

Pesque y seleccione los peces que contengan menos contaminantes.

Grupo 1 - Disfrute

Anchoas
Perca Azul
Bagre (Pez Gato) de criadero en E.E.U.U
Cangrejo
Mojarra, Pomoxis
Platija
Arenque
Mújol, Salmonete
Ostras
Perca,
Colín, Carbonero, abadejo
Trucha Arco Iris
Salmón
Sardinas
Escalopes
Camarón
Lenguado
Calamar
Tilapia (silvestre, no de criadero)
Blanquillo, Pez Pierna

Grupo 2 - Aceptable

Bagre, Pez Gato (silvestre)
Bacalao
Pejerrey, Gruñón
Mahi Mahi (Dorado)
Pargo, huachinango, chillo
Atún, light enlatado

Grupo 3 - Limite

Adultos - limitar a 8 onzas por semana
Niños - limitar a 2-4 onzas por semana

Róbalo, Mero
Bacalao azul
Hipogloso (Halibut)
Langosta
Lucio del Norte (de más de 30")
Bacalao negro

Pez escorpión
Trucha marisca
Atún (Albacora)
Atún (fresco, congelado)
Mojarra ojona/Lucio perca americana
(de más de 15")
Róbalo blanco

Grupo 4 - No Recomendable

Mero
Perca Americana Róbalo de boca chica
y róbalo de boca grande (más de 18")
Mackerel (Sierra)
Marlín
Reloj anaranjado

Grupo 5 - Evite

Tiburón
Pez espada
Sierra
Blanquillo camello

Por favor vea la reglamentación para la pesca en Nebraska en cuanto a la longitud y los límites de las especies protegidas en ciertas masas de agua [http://Nebraskan.ne.gov/fishing/guides/fishguide/pdf/Fish Guide.pdf](http://Nebraskan.ne.gov/fishing/guides/fishguide/pdf/Fish%20Guide.pdf)

Para más información sobre cómo seleccionar y servir el pescado por favor visite la página web del FDA en el enlace que se muestra a continuación:

www.fda.gov/food/resourcesforyou/consumers/ucm077331

NEBRASKA

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES



Nebraska Department
of Environmental Quality

AA/EOE/ADA

Preparado por:

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska, Programa de Evaluación de Riesgo Ambiental en cooperación con el Departamento de Calidad Ambiental de Nebraska, Programa de Vigilancia de tejido de peces

Coma Pescado Seguro en Nebraska

Aprenda a comer
pescado seguro, local,
comprado en la tienda,
y de restaurante

www.nebraska.gov/eatsafefish

S

Los pescados pequeños son mejores (tienden a contener menos contaminantes)

A

Evite los peces depredadores grandes y los que se alimentan del fondo (éstos tienden a acumular más contaminantes)

F

Se debe remover la grasa, la piel y los órganos (la mayoría de los contaminantes se acumulan en la grasa, la piel y los órganos del pez)

E

Coma pescado que haya sido asado o preparado a la parrilla (así se destila más grasa al cocinarse)



¿Por qué comer Pescado?

- > El pescado es una gran fuente de proteína baja en grasa
- > El pescado contiene ácidos grasos omega-3 buenos para el corazón
- > El pescado es rico en vitaminas, como B2 y D, y minerales, como hierro, zinc, yodo, magnesio, y potasio
- > Los nutrientes del pescado mantienen el corazón y el cerebro saludables

¿Por qué hay contaminantes en el Pescado?

- > Los contaminantes pueden permanecer en el ambiente y acumularse en los seres vivos, como los peces.
- > Contaminantes como los PCBs y algunos insecticidas se acumulan en la grasa del pez
- > El mercurio es un contaminante que se almacena en los músculos y los filetes del pez

Nota: las mujeres embarazadas o que estén lactando, y los niños pequeños especialmente, deben seguir estas directrices ya que el sistema nervioso en desarrollo es particularmente sensible al mercurio.

Visite la página web Eat Safe Fish Para información más detallada, incluyendo avisos locales para el consumo de pescado

www.nebraska.gov/eatsafefish

