

Preguntas y Respuestas: Consejos Sobre el Consumo de Pescado

El pescado y otros alimentos ricos en proteínas tienen nutrientes que pueden ayudar al crecimiento y desarrollo de su hijo.

Para las mujeres en edad reproductiva (aproximadamente entre los 16 y los 49 años de edad), especialmente para las embarazadas y las que están amamantando, y para los padres y cuidadores de niños pequeños.

Coma de 2 a 3 porciones de pescado por semana de la lista "Mejores opciones" o 1 porción de la lista "Buenas opciones".

Coma una variedad de pescados. Sirva de 1 a 2 porciones de pescado por semana a los niños, a partir de los 2 años de edad.

Si come pescado capturado por familiares o amigos, consulte las recomendaciones sobre el consumo de pescado. Si no hay ninguna recomendación, coma solo una porción y ningún otro pescado esa semana.*

¡Use esta tabla!

Puede usar esta tabla como ayuda para elegir qué pescados comer y con qué frecuencia, en función de sus niveles de mercurio. Las "Mejores opciones" tienen los menores niveles de mercurio.

*Algunos pescados capturados por familiares y amigos, como la carpa grande, el pez gato, la trucha y la perca, es más probable que tengan recomendaciones de consumo debido al mercurio u otros contaminantes. Las recomendaciones estatales le dirán con qué frecuencia puede comer esos pescados en forma segura.

Consejos Sobre el Consumo de Pescado

Lo Que las Embarazadas y los Padres Deben Saber

El pescado y otros alimentos ricos en proteínas tienen nutrientes que pueden ayudar al crecimiento y desarrollo de su hijo.

Para las mujeres en edad reproductiva (aproximadamente entre los 16 y los 49 años de edad), especialmente para las embarazadas y las que están amamantando, y para los padres y cuidadores de niños pequeños.

- Coma de 2 a 3 porciones de pescado por semana de la lista "Mejores opciones" o 1 porción de la lista "Buenas opciones".
- Coma una variedad de pescados.
- Sirva de 1 a 2 porciones de pescado por semana a los niños, a partir de los 2 años de edad.
- Si come pescado capturado por familiares o amigos, consulte las recomendaciones sobre el consumo de pescado. Si no hay ninguna recomendación, coma solo una porción y ningún otro pescado esa semana.*

¡Use esta tabla!

Puede usar esta tabla como ayuda para elegir qué pescados comer y con qué frecuencia, en función de sus niveles de mercurio. Las "Mejores opciones" tienen los menores niveles de mercurio.

¿Qué es una porción?



Para darse una idea, ¡use la palma de su mano!

Para un adulto
4 onzas

Para niños de 4 a 7 años
2 onzas

Mejores opciones			Buenas opciones	
COMER DE 2 A 3 PORCIONES POR SEMANA			COMER 1 PORCIÓN POR SEMANA	
Sardina	Arenque	Perca, de agua dulce y de mar	Lutjánido o pargo	Blanquillo o Iofoláttilo (Océano Atlántico)
Corvina	Tilapia	Boquerón o anchoa	Caballa española	Atún, albacora/blanco, enlatado y fresco/congelado (Atún, aleta amarilla)
Caballa	Lisa o pargo	Platija o lenguado	Chopa	Corvinata real/trucha de mar
Róbalo	Ostra	Gado o abadejo	Carpa	Corvina blanca/Corvina del Pacífico
Palometa	Lucio	Pez gato o bagre	Mero	Gallineta o pescado de roca
Salmón	Vieira	Trucha, de agua dulce	Rape	Bagre búfalo (o bagre boca chica)
Almeja	Lacha	Atún, enlatado claro (incluye el bonito)	Pez azul o anjova	Perca de mar chilena/Merluza negra
Bacalao	Camarón	Pescado blanco	Halibut o fletán	
Cangrejo	Raya	Pescado blanco	Dorado/pez delfín	
Calamar	Pejerrey	Estornino del Pacífico	Bacalao negro	
Eglefino	Lenguado	Platija o lenguado	Perca rayada (de mar)	
Merluza	Cangrejo de río			

