

## Para Mas Informacion:

Comuníquese con el Departamento de Salud o de Protección Ambiental de su localidad o estado para obtener más información sobre cómo reducir los riesgos a su salud por comer pescado contaminado con sustancias químicas. Usted puede encontrar avisos de consumo de pescado en su estado en la página de internet del Programa Nacional de Consumo de Peces en <http://water.epa.gov/scitech/swguidance/fishshellfish/fishadvisories/index.cfm>.

También puede comunicarse con:

U.S. Environmental Protection Agency  
Office of Water  
Fish Contamination Program (4305T)  
1200 Pennsylvania Avenue, NW  
Washington, DC 20460

Este boletín puede ser reproducido sin la autorización de A.P.A. sin ningún cargo.



Impreso en papel reciclado.



EPA 823-F-14-002S  
Octubre 2014

Oficina de Ciencias y Tecnología (4305T)

## ¿Debo comer los peces que yo pesco?



**Guía para comer en forma saludable, los peces que usted pesca.**

**ATSDR** Desarrollado en colaboración con la Agencia para el Registro de Sustancias Tóxicas y Enfermedades, Departamento de Servicio de Salud Pública de EE.UU.

## Introducción:

El pescado es un alimento importante en una dieta saludable ya que es una fuente de proteínas, baja en grasas y en calorías. Sin embargo, algunos peces que se encuentran en los lagos, ríos, océanos y estuarios de nuestra nación, pueden contener sustancias químicas. Estas sustancias pueden ser dañinas a la salud si se come pescado en grandes cantidades.

El propósito de este boletín no es persuadirlo para que deje de comer pescado, por el contrario, esta es una guía para ayudarlo a seleccionar y a preparar aquellos peces que contengan bajos niveles de sustancias químicas. Al seguir las recomendaciones de este boletín, tanto usted como su familia podrá seguir disfrutando de los beneficios de comer pescado.

Los peces pescados en aguas contaminadas pueden ser peligrosos para su salud. Comer peces contaminados con sustancias químicas, puede causar cáncer, deformaciones de nacimiento, daños al hígado y otros problemas serios de salud.

Los contaminantes químicos en el agua provienen de diversas fuentes. Algunas de estas fuentes pueden ser identificadas fácilmente, como es el caso de las fábricas y las plantas de tratamiento de aguas residuales. Otras fuentes no son tan fáciles de identificar, como los derrames de productos químicos o la escorrentía de las ciudades y de los campos agrícolas. Los contaminantes químicos también pueden ser transportados grandes distancias a través del aire.

Los peces pueden exponerse a contaminantes químicos que están en el agua o en su comida. Pueden además, absorber estos contaminantes en sus cuerpos. Estos contaminantes se encuentran en la piel, grasa, órganos internos y en el tejido muscular de los peces.

## ¿Qué puedo hacer para reducir los riesgos a mi salud al comer pescado contaminado con sustancias químicas?

Siga las siguientes recomendaciones:

- 1. Llame al Departamento de Salud Ambiental, de su Estado o Localidad.** Comuníquese con ellos antes de ir de pesca y pregunte si existe alguna advertencia en el área donde usted quiere ir a pescar.
- 2. Seleccione algunos tipos y tamaños de peces para comer.** Los peces más jóvenes y pequeños poseen menos contaminantes que los que se encuentran en su vida adulta y son más grandes. Si consume pescado frito, escoga aquellos que se alimentan de insectos ya que es menos probable que éstos contengan contaminantes.
- 3. Limpie y cocine su pescado adecuadamente.** Limpiar y cocinar el pescado en forma adecuada puede reducir los niveles de algunas sustancias químicas en los peces.



### NOTA DE SALUD

Las advertencias son diferentes de las restricciones, prohibiciones o límites de pesca. Las advertencias son publicadas para proveer recomendaciones con el fin de limitar la cantidad de pescado que puede ser consumido debido a los niveles de contaminación presentes en el pescado.

## De Pesca

### ¿Cómo puedo saber si las aguas en las cuales pesco están contaminadas?

A pesar de ser prácticamente imposible el determinar si las aguas están contaminadas con tan solo mirarlas, hay algunas formas de averiguarlo.

Primero, mire a ver si hay algún rúlo de advertencia en las orillas del lago, río o lugar donde usted vaya a pescar. En caso de que así sea, siga las instrucciones allíindicadas.

Segundo, aunque no vea una advertencia, llame al Departamento de Salud o de Protección Ambiental de su estado o localidad y pida información y guías. Averigüe con ellos si existe alguna recomendación sobre el tipo o tamaño del pez que sea aconsejable para comer en las aguas que usted planifica pescar. También puede informarse acerca de las advertencias de pesca en las tiendas de artículos de deporte o en las tiendas de carnada donde vendan licencias para pescar.

