

Daños a la salud

Las personas más sensibles son los bebés (incluso por nacer) y los niños.



El mercurio daña el cerebro durante la etapa de crecimiento.

Demasiado mercurio puede afectar la forma de aprendizaje.

Puede causar falta de memoria y atención.

Recomendaciones para los demás

El pescado y los mariscos representan una parte importante de una dieta completa y saludable.

Escoja pescados y mariscos con niveles bajos de mercurio --
-- por ejemplo, la tilapia, la trucha, el bacalao, el salmón, las sardinas y los camarones.

Cómalos dos veces por semana.

**2 veces
POR
semana**



Por su gran cantidad de proteínas, son una buena fuente de grasas importantes.

El pescado es bueno para el corazón, tanto como el ejercicio.

EL MERCURIO EN EL PESCADO



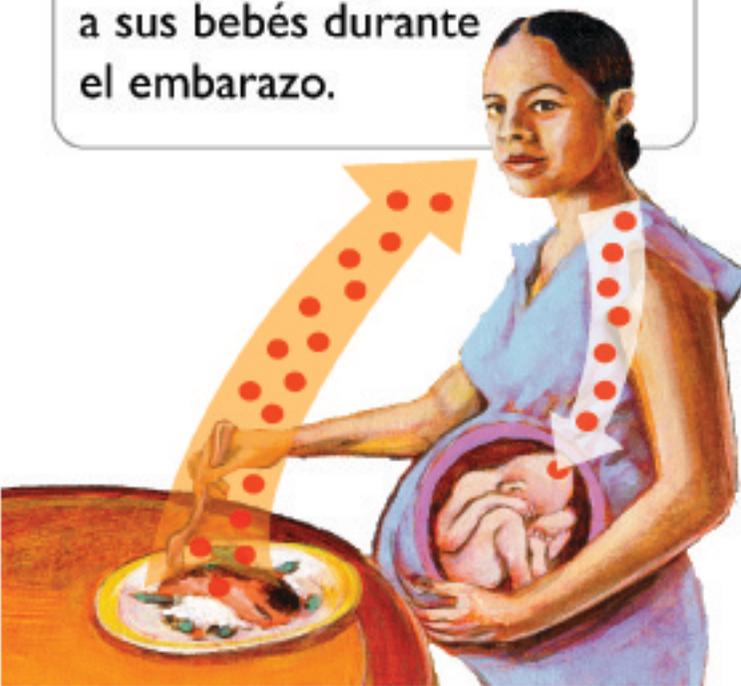
Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental



Todos los peces tienen cierta cantidad de mercurio.

El mercurio llega a nuestro cuerpo por el pescado que consumimos.

Las madres pueden pasar el mercurio (●) a sus bebés durante el embarazo.



No coma tiburón o pez espada porque tienen niveles muy altos de mercurio.

Recomendaciones para niños y mujeres en edad de tener hijos (de 18 a 45 años)

Baje su consumo de mercurio de la siguiente manera.

Escoja una variedad de pescados y mariscos con niveles bajos de mercurio.



Consuma estos pescados y mariscos hasta dos veces por semana.

Por ejemplo, la tilapia, la trucha, el bacalao, el salmón, las sardinas y los camarones contienen bajos niveles.

No coma más de una vez por semana el atún de aleta azul, de aleta amarilla o albacora.



CHUNK LIGHT

Es mejor comer el atún enlatado "chunk light" porque contiene menos mercurio.

Para la pesca en aguas locales

Si va de pesca:

Coma el pescado más joven y más pequeño porque puede contener menos mercurio.

Siga los consejos de la Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental (www.oehha.ca.gov/fish.html).



Para más información, llame a este programa local:

Al programa que distribuye este folleto: Le sugerimos que pegue aquí una calcomanía con su información de contacto local.

Financiado en parte por una subvención de The California Wellness Foundation.

MERCURIO EN EL PESCADO

Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental

Todos los peces tienen cierta cantidad de mercurio.

El mercurio llega a nuestro cuerpo por el pescado que consumimos.

Las madres pueden pasar el mercurio a sus bebés durante el embarazo.

No comer tiburón o pez espada porque tienen niveles muy altos de mercurio.

Daños a la salud

Las personas más sensibles son los bebés (incluso por nacer) y los niños.

El mercurio daña el cerebro durante la etapa de crecimiento.

Demasiado mercurio puede afectar la forma de aprendizaje.

Puede causar falta de memoria y atención.

Recomendaciones para niños y mujeres en edad de tener hijos (de 18 a 45 años)

Baje su consumo de mercurio de la siguiente manera.

Escoja una variedad de pescados y mariscos con niveles bajos de mercurio.

Por ejemplo, la tilapia, la trucha, el bacalao, el salmón, las sardinas y los camarones contienen bajos niveles.

Consuma estos pescados y mariscos hasta dos veces por semana.

No coma más de una vez por semana el atún de aleta azul, de aleta amarilla o albacora.

Es mejor comer el atún enlatado "chunk light" porque contiene menos mercurio.

Recomendaciones para los demás

El pescado y los mariscos representan una parte importante de una dieta completa y saludable.

Escoja pescados y mariscos con niveles bajos de mercurio – por ejemplo, la tilapia, la trucha, el bacalao, el salmón, las sardinas y los camarones.

Cómalos dos veces por semana.

Por su gran cantidad de proteínas, son una buena fuente de grasas importantes.

El pescado es bueno para el corazón, tanto como el ejercicio.

Para la pesca en aguas locales

Si va de pesca:

Coma el pescado más joven y más pequeño porque puede contener menos mercurio.

Siga los consejos de la Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental (www.oehha.ca.gov/fish.html).

Para más información, llame a este programa local:

Al programa que distribuye este folleto: Le sugerimos que pegue aquí una calcomanía con su información de contacto local.

Financiado en parte por una subvención de The California Wellness Foundation

Illustration & Design: Joaquin A. Newman ©2006 – email:Joaquin@forrealism.com