

Antecedentes sobre los contaminantes

Ciertos pescados capturados localmente y algunos que se venden en los mercados contienen niveles altos de PCBs y mercurio. Estos químicos son perjudiciales para la salud de los bebés en gestación (feto).

- 1 A niveles altos, estos químicos pueden causar daño en el sistema nervioso, riñones, crecimiento bajo y problemas de aprendizaje.
- 2 El consumo excesivo de estos pescados puede causar daño al bebé en gestación (feto).
- 3 Es importante que las mujeres embarazadas, las que pueden quedar embarazadas, o las que están dando pecho sigan recomendaciones en este folleto.



Para Tener En Cuenta

Recuerde: ¡No deje de comer pescado, es una buena fuente de alimentación! Pero siga estas recomendaciones para consumir el pescado ADECUADO.

- Y -

Si usted:

- Está embarazada o planea embarazarse
- Está dando pecho
- Tiene un niño menor de 6 años

Siga estas indicaciones:

- Siga consumiendo pescado como parte de una dieta saludable.
- Incluya pescado en hasta dos comidas por semana.
- Consuma con mayor frecuencia los pescados saludables que se muestran en la Tabla 1.
- No coma pez espada, tiburón, o sushi de atún.
- No coma más de una vez al mes pescados capturados en las aguas de Connecticut.
- No coma lubina rayada o pez azul grande capturados en el Estrecho de Long Island.

Para mayor información comuníquese con el: Departamento de Salud Pública de CT Programa de Evaluación Ambiental y Ocupacional



860.509.7740

<https://portal.ct.gov/fish>

Actualizado 5/2024



Guía para Mujeres Sobre el Consumo Seguro de Pescado

Recomendaciones especiales para mujeres embarazadas y niños pequeños





Cómo consumir pescados locales en forma segura

Pescados locales que debe evitar consumir

Cómo consumir pescado del mercado de manera segura

TABLA 1

Utilice esta tabla para elegir los pescados más seguros para consumir

Puede consumir 2 o más raciones por semana.

♥Sardina y Anchoa / ♥Salmón / ♥Lenguado / ♥Arenque

♥Platija / ♥Caballa del Atlántico / ♥Abadejo / ♥Trucha

Salmón (de Granja) / Bacalao / Tilapia / Eglefino / Perca

Atún Claro (Enlatado) / Crustáceos (Ostras, Camarones, Almejas, Vieiras, Langosta)

Puede consumir 1 ración por semana.

Filete de Atún / Atún Blanco (Enlatado) / Hipogloso / Siluro (de Granja)/ Pargo Colorado

Evite consumir

Sushi de Atún / Pez Espada / Tiburón

Caballa Real / Lubina Rayada / Pez Azul

♥ El corazón significa que estos peces tienen niveles bajos de contaminantes y se pueden comer más de dos veces por semana.



Busque los rótulos con sugerencias en las áreas de pesca

- Siga lo que indica el aviso estatal sobre peces de agua dulce (no más de una ración al mes) y las advertencias de "No Consumir" que se muestran en la Tabla 2.
- Se puede consumir la cantidad que desee de trucha local menor de 15 pulgadas sin embargo, no consuma trucha del Río Housatonic.
- La mayoría de los pescados de agua salada del Estrecho de Long Island se pueden consumir sin riesgo alguno, excepto la lubina rayada y el pez azul grande.
- Cuando sea posible, consuma pescados pequeños como los de sartén (perca amarilla y pez sol).

Las mujeres embarazadas, las que pueden quedar embarazadas, las que están dando pecho o niños menores de 6 años, NO deben consumir los siguientes pescados.

TABLA 2

Connecticut River Carpa	Versailles & Papermill Ponds (Sprague) Todas las especies
Housatonic River Trucha, carpa, lubina, perca blanca, anguila, lucio del norte, bagre	Union Pond (Manchester) Lubina, carpa, bagre
Wyassup Lake (Stonington) Lubina, lucio	Dodge Pond (East Lyme) Lubina, lucio
Lake McDonough (Barkhamstead) Lubina, lucio	Silver Lake (Meriden) Lubina, lucio