

Guía de consumo de pescado en Oregon para madres embarazadas

¿Dónde puedo informarme más acerca de cuán seguro es comer pescados que vienen de los lagos y ríos de Oregon?

Departamento de Servicios Humanos de Oregon Llame al 971-673-0425 o visite www.healthoregon.org/fishadv


















¿Qué debo tener presente cuando coma pescado?

- El pescado es una valiosa fuente de alimentación baja en grasas y el aceite de pescado es esencial para la salud del bebé en gestación o lactante.
- Sin embargo, el pescado puede contener toxinas tales como bifenilos policlorados (PCB) y mercurio que podrían ser dañinos para usted o su familia.
- El mercurio es una de las toxinas que pueden dañar el cerebro que empieza a formarse y crecer. Por esto, son los niños pequeños, los bebés en gestación y los lactantes quienes corren el mayor riesgo.
- Use la tabla que se encuentra a continuación para elegir pescados con menor nivel de mercurio que vienen de las aguas de Oregon. Luego, retire la piel y la grasa para reducir los PBC que se depositan en la grasa del pescado.

¿Qué tipos de pescado debo comer y en qué cantidades?

¿Qué tipos de pescado debo comer y en qué cantidades?

Guía para el consumo seguro de pescados para mujeres embarazadas, que planean quedar embarazadas o que están amamantando y para niños menores de 6 años.

Pesca deportiva: los peces que pesca	Comercial: el pescado que compra
 <p>MOJARRAS-BLANCA Y VERDE</p>  <p>SALMÓN Y STEELHEAD O TRUCHA ARCO IRIS</p>	<p>Pescados con BAJO contenido de mercurio</p> <p>Mujeres en edad fértil: comer hasta dos porciones de 6 onzas por semana.</p> <p>Niños: comer hasta dos porciones de 4 onzas por semana.</p>  <p>MARESCOS (LANGOSTINOS, ALMEJAS, OSTEOS)</p>  <p>SALMÓN (DE CALABRO)</p>  <p>LENGUADO, PLATISA, BACALAO, ABONDO, PERCA DE MAR</p>
 <p>WALLEYE O PERCA AMERICANA</p>  <p>CARPA</p>  <p>BAJRE</p>  <p>ESTURIÓN</p>	<p>Pescados con MEDIO contenido de mercurio</p> <p>Mujeres en edad fértil: comer no más de una porción de 6 onzas por semana.</p> <p>Niños: comer no más de una porción de 4 onzas por semana.</p>  <p>ATÚN (en BLANCO) EN LATA (GRASO)</p>  <p>MARI MARI</p>  <p>HALIBUT</p>
 <p>LUBELA O RÓBALO (BACA GRANDE Y BACA CHICA)</p>  <p>TRUCHA MARRÓN</p>	<p>Pescados con ALTO contenido de mercurio</p> <p>Mujeres en edad fértil: comer no más de una porción de 6 onzas por mes.</p> <p>Niños: comer no más de una porción de 4 onzas por mes.</p>  <p>ATÚN (en BLANCO) EN LATA</p>  <p>TIBURÓN</p>  <p>PEZ ESPAÑA (DONCEL)</p>

Las tablas son instrucciones generales basadas en los niveles de mercurio que contienen los peces en todo Oregon y en los niveles de mercurio encontrados en el pescado que se compra en el mercado. Ver el dorso una lista de ciertos peces comercialmente disponibles de lagos y ríos de Oregon.

* Pesca de mariscos en áreas que no tienen alertas sobre las toxinas.