

COMA 8!

Una Guía para ayudarlo a elegir pescado con bajos niveles de mercurio en restaurantes y supermercados



Contiene altos niveles de ácidos grasos omega-3 buenos para el corazón.
¿El pescado que usted compra se extrajo de aguas de Michigan? Si es así, consulte la *Guía Eat Safe Fish* para obtener consejos.



Anchoas	Abadejo
Bagre (de criaderos)	Salmón (enlatado, congelado, fresco)
Cangrejo	Sardinas
Cangrejo de río	Vieiras
Peces planos (platija, lenguado)	Langostinos
Arenque	Calamares
Mújol	Tilapia
Ostras	Trucha (de agua dulce)
Perca (marina o de agua dulce)	Pescado blanco



Bacalao	Dorado
Sargo (también conocido como sargo chopá)	Pargo
Pejerrey mocho	Atún (blanco enlatado)



Lubina (sea, striped, rockfish)	Escorpena
Anjova	Atún (de aleta amarilla, blanco enlatado)
Halibut	Atún (fresco, congelado)
Langosta	Corvinata real (trucha marina)
Bacalao negro	



Mero	Marlín
Caballa	Pargo alazán



No consuma los siguientes pescados:
Tiburón, pez espada, blanquillo camello, pez caballa

¿Tiene preguntas? Comuníquese con MDHHS al 1-800-648-6942.

Buena idea: puede cortar la lista y llevarla con usted!



Otros recursos

Pescados sostenibles y ecológicos

Right Bite en Shedd Aquarium
<http://www.sheddaquarium.org/Conservation-Research/Right-Bite/>

Seafood Watch en Monterey Bay Aquarium
<http://bit.ly/McxPS> or 1-877-229-9990

Cocina y seguridad alimentaria

Mariscos frescos y congelados: cómo seleccionarlos y servirlos de manera segura (FDA)
<http://1.usa.gov/qYLlYL> or 1-888-723-3366

Hooked on Fish: Recetas desde los Grandes Lagos Libro de cocina del estado (MDHHS)
<http://1.usa.gov/pri1qp> or 1-800-648-6942



Pescados locales, Guía local

Si usted consume pescado que se extrajo de aguas de Michigan o de alguno de los Grandes Lagos, comuníquese con MDHHS para solicitar la *Guía Eat Safe Fish* para la región de la que proviene el pescado. La *Guía* regional aparecen los pescados de Michigan que han sido analizados para saber si contienen mercurio u otros químicos peligrosos, como PCB y dioxinas.



Pescar • Comprar pescado • Consumir pescado

Para obtener más información sobre el pescado apto para el consumo, comuníquese con MDHHS al 1-800-648-6942 o visítenos en línea en www.michigan.gov/eatsafefish.

printed with support from the
Great Lakes RESTORATION Initiative
MDHHS
Michigan Department of Health & Human Services

comprar pescado seguro

Pautas para determinar el nivel de mercurio en el pescado comprado y el que se consume en restaurantes



www.michigan.gov/eatsafefish

Consumir pescado seguro

Usted ya sabe que comer pescado es saludable para usted y su familia.



- ✓ El pescado es una gran fuente de proteínas baja en grasas.
- ✓ El pescado es bueno para el cerebro.
- ✓ Algunos pescados tienen omega-3, bueno para el corazón.

Pero probablemente también sepa que algunos pescados contienen mercurio. Y el mercurio es malo para la salud, independientemente de la edad de la persona.



Usted desea tomar una **decisión saludable** para usted y su familia, ¿pero cuál es la **decisión correcta**? ¿Debe comer pescado o no? ¿Qué pescado es seguro?

Por suerte, ¡tomar la **decisión correcta y saludable** ahora es tan fácil como contar hasta ocho!

Mercurio en el pescado

- ✓ El mercurio se encuentra en el músculo del pescado, que es el filete que consumimos. No es posible quitar el mercurio del pescado como se quitan otros químicos.
- ✓ Elegir pescado con bajos niveles de mercurio es la única manera de evitar consumir demasiado.



Problemas de salud

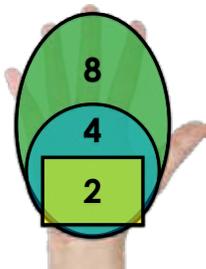
El mercurio puede causar problemas de salud en personas de todas las edades.

- ✓ Demasiado mercurio puede causar problemas en el sistema nervioso y en el desarrollo cerebral de los niños.
- ✓ Demasiado mercurio puede causar pérdida de la función cardíaca.
- ✓ Demasiado mercurio también limita la capacidad de su cuerpo para combatir enfermedades.



¿Qué es “MI Serving”?

MI Serving depende de quién sea usted:



- ✓ Para un adulto, **MI Serving es: 8 onzas de pescado cocido** = el tamaño de la mano de un adulto (óvalo grande)
- ✓ Para un niño, **MI Serving es: 2-4 onzas de pescado cocido** = el tamaño de la palma de la mano de un adulto (círculo pequeño/rectángulo)

Usted puede consumir más de un *MI Serving* en una comida. Eso no está mal, solo lleve un registro para saber.

Coma 8! ¡Coma bien!

La Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) analizó varios pescados y mariscos que están disponibles en Estados Unidos para saber si tienen mercurio.

MDHHS utiliza los resultados de los análisis de mercurio para crear **Coma 8!**

Coma 8! Puede ayudarlo a elegir pescado con niveles de mercurio más bajos y niveles más altos de ácidos grasos omega-3 buenos para el corazón.

Coma 8! Es seguro para todos, incluso mujeres embarazadas y niños.

Cómo usar Coma 8!

1. **Observe el reverso de esta página y encuentre el pescado que planea comer.** Cuanto más bajos sean los puntos, menor será la cantidad de mercurio que contiene el pescado.
2. **Calcule cuántos “MI Servings” comerá.** El MI Serving de pescado de un adulto es un filete de aproximadamente el tamaño de su mano (8 onzas de pescado cocido). El MI Serving de un niño es de aproximadamente el tamaño de la palma de la mano de un adulto (2-4 onzas).
3. **Sume los puntos.** Por ejemplo, en una cena usted consume 16 onzas de salmón (2 *MI Servings*) de 2 puntos. La semana siguiente, usted consume un *MI Serving* (8 onzas) de halibut de 4 puntos. Hasta ahora, eso suma 6 puntos para ese mes.
4. **Lleve un registro de los puntos de su “MI Serving” durante el mes.** No coma más de un total de 8 puntos de pescado por mes.

Usted puede estar seguro de que no consumirá demasiado mercurio si usa **Coma 8!** para elegir sus comidas.



¿Tiene preguntas?
1-800-648-6942
www.michigan.gov/eatsafefish