Opciones a evitar			
LOS MÁS ALTOS NIVELES DE MERCURIO			
Macarela rey o caballa	Blanquillo o Iofoláttilo (Golfo de México)	Águja	Pez espada
Reloj anaranjado, raya o pez emperador	Atún de ojos grandes o patudo	Tiburón	

*Algunos pescados capturados por familiares y amigos, como la carpa grande, el pez gato, la trucha y la perca, es más probable que tengan recomendaciones de consumo debido al mercurio u otros contaminantes. Las recomendaciones estatales le dirán con qué frecuencia puede comer esos pescados en forma segura.

www.FDA.gov/fishadvice
www.EPA.gov/fishadvice



Preguntas y respuestas

I. USO DE LA TABLA

1. ¿Cómo uso la tabla?

El pescado es una fuente de proteínas de alta calidad, y los pescados con menores niveles de mercurio son una buena opción para todos. Este consejo es específicamente para las mujeres embarazadas, las que podrían embarazarse o están amamantando, y para los niños pequeños, aunque todos pueden seguirlo.

Use la tabla como ayuda para elegir qué pescado comer cada semana. Comer una variedad de pescados es mejor para usted y su hijo que comer siempre el mismo.

Puede comer de 2 a 3 porciones por semana de pescados de la categoría “mejores opciones”, considerando como porción una cantidad de cuatro onzas, basado en una dieta saludable.

Puede comer 1 porción por semana de los pescados de la categoría “buenas opciones”.

No debería comer, ni darle de comer a niños pequeños, pescados de la categoría “opciones a evitar”. Sin embargo, si lo hace, coma pescados con menores niveles de mercurio en las semanas siguientes.

2. ¿Cómo decidieron qué pescados van en cada categoría?

Adoptamos una medida altamente protectora al determinar qué pescados corresponden a cada categoría. Calculamos cuántas porciones podría comer una embarazada promedio usando la información sobre el contenido de mercurio de cada tipo de pescado que está en la base de datos de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para los pescados comerciales y de otras fuentes. Si una embarazada podía comer ese pescado al menos tres veces por semana, se clasificó en la categoría “mejores opciones”. Si podía comer ese pescado solo una vez por semana, o dos pero no tres, se clasificó en la categoría “buenas opciones”. Si no podía comer una porción de ese pescado una vez por semana, se clasificó en la categoría “opciones a evitar”.

Para obtener más información, vea nuestra [página técnica](#) (en inglés).

3. ¿Cómo puede ser que algunos pescados estén en más de una categoría?

Hay diferentes tipos (o especies) de atún, como el albacora, el de ojos grandes y el de aleta amarilla. Algunos tipos de atún que son más grandes o viven más tiempo tienden a tener niveles de mercurio más altos, y por eso están en diferentes categorías. Así, el atún enlatado claro (o ligero) está en la categoría “mejores opciones”. El atún albacora (o blanco) y el de aleta amarilla están en la categoría “buenas opciones”, y el atún de ojos grandes está en las “opciones a evitar”. Además, pescados de la misma especie en diferentes zonas geográficas pueden variar en contenido de mercurio. Por ejemplo, el blanquillo o lololátilo está en dos categorías porque el del Golfo de México tiene niveles de mercurio más altas que el del Océano Atlántico.

4. ¿Por qué algunos pescados no están en la tabla?

Para ciertas especies de pescados, como por ejemplo mejillones, no se tienen teníamos suficientes datos confiables sobre el nivel de mercurio para incluirlos. La tabla será actualizada a medida que nueva información sea publicada.

5. ¿Cómo puedo obtener más detalles sobre los niveles de mercurio en el pescado?

Vea nuestra [tabla](#) de clasificación más detallada (en inglés) con los niveles de mercurio promedio en los pescados comerciales.

II. PORCIONES

1. ¿Qué es una porción?

Para los adultos, una porción típica son 4 onzas (113 gramos) de pescado, antes de cocinarlo. Nuestra recomendación es comer de 2 a 3 porciones por semana de una variedad de pescados cocinados (8 a 12 onzas ó 226 a 340 gramos).

