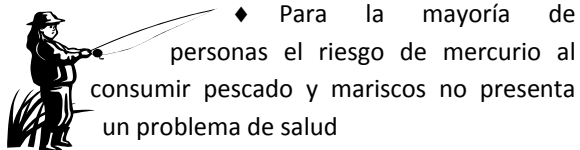


Seguridad del pescado

Para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos:

- ◆ Refrigere el pescado y mariscos a menos de 40°F
- ◆ Separe el pescado y el marisco cocido del crudo
- ◆ Lávese las manos, cuchillos y tenedores antes y después de tocar pescado o marisco crudo o cocido
- ◆ Cocine el pescado y mariscos hasta alcanzar una temperatura interna de 145°F por lo menos 15 segundos
- ◆ El pescado debidamente cocido debe ser jugoso y de color uniforme en su totalidad.
- ◆ Compre el pescado o mariscos en lugares limpios que tengan productos de buena calidad
- ◆ **Para reducir el riesgo de contaminantes:**



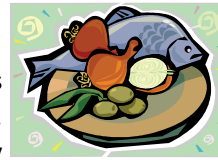
- ◆ Para la mayoría de personas el riesgo de mercurio al consumir pescado y mariscos no presenta un problema de salud
- ◆ Siga la guía para el consumidor dentro de este folleto para reducir el riesgo y maximizar beneficios
- ◆ El mayor riesgo de contaminantes es del pescado capturado por familiares y amigos en lagos y ríos contaminados.
- ◆ Despelleje el pescado y recorte la grasa para reducir riesgo.

Para más información visite la página web:

<http://seafoodhealthfacts.org>

Beneficios del pescado

El pescado y los mariscos son alimentos saludables para gente de todas las edades. Proveen nutrientes esenciales para bebés y niños y son una fuente de proteína saludable para adultos.



Beneficios nutricionales del pescado:

- ◆ Buena fuente de proteína
- ◆ Bajo en grasas saturadas

Ácidos grasos omega-3 :

El pescado y el marisco son la fuente principal de los ácidos grasos omega-3 DHA y EPA. Estos nutrientes:



- ◆ Contribuyen al desarrollo adecuado del cerebro y ojos en niños
- ◆ Reducen el riesgo de enfermedades del corazón en adultos

Organizaciones de la salud en los EEUU recomiendan un consumo de EPA y DHA de:

- ◆ 250 mg para el público en general
- ◆ 1000 mg para personas con enfermedades del corazón
- ◆ Mujeres embarazadas o lactantes y sus bebés también necesitan EPA y DHA. Peces grasos como el salmón, arenque, macarela y sardinas son buenas fuentes de EPA y DHA.

*Para tener buena salud coma
pescado y mariscos dos veces por
semana*

Buena salud con pescado y mariscos

Guía del consumidor



<http://seafoodhealthfacts.org>

- ◆ Beneficios del consumo de pescado
- ◆ Consejos para reducir riesgos
 - ◆ Guía del consumidor

*A joint project of Oregon State University,
Cornell University, the Universities of
California, Delaware, Florida and Rhode
Island, and the Community Seafood
Initiative*

Balance de beneficios y riesgos



- ♦ Los beneficios de comer pescado sobrepasan los riesgos de contaminantes tales como rastros de mercurio.
- ♦ Una dieta sin pescado o mariscos puede tener efectos negativos sobre la salud.
- ♦ El pescado y mariscos consumidos con más frecuencia en los Estados Unidos presentan muy bajo riesgo de contaminantes como el mercurio mientras proveen muchos beneficios para la salud y nutrición.
- ♦ El consumidor debe evitar el contacto con bacterias que están presentes cuando el pescado no ha sido almacenado correctamente. Aprenda técnicas de manejo, almacenamiento y cocina en la sección de **Seguridad en el consumo de**

Beneficios asociados al consumo de pescado y EPA y DHA*

- | | |
|--|---|
| Corazón | del cerebro en infantes y niños. |
| ♦ Reduce el riesgo de enfermedad del corazón | Embarazo |
| ♦ Ayuda a proteger contra el ataque cardíaco y la muerte súbita. | Incrementa el tiempo de gestación |
| ♦ Disminuye el nivel de triglicéridos en la sangre. | Músculos |
| Ojos | Ayuda al desarrollo de músculos y tejidos |
| ♦ Contribuye a mejor visión | |
| Cerebro | |
| ♦ Contribuye al desarrollo | |

*Seafood Choices: Balancing benefits and risks, Institute of Medicine of the National Academies (2007)

<http://seafoodhealthfacts.org>

Guía del consumidor

Una porción= 4 onzas cocidas de pescado o marisco (del tamaño de la palma de la mano)

Adolescentes saludables y adultos



- ♦ Deben consumir 8 onzas o más de variedades de pescado y marisco por semana
- ♦ Pueden reducir el riesgo de enfermedad del corazón al comer pescado regularmente
- ♦ Pueden beneficiarse del pescado y marisco con altos niveles de EPA y DHA
- ♦ Pueden consumir pescado / marisco crudo o parcialmente cocido bajo riesgo propio

Mujeres que están o pueden estar embarazadas o que están lactando



- ♦ Deben consumir *por lo menos* de 8 a 12 onzas de variedades de pescado por semana
- ♦ Madres e infantes pueden beneficiarse del consumo de pescado y marisco especialmente aquellos con niveles altos de EPA y DHA
- ♦ Pueden consumir hasta 6 onzas de atún albacora (claro) por semana
- ♦ Eviten comer tiburón, pez espada, lófolátilo y caballa debido al mercurio
- ♦ No deben consumir pescado / marisco crudo, parcialmente cocido ni ahumado

Niños menores de 12 años



- ♦ Deben consumir alrededor de 8 onzas de variedades de pescado y marisco por semana
- ♦ Pueden beneficiarse al consumir pescado/marisco con niveles altos de EPA y DHA
- ♦ Pueden consumir hasta 6 onzas de atún albacora (claro) por semana
- ♦ Eviten comer tiburón, pez espada, lófolátilo y caballa debido al mercurio
- ♦ No deben consumir pescado / marisco crudo o parcialmente cocido

Individuos con inmunodeficiencias y adultos mayores



- ♦ Deben consumir variedades de pescado por lo menos dos veces por semana
- ♦ Pueden reducir el riesgo de enfermedad del corazón al comer pescado regularmente
- ♦ Pueden beneficiarse al consumir pescado/marisco con niveles altos de EPA y DHA
- ♦ Deben evitar pescado / marisco crudo o parcialmente cocido

Sources: 2010 USDA Dietary Guidelines for Americans; U.S Food and Drug Administration; U.S. Environmental Protection Agency; American Heart Association; and Institute of Medicine of the National Academy of Sciences