

## Cocine el pescado en tres simples pasos

Siga estos pasos para reducir la cantidad de PCB y otros contaminantes que ingiere. No hay manera de quitar el mercurio ni las PFAS del pescado.

1. Corte la piel, la cabeza, la grasa y saque las vísceras.



2. Hornee, ase a la parrilla o cocina a la plancha dejando que la grasa se escurra.



3. Deseche los jugos de la cocción y el aceite de freír.



Celebrar la cultura es una parte fundamental de la salud. Si estos pasos no sirven para preparar un plato tradicional, puede dejar esta comida para ocasiones especiales y, así, disminuir el consumo de contaminantes con el tiempo. Por lo general, la parte más segura para consumir es el filete del pescado.

## Advertencias de pesca

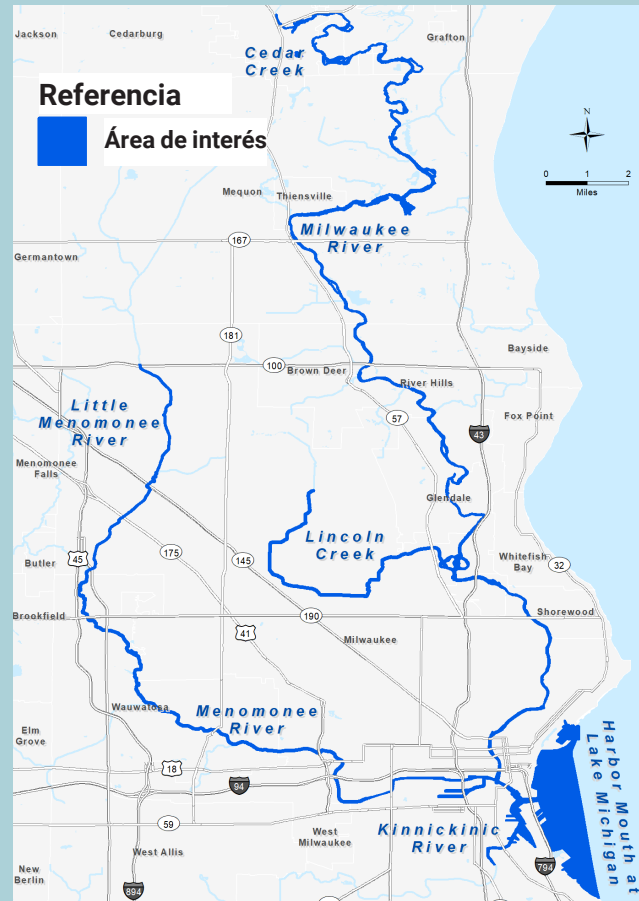
Antes de ir a pescar, consulte las últimas advertencias sobre las cuencas de su área a través de la DNR Query Tool (Herramienta de consulta del Departamento de Recursos Naturales).



Escanee el código QR para ver consejos sobre su área de pesca:

## Áreas de preocupación cerca de Milwaukee

Estas cuencas en el área de Milwaukee tienen niveles altos de contaminación. Se conocen como "áreas de preocupación". Verifique la información de la herramienta de consulta antes de comer pescados de estas aguas.



Wisconsin Department of Health Services  
Bureau of Environmental and Occupational Health  
P-03622AS (06/2024)

## Guía para el consumo de pescados de Wisconsin

(Your Guide to Eating Wisconsin Fish)



WISCONSIN DEPARTMENT  
of HEALTH SERVICES



## ¿Por qué el pescado es nutritivo?



Proteínas



Grasas saludables



Vitaminas y minerales

- Las proteínas ayudan a fortalecer los huesos y los músculos.
- Las grasas saludables, como el Omega-3, ayudan a mantener el corazón sano y contribuyen al funcionamiento del cerebro.
- Las vitaminas y los minerales, como el hierro y el zinc, refuerzan el sistema inmunitario.

## ¿Cuáles son los peligros del pescado?

Los peces absorben los contaminantes del agua en la que viven. Los contaminantes que suelen encontrarse en los peces de Wisconsin son:

- PCB (policlorobifenilos)
- Mercurio
- PFAS (sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas)

Con el tiempo, estos contaminantes pueden causar problemas de salud, como cáncer o daño en los pulmones, los riñones, el hígado y el cerebro. Esto es especialmente alarmante en el caso de niños, bebés y bebés en gestación cuyos cerebros aún se están desarrollando.

## ¿Cómo hago para comer pescado de manera segura?

- Coma pescados que provengan de aguas con bajo nivel de contaminación.
- Coma diferentes tipos de pescado.
- Use métodos de cocción seguros.

**Una ración = la palma de la mano de un adulto**

(4 onzas o 115 gramos)

Siempre sirva raciones más pequeñas a los niños.



Consejos para la mayoría de las cuencas dentro de Wisconsin (excepto los Grandes Lagos)



Población vulnerable\*



Población general

### Las mejores opciones

Lobina de roca



Pez luna



Robaleta



Perca amarilla



Charrasco



Trucha de aguas interiores



Brema



1 ración por semana

Sin límite

### Buenas opciones

Leucoma



Pez gato



Otros tipos de lubinas



Lucios



Y todas las demás especies que no se enumeran aquí

1 ración por mes

1 ración por semana

### Evitar

Muskallonga



No consumir

1 ración por mes

Las imágenes de peces son cortesía de John Lyons y Wisconsin Sea Grant (Subvención para actividades marinas de Wisconsin)

\* Población vulnerable: personas que puedan quedar embarazadas, que estén embarazadas o en período de lactancia, y los menores de 15 años  
Población general: el resto de las personas