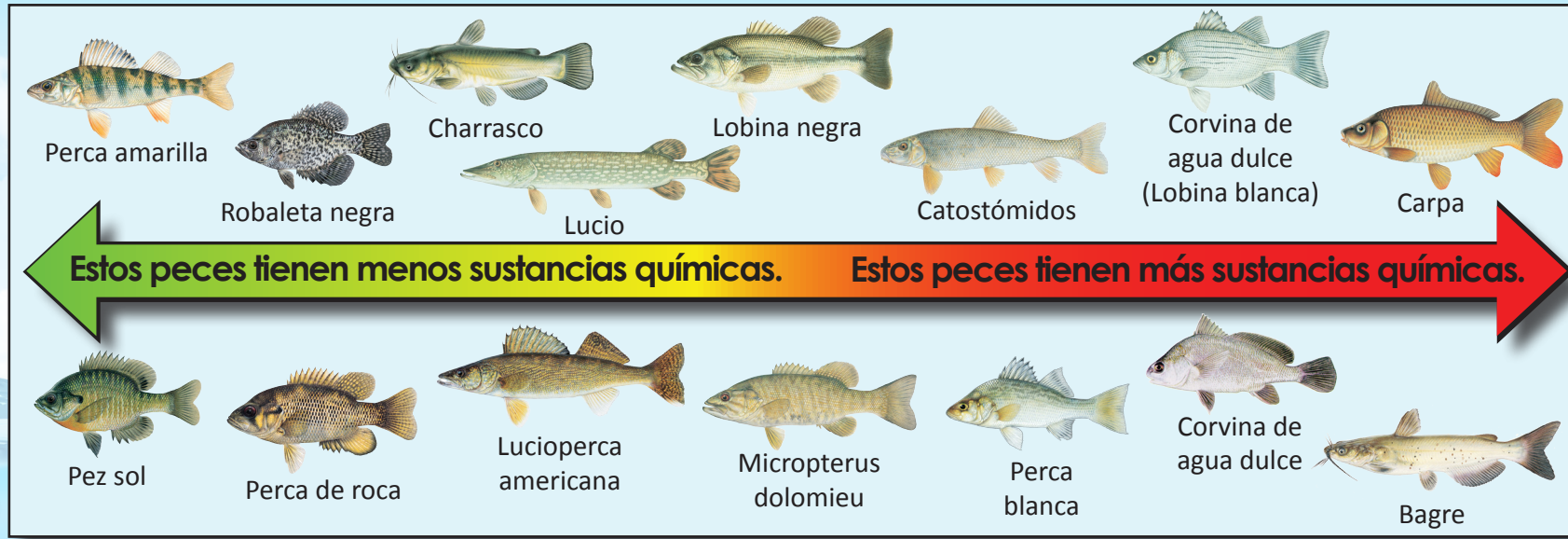
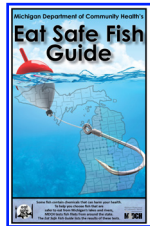


Elija bien, coma sano en el área de Detroit



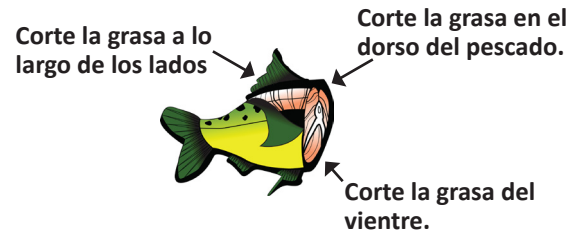
Use el gráfico de arriba para elegir los peces que tienen menos sustancias químicas y que son alimentos más seguros. Los peces del lado verde de la flecha tienen bajos niveles de sustancias químicas y son alimentos más seguros. Los peces del lado rojo de la flecha tienen altos niveles de sustancias químicas y solo deben consumirse ocasionalmente, o no deben consumirse en absoluto.



Consulte la **Guía para comer pescados seguros** para encontrar el número de porciones seguras para comer de la mayoría de los peces capturados en el área de Detroit. Para obtener una Guía gratuita o para obtener más información, llame al 1-800-648-6942 o visite el sitio web www.michigan.gov/eatsafefish.

