



¿Si lo atrapo, puedo comerlo?

Guía para el Consumo Seguro de Pescado

Asesoría de Consumo de Pescado Connecticut 2021



<https://portal.ct.gov/fish>
1-877-458-FISH (3474)

Este folleto le proporcionará información que ayudará a su familia a evitar los productos químicos en el pescado y a comerlo de forma segura.

Los peces de las aguas de Connecticut son una fuente de proteína saludable y de bajo costo. Desafortunadamente, algunos peces ingieren sustancias químicas como el mercurio y los bifenilos policlorados (PCB). Estos productos químicos pueden acumularse en el cuerpo y aumentar los riesgos para la salud. Los fetos en desarrollo y los niños pequeños son más sensibles. Las mujeres que consumen pescados que contienen estas sustancias químicas, antes o durante el embarazo o la lactancia pueden tener hijos con problemas de desarrollo y de aprendizaje. La exposición a largo plazo a los PCB puede aumentar el riesgo de cáncer.

¿Qué dice la Asesoría de Consumo de Pescado?

La asesoría le indica con qué frecuencia puede comer pescado de las aguas de Connecticut, y de una tienda o restaurante, de forma segura. En muchos casos, se dan consejos distintos para los grupos de **Alto Riesgo** y **Bajo Riesgo**.

- Usted está en el **Grupo de Alto Riesgo** si es una mujer embarazada, una mujer que podría quedar embarazada, una madre lactante o un niño menor de seis años.
- Si no eres parte del grupo de Alto Riesgo, entonces eres parte del **Grupo de Bajo Riesgo**.

Se aconseja para tres tipos diferentes de consumo de pescado:

1. **Consejos estatales sobre el pescado de AGUA DULCE:** La mayoría de los peces de agua dulce de Connecticut contienen suficiente mercurio para limitar el consumo. El consejo para agua dulce del estado es:

- Grupo de Alto Riesgo: no consumir más de 1 comida al mes
- Grupo de Bajo Riesgo: no consumir más de 1 comida por semana

2. **Consejos para CUERPOS DE AGUA ESPECÍFICOS:** Algunas masas de agua contienen peces con niveles más altos de contaminantes. Estos cuerpos de agua incluyen el Río Housatonic, parte del Río Quinnipiac, algunos lagos y ciertas especies de Long Island Sound. El gráfico grande en el centro de este folleto proporciona detalles sobre cómo comer pescado de estas masas de agua de forma segura.

3. **Consejos para pescado comprado en el MERCADO:** La mayoría de los pescados del mercado son saludables y contienen nutrientes importantes, como los ácidos grasos omega-3. Sin embargo, hay algunos peces que contienen altos niveles de mercurio o PCB, por lo que deben consumirse menos o evitar. Este folleto señala qué pescados son saludables para comer y cuáles no son seguros (pequeña tabla en la página 3).

¿Es seguro comer Truchas?

La mayoría de las truchas de los ríos de Connecticut son seguras para comer porque usualmente tienen poca contaminación y se reabastecen rutinariamente. Sin embargo, existen límites para la trucha de ciertas masas de agua debido a los PCB y para las truchas grandes de los lagos debido al mercurio (ver gráfico grande en el centro).

Página
1

¿Cómo entran estos contaminantes en los peces?

El mercurio, los PCB y las sustancias per y polifluoroalquilo (PFAS) pueden acumularse en los peces a niveles que son miles de veces mayores a los del agua. Estos contaminantes entran en el agua por:

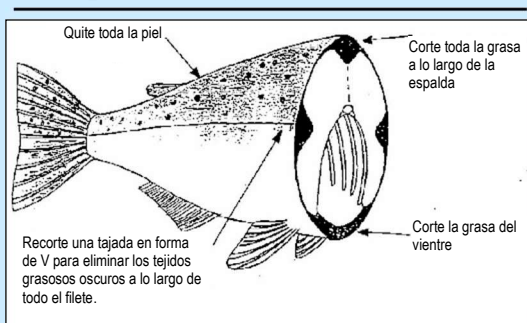
- **Derrames químicos que ocurrieron en el pasado.** Aunque estos derrames se hayan detenido, toma muchos años para que los niveles de mercurio y PCBs en los peces bajen a niveles seguros.
- **Mercurio en el aire.** El mercurio viaja largas distancias desde donde se libera. Gran parte proviene de la contaminación atmosférica fuera de Connecticut.

El Departamento de Energía y Protección Ambiental de Connecticut (CT DEEP) está trabajando para mejorar la calidad del agua en Connecticut y está limitando la cantidad de mercurio que se puede liberar en el aire.

¿Qué más puedo hacer para comer pescado de forma segura?

Los PCB se encuentran principalmente en las partes grasosas del pescado. Es muy importante eliminar la piel y otras partes grasosas. Cocine el pescado en una parrilla (asador) para que la grasa pueda gotear de la carne.

Retire las porciones grasosas antes de cocinar



Retire y no coma los órganos, la cabeza, la piel y los tejidos grasosos oscuros a lo largo de la espina dorsal, las líneas laterales y el vientre.

