

# Buena salud con pescado y mariscos

## Resumen para profesionales de la salud



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/marisco es la principal fuente de ácidos grasos de cadena larga omega-3, ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico(DHA)
- ◆ El consumo de EPA/DHA puede mejorar la salud coronaria en adultos al disminuir el riesgo de un ataque cardíaco, derrame e hipertensión. La Asociación Americana del Corazón recomienda 1000 mg por día de EPA/DHA para personas con enfermedades del corazón.
- ◆ El DHA contribuye al desarrollo cognitivo y visual en infantes y niños. Los expertos recomiendan una dosis diaria de 200 mg por día para mujeres embarazadas y lactantes.
- ◆ Organizaciones de la salud y autoridades recomiendan que mujeres embarazadas o lactantes cuenten por lo menos con 200 mg por día de DHA dentro del consumo de ácidos omega-3, *ver el reverso de la página*.
- ◆ El pescado es bajo en grasa total y en grasa saturada. La mayoría del pescado y los mariscos contienen menos de 5% de grasa, y aún los pescados grasosos, como la caballa y el salmón King, tienen menos de 15% de grasa.
- ◆ Casi todos los pescados y los mariscos tienen menos de 100 mg de colesterol por porción, y muchos de los pescados magros tienen menos de 60 mg.
- ◆ El selenio es un antioxidante potente que se encuentra en el pescado y que protege contra daño celular y puede ayudar a contrarrestar efectos negativos del mercurio.

### El pescado en perspectiva

- ◆ La *Guía Dietética para Americanos del 2010* recomienda consumir 8 o más onzas de una variedad de pescado/marisco por semana, lo que provee un promedio de 250 mg por día de EPA/DHA.
- ◆ Una dieta sin pescado/mariscos puede tener efectos negativos sobre la salud.
- ◆ Estudios han mostrado que los beneficios de comer pescado sobrepasan los riesgos de contaminantes tales como trazas de mercurio y PCB.
- ◆ El pescado/mariscos consumidos con más frecuencia en los Estados Unidos son bajos en mercurio.

### Beneficios asociados al consumo de pescado y DHA/EPA\*

#### 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

**Cerebro**  
Contribuye al desarrollo neurológico en infantes y niños

**Embarazo**  
Incrementa el tiempo de gestación

#### Ojos

- ◆ Contribuye a mejor visión

**Músculos**  
Ayuda al desarrollo de músculos y tejidos

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

### Seguridad del pescado

- ◆ El mayor riesgo del pescado es contacto con elementos patógenos. Para consumir pescado con seguridad, el consumidor debe evitar contacto con bacterias cuando el pescado no ha sido almacenado ni cocido correctamente.
- ◆ Cocine el pescado/marisco hasta alcanzar una temperatura interna de 145°F por lo menos 15 segundos.
- ◆ El pescado/marisco, puede causar una reacción alérgica en algunas personas aunque con frecuencia los pacientes son alérgicos sólo a algunos tipos y pueden comer sin problemas otros tipos de pescado/marisco.
- ◆ Algunos consumidores no deben comer pescado/marisco crudo o parcialmente cocido debido al riesgo de contacto con patógenos, *ver el reverso de la página*.
- ◆ Pescado ligeramente ahumado como el lox, está cocido parcialmente y puede contener patógenos.
- ◆ Toxinas en mariscos son producidas por florecimientos de algas nocivas. Pueden causar problemas gastrointestinales y/o neurológicos. Cosechadores recreacionales deben consultara advertencias locales.

### Guía del consumidor

- ◆ La tabla en el reverso ayudará a los consumidores a maximizar los beneficios del pescado/marisco y minimizar los riesgos para grupos especiales.

<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 incluyendo atún albacora (claro), salmón, camarón, abadejo de Alaska y bagre
- ◇ 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 depredadores grandes como tiburón, pez espada, lofolátilo y caballa debido a niveles altos de mercurio
- ◇ No deben consumir pescado/marisco crudo ni 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 depredadores grandes como tiburón, pez espada, lofolático y caballa debido a niveles altos de mercurio
- ◇ Niños pequeños 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 y 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 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).