

# Información sobre el mercurio en el pescado y los mariscos

*Para mujeres embarazadas y lactantes, las mujeres que consideran Embarazo y Niños Pequeños*

## Importantes Consejos de seguridad:

### 1. La más alta de mercurio

#### NO COMA:

- tiburón
- Pez espada
- El rey caballa
- Tilefish
- Atún (patudo, aleta amarilla)
- Marlin
- reloj anaranjado

### 2. Alto Mercury-

#### No coma más de tres porciones de 6 onzas al mes:

- Sea Bass (chileno)
- Bluefish
- mero
- Caballa (español, Golfo)
- Atún (atún blanco, rabil)

### 3. Bajo Mercury-

#### No coma más de seis porciones de 6 onzas al mes

- Bass (rayado, Negro)
- carpa
- Bacalao (de Alaska)
- Halibut jacksmelt (Pacífico y Atlántico) (pejerrey)
- langosta
- Mahi Mahi
- Snapper
- Sea Trout (pescadilla)
- Atún (enlatado, la luz trozo)

### 4. Menor Mercury-

## Disfrute de dos porciones de 6 onzas por semana:

- Anchoas
- Pampanito • Bagre
- almeja
- Cangrejo (nacional)
- Cangrejos / cangrejos
- Lenguado
- abadejo
- Arenque
- Ostras
- Salmón (enlatados, frescos)
- Sardinias
- vieiras
- Camarones
- Suela
- Squid (Calamares)
- Tilapia
- Trucha (de agua dulce)
- Pescado blanco

### 5. Verifique antes de comer pescado capturado en aguas locales

- Si no hay información disponible, no coma más de 6 onzas por semana de pescado de la zona. Evite el consumo de cualquier otro pescado esa semana.

Para obtener más información acerca de los niveles de mercurio en el pescado, por favor visite los siguientes sitios web:

Sitio web Asesor de pescado de la Agencia de Protección Ambiental [www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish)