

¿Qué es un pescado “seguro”?

Los *pescados seguros* son aquellos que presentan un bajo contenido de productos químicos. Si usa la **Guía para comer pescados seguros** cuando seleccione peces para pescar y pescados para comer, se protegerá usted mismo y a su familia de los químicos que en el futuro podrían enfermarlo.

Si los peces tienen productos químicos, ¿por qué debo comerlos?

Los peces ofrecen muchos beneficios para la salud.

- ✓ Los peces son una rica fuente de proteínas bajas en grasas.
- ✓ Los peces son un alimento para el cerebro.
- ✓ Algunos peces incluyen omega-3 que es saludable para el corazón.



Además, ¡la pesca es una forma divertida de salir y disfrutar los más de 11,000 lagos, ríos y arroyos de Michigan!

Si **selecciona, limpia y cocina**, y además busca peces con **menos químicos**, obtendrá muchos beneficios para su salud y enfrentará **muy pocos riesgos**.



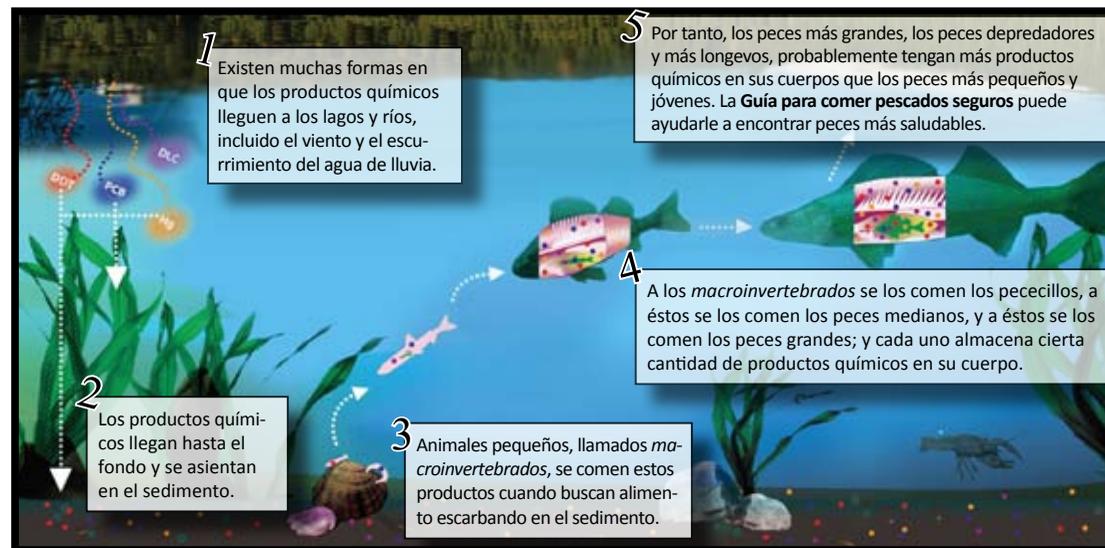
Pescar, comprar y comer pescado

Para obtener más información sobre los pescados seguros, comuníquese con el Departamento de Salud Pública de Michigan (Michigan Department of Community Health, o MDCH) al teléfono 1-800-648-6942 o visítenos en el sitio web: www.michigan.gov/eatsafefish.



Con el patrocinio de
WAYNE STATE UNIVERSITY

¿Por qué algunos pescados tienen productos químicos?



- ✓ Los productos químicos que se encuentran más frecuentemente en los filetes de pescado de Michigan son los bifenilos policlorados (BPC), las dioxinas y el mercurio.
- ✓ Estos químicos son *persistentes y bioacumulativos*. Esto significa que los químicos permanecen en el ambiente y se acumulan en los seres vivos.
- ✓ Por tanto, se han vuelto parte de la cadena alimenticia de los peces, como puede observar en la imagen de arriba.
- ✓ Algunos químicos, como los bifenilos policlorados y las dioxinas, se acumulan en la grasa de los peces. El mercurio se acumula en los músculos, o en el filete, de los pescados.
- ✓ Si evita el mercurio y además selecciona, limpia y cocina los pescados de forma correcta, puede también evitar la acumulación de productos químicos en su cuerpo.
- ✓ Estos químicos no se pueden ver ni se puede detectar su sabor. No cambian la forma en que se ve el agua: limpia o sucia. La única forma de saber si estos químicos están presentes en el pescado es realizando pruebas en un laboratorio.
- ✓ La **Guía para comer pescados seguros** puede ayudarle a identificar las especies de pescado que han sido analizadas en el laboratorio del Departamento de Salud Pública de Michigan para detectar productos químicos. La **Guía** puede ayudarle a usted y a su familia a seleccionar pescados que sean seguros para comer.



