

Guía para
proteger la
salud de
su familia



Natural Resources
Defense Council
www.nrdc.org

El Mercurio Contamina el Pescado

¿Cuanto pescado es saludable comer?

Algunos pescados tienen un alto contenido de mercurio, el cual puede causar serios problemas de salud especialmente en niños y mujeres embarazadas.

Si usted está embarazada o piensa quedar use esta guía para ver que tipo de pescado es más sano para comer, el cual es vendido en las pescaderías y los restaurantes.

**Mantenga esta guía
con usted.**

**Refierase al cuadro abajo
antes de consumir pescado.**



COMIENDO ATÚN ENLATADO EN FORMA SEGURA

Si Ud. pesa:

No coma más de una lata cada:

Kilos

Albacora Blanca

"Chunk light"

10

9 semanas

3 semanas

15

6 semanas

2 semanas

20

5 semanas

10 días

25

4 semanas

8 días

30

3 semanas

7 días

35

3 semanas

6 días

40

2 semanas

5 días

45

2 semanas

5 días

50

12 días

4 días

55

11 días

4 días

60

10 días

4 días

65

9 días

3 días

70+

9 días

3 días

Visite www.NRDC.org/mercury

Para más información acerca del mercurio y los peces.

- Aprenda acerca del mercurio y sus consecuencias
- Conozca como el mercurio entra en su hogar y en su comida
- Enlístese y tome acción para proteger a su familia y a usted.

Mida sus niveles de mercurio en nuestro sitio de web

POCO MERCURIO



Anchoas	Arenque	Sardina
Pez Mantequilla	Caballa (Atlántico Norte, Chub)	Vieira*
Bagre	Mújol	Sábalo
Almeja	Ostra	Camarón*
Cangrejo (EEUU)	Percha de mar	Lenguado del Pacífico
Cangrejo de río	Platija	Calamar (chipirón)
Gurrubata	Abadejo	Tilapia (mojarra)
Rodaballo*	Salmón (enlatado)**	Pescado Blanco
Abadejo (del Atlántico)*	Salmón (fresco)**	Romero
Merluza		

MODERADO MERCURIO



CONSUMA SEIS VECES O MENOS AL MES:

Lubina (negro, rayado)	Halibut (Pacífico)	Bacalao Negro
Carpa	Jacksmelt	Raya*
Bacalao (de Alaska)	Langosta	Pargo*
Corvinetas (Sciaenidae)	Mahi Mahi	Atún (enlatado "chunk light")
Halibut (Atlántico)*	Rape*	Bonito*
	Percha (de agua dulce)	Trucha Marina (Corbina)

ALTO MERCURIO



CONSUMA TRES VECES O MENOS AL MES:

Pez Azul	Lubina (Chilena)*	Atun (Aleta Amarilla)
Mero*	Atún (Albacora enlatada)	
Caballa (Golfo)		

PELIGRO: MERCURIO MUY ALTO



EVITE COMER:

Caballa Gigante	Pargo Alazán*	Pez Espada*
Aguja*	Tiburón*	Blanquillo
		Atún (Ahí)*

***¡Atención!** Esta especie de pez está en peligro de extinción, o se captura usando métodos dañinos para el medio ambiente.

****Salmón cultivado** puede contener PCBs-químicos que pueden afectar la salud.

Esta información está basada en pruebas de mercurio en los peces llevadas a cabo por la FDA, y los niveles seguros de mercurio en mujeres en edad reproductiva determinados por la EPA. Para más detalles visite www.nrdc.org/mercury.