

Michigan tiene más de 11.000 lagos internos, ríos y arroyos, y en la costa de agua dulce más larga del país.

Toda esta agua nos ofrece una variedad de peces que es divertido pescar y que son muy buenos para consumir.

**¡El pescado tiene grandes beneficios para la salud!**

- El pescado es una fuente excelente de proteínas, vitaminas y minerales bajas en grasas.
- Comer pescado es muy bueno para su cerebro.
- Algunos peces están llenos de "grasas buenas" buenas para el corazón llamadas ácidos grasos omega-3.

Sin embargo, algunos peces pescados en Michigan pueden tener químicos que pueden permanecer en su cuerpo y dañar su salud, como PBCs, dioxina, mercurio y PFOS. Los peces pueden acumular químicos en muchos lugares diferentes, incluido el filete, la parte que usted come. Cuando come el pescado, los químicos pueden acumularse en su cuerpo también.

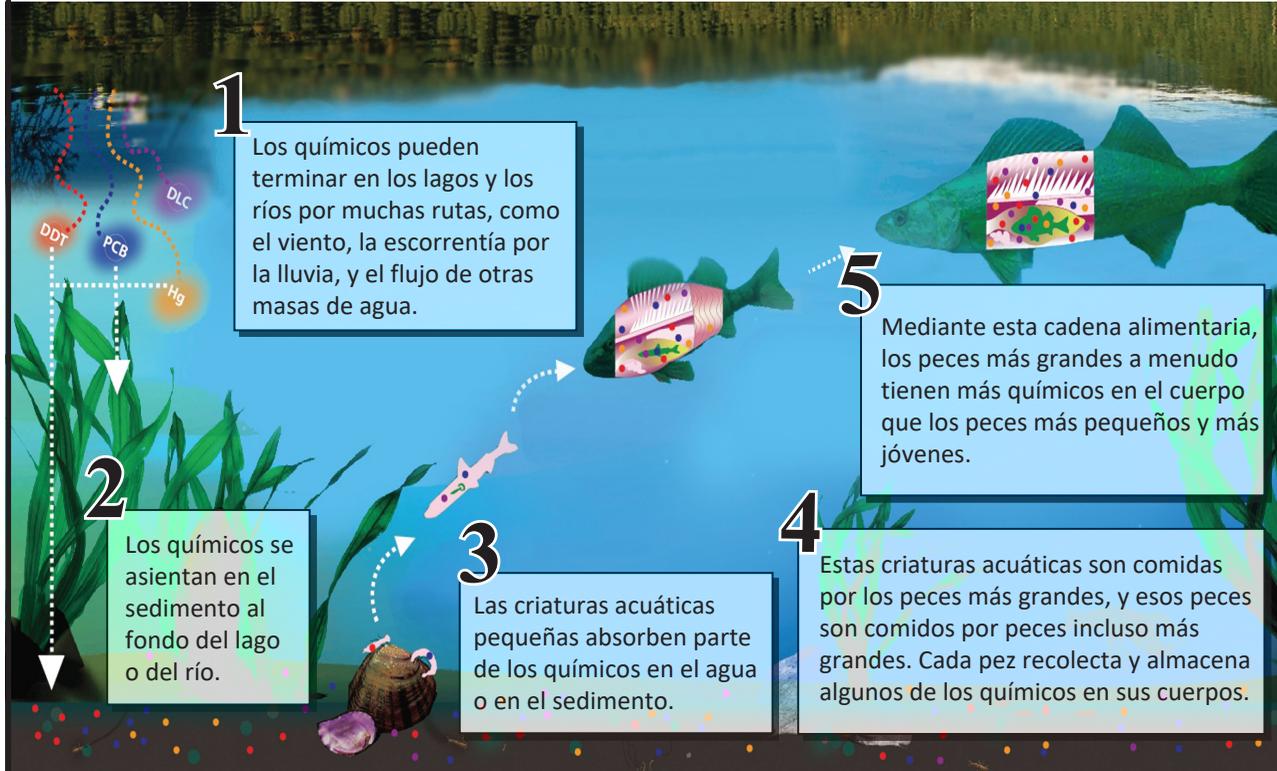
Para obtener los beneficios de salud de comer pescado con menor riesgo, es importante que elija el pescado que tenga menos químicos. La *Guía de consumo seguro de pescado* está diseñada para ayudarle a encontrar pescado con menos químicos y reducir su riesgo.

**Pescar • Comprar pescado • Comer pescado**

Para recibir su Guía de consumo seguro de pescado gratuita, llame al MDHHS al 800-648-6942 o visítenos en línea en [Michigan.gov/EatSafeFish](http://Michigan.gov/EatSafeFish).



