

Buena salud con pescado y mariscos

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 es un alimento saludable para todos!

- > Provee nutrientes esenciales para infantes y niños
- > Buena fuente de proteína
- > Bajo en grasas saturadas
- > Rico en vitaminas y minerales



Balance de beneficios y riesgos

- ◆ Los beneficios de comer pescado sobrepasan los riesgos de contaminantes tales como rastros de mercurio.
- ◆ 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 pescado y mariscos**.
- ◆ Para la mayoría de personas el riesgo de mercurio al consumir pescado y mariscos no presenta un problema de salud
- ◆ 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.
- ◆ Una dieta sin pescado o mariscos puede tener efectos negativos sobre la salud.
- ◆ Siga la guía para el consumidor dentro de este folleto para reducir el riesgo y maximizar beneficios

El pescado es la fuente principal de los ácidos grasos omega-3 EPA (eicosapentaenoico) y DHA (docosahexaenoico).

Estos nutrientes:

- > Contribuyen al desarrollo adecuado del cerebro y ojos en niños
- > Incrementan el tiempo de gestación
- > Ayudan al desarrollo de músculos y tejidos
- > Reducen el riesgo de enfermedades del corazón en adultos

Consumo recomendado por organizaciones de la salud en los EEUU:

- > 250 mg por día para el público en general
- > 1000 mg por día para personas con enfermedades del corazón

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



¡Mujeres embarazadas y lactantes también necesitan EPA y DHA! Pescados grasos como salmón, arenque, macarela y sardinas son buenas fuentes .

- ◆ 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 tener buena salud coma pescado dos veces por semana

Para más información visite la página web:

<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, 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

Individuos que consumen pescado/marisco de pesca recreacional



- ◇ Algunos ríos locales y lagos pueden contener niveles altos de contaminantes
- ◇ Estos contaminantes pueden acumularse en los pescados y mariscos locales
- ◇ Programas ambientales estatales y tribales y departamentos de salud controlan las aguas locales y proveen advertencias para el consumo de pescado y mariscos
- ◇ Antes de consumir pescado/marisco de pesca recreacional consulte las advertencias del departamento de salud o visite la página <http://epa.gov/waterscience/fish/states.htm>

Sources: 2010 USDA Dietary Guidelines for Americans; U.S. Environmental Protection Agency (EPA), American Heart Association (AHA), and Institute of Medicine of the National Academy of Sciences (NAS).

Para más información visite la página web:

<http://seafoodhealthfacts.org>