

# ¿QUÉ HAY EN TU PESCADO, OKLAHOMA?

## Un estudio sobre el mercurio en el pescado del Gran Lago y el Lago Hudson



### ¿Por qué comer pescado local?

El pescado es saludable, bajo en grasas y lleno de proteínas. La Asociación Americana del Corazón recomienda comer pescado al menos dos veces por semana. ¡Además, la pesca es divertida y una gran forma de relacionarte con el medioambiente y tus vecinos!



### ¿Que hay QUÉ en mi pescado?

Pero el pescado puede tener contaminantes como mercurio y PCB. Agencias federales y estatales han elaborado lineamientos para que la gente pueda evitar contaminantes dañinos y aun así disfrutar los beneficios del pescado.



### ¿Sobre qué es el estudio del mercurio en la cuenca del Gran Lago?

Analizamos más de 1,100 pescados de la cuenca del Gran Lago y el Lago Hudson, incluyendo más de 25 especies de pescado. Mucha gente come pescado de estos lagos y hay plantas carboeléctricas cerca y lejos que pueden ser las fuentes del mercurio. Queríamos saber si el pescado de estos lagos contenía altos niveles de mercurio.



### Buenas noticias...

Cerca de 97% del pescado de la cuenca del Gran Lago y el Lago Hudson que analizamos tenía niveles de mercurio por debajo de lo recomendado por la EPA de EU para mujeres en edad reproductiva y niños que lo consumen de 2 a 3 veces al *mes*.

Y 80% del pescado analizado estuvo por debajo de lo recomendado para mujeres en edad reproductiva y niños que lo consumen de 2 a 4 veces a la *semana*.



### ... pero algunos pescados contenían altos niveles de mercurio.

Cerca de 3% de los pescados que analizamos estaba por encima de las recomendaciones de la EPA. Estos incluían el bagre cabeza plana, el robalo boca grande, el bagre azul y la corvina. En general, el pescado más largo y el más alto en la cadena alimenticia tienden a presentar niveles más elevados de mercurio.

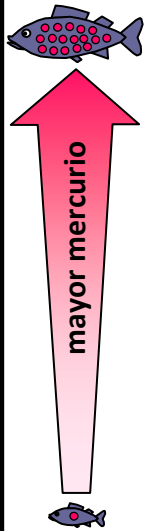


### ¡Aprenda más!

Dele vuelta a esta hoja y aprenda más de los hallazgos de nuestro estudio. También puede visitar nuestro sitio en Internet, el cual incluye lineamientos de consumo de pescado local y nacional, en:

[www.grandlakemercurystudy.org](http://www.grandlakemercurystudy.org)

# Niveles de mercurio en el pescado de la Cuenca del Gran Lago



	Cantidad promedio de mercurio en una porción de 8 onzas (en microgramos)	¿Qué tan seguido pueden mujeres en edad reproductiva y niños consumir porciones de 8 onzas de este pescado y mantenerse por debajo de los lineamientos de la EPA?		
		50 lb	150 lb	200 lb
bagre cabeza plana				
30" o más largo	59	una vez al mes	dos veces al mes	una vez a la semana
menor a 30"	38		una vez a la semana	
corvina	29	dos veces al mes	a la semana	dos veces a la semana
robalo boca grande	18		dos veces a la semana	
bagre azul	13		a la semana	
búfalo boca pequeña	11	una vez a la semana	cuatro veces a la semana	cuatro veces a la semana
bagre de canal	11			
robalo blanco	11			
pez espátula	9			
sunfish	7	dos veces a la semana		una vez al día
robaleta	6		una vez al día	

## ¡Súmelo!



**La regla del dedo gordo para mujeres en edad reproductiva y niños:**

Según los lineamientos de la EPA, tome su peso en libras y eso le dirá cuántos microgramos de mercurio puede consumir de pescado local cada mes.

Luego use los números de arriba para saber cuántas porciones de esos pescados puede comer y mantenerse por debajo de los lineamientos.



Peso 150 libras, así que puedo consumir 150 microgramos de mercurio cada mes y estar por debajo del lineamiento de la EPA para mujeres en edad reproductiva y niños.

Esto significa que cada mes puedo comer hasta 25 porciones de robaleta ( $25 \times 6 = 150$ )...

...o, 4 porciones de robalo boca grande y 6 porciones de bagre azul (eso también suma 150!)

## ¿Qué significa el lineamiento de la EPA?

La EPA desarrolló lineamientos para la ingesta de mercurio con la intención de proteger a **mujeres en edad reproductiva y niños**. Los bebés en el vientre materno y los niños pequeños son los más sensibles al mercurio. No hay en este momento lineamientos de la EPA para hombres y mujeres mayores.

## ¡El tamaño importa!



En la mayoría de los tipos de pescado, el tamaño importa: Los pescados más grandes contienen más mercurio. Los pescados que están más arriba en la cadena alimenticia también tienden a contener más mercurio.

**Tip:** Consuma pescados pequeños. Comer pescados de la parte baja de la cadena alimenticia puede reducir la cantidad de mercurio en su dieta.

## ¿Y el Lago Hudson?

Analizamos más de 200 pescados del Lago Hudson. Todos estos pescados presentaban niveles de mercurio por debajo de los lineamientos del EPA para niños y mujeres en edad reproductiva. No analizamos al bagre cabeza plana del Lago Hudson.