	Eglefino	Tiburón
Salmón (salvaje) ❤	Perca	Pargo colorado
Caballa del Atlántico ❤	Tilapia	Atún blanco (enlatado)
Platija ❤	Atún claro (enlatado)	Siluro (de granja)
Lenguado ❤	Bacalao	Azulejo (del Atlántico)
Sardinas y Eperlanos ❤	Salmon (de granja)	Atún Sushi
<b>Crustáceos:</b> Ostras, camarones, almejas, vieiras, langosta*		* Ver advertencia sobre tomalley langosta

Las personas del **Grupo de Bajo Riesgo** pueden consumir cantidades mayores de mariscos del mercado. Por ejemplo, pez espada y tiburón, una vez al mes; filete de atún y de hipogloso (halibut), dos veces a la semana.



# Guía de Connecticut para el Consumo Seguro de Pescado

## Consejos del 2017 para el Consumo de Pescado de Masas Acuáticas de Connecticut



### Notas de la tabla:

a. El **Grupo de Alto Riesgo** incluye a mujeres embarazadas, mujeres que planean embarazarse dentro del plazo de un año y niños menores de 6 años.

Personas en *El grupo de alto riesgo* no deben comer más de una porción de pescado al mes de la mayoría de los peces de agua dulce de aguas locales.

b. Las personas en **El Grupo de Bajo Riesgo** pueden consumir pescado de agua dulce una vez por semana.

c. La mayoría de las truchas no son parte de las recomendaciones y son seguras para el consumo. Sin embargo, personas en el Grupo de Alto Riesgo no debe consumir más de una comida de trucha grande (más de 15 pulgadas) al mes y no deben consumir truchas del río Housatonic.

d. El pargo (snapper), que es un pez azul de menos de 13", no es parte de las recomendaciones por su bajo nivel de contaminación.

### RECUERDE

Siga estas recomendaciones para asegurarse de que el pescado que escoja es seguro para su familia

- Cada cuerpo de agua dulce tiene algunos límites de consumo, como se indica en la parte superior de la tabla.
- Estrecho de *Long Island*: La mayoría de los peces son seguras para el consumo, excepto por las restricciones en lubina rayada (striped bass), los peces azules (bluefish) y pescadilla (weakfish).
- Preste atención de las recomendaciones por pescado del Mercado o de restaurants. Vea las sugerencias en la página 3
- La exposición a los PCB se puede reducir aún más quitando la grasa y cocinando el pescado en una parrilla a fin de que la grasa salga y escurra.

### ¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Por preguntas más específicas, visíte la página web:

[www.ct.gov/dph/fish](http://www.ct.gov/dph/fish)

Tiene preguntas de salud? Llame gratuitamente al 1-877-458-FISH (3474)

¿Tiene preguntas sobre la pesca en Connecticut? Comuníquese con el CT DEEP al 860-424-3474.

[www.ct.gov/dep/fishing](http://www.ct.gov/dep/fishing)

(Esta hoja de información es financiada en parte con fondos del fideicomiso de la CT Programa de Seguimiento de la Salud Pública Ambiental y Ley de Respuesta Ambiental Exhaustiva, Compensación y Responsabilidad y a través de un acuerdo cooperativo con la Agencia para el Registro de Sustancias Tóxicas y de Enfermedades, los Servicios de Salud Pública y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.)

### Consejo Estatal para el consumo de Pescado de Agua Dulce

Masa de agua	Especies de pescados	Sugerencias para el Grupo de Alto Riesgo <sup>a</sup>	Sugerencias para el Grupo de Bajo Riesgo	Contaminante
Todas las masas de agua dulce	Trucha <sup>c</sup> Pescado de sol	Sin límites de consumo <sup>d</sup>	Sin límites de consumo <sup>d</sup>	--
	Todos los demás peces	Una ración al mes	Una ración a la semana	Mercurio

### Consejo Especial para la Zona del Río Housatonic

Masa de agua	Especies de pescados	Sugerencias para el Grupo de Alto Riesgo <sup>a</sup>	Sugerencias para el Grupo de Bajo Riesgo	Contaminante
Río Housatonic arriba de la Lagos Lillinonah	trucha, siluro, snguilas, carpa, lucio norte	No consumir	No consumir	PCBs
	lubina, perca blanca	No consumir	Una ración cada 2 meses	PCBs
	Bluegill, cabeza de toro, fallfish	Una ración al mes	Una ración al mes	PCBs
	perca amarilla (yellow perch), pez sol (sunfish), perca de roca, lubina del calicó	Una ración al mes	Una ración a la semana	PCBs
Lagos del río Housatonic: (Lillinonah, Zoar, Housatonic)	Siluro, anguilas, carpa, Lucio norte, trucha	No consumir	No consumir	PCBs
	Perca blanca cabeza de toro, fallfish	Una ración al mes	Una ración al mes	PCBs
	lubina	No consumir	Una ración cada 2 meses	PCBs
	perca amarilla (yellow perch), lubina del calicó, pez sol (sunfish), bluegill, perca de roca	Una ración al mes	Una ración a la semana	PCBs
Furnace Brook (Cornwall)	Trucha	Una ración al mes	Una ración al mes	PCBs
Río Blackberry río abajo de "Blast Furnace" (North Canaan)	Lubina de boca chica	Una ración al mes	Una ración al mes	PCBs

### Consejo Especial para otras Masas de Agua Dulce de Connecticut

Masa de agua	Especies de pescados	Sugerencias para el Grupo de Alto Riesgo <sup>a</sup>	Sugerencias para el Grupo de Bajo Riesgo <sup>b</sup>	Contaminante
Laguna Dodge Lago McDonough Lago Silver Lago Wyassup	Lubina de boca grande, Lubina de boca chica, lucio	No consumir	Una ración al mes	Mercurio
Río Quinnipiac (Gorge al sur de Laguna Hanover) Meriden	Todas las especies	Una ración al mes	Una ración al mes	PCBs
Río Connecticut	Carpa Siluro	No consumir No consumir	Una ración cada 2 meses Una ración al mes	PCBs PCBs
Versailles, Lagunas Papermill y la sección del río Little que ahí desemboca (Sprague)	Todas las especies	No consumir	No consumir	Mercurio, PCBs
Río Konkapot (North Canaan)	Ventosa blanca	No consumir	Una ración al mes	Mercurio
Laguna Brewster (Stratford)	Siluro y Cabeza de Toro	No consumir	No consumir	Chlordane
Laguna Union (Manchester)	Carpa, Siluro Lubina	No consumir	No consumir	Chlordane

### Consejo Especial para el Estrecho de Long Island

Masa de agua	Especies de pescados	Sugerencias para el Grupo de Alto Riesgo <sup>a</sup>	Sugerencias para el Grupo de Bajo Riesgo <sup>b</sup>	Contaminante
Estrecho de Long Island y ríos tributarios	Lubina rayada - Pez azul de más de 25" Pez azul de 13 a 25" <sup>d</sup> Pescadilla	No consumir No consumir Una ración al mes	Una ración al mes Una ración al mes Una ración al mes	PCBs PCBs PCBs
Rio Mill, Fairfield [con exclusión de Southport Harbor]	Cangrejo azul	No consumir	No consumir	Plomo