2. ¿Cómo puedo saber cuánto son 4 onzas?

Cuatro onzas (113 gramos) es aproximadamente el tamaño y grosor de la palma de la mano.



Para un adulto
4 onzas



Para los niños
de 4 a 7 años
2 onzas

3. ¿Qué pasa si como menos pescado que las 2 a 3 porciones por semana que recomiendan?

Podría perderse parte de las proteínas de alta calidad, minerales y vitaminas presentes en el pescado que son beneficiosos para la salud. Simplemente, trate de comer la cantidad recomendada de una variedad de pescados en las siguientes semanas. Nuestra recomendación esta basada en una norma general sobre cuánto pescado comer por semana.

4. ¿Qué pasa si como más de 3 porciones de pescado por semana?

Trate de variar el pescado que come. Si come más de 3 porciones por semana y algunas incluyen pescado con niveles de mercurio más altos, intente comer otras variedades con menores niveles de mercurio en las semanas siguientes.

5. ¿Debería hacer algún cambio al consejo en función de mi peso?

El consejo que se ofrece aquí es una norma general. Las mujeres que pesan menos que el promedio (165 libras), podrían quizá deseen comer porciones más pequeñas o solo dos porciones de pescado por semana en vez de tres.

III. NIÑOS

1. ¿Los niños también deben comer pescado? Y si es así, ¿cuánto?

Sí, el pescado, como otros alimentos ricos en proteínas, es bueno para el crecimiento y el desarrollo de los niños. Recomendamos servirles una porción de pescado, de distintas variedades, 1 o 2 veces por semana, pero los tamaños de las porciones deben ser más pequeños que para los adultos de acuerdo para la edad y el nivel total de calorías requeridas. En promedio, el tamaño de la porción es aproximadamente 1 onza para los niños de 2 a 3 años, 2 onzas para los niños de 4 a 7 años, 3 onzas para los de 8 a 10 años, y 4 onzas para

los de 11 años y mayores. Para obtener más información, vea nuestra [página técnica](#) (en inglés). Lea también las PyR VI.2 y PyR VII.1 para información sobre los niños y el atún y otros pescados capturados por familiares y amigos.

2. ¿A qué edad puedo empezar a darle pescado a mi hijo?

Los padres pueden darles de comer pescado a sus hijos, a partir de los 6 meses de edad. Debido a que el pescado, y especialmente los mariscos, son posibles considerados como importantes alérgenos, los padres que dan de comer pescado a sus hijos por primera vez deben vigilar de reacciones alérgicas antes de dárselo una segunda vez.

IV. NUTRIENTES EN EL PESCADO

1. ¿Qué nutrientes hay en el pescado y por qué son buenos para los humanos?

La mayoría de los pescados son una excelente fuente de proteínas de alta calidad. La carne de pescado también es una importante fuente de selenio, zinc, yodo, hierro y otros minerales necesarios para el cuerpo, así como una fuente natural de vitaminas del grupo B, y el aceite de pescado proporciona vitaminas A y D. Los estudios con embarazadas han demostrado que los beneficios nutricionales del pescado, como los de otros alimentos ricos en proteínas, son importantes para el crecimiento y el desarrollo de sus bebés durante el embarazo y la infancia. La mayoría de los pescados son bajos en grasas, y aún las grasas que sí tienen, son en su mayoría poliinsaturadas y saludables. El ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA), ambos ácidos grasos esenciales poliinsaturados de la serie omega-3, también están presentes en muchos tipos de pescados. Los beneficios a la salud de los ácidos grasos omega-3 continua siendo un tema de investigación.

2. ¿Puedo obtener los mismos beneficios tomando suplementos de omega-3 que comiendo pescado?

Los suplementos de omega-3 no contienen proteínas, vitaminas ni minerales. Al tomar suplementos de omega-3 en vez de comer pescado, se perderá las proteínas de alta calidad, los minerales y las vitaminas que existen en el pescado y que son beneficiosos para la salud general. Los beneficios a la salud de los suplementos de omega-3 continua siendo un tema de investigación.

