

¿Come pescado a menudo?

Guía de Minnesota para comer pescado

Orientación para consumir pescado

El pescado es una parte importante de una dieta nutritiva y equilibrada, y se incluye en muchas tradiciones y culturas minnesotas; sin embargo, cualquier pescado (ya sea comprado en una tienda o capturado localmente) podría contener contaminantes que pueden dañar la salud humana, especialmente la de los niños y los fetos.





























Pauta estatal para consumir pescado



= Personas que están o podrían quedar embarazadas, personas que amamantan o planean amamantar y niños/adolescentes menores de 15 años



= Hombres y adolescentes de 15 años en adelante y personas que no planean quedar embarazadas

Especies	4 porciones por semana	1 porción por semana	1 porción por mes	No comer
Lubina				
Siluro				
Bagre				
Cisco (Lago Herring)				
Perca (negra/blanca)				
Trucha de arroyo (Brook, Brown, Rainbow)				
Trucha de lago				
Corégono de lago				
Muskallonga americano				
Lucio				
Pez luna				
Lucioperca				
Perca amarilla				
Otras especies no incluidas				



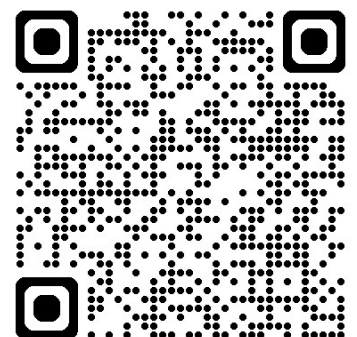
©MN DNR, C. Iverson

Siga estas pautas para reducir su exposición a contaminantes en pescados:

Consulte las guías de consumo de pescado específicas para cada cuerpo de agua a fin de verificar si existen recomendaciones más restrictivas para las especies de pescado capturadas en lagos y ríos de Minnesota o en el lago Superior.

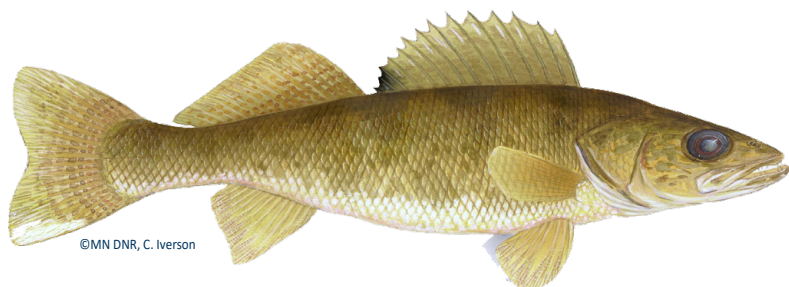
Consulte las pautas estatales para consumir pescado o las pautas generales para pescado proveniente de aguas de Minnesota o de un comercio o restaurante.

Visite el sitio: <https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/guidelines.html>



El aspecto limpio de un lago no indica qué tan seguros son los pescados para el consumo.

Los contaminantes más estudiados en pescados de Minnesota incluyen mercurio, bifenilos policlorados (PCB) y sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas (PFAS).



©MN DNR, C. Iverson

La orientación para consumir pescado depende de:

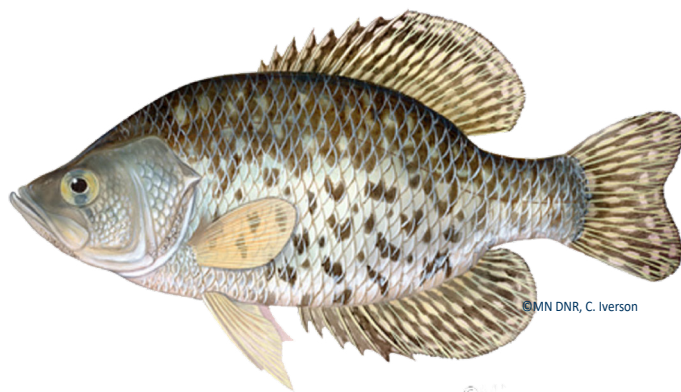
- Dónde capturó usted el pescado. Hay pautas específicas para algunos cuerpos de agua debido a niveles elevados de PFAS, mercurio o PCB.
- Sus características personales. Algunas personas son más sensibles que otras a los efectos negativos para la salud causados por exposición a contaminantes en pescados. Los grupos más sensibles incluyen a personas que están o podrían quedar embarazadas, personas que amamantan o planean amamantar y niños/adolescentes menores de 15 años.
- Especies de pescado. El número máximo de porciones recomendadas por semana o por mes puede variar entre las distintas especies de pescado capturadas en un mismo cuerpo de agua.

En la mayoría de los pescados, tanto capturados localmente como comprados en una tienda, hay mercurio. Por lo general, los pescados de los lagos del nordeste de Minnesota contienen más mercurio que los del sur y centro del estado. La cantidad de mercurio en el pescado depende de:

- Especies. Algunos peces tienen más mercurio que otros debido a lo que comen y cuánto tiempo viven: la lubina, el lucio y la lucioperca tienen niveles más altos que las mojarras azules.
- Tamaño. Los peces más pequeños generalmente tienen menos mercurio que los peces más grandes y viejos de la misma especie. A diferencia de las personas, los peces no eliminan el mercurio.

En la mayoría de los pescados sometidos a prueba se encuentran niveles bajos de sustancias PFAS. Se han detectado niveles más altos en peces provenientes de aguas en el área metropolitana de las Ciudades Gemelas y Duluth.

Se han detectado los máximos niveles de bifenilos policlorados (PCB) en los pescados grasos como la carpa, el bagre y la trucha de lago de los principales ríos y el lago Superior.



©MN DNR, C. Iverson

Más recursos

Orientación para consumir pescado

<https://www.health.state.mn.us/fish>

LakeFinder

<https://www.dnr.state.mn.us/lakefind/index.html>