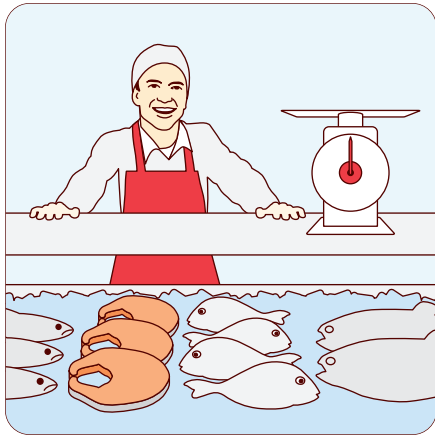


Todos los días comemos, bebemos, respiramos y tocamos sustancias químicas a nuestro alrededor. Estas sustancias químicas pueden afectar nuestra salud. Planned Parenthood GREEN CHOICES le proporcionará la información necesaria para que usted pueda tomar decisiones que protejan su salud y el medio ambiente – para usted, su familia y nuestra y su comunidad.

¿Qué debo saber sobre el pescado?



- El pescado tiene un alto nivel de proteínas, y comer pescado con regularidad es bueno para la salud.
- El pescado puede contener sustancias químicas nocivas.

¿Cuándo es malo para la salud comer pescado?

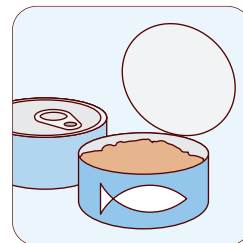
- Comer pescado con un alto contenido de sustancias químicas nocivas puede ser malo para la salud.
- Estas sustancias químicas pueden dañar a todos. Pero pueden causarle más daño a
 - los niños pequeños
 - las mujeres embarazadas
 - las personas enfermas
- A continuación, enumeramos algunas de las sustancias químicas peligrosas que se encuentran en ciertos pescados:
 - **Mercurio y bifenilos policlorados (PCBs, por las siglas en inglés)** — pueden dañar
 - la salud de una mujer embarazada
 - la salud de un feto en desarrollo
 - el cerebro de los bebés y los niños pequeños, entorpeciendo el desarrollo mental
 - **PCBs** — pueden aumentar el riesgo de cáncer
 - **Pesticidas** — pueden aumentar el riesgo de
 - cánceres en la sangre, el cerebro y el sistema linfático
 - enfermedad de Parkinson

¿Cómo puedo saber si el pescado contiene sustancias químicas nocivas?

- No lo podrá saber por el aspecto o el sabor.
- Se venden en las pescaderías, los mercados y se sirven en los restaurantes.
- Puede ver una lista de los niveles de mercurio en los diferentes tipos de pescado en el siguiente sitio web **Natural Resource Defense Council**
www.nrdc.org/health/effects/mercury/guide.asp

Cuidese:

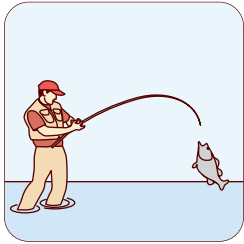
- **No coma** — caballa gigante (king mackerel), tiburón (shark), pez espada (swordfish) o blanquillo (tilefish).
- **Coma pescados más chicos** — anchoas (anchovies), arenque (herring), sardines (sardinas), eperlano (smelt)
- **Coma porciones más pequeñas** — especialmente de los pescados que pueden contener sustancias químicas, tales como el pez azul (bluefish), atún oscuro (dark tuna), perca emperador (orange roughy). (Una porción de tres onzas equivale aproximadamente a un mazo de cartas).
- **Ase a la parrilla, cocine al horno o al grill** — esta forma de cocinar permite que los pescados liberen grasa, algunos de los PCBs y pesticidas. (Freír en abundante aceite y en la sartén no son las mejores maneras de cocinar el pescado.)
- **Quite la grasa** del pescado para eliminar algunos de los PCBs y pesticidas.
- Averigüe qué cantidad de pescado puede comer de manera segura usando el **“Smart Fish Calculator” (Calculadora para determinar el consumo apropiado de pescado)** www.iatp.org/foodandhealth/fishcalculator/



Tenga cuidado con el atún:

- Coma atún enlatado a veces, pero no todos los días.
- El atún fresco tiene más mercurio que el enlatado, por lo tanto cómalo con menos frecuencia.
- Para una guía de cuánto atún es recomendable consumir según su peso, lea **“Eating Tuna Safely” (Cómo comer atún de manera segura)**
www.nrdc.org/health/effects/mercury/tuna.asp

¿Qué debo saber si pesco mi propio pescado?



- A muchas personas les gusta ir de pesca y compartir lo que pescan. Pero incluso el pescado que usted mismo pesca puede no ser saludable para comer.
- Siempre revise las recomendaciones de salud para el consumo de la pesca deportiva. Allí obtendrá información sobre los tipos de pescado que puede pescar y comer dondequiera que vaya de pesca. La Agencia de Protección Ambiental de los EE.UU. (U.S. Environmental Protection Agency) emite **recomendaciones de salud para el consumo de la pesca deportiva**. Podrá encontrarlas en: www.epa.gov/waterscience/fish

¿Dónde puedo obtener más información?

- Página web sobre el consumo de pescado y mariscos del **Environmental Defense Fund**: www.edf.org/seafood (solamente en inglés)
- **Guía de bolsillo** para las mejores opciones para el consumo de pescado y mariscos en su zona: www.mbayaq.org/cr/cr_seafoodwatch/download.asp
- Las recomendaciones de la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por las siglas en inglés) **“Lo que usted necesita saber sobre el mercurio en el pescado y los mariscos”**: <http://www.epa.gov/waterscience/fish/advice/aviso.htm>
- La guía para el consumo apropiado de pescado del Instituto de Agricultura y Comercio **“Smart Fish Guide”** <http://www.healthobservatory.org/library.cfm?refID=37456> (solamente en inglés)

¿Qué es una porción?

La porción recomendada de pescado es aproximadamente del tamaño y espesor de la palma de su mano. Déle porciones más pequeñas a los niños.