V. CONTAMINANTES EN EL PESCADO

1. ¿Qué son el mercurio y el metilmercurio?

El mercurio es un elemento que ocurre naturalmente en el medio ambiente y también es liberado a este a través de muchos tipos de actividad humana. Puede acumularse en arroyos, lagos y océanos, y se convierte en metilmercurio en el agua o en los sedimentos. Es este tipo de mercurio el que está presente en el pescado. El metilmercurio puede ser perjudicial para el cerebro y el sistema nervioso si una persona se ve expuesta a demasiada cantidad de esta sustancia a través del tiempo.

2. ¿Todos los pescados tienen metilmercurio?

Casi todos los pescados contienen al menos trazas de metilmercurio. Los peces absorben el metilmercurio de los alimentos que comen. Este tiende a acumularse más en algunos tipos de peces que en otros, especialmente en los más grandes y en los que viven más tiempo.

3. ¿Debería dejar de comer pescado durante el embarazo para evitar el mercurio?

No, el pescado ayuda a llevar una dieta saludable antes y durante el embarazo, y durante el amamantamiento. Los estudios con embarazadas han demostrado que los beneficios

nutricionales del pescado, como los de otros alimentos ricos en proteínas, son importantes para el crecimiento y el desarrollo de sus bebés durante el embarazo y la infancia, especialmente cuando el pescado tiene menores cantidades de mercurio. La mayoría de las personas, en general como durante el embarazo, come menos pescado que las cantidades recomendadas. Una [encuesta de la FDA en 2005](#) (en inglés) reveló que las embarazadas generalmente solo comían 2 onzas de pescado por semana. La tabla de las recomendaciones muestra qué pescados son las mejores opciones para las mujeres embarazadas, que podrían embarazarse o que están amamantando, así como para los niños pequeños.

4. ¿Puede la forma de limpiar o preparar (cocinar) el pescado reducir la cantidad de mercurio que este tiene?

No. El mercurio se encuentra en todo el tejido de la carne de pescado, de modo que ningún tipo de limpieza o cocción reducirán la cantidad de esta sustancia. El único modo de reducir la cantidad de mercurio que se ingiere es comer los pescados que se indican en la tabla como “mejores opciones”.

Para más información sobre pescados completos comprados en tiendas de alimentos, ver información adicional en la PyR V.6.

5. ¿Debería preocuparme si como una porción de algún pescado de la categoría “opciones a evitar”?

No, pero en las semanas siguientes, elija otros pescados de las categorías “mejores opciones” o “buenas opciones”. Evitar comer o darles de comer a los niños pescados de la categoría “opciones a evitar”. Le recomendamos comer una variedad de pescados de las categorías “mejores opciones” y “buenas opciones” de la tabla.

6. ¿Hay otros contaminantes en el pescado?

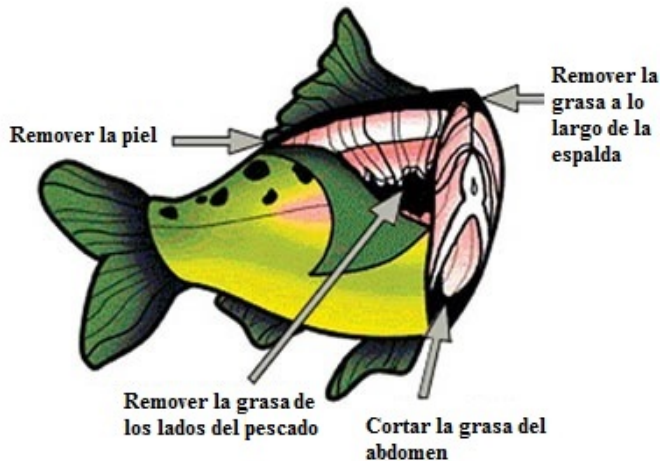
Sí, sin embargo, la FDA ha encontrado que los niveles de otros contaminantes en el pescado comercial generalmente no son un problema para la salud humana. Durante muchos años, la FDA ha tomado muestras de mariscos comerciales y los ha examinado en busca de pesticidas y químicos industriales, así como otros metales pesados además del mercurio. Los resultados están disponibles en inglés en el sitio web de la FDA:

<http://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/pesticides/ucm2006797.htm>;

<http://www.fda.gov/Food/FoodScienceResearch/TotalDietStudy/ucm184293.htm>.