## ¿Cómo llegan los químicos a los peces?



- ☑ Estos químicos no solo permanecen en el ambiente, también se acumulan en los seres vivos.
- ☑ No puede ver o probar estos químicos. No pueden cambiar cuán limpia o sucia se ve el agua. La única forma de saber si estos químicos se encuentran en el pez es haciendo pruebas al respecto en un laboratorio.



El MDHHS realiza pruebas en los filetes extraídos de los lagos y ríos de Michigan para conocer cuál pescado es más seguro para consumir. La Guía de consumo seguro de pescado enumera los peces en los que se han hecho pruebas y cuán seguro es comerlos.

# Consuma pescado seguro en Michigan

Conozca sobre el consumo seguro, local y saludable de pescado de nuestro estado con grandes lagos.



[Michigan.gov/EatSafeFish](http://Michigan.gov/EatSafeFish)

# Conozca las 3C

Al elegir el pescado adecuado y luego limpiarlo y cocinarlo de la forma correcta, ¡puede reducir parte de los químicos del pescado casi **a la mitad!**



Puede reducir el riesgo de dañar su salud por los químicos en el pescado siguiendo las 3C: **Cook (elegir), Clean (limpiar), Cook (cocinar)**

Seguir las 3C puede eliminar hasta la mitad de los químicos del pescado.

Algunas personas tienen mayor riesgo de sufrir daños a la salud por los químicos en el pescado.

Seguir las 3C y comer pescado bajo en químicos es especialmente importante para:

- Personas que planean tener hijos en los próximos años.
- Personas que están amamantando.
- Personas menores de 15 años de edad.
- Personas con problemas cardíacos.
- Personas que comen pescado más de un par de veces al año.

## 1 Choose (elegir)

**ELIJA** el pescado que tenga menos químicos.

- Elija pescados más pequeños. Suelen tener menor cantidad de químicos acumulados en el filete.\*\*  
**\*\*Esta tendencia no corresponde a PFOS; por ello, asegúrese de revisar la Guía de consumo seguro de pescado para ver si las PFOS son un problema para su pesca.**
- Elija comer menos pescados grandes que comen peces pequeños (como los lucios) y pescados que se alimentan en el fondo (como los bagres).
- Elija utilizar la **Guía de consumo seguro de pescado** para encontrar peces más seguros que comer de los lagos y ríos de Michigan.

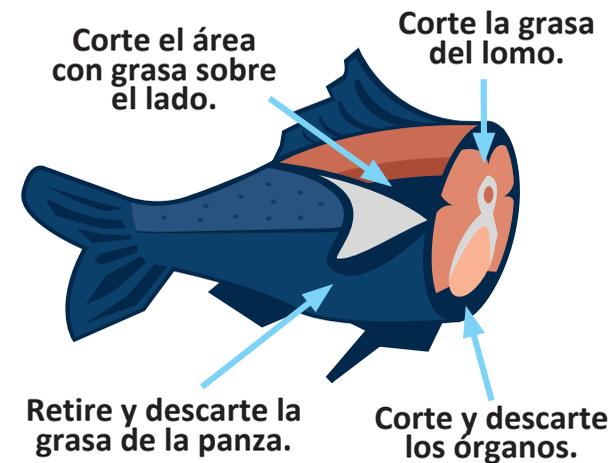
¿Necesita una **guía**? Llame al MDHHS al 800-648-6942 o visite [Michigan.gov/EatSafeFish](http://Michigan.gov/EatSafeFish).



## 2 Clean (limpiar)

**LIMPIE** la grasa, la piel y los órganos del pescado para ayudarle a reducir los químicos.

- Algunos químicos, como los PCB y las dioxinas se acumulan en la grasa y en los órganos del pescado. Al retirar el tejido graso oscuro y los órganos, puede retirar parte de esos químicos del pescado.



**MERCURIO Y PFOS:** El mercurio y las PFOS no pueden eliminarse cortando la grasa. Se acumulan en el filete.

## 3 Cook (cocinar)

**COCINE** el pescado de forma tal que se elimine más grasa.

Incluso tras retirar todo el tejido graso oscuro, aún hay grasa oculta dentro del filete. Para ayudar a eliminar los químicos en el filete, usted puede:

- Hacer agujeros en la piel o retirar la piel para que la grasa del filete se gotee al cocinarse.
- Cocine su pescado en una parrilla o áselo en el horno para que la grasa pueda escurrirse.

