

Como se debe cocinar el pescado?

El contenido de mercurio en el pescado no disminuye o desaparece por el solo hecho de cocinarlo, pero el contenido de BPCs que se acumula en la grasa del pescado sí se puede disminuir. Para disminuir el contenido de BPCs siga estas instrucciones:

- Coma sólo filete de pescado. Antes de cocinarlo o comerlo, córtelo la piel, la grasa y la parte que cubre el vientre, incluyendo la grasa que lo rodea.
- Cocine al horno, barbacoa, o ase su pescado en una parrilla y deje escurrir la grasa.
- No aplique mantequilla o empanice el pescado antes de cocinarlo. La mantequilla y el empanizado retienen la grasa.

Quítele la piel

Córtele la grasa o tejido grasoso oscuro a lo largo del filete

Córtele la grasa o tejido grasoso oscuro a lo largo del filete

Recorte la grasa del vientre



Otras sugerencias

- Trate de comer diferentes variedades de pescado. No coma siempre el mismo tipo de pescado, varíe.
- Preferiblemente, coma pescados pequeños. Los pescados pequeños contienen menos mercurio y BPCs que los pescados grandes.
- Evite comer la glándula color verdoso o “mostaza” de los cangrejos. La mayor parte de los BPCs acumulados en el pescado se encuentran en esa glándula.
- Para evitar el contagio con gérmenes, lávese muy bien las manos antes y después de trabajar con pescados y mariscos.
- Si tiene alguna pregunta, comuníquese con una de las agencias del gobierno que se muestran a continuación:



Lawrence J. Hogan, Jr.,
Governor



Boyd K. Rutherford,
Lieutenant Governor



Información sobre consumo de pescado para:

- Mujeres embarazadas
- Mujeres en edad fértil
- Mujeres que están lactando
- Niños de 6 años de edad o menores



Pescados, cangrejos y otros mariscos forman parte importante de una dieta saludable.

- La mayoría son saludables para comer, pero algunos tienen demasiado mercurio o Bifenilos Policlorinados (BPCs).
- Mercurio y BPCs pueden ser perjudiciales para el desarrollo del cerebro o del cuerpo. Su niño puede tener problemas de aprendizaje o crecimiento por comer alimentos que contengan mucho mercurio o BPCs.

Si come mariscos a menudo:

- Coma solo dos porciones a la semana de pescados o mariscos que son bajo en contenido de mercurio - Pescados del **Grupo Verde**.
- Si come una porción de pescado de los del **Grupo Amarillo**, entonces no coma ningún otro pescado o marisco durante esa semana.
- Si come una porción de pescado del **Grupo Naranja**, no coma ningún otro pescado o marisco durante el mes.

Guía sobre como seleccionar pescado o mariscos en mercados, tiendas y restaurantes para el consumo de mujeres y niños. Fuente: U.S. "Food and Drug Administration".

Grupo Verde - 2 comidas cada semana

- Catfish (Pez Gato): Comprado en tienda
- Clams (Almejas)
- Cod (Bacalao)
- Flounder (Platija)
- Haddock (Eglefinos)
- Cangrejos (sin la mostaza)
- Oysters (Ostras)
- Pollock (Pez Carbonero)
- Salmon (Salmón)
- Sardines (Sardinias)
- Scallops (Vieiras)
- Shrimp (Camarón)
- Tilapia
- Trout (Trucha)
- Tuna (sólo el Atún Claro)

Grupo Amarillo - 1 porción de cada semana

- Atún (Albacora "Blanco" Atún)

Naranja Grupo - 1 porción de cada mes

(niños - 1 porción cada dos meses)

- Róbalo Rayado (28" o más)
- Fuente: MDE

Grupo Rojo - No coma nunca

- Caballa
- Tiburón
- Pez espada
- Blanquillo
- Mostaza del cangrejo

¿Qué tan grande es una porción?

Mujeres: 9 cangrejos; 1 lata de atún; 8 onzas de pescado (filete - aproximadamente el tamaño de 2 juegos de barajas.

Niños: 4 cangrejos; la mitad de una lata de atún; 3 onzas de pescado (filete) - aproximadamente el tamaño de 2 juegos de barajas.

Para más información referente a consumo de pescados y mariscos provenientes de tiendas y restaurantes, comuníquese:

U.S. Food and Drug Administration / ☎ 1-888-SAFEFOOD (7266-3663)

<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm110591.htm>

Para más información referente a consumo de pescados de las aguas de Maryland, comuníquese:

Departamento del Medioambiente de Maryland (MDE)

☎ 410-537-3818

www.mde.state.md.us