El mercurio se encuentra en la porción comestible (filete) del pescado. Por lo tanto, no se puede reducir la exposición al mercurio cocinando o limpiando el pescado. Los peces grandes usualmente tienen los niveles más altos de PCB y mercurio. Si tiene la opción, coma peces más pequeños de cualquier especie. Además, algunas especies más pequeñas usualmente tienen niveles de contaminación más bajos (perca, trucha pequeña, pez sol).

Página 2

¿Qué pasa con el pescado de mercados y restaurantes?

Muchos pescados del mercado o del restaurante son bajos en contaminantes. Algunos de estos pescados también tienen un alto contenido de ácidos grasos omega-3, un aceite nutriente de pescado que mejora el desarrollo cerebral y ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas. Sin embargo, algunos pescados del mercado pueden contener altos niveles de ciertos contaminantes, especialmente mercurio.

En general, las personas del **Grupo de Alto Riesgo** pueden comer hasta 2 comidas de pescado a la semana en el mercado o en los restaurantes. Algunos peces tienen un contenido especialmente bajo de contaminantes y se pueden comer con más frecuencia. Los siguientes son consejos específicos para que los miembros del **Grupo de Alto Riesgo** elijan pescados saludables en la tienda:

- Pez Espada y Tiburón: contienen altos niveles de mercurio y **no deben comerse**.
- Atún enlatado: Elige atún «claro» porque tiene menos mercurio que el atún «blanco».
- La langosta y otros mariscos son generalmente bajos en contaminantes químicos. El tomalley de la langosta (la glándula verde) puede tener un alto contenido de contaminantes y no debe comerse. Esto se aplica a la langosta de Long Island Sound y de otros lugares.

Pescado del mercado y restaurante

La siguiente tabla es un guía general para **Las Mujeres y Los Niños** sobre qué peces elegir. Los pescados con corazones **♥** son especialmente altos en ácidos grasos omega-3 y/o muy bajos en contaminantes y pueden consumirse más de dos veces por semana.

Comer 2 veces por semana		Comer 1 vez por semana		Evitar
Arenque ♥	Trucha ♥	Filete de atún		Pez espada
Abadejo ♥	Eglefino	Fletán		Tiburón
Salmón (salvaje) ♥	Perca	Pargo rojo		Caballa real
Caballa ♥	Tilapia	Atún blanco (enlatado)		Bajo rayado
Platija de verano ♥	Atún claro (enlatado)	Bagre (criado en granja)		Blanquillos (Golfo de México)
Lenguado ♥	Bacalao	Blanquillos (Atlántico)		Anjova
Sardinas & Eperlanos ♥	Salmón (criado en granja)			Sushi de atún
Mariscos: Ostras, camarones, almejas, vieiras, langosta *		* Ver advertencia arriba sobre el tomalley de langosta		

Las personas del **Grupo de Bajo Riesgo** pueden comer con seguridad mayores cantidades de mariscos del mercado. Por ejemplo, pez espada o tiburón, una vez al mes; bistec de atún o fletán, dos veces por semana.

Página 3





Consumo Seguro Pescado de Connecticut 2021

RECUERDE

Sigue este aviso para asegurarte que el pescado que elijas comer sea seguro para tu familia.

- Cada cuerpo de agua dulce tiene algunos límites de consumo, como se indica en la parte superior de la tabla.
- *Long Island Sound*: La mayoría de los peces son seguros para comer excepto por las restricciones indicadas sobre el bajo rayado, la anjova y corvinas.
- Tenga en cuenta los consejos para el pescado del mercado o del restaurante. Vea los consejos de mercado en la página 3.
- La exposición a los PCB en el pescado se puede reducir recortando la grasa y cocinando el pescado en una parrilla para que la grasa escurra.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Se pueden obtener datos más específicos llamando al 1-877-458-FISH (3474) o yendo al SITIO WEB de DPH: <https://portal.ct.gov/fish>

¿Tiene preguntas de salud? Llame gratis a CT DPH a: **1-877-458-FISH (3474)**

¿Tiene preguntas sobre la pesca en Connecticut? Llame a CT DEEP al 860-424-3474. www.ct.gov/deep/fishing

Notas al pie de la tabla:

a. El **Grupo de Alto Riesgo** incluye mujeres embarazadas, mujeres que podrían quedar embarazadas, mujeres lactantes y niños menores de 6 años.

El **Grupo de Alto Riesgo** no debe comer más de una comida de pescado al mes de la mayoría de los peces de agua dulce de aguas locales.

b. El **Grupo de Bajo Riesgo** debería limitar el consumo de la mayoría de los peces de agua dulce a una vez por semana.

c. La mayoría de las truchas no forman parte de esta advertencia y son seguras para comer. Sin embargo, el grupo de Alto Riesgo no debe comer más de una comida de trucha grande (más de 15") al mes y no debe comer trucha del Río Housatonic.

d. El Río Natchaug desde la presa del Embalse Willimantic (límite norte) aguas abajo hasta donde forma el Río Shetucket. El consejo se extiende 1/2 milla por el Río Shetucket hasta Plains Road. El Río Willimantic desde donde se encuentra con Los Ríos Shetucket y Natchaug río arriba hasta la presa de Pine Street.

e. Los pargos (peces azules menores de 13") no están en el aviso porque tienen una contaminación muy baja.