Los tres pasos para tener pescados más seguros

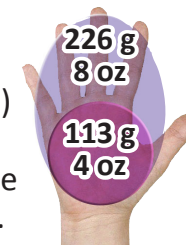
- 1. Seleccione** peces con menos sustancias químicas.
- 2. Retire** la grasa, la piel y las vísceras. Los bifenilos policlorados y las dioxinas están almacenados en la grasa y vísceras. El mercurio se encuentra en la carne y no se puede eliminar.
- 3. Cocine** el pescado en un asador o parrilla para que la grasa pueda gotear. No guarde el aceite utilizado para freír pescado.



¿A cuánto equivale una "porción" de pescado?

La frase MI serving (porción MI) es para explicar qué cantidad de pescado es segura para comer.

- ☑ Para adultos: Una porción MI es de 170 g a 226 g (6-8 onzas) de pescado (aproximadamente del tamaño de la mano de un adulto).
- ☑ Para niños: Una porción MI es de 57 g a 113 g (2-4 onzas) de pescado (aproximadamente del tamaño de la palma de un adulto).



La **Guía para comer pescados seguros** incluye el número de veces que puede comer con seguridad peces capturados en el área de Detroit.

Comer pescados seguros en el área de Detroit



Una guía para usted y su familia sobre cómo comer pescado local como parte de una dieta saludable

www.michigan.gov/eatsafefish





La mayoría de los peces son una buena opción, pero algunos tienen sustancias químicas dañinas.

Este folleto le ayudará a tomar decisiones saludables al comer pescado de esta área.



¿Es saludable comer pescado?

¡Sí!

- ✓ El pescado es una fuente de proteínas, vitaminas y minerales baja en grasas.
- ✓ Los aceites en el pescado son saludables para bebés y niños.
- ✓ La pesca puede representar alimentos gratis o a un costo muy bajo y tiempo al aire libre.

¿Por qué algunos pescados no son seguros para comer?

Algunos de nuestros lagos y ríos están contaminados con sustancias químicas, como bifenilos policlorados, dioxinas y mercurio. Con los años, las sustancias químicas se acumulan en el fondo de los lagos y ríos donde se alimentan muchos peces.



Las sustancias químicas también se acumulan en la cadena alimentaria.

Cuando come estos peces, las sustancias químicas también pueden acumularse en su cuerpo. Estas sustancias químicas pueden permanecer en el cuerpo durante muchos años.



¿Qué puede suceder si comemos mucho pescado con sustancias químicas?

Las sustancias químicas de los pescados no harán que enferme de inmediato. Sin embargo, comer una gran cantidad de pescado con estas sustancias químicas puede ocasionar problemas de salud algún día, por ejemplo:

- problemas con el crecimiento del cerebro de los niños que pueden conducir a problemas de comportamiento y aprendizaje;
- problemas para embarazarse;
- daños al sistema inmunológico, lo que facilita el enfermarse y aumenta el tiempo de sanación; y
- cáncer o diabetes.

¿Quién está en mayor riesgo por las sustancias químicas en algunos pescados?

Las personas que pueden correr mayor riesgo son:

- Fetos y niños menores de 15 años
- Personas con problemas serios de salud como problemas cardíacos, de tiroides o del sistema inmunológico
- Quienes planeen tener hijos en algunos años



El pescado es un buen alimento, pero es especialmente importante que las personas de estos grupos coman pescados seguros.

Sustancias químicas en la cadena alimentaria



Usted puede protegerse de estas sustancias químicas. Siga los **tres pasos** recomendados en el reverso de este folleto.

Coma pescados seguros
Siga una dieta saludable
No se exponga al humo de tabaco
Hágase un examen médico
¡Haga ejercicio!

¿Qué puede hacer para proteger su salud? ¡Coma pescados seguros! También hay otras maneras de mantenerse saludable. Las personas en buen estado de salud pueden resistir mejor los daños por sustancias químicas y mantenerse saludables.

- ✓ Consuma una dieta saludable baja en grasas y azúcares. Asegúrese de incluir frutas y verduras.
- ✓ ¡Muévase todos los días! Camine, haga abdominales, suba y baje escaleras o incluso baile por toda la casa.
- ✓ Si fuma, intente dejarlo o por lo menos disminuya el número de cigarrillos que fuma cada día. Pida a las visitas y a quienes viven con usted que fumen en el exterior.
- ✓ Hágase un examen médico una vez al año. Si necesita ayuda para encontrar a un médico o un seguro de salud, llame al departamento de salud que le corresponda o al Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan al teléfono 1-855-275-6424.