Los niveles de otros contaminantes varían según la ubicación y la especie de pescado. Los departamentos de salud o las agencias de caza y pesca estatales y locales proveen asesoramiento sobre otros contaminantes, como los policlorobifenilos (PCB) en los peces de ciertos cuerpos de agua. Quienes pescan por recreación o para incorporar proteína en sus dietas deben verificar las recomendaciones sobre el consumo de pescados de agua dulce y de mar.

Antes de cocinar estos pescados obtenidos por usted o sus amigos, es buena idea quitarles la piel, la grasa abdominal y los órganos internos, donde otros tipos de contaminantes nocivos pueden acumularse. Esto es especialmente cierto porque los peces de algunas aguas locales tienen más probabilidades de contener otros contaminantes.



Y recuerde: coma una variedad de pescados, no siempre el mismo tipo. En la tabla figuran una gran variedad de pescados para elegir, así que hay para todos los gustos.

VI. ¿QUÉ HAY DEL ATÚN?

1. ¿Cuál es la diferencia entre el atún albacora (blanco) y el atún enlatado claro (o ligero)?

El atún albacora o blanco es más grande y vive más tiempo que los especímenes que generalmente se utilizan en el atún enlatado claro (o ligero). También, este último puede ser una mezcla de diversas especies de atún generalmente más pequeñas, más frecuentemente, el bonito.

2. Como mucho atún, especialmente el enlatado claro (o ligero) porque es especialmente económico. ¿Está bien?

Sí. El atún enlatado claro (o ligero) está en la categoría “mejores opciones” y está bien comer de 2 a 3 porciones por semana. Le recomendamos comer una variedad de pescados. Quizá desee probar otros pescados asequibles de la categoría “mejores opciones”, como el salmón o las sardinas enlatados, el pescado congelado o el pescado fresco que están en promoción.

3. Como mucho atún, pero prefiero el atún albacora. ¿Está bien?

El atún albacora, también conocido como atún blanco, generalmente contiene tres veces más mercurio que el atún enlatado claro (o ligero). Puede comer albacora o cualquier otro pescado de la categoría “buenas opciones” una vez por semana.

VII. PESCADOS CAPTURADOS POR FAMILIARES Y AMIGOS

1. ¿Qué pasa si como algún pescado capturado por familiares o amigos?

Al comer pescados capturados por usted u otros, preste atención a las recomendaciones sobre el consumo de pescados de esos cuerpos de agua. Hay aguas donde puede haber poco o ningún monitoreo y, por lo tanto, la posible contaminación con mercurio se desconoce. Si no hay dónde obtener información, limite su consumo de ese pescado a una porción por semana y no coma ningún otro esa semana. Los adultos no deben comer más de 6 onzas (170 gramos) esa semana; los niños menores de seis años deben limitar su consumo de ese pescado a 1 o 2 onzas (29 o 57 gramos) por semana, y los niños mayores (de seis a doce años) deben limitar su consumo a 2 o 3 onzas (57 o 85 gramos) por semana. De nuevo, ni los adultos ni los niños deben comer otro pescado esa semana.

2. ¿Dónde obtengo información sobre la seguridad del pescado capturado por familiares o amigos?

