

# Guía 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>

**Seafood 4 Health** is a joint project of Oregon State University, Seafood Consumer Center, Cornell University, and the Universities of California, Delaware, Florida, and Rhode Island.

Partially funded through a grant from the National Integrated Food Safety Initiative (Grant No. 2007-51110-03815) of the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. The National Oceanographic and Atmospheric Administration's Sea Grant College Programs in California, Delaware, Florida and New York contributed content to this publication.

## 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*

## Beneficios del pescado



El pescado y los mariscos son alimentos saludables para gente de todas las edades. Proveen nutrientes esenciales para bebés y niños pequeños 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 DHE 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*

# 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, lofolátilo 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, lofolátilo y caballa debido al mercurio
- ◊ No deben consumir pescado /marisco crudo ni 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

# Beneficios del pescado y de ácidos grasos omega-3

## Corazón:

Reduce el riesgo de enfermedad del corazón  
Ayuda a proteger contra el ataque cardíaco y la muerte súbita

- ◊ Disminuye el nivel de triglicéridos en la sangre

## Ojos:

Contribuye a mejor visión

## Cerebro:

Contribuye al desarrollo del cerebro en infantes y niños

## Embarazo:

- ◊ Incrementa el tiempo de gestación

## Músculos:

- ◊ Ayuda al desarrollo de músculos y tejidos

Source: Seafood Choices: Balancing Benefits and Risks; Institute of Medicine of the National Academies (2007)



## Balance de beneficios y riesgos

### Pescado y mariscos de alto consumo

#### Consumo per capita en los EEUU, 2006-2008

Camarón



Atún en lata



Salmón

Abadejo de Alaska

Tilapia



Bagre

Cangrejo

Bacalao



Almejas/Pangasius (Basa)/Escalopas

Source: National Marine Fisheries Service (2009)

◆ 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 refrigerado correctamente. Aprenda técnicas de manejo, almacenamiento y cocina en la sección de **Seguridad en el consumo de pescado y mariscos.**