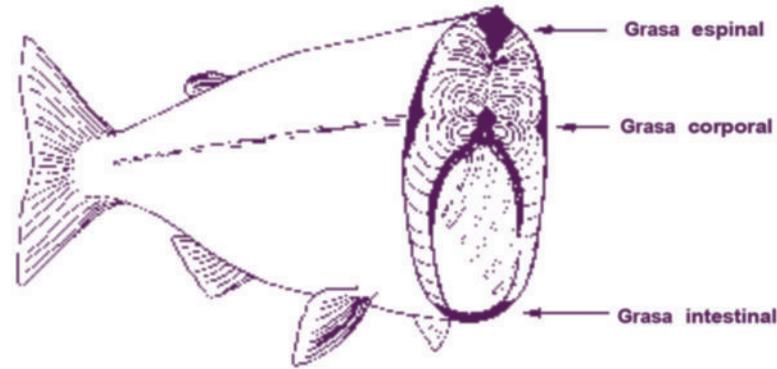
En caso de que las aguas en las que usted piensa ir a pescar no hayan sido analizadas, siga los siguientes consejos para reducir los riesgos a su salud por comer pescado contaminado con pequeñas cantidades de sustancias químicas.



#### NOTA DE SALUD

Algunos contaminantes químicos como el mercurio y el PCB, pueden provocar graves daños a niños pequeños, mujeres en edad fértil, embarazadas y a las madres que está lactando. Estos grupos deben ser especialmente cuidadosos de reducir o evitar el consumo de peces que hayan sido pescados en aguas contaminadas.

Elimine la piel y el tejido de grasa del pescado antes de cocinarlo para reducir los niveles de algunos de los contaminantes que podrían estar presentes en el pescado.



### ¿Contienen algunos peces más contaminantes que otros?

Sí Con tan solo mirar un pez no se puede saber si éste está contaminado o no. La única manera de saber si los peces están contaminados con altos niveles de sustancias químicas es analizándolos en un laboratorio. Siga los siguientes consejos para reducir su riesgo y el de su familia.

- Si come peces, como la trucha de lago, el salmón y el balo, comase los más pequeños y jóvenes dentro de los límites legales. Estos presentan un riesgo menor de estar contaminados que los peces más grandes y en edad adulta.
- Si come pescado frito, procure que sea del tipo de la perca, la trucha de río y el pez esperinque ya que éstos se alimentan de insectos y otros tipos de vida acuática. La probabilidad de que estos peces contengan altos niveles de contaminantes peligrosos es menor.
- Coma pocos pescados que tengan mucha grasa, como la trucha de río, o que se alimenten en el fondo de los lagos o corrientes, como lo son el siluro o la carpa. Hay mayor probabilidad de que estos peces tengan altos niveles de contaminación química.

## Limpieza del pescado

### ¿Puedo limpiar el pescado de tal manera que logre reducir la cantidad de contaminantes químicos que éste pueda tener?

Sí Siempre es una buena idea sacarle a los peces la piel, la grasa y los órganos internos, antes de cocinarlos. Hay más probabilidad de que los contaminantes químicos se acumulen en estos órganos.

Como medida de precaución:

- Remueva y deseche la cabeza, los intestinos, los riñones y el hígado del pez.
- Corte el pescado en filetes y sáquele la grasa y la piel antes de cocinarlo.
- Limpie y prepare el pescado lo más pronto posible.



## Cocinando el pescado:

### ¿Existe alguna forma de cocinar el pescado para reducir los riesgos a la salud, debido al consumo de pescado contaminado con sustancias químicas?

Sí La manera de cocinar el pescado puede alterar los tipos y cantidades de productos químicos que quedan en el pescado. El pescado tiene que ser preparado y cocinado adecuadamente, ya sea cocido o azado (a la parrilla o en el horno). Al remover la grasa del pescado que sale al cocinarse, se puede remover las sustancias químicas allíacumuladas.

Algunos consejos extras:

- Evite o reduzca la cantidad de jugos y caldos de pescado que usted usa para darle más sabor a sus comidas. Estos jugos pueden contener altos niveles de sustancias contaminantes.
- Coma menos pescado frito ya que el proceso de freir sella las sustancias químicas que pueden estar en la porción de pescado que usted se va a comer.
- Si le gusta el pescado ahumado, es mejor que corte el pescado en filetes y le saque la piel antes de ahumarlo.



#### NOTA DE SALUD

El mercurio se encuentra en los tejidos de los peces, por lo cual estos pasos de limpiar y cocinar los pescados no reducirá la cantidad de mercurio en la carne que usted consumirá