Consulte el folleto de normas de pesca o el sitio web correspondientes para obtener información sobre la pesca recreativa. Los departamentos de salud y las agencias de caza y pesca locales, estatales y tribales también tienen información sobre las recomendaciones para el consumo de pescado en su jurisdicción. Vea también el sitio web de la EPA con recomendaciones para el consumo de pescado (en inglés): <http://www2.epa.gov/choose-fish-and-shellfish-wisely>

VIII. CONSEJOS ADICIONALES PARA EL CONSUMO DE PESCADO

1. Comer de 2 a 3 porciones de pescado por semana, ¿está bien para una dieta saludable?

Las [Pautas Alimentaria para Estadounidenses de 2015-2020](#) recomiendan aumentar la cantidad de pescado, y elegir una variedad de pescados con menores niveles de mercurio. El pescado debe comerse en lugar de otras fuentes de proteína, es decir, reemplazando en parte a la carne roja y de ave. Esto también puede significar prestar atención a cómo se prepara el pescado. El pescado asado, por ejemplo, generalmente contiene menos calorías que el frito y puede ser más saludable también de otras maneras. También se debe considerar el contenido de sodio y de colesterol del pescado o de la manera de cocción, como con otros aspectos de la alimentación saludable. Si no está seguro acerca de cuál es la cantidad de calorías correcta para usted, visite www.choosemyplate.gov (en inglés) para obtener información sobre la ingesta apropiada de calorías (la información específica está disponible en inglés en <https://www.choosemyplate.gov/weight-management-calories/weight-management/better-choices/amount-calories.html>). Si desea más información le recomendamos que consulte a un nutricionista o a su médico.

2. ¿Es verdad que las embarazadas y los niños pequeños deben evitar el pescado crudo?

Sí. Las [Pautas Alimentarias para los Estadounidenses de 2015-2020](#) y la FDA recomiendan que las embarazadas y los niños pequeños solo coman pescado, carne roja, carne de ave o huevos, que hayan sido cocinados a temperaturas internas seguras para protegerse contra los microbios que podrían estar presentes en dichos alimentos. Esto incluye el pescado crudo que se sirve como parte del sushi o el sashimi (comidas estilo japonés) que están disponibles en muchos restaurantes y tiendas de alimentos. Las embarazadas y los niños pequeños a menudo tienen sistemas inmunológicos más débiles y están en mayor riesgo de enfermarse por los alimentos.

3. ¿Qué pasa si no puedo comer pescado? ¿Estará bien mi bebé?

El pescado es una fuente de proteínas de alta calidad, minerales y vitaminas que son beneficiosos para la salud en general. Usted puede tener un bebé saludable incluso si no come pescado.

4. Soy una mujer que podría tener hijos pero no estoy embarazada. ¿Por qué debería seguir este consejo?

Si podría embarazarse en el próximo año, le recomendamos que empiece a seguir este consejo ahora. Comer de 2 a 3 porciones de una variedad de pescados por semana con otros alimentos ricos en proteínas puede ayudar al crecimiento y desarrollo de su bebé, y también es importante seguir las recomendaciones acerca de con qué frecuencia comer los diversos tipos de pescados. Esto se debe a que el mercurio existente en el pescado puede acumularse en su

cuerpo con el paso del tiempo. Si bien el mercurio se elimina del cuerpo naturalmente, el proceso puede llevar varios meses. Así que, seguir este consejo antes del embarazo puede beneficiar el desarrollo del bebé, especialmente durante el importante primer trimestre.

5. ¿Qué aconsejan sobre el consumo de pescado para los hombres o para las mujeres que no están ni estarán embarazadas ni están amamantando?

El pescado es una fuente de proteínas de alta calidad, y los pescados con niveles más bajos de mercurio son una buena opción para todos. Este consejo es específicamente para las mujeres embarazadas, las que podrían embarazarse o están amamantando, y para los niños pequeños, pero todos pueden seguirlo.

6. ¿Esta recomendación considera los problemas de sostenibilidad de la pesca?

No. Esta recomendación se centra en los beneficios del consumo de pescado y la cantidad de veces por semana que se puede comer este alimento, basado en los niveles de mercurio en el pescado. Este consejo no refleja los problemas relacionados con la sostenibilidad de la pesca. Para obtener más información (en inglés), visite el sitio web de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica en <http://www.fishwatch.gov>.

IX. REFERENCIAS

Pautas Alimentarias para Estadounidenses de 2015-2020, disponibles en inglés en <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.