

# 10 consejos de cocina para comer pescado de forma segura

(10 Cooking Tips to Eat Fish Safely)

*Siga estos pasos para tomar decisiones más seguras a la hora de comer pescado.*

- **Corte** toda la grasa visible.
- **No coma** la cabeza, la piel, los huesos, las vísceras ni las áreas grasosas más oscuras.
- **Realice agujeros** en el pescado antes de cocinarlo para que drene la grasa.
- Hornee, ase a la parrilla o cocine a la plancha el pescado sobre una rejilla para que **los jugos escurran**. Luego, **deseche los jugos**.
- **No reutilice el aceite** que uso para freír el pescado.
- **Coma el filete**. El filete es la parte más segura de consumir del pescado.
- Coma **una ración** de pescado, 1 o 2 veces por semana. Esta debe tener el **tamaño de la palma de un adulto**.
- Coma pescados de **diferentes lugares**. Cuando compre en el supermercado, elija diferentes marcas y coma pescados de diferentes ríos y lagos.
- **Coma pescados más pequeños y más jóvenes**, según las normativas del DNR. Los peces más grandes y más viejos tienen más tiempo para acumular contaminantes en su cuerpo.
- Use la guía "Choose Wisely" (Elija sabiamente) del DNR (escanee el código al dorso) para escoger peces que tengan menos **mercurio y PFAS**. Estos contaminantes **no se pueden quitar al cortar ni durante la cocción**.



# WISCONSIN DEPARTMENT *of* HEALTH SERVICES



Escanee este  
código para obtener  
más información.



P-03622BS (06/2024)