CONSEJOS DEL ESTADO SOBRE PECES DE AGUA DULCE

Cuerpo de agua	Especies de peces	Grupo de Alto Riesgo ^a	Grupo de Bajo Riesgo ^b	Contaminante
<i>Todos los lagos, estanques, ríos y arroyos frescos</i>	Trucha ^c Pez Sol	Sin límites de consumo	Sin límites de consumo	--
	Todos los demás peces de agua dulce	Una comida al mes	Una comida por semana	Mercurio

CONSEJOS ESPECIALES PARA LA ZONA DEL RÍO HOUSATONIC

Cuerpo de agua	Especies de peces	Grupo de Alto Riesgo ^a	Grupo de Bajo Riesgo ^b	Contaminante
<i>Río Housatonic sobre el Lago Lillinonah</i>	Trucha, Siluro, Anguilas, Carpa, Lucio del Norte	No comer	No comer	PCB
	Lubina, Perca blanca	No comer	Una comida cada 2 meses	PCB
	Agalla Azul, Bullheads, Fallfish	Una comida al mes	Una comida al mes	PCB
	Perca Amarilla, Cabrilla Sargacera (Crappie), Bajo de Roca & Pez Sol	Una comida al mes	Una comida por semana	PCB
<i>Lagos en el Río Housatonic: (Lillinonah, Zoar, Housatonic)</i>	Siluro, Anguilas, Carpa, Lucio del Norte, Trucha	No comer	No comer	PCB
	Perca Blanca, Fallfish, Cabeza del Toro	Una comida al mes	Una comida al mes	PCB
	Lubina	No comer	Una comida cada 2 meses	PCB
	Perca Amarilla, Cabrilla Sargacera (Crappie), Bajo de Roca, Agalla Azul y Pez Sol	Una comida al mes	Una comida por semana	PCB
<i>Furnace Brook (Cornwall)</i>	Trucha	Una comida al mes	Una comida al mes	PCB
<i>Río Blackberry debajo del «Blast Furnace» (North Canaan)</i>	Lobina de Boca Chica	Una comida al mes	Una comida al mes	PCB

CONSEJOS ESPECIALES PARA OTROS CUERPOS DE AGUA

Cuerpo de Agua	Especies de Peces	Grupo de Alto Riesgo ^a	Grupo de Bajo Riesgo ^b	Contaminante
<i>Estanque Dodge Lago McDonough Lago Silver Lago Wyassup</i>	Lobina de Boca Grande, Lobina de Boca Chica, Lucio	No comer	Una comida al mes	Mercurio
<i>Río Quinnipiac (Garganta Sur hasta estanque Hanover) Meriden</i>	Todas las especies	Una comida al mes	Una comida al mes	PCB
<i>Río Connecticut</i>	Siluro	Una comida al mes	Una comida por semana	PCB
<i>Versailles, Estanque Papermill & Lago Little (Sprague)</i>	Todas las especies	No comer	No comer	Mercurio PCB
<i>Río Konkapot (North Canaan)</i>	Ventosa Blanca	No comer	Una comida al mes	Mercurio
<i>Estanque Brewster (Stratford)</i>	Siluro y Cabeza de Toro	No comer	No comer	Clordano
<i>Estanque Union (Manchester)</i>	Carpa, Siluro, Lubina	No comer	No comer	Clordano
<i>Ríos Natchaug, Willimantic y Shetucket^d (Willimantic y Mansfield)</i>	Lubina	Una comida al mes	Una comida al mes	PFAS

CONSEJOS ESPECIALES PARA LONG ISLAND SOUND

Cuerpo de agua	Especies de peces	Grupo de Alto Riesgo ^a	Grupo de Bajo Riesgo ^b	Contaminante
<i>Long Island Sound y ríos conectados</i>	Lubina Rayada Anjova Pez Azul a más de 25"	No comer No comer	Una comida al mes Una comida al mes	PCB PCB
	Anjova Azul 13 - 25 " e Pescadillas	Una comida al mes Una comida al mes	Una comida al mes Una comida al mes	PCB PCB
<i>Río Mill, Fairfield [excluido Southport Harbor]</i>	Cangrejo Azul	No comer	No comer	Plomo

Esta hoja informativa está financiada en parte con fondos del Programa de Seguimiento de Salud Pública Ambiental de CT y Ley de Respuesta Ambiental Exhaustiva, Compensación y Responsabilidad y a través de un acuerdo cooperativo con la Agencia para el Registro de Sustancias Tóxicas y Enfermedades, Servicio de Salud Pública y el Departamento de Salud y Servicios Humanos.