Para obtener la **Guía para comer pescados seguros** de su región o para aprender más sobre cómo pescar o comprar pescados seguros, comuníquese con el Departamento de Salud Pública de Michigan (Michigan Department of Community Health, o MDCH) al teléfono 1-800-648-6942, o visite nuestro sitio web: www.michigan.gov/eatsafefish.

coma pescados seguros en Michigan

Aprenda cómo comer pescados seguros, saludables y locales, de nuestro estado de los Grandes Lagos.

www.michigan.gov/eatsafefish

3 pasos para tener pescados más seguros

Si selecciona el tipo correcto de pescado y posteriormente lo limpia y cocina adecuadamente, podrá reducir el contenido de productos químicos en el pescado ¡casi a la mitad!

1 Selección

Este cuestionario le ayudará a identificar la mejor forma para seleccionar su pescado. Lea cada oración y seleccione "V" para verdadero y "F" para falso.

- Solo como pescado proveniente de Michigan unas pocas veces al año.
- Tengo 15 años o más.
- NO planeo tener hijos en los siguientes varios años.
- NO tengo problemas de salud, como cáncer o diabetes.
- NO consumo pescados de lagos o ríos que cuenten con letreros de los lineamientos "No comer" (Do Not Eat) del Departamento de Salud Pública de Michigan.

Si **TODAS** sus respuestas son **VERDADERAS** para usted:

Tiene menos riesgo proveniente de los químicos en el pescado. Estos consejos le ayudarán a seleccionar pescado para comer esporádicamente ¡sin preocupaciones!

Si **UNA O MÁS** respuestas son **FALSAS**:

Puede tener un mayor riesgo. La *Guía para comer pescados seguros* le ayudará a seleccionar pescados que son más saludables para comer de manera regular.

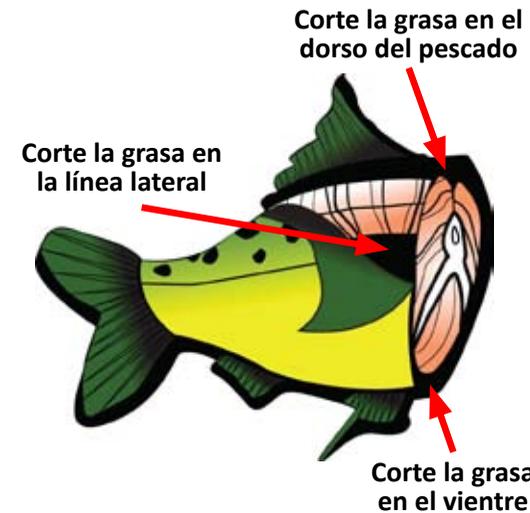
La *Guía para comer pescados seguros*:

- Incluye una lista de las especies que el MDCH ha analizado para detectar químicos.
- Protege a las personas que frecuentemente comen pescado de Michigan.
- Protege a todas las personas que tengan problemas de salud, sean jóvenes, estén embarazadas o estén planeando tener hijos en el futuro.



¿Necesita una *Guía*? Comuníquese con el Departamento de Salud Pública de Michigan (Michigan Department of Community Health, o MDCH) al teléfono 1-800-648-6942, o visite nuestro sitio web: www.michigan.gov/eatsafefish.

2 Limpie



Algunos químicos, como los bifenilos policlorados y las dioxinas, se acumulan en la grasa de los peces.

- Cuando limpie el pescado, elimine toda la grasa visible. Retire las vísceras y tirelas.

Si realiza la limpieza con cuidado, puede eliminar muchos productos químicos del pescado.

3 Cocine

Incluso después de eliminar la grasa visible del pescado, quedará grasa oculta dentro de los filetes.

- Perfore la piel o quítela por completo para que la grasa pueda escurrir de los filetes de pescado mientras se cocinan.
- Cocine el pescado en un asador o en una sartén para asar en el horno. Toda la grasa que quede podrá escurrir por las rejillas.

Si cocina el pescado de esta manera, puede deshacerse de más productos químicos que pudiera incluir el filete, ¡excepto el mercurio, claro!



No puede eliminar el mercurio limpiando y cocinando los pescados. ¡Siempre seleccione sus pescados prudentemente!