



Mercurio en el pescado Mercury in Fish

El pescado aporta muchos nutrientes, incluyendo proteínas, vitamina D, yodo y hierro. Muchos de los pescados son también buenas fuentes de ácidos grasos omega-3 que son beneficiosos para el cerebro y el corazón. Estos ácidos grasos también favorecen el desarrollo del cerebro y de los ojos, y son beneficiosos para las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, así como para los bebés y los niños.

Una alimentación sana con la Guía alimentaria canadiense (Eating Well with Canada's Food Guide, CFG) recomienda consumir al menos 2 porciones de pescado a la semana. Aunque comer pescado regularmente es beneficioso para la salud, es importante saber que diferentes tipos de pescado contienen diversas cantidades de mercurio. En grandes cantidades, el mercurio puede ser nocivo para la salud.

En general, los pescados más populares tienen cantidades relativamente bajas de mercurio, por lo que la mayoría de los canadienses no tienen que preocuparse si consumen demasiado pescado. Los siguientes tipos de peces pueden consumirse varias veces a la semana, como parte de una dieta variada y equilibrada:

- Salmón, sardinas, arenque, trucha, salvelino, capellán (eperlano) o eulachon y caballa frescos, congelados o en lata (buenas fuentes de ácidos grasos omega-3)
- Lenguado, bacalao, carbonero (fogonero), fletán (halibut) frescos o congelados
- Atún claro en lata, incluyendo el atún listado, el atún de aleta amarilla y el atún de cola larga (tongol)
- Atún blanco (albacora) de B.C. o canadiense* fresco, congelado o en lata

¿Por qué se debe limitar el consumo de pescado con niveles elevados de mercurio?

El mercurio puede tener efectos nocivos sobre el sistema nervioso, incluyendo el cerebro. Los bebés y los niños corren un mayor riesgo si son expuestos a altos niveles de mercurio. Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) ofrece pautas específicas sobre cómo elegir y

comer pescado en el caso de los bebés, niños y mujeres embarazadas y en periodo de lactancia.

¿Qué tipos de pescado tienen niveles elevados de mercurio?

Entre los tipos de pescado que tienen niveles de mercurio más altos se incluyen:

- Atún** (fresco o congelado)
- Tiburón
- Marlín
- Pez espada
- Escolar
- Pez reloj anaranjado

Limpiar, preparar o cocinar el pescado no elimina ni reduce la cantidad de mercurio.

¿Qué límites de porción recomienda Health Canada para mí y para mi familia?

Atún fresco o congelado, tiburón, marlín, pez espada, escolar, y pez reloj anaranjado:**

Edad	Límite de porción
Niños de 6 a 12 meses	40 gramos (1 ¼ onzas) al mes
Niños de 1 a 4 años	75 gramos (2 ½ onzas) al mes
Niños de 5 a 11 años	125 gramos (4 onzas) al mes
Mujeres en edad reproductiva, incluyendo a mujeres embarazadas y a mujeres en periodo de lactancia	150 gramos (5 onzas) al mes
Hombres de 12 años de edad y mayores, y mujeres después de la edad reproductiva	150 gramos (5 onzas) a la semana

*La Canadian Food Inspection Agency (Agencia Canadiense de Inspección Alimentaria) ha realizado pruebas sobre la cantidad de mercurio contenido en el atún blanco (albacora) del Pacífico norte canadiense (fresco, congelado o en lata) y considera que es un alimento seguro para el consumo. El nivel de mercurio en este pescado es menor que en otros atunes blancos. Para encontrar el atún blanco de Canadá, compruebe que en la etiqueta ponga "Producto de Canadá".

**Nota: No hay límites de porción con respecto al atún blanco de B.C. o Canadá, fresco o congelado.

Atún blanco en lata de otros países que no sean Canadá*:

Edad	Límite de porción
Niños de 6 a 12 meses	40 gramos (1 ¼ onzas) a la semana
Niños de 1 a 4 años	75 gramos (2 ½ onzas) a la semana
Niños de 5 a 11 años	150 gramos (5 onzas) a la semana
Mujeres en edad reproductiva, incluyendo a mujeres embarazadas y a mujeres en periodo de lactancia	300 gramos (10 onzas) a la semana
Hombres de 12 años de edad y mayores, y mujeres después de la edad reproductiva	No hay límite establecido

*Nota: No hay límite de porciones para el atún blanco (albacora) en lata etiquetado como "Producto de Canadá".

¿Por qué el pescado contiene mercurio?

En el medio ambiente existen fuentes naturales de mercurio, pero la actividad humana, como la explotación minera, la incineración de los residuos y las represas hidroeléctricas han aumentado la cantidad de mercurio en la tierra y en el agua. Los peces absorben este mercurio y, a su vez, nuestro cuerpo lo absorbe al comer el pescado.

¿Puedo consumir el pescado capturado por mi familia y amigos?

Sí. Se considera que el riesgo de encontrar mercurio en los lagos y los arroyos de la Colombia Británica es bajo en la mayoría de las zonas. Se realizan pruebas cuando hay problemas de contaminación conocidos, un riesgo de contaminación y en los lugares donde hay depósitos naturales de mercurio.

En el 2015, 3 lagos de B.C. tuvieron advertencias por mercurio. Estas advertencias son para la trucha de lago y la trucha toro en los lagos Jack of Clubs, Pinchi y Williston.

Para más información

Para obtener más información, visite los siguientes sitios web:

- Eating Well with Canada's Food Guide (Una alimentación sana con la Guía alimentaria Canadiense) <https://food-guide.canada.ca/en/>
- Seguridad alimentaria y el embarazo www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/healthyeating/pdf/food-safety-during-pregnancy-s.pdf
- Health Canada - Mercury in Fish (Departamento de Salud de Canadá - Mercurio en el pescado) www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury/mercury-fish-questions-answers.html
- [HealthLinkBC File #68f Las grasas alimentarias y su salud](#)
- Los ácidos grasos omega-3 y el pescado durante el embarazo <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/publications/food-nutrition/prenatal-nutrition-guidelines-health-professionals-fish-omega-3-fatty-acids-2009.html>

Para obtener más información sobre los reglamentos y las advertencias de pesca en aguas dulces, visite el sitio web del Ministry of Forests, Lands and Natural Resource Operations (Ministerio de Bosques, Tierras y Operaciones de Recursos Naturales) en <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/recreation/fishing-hunting/fishing/fishing-regulations> o llame al número gratuito 1 877 952-7277.

Para obtener más información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.