



Una alimentación sana: opte por pescado bajo en mercurio

Healthy Eating: Choose Fish Low in Mercury

El pescado es parte de una alimentación sana. El pescado ofrece muchos nutrientes, como la proteína, al mismo tiempo que tiene un bajo contenido de grasa saturada. El pescado también ofrece grasas saludables omega-3, las cuales son buenas para el corazón y el cerebro. Las grasas omega-3 son especialmente importantes para el desarrollo del cerebro y los ojos de bebés y niños. La guía Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense recomienda por lo menos 2 porciones de pescado a la semana para niños mayores de 2 años y adultos.

Opte por pescado bajo en mercurio

El BC Ministry of Health Services (ministerio de servicios médicos de la Colombia Británica) y el BC Centre for Disease Control (centro de la Colombia Británica para el control de enfermedades) han creado recomendaciones para elegir y consumir pescado específicamente para los residentes de la Colombia Británica. Al optar por pescado bajo en mercurio, puede recibir los beneficios para la salud que ofrece el pescado mientras que minimiza la cantidad de mercurio.

Una porción equivale a 75 g (2.5 oz.) o 125 ml (1/2 taza)

	Pescado con bajo contenido de mercurio	Edad de la persona	Límite de la porción
Consuma libremente	Salmón , salvaje o de criadero, fresco, congelado o enlatado Camarones Langostinos Trucha arcoiris Caballa del Atlántico Lenguardo o lenguado dóver del Pacífico Atún blanco , fresco, congelado o enlatado, de la Colombia Británica o Canadá	Niños de 6 a 24 meses	Sin límite
		Niños de 2 a 12 años	Sin límite
		Niñas y mujeres en edad de concebir, incluyendo mujeres embarazadas y en etapa de lactancia	Sin límite
		Hombres (de 12 años en adelante) y mujeres después de la edad de concebir	Sin límite

	Pescado con contenido moderado de mercurio	Edad de la persona	Límite de la porción
Consuma con moderación	Atún enlatado , todas las variedades excepto el atún blanco cuya etiqueta diga que es de la Colombia Británica o Canadá Atún blanco , fresco o congelado (importado) Bacalao , Atlántico Lubina o róbalo blanco Mero , Pacífico Trucha de lago Pez sable, bacalao negro o bacalao negro de Alaska Pez piedra	Niños de 6 a 24 meses	2 porciones al mes
		Niños de 2 a 12 años	3 porciones al mes
		Niñas y mujeres en edad de concebir, incluyendo mujeres embarazadas y en etapa de lactancia	2 a 4 porciones al mes
		Hombres (de 12 años en adelante) y mujeres después de la edad de concebir	4 a 6 porciones al mes

Limite su consumo	Pescado con alto contenido de mercurio	Edad de la persona	Límite de la porción
	Atún ojo grande, fresco o congelado (llamado atún ahi) Tiburón Marlin Pez espada Róbalo Barracuda Escolar Trucha ártica Tímaló	Niños de 6 a 24 meses	No los consuma
		Niños de 2 a 12 años	1 porción al mes
		Niñas y mujeres en edad de concebir, incluyendo mujeres embarazadas y en etapa de lactancia	2 porciones al mes
		Hombres (de 12 años en adelante) y mujeres después de la edad de concebir	4 porciones al mes

Mercurio en el pescado

Aunque comer pescado regularmente ofrece beneficios para la salud, es importante saber que los niveles de mercurio varían entre los diferentes tipos de pescado a los que se tiene acceso en la Colombia Británica.

El mercurio es un metal que se encuentra en el medio ambiente. Los peces absorben el mercurio, el cual usted absorbe al comer pescado. El pescado con niveles más altos de mercurio es generalmente el pescado de mayor tamaño que consume peces más pequeños.

El mercurio no puede eliminarse o reducirse al limpiar, preparar o cocer el pescado.

El mercurio puede dañar un cerebro en desarrollo. Las mujeres embarazadas y en etapa de lactancia, los bebés y los niños tienen que limitar especialmente su consumo de ciertos tipos de pescado.

Pescado que han atrapado familiares o amigos

Los niveles de mercurio en el pescado no se monitorean de manera rutinaria en los lagos y

arroyos de la Colombia Británica porque el riesgo de contaminación con mercurio es en general bajo. Se ha realizado monitoreo donde el riesgo parece ser más alto – por ejemplo, en sitios donde hay reservas o depósitos naturales de mercurio.

Solamente tres áreas en la Colombia Británica tienen alertas de mercurio. Estas alertas son para la trucha de lago y la trucha toro en los lagos Jack of Clubs, Pinchi y Williston.

¿Puedo consumir otros tipos de pescado que no se encuentran en la lista?

Todavía no hay información disponible sobre los niveles de mercurio de otros tipos de pescado. Si le gusta comer algún pescado que no se encuentra en las listas, no consuma grandes cantidades del mismo pescado con mucha frecuencia. En cambio, consuma una variedad de pescado.

Para obtener más información

La guía Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense de Health Canada (departamento de salud de Canadá) en www.healthcanada.gc.ca/foodguide

Para obtener más información nutricional, llame al 8-1-1 para hablar con una dietista autorizada.



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.