

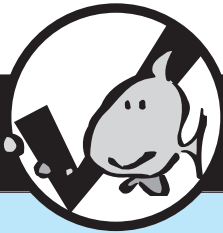
¿Cuáles pescados son seguros para comer?

División de Salud Pública de Carolina del Norte

La mayoría de los pescados son sabrosos para comer y buenos para su salud. Son altos en proteína y otros nutrientes, y bajos en grasa. Pero algunas clases de peces tienen una alta cantidad de mercurio, el cuál puede causar problemas de la salud especialmente en los niños. Para ayudarle a tomar la decisión más saludable, el estado de Carolina del Norte ofrece los siguientes consejos.

Evite o limite el consumo de pescado basándose en lo siguiente:

Las mujeres en edad fértil (de 15 a 44 años), mujeres embarazadas, mujeres amamantando, y niños menores de 15 años	Todas las demás personas
No consuma pescado ALTO en mercurio	Coma sólo 1 porción de pescado ALTO en mercurio por semana
No coma más de 2 porciones de pescado BAJO en mercurio por semana	No coma más de 4 porciones de pescado BAJO en mercurio por semana



COMA pescados con BAJOS niveles de mercurio:

Peces del Océano

Inglés	Español	Inglés	Español
Black drum	Verrugato negro, corvinón negro	Pollock	Colín, carbonero
Canned light tuna	Atún light enlatado	Pompano	Pámpano
Cod	Bacalao	Red drum	Corvinón ocelado
Crab	Cangrejo	Salmon (canned, fresh or frozen)	Salmón enlatado fresco o congelado
Croaker	Corbina, corvina	Scallops	Callos, vieiras, pecten
Flounder	Lenguado	Sheepshead	Sargo chopá
Haddock	Eglefino, merluza	Shrimp	Camarones
Halibut	Lenguado, halibut	Skate	Raya chillona
Herring	Arenque, sábalo	Southern kingfish (sea mullet)	Pez rey del sur, labe zorro, salmonete de roca
Jacksmelt	Pejerrey, gruñaon	Spot	Pez spot
Lobster	Langosta	Speckled trout (spotted sea trout)	Trucha pecosa
Mahi-mahi	Dorado	Tripletail	Roncador plateado, berrugate, dormilona
Ocean perch	Perca del océano	Whitefish	Blanquillo, pez pierna
Oysters	Ostiones, mejillones	White Grunt	Grunt blanco

Peces de Agua Dulce

Inglés	Español	Inglés	Español
Bluegill sunfish	Pez luna	Farm-raised crayfish	Langostino (criado en granjas)
Farm-raised catfish	Pez gato (criado en granjas)	Tilapia	Tilapia
Farm-raised trout	Trucha (criada en granjas)	Trout	Trucha



EVITE comer pescados que contienen ALTOS niveles de Mercurio:

Peces del Océano

Inglés	Español	Inglés	Español
Albacore (white) tuna** fresh or canned	Atún albacora (blanco) fresco o enlatado **	Ladyfish	Sábalo, machete
Almaco jack	Pez fuerte, jurel de castilla	Little tunny	Bacoreta
Banded rudderfish	Medregal, pez piloto	Marlin	Marlín
Cobia	Cobia, bacalao del Golfo	Orange roughy	Reloj anaranjado
Crevalle jack	Pez toro	Shark	Tiburón o cazón
Greater amberjack	Medregal, pez fuerte, esmedregal	Spanish mackerel	Carite, carite sierra, caballa
South Atlantic grouper (gag, scamp, red and snowy)	Mero del Atlántico Sur (tipo gag, scamp, o rojo y cubierto de nieve)	Swordfish	Pez espada
King Mackerel	Sierra, cartio, peto	Tilefish	Blanquillo camello
		Tuna fresh or frozen**	Atún fresco o congelado**

Peces de Agua Dulce

Inglés	Español	Inglés	Español
Blackfish (bowfin)*	Pez negro o rufo de aguas malas*	Largemouth bass (statewide)	Huro, lobina negra, lobina boca grande (robalo), perca americana (en todo el estado)
Black Crappie***	Mojarra negra***	Walleye in Lake Fontana and Santeetlah (Graham and Swain Counties)	Mojarra Ojona, abadejo/ lucioperca de los lagos Fontana y Santeetlah (condados de Graham y Swain)
Catfish (caught wild)*	Pez gato salvaje, bagre*	Warmouth*	Pez sol*
Jack fish (chain pickerel)*	Lucio, pez de limón*	Yellow Perch*	Perca o mero amarillo*

* Altos niveles de mercurio se han encontrado en los siguientes peces: pez negro, pez gato, pez de limón, pez sol, y mero amarillo pescados en las aguas al sur y al este de la carretera Interestatal 85.

** Una especie diferente al atún light enlatado.

*** Altos niveles de mercurio se han encontrado en los siguientes peces: mojarra negra pescado en las aguas al sur y al este de la carretera Interestatal 95.