

- Mantenga el pescado congelado hasta el momento que decida cocinarlo. Si el pescado está empacutado, retire el envoltorio antes de descongelarlo. Descongele el pescado hasta que esté cubierto de hielo, pero blando. Evite descongelar el pescado en el microondas ya que el pescado puede descongelarse de forma desigual.
- El pescado debe cocinarse hasta que esté hojaldrado, opaco y alcance una temperatura de 145 °F (62,7 °C) para reducir el riesgo de intoxicación alimentaria. Utilice un termómetro de carnes calibrado para asegurar la cocción adecuada. El pescado más grueso requerirá mayor tiempo de cocción que los trozos más finos.

Imagen proporcionada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan

Corte la grasa de la barriga.



Corte la grasa a lo largo del lomo.

Corte el área grasa-sa del lateral.

Cuando limpie el pescado, corte la grasa que encuentre y extraiga los órganos.

## Preparar y cocinar la pesca del día

Dos compuestos químicos que se encuentran en los peces de esta región son los polibromobifenilos (PCB) y el mercurio. Estos elementos pueden acumularse en el cuerpo con el paso del tiempo y provocar consecuencias en la salud, que incluyen desde pequeños cambios en la salud hasta defectos congénitos, e incluso cáncer.

## Riesgos para la salud

## Pescado que se compra en la tienda

El pescado que se compra en la tienda o el pescado comercial también puede ser parte de una dieta saludable, pero es importante elegir sabiamente las opciones de pescado que compra y consume.

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA) de los EE. UU. regula la venta de pescado comercial en mercados y ha publicado una recomendación sobre el consumo de pescado de tiendas y restaurantes. La recomendación, específica para niños y mujeres que están embarazadas, o que podrían estarlo, o en período de lactancia, puede encontrarse aquí:



<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

## Para obtener más información



**Pautas para el consumo de pescado de Indiana:** <https://www.in.gov/health/eph/fish-consumption-advisory/>



**Mapa interactivo de los lugares para pescar del DNR:** <https://secure.in.gov/dnr/fish-and-wildlife/fishing/where-to-fish-interactive-map/>



**Elija su pescado:** <https://www.chooseyourfish.org/fish/recipe>

Puede protegerse y pescar en aguas examinadas. Las recomendaciones de Indiana para el consumo de pescado incluyen información sobre peces de ríos y lagos que fueron examinados respecto a elementos químicos. Si la masa de agua en la que va a pescar no tiene una recomendación, o la recomendación no incluye la especie de pez que tiene previsto consumir, siga las pautas para el consumo de pescado del estado de Indiana.

## Dónde pescar:



Algunos peces pueden tener niveles más altos de compuestos químicos que otros. Los compuestos químicos que terminan en los lagos y ríos se asientan en los sedimentos y son consumidos por criaturas más pequeñas que buscan comida. Estas criaturas son comidas por piscaridos, los piscaridos son comidas por peces de tamaño medio y, estos, a su vez, son comidas por peces más grandes. Todos estos peces se acumulan biológicamente y almacenan una parte de los químicos en su cuerpo. Por este motivo, los peces más jóvenes y pequeños por lo general están menos contaminados que los peces más grandes y viejos de la misma especie.

## Qué se puede pescar:



Cualquier persona puede verse afectada por los compuestos químicos perjudiciales que se encuentran en determinados pescados; sin embargo, los que están expuestos a un mayor riesgo de efectos perjudiciales en la salud son las embarazadas, las mujeres que planean un embarazo, las que se encuentran en período de lactancia, así como también cualquier individuo menor de 15 años. Estos compuestos químicos pueden afectar el desarrollo de los niños pequeños, y las embarazadas podrían tener mayor riesgo de tener un bebé con retraso en el desarrollo y el aprendizaje.

## A qué grupo pertenece:



El pescado es una proteína magra, un alimento con bajo contenido de grasas saturadas que actúa como fuente principal de los ácidos grasos omega 3, la vitamina D, el selenio y otras vitaminas y minerales. Estas vitaminas, minerales y otros nutrientes promueven la salud del corazón y el cerebro, y pueden disminuir la presión arterial, lo que reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. Sin embargo, algunos pescados pueden contener elementos químicos en niveles que podrían ser perjudiciales para la salud.

## Consumo saludable de pescado

# Cuenca de los Grandes Lagos

# Cuenca del río Maumee River

## Comer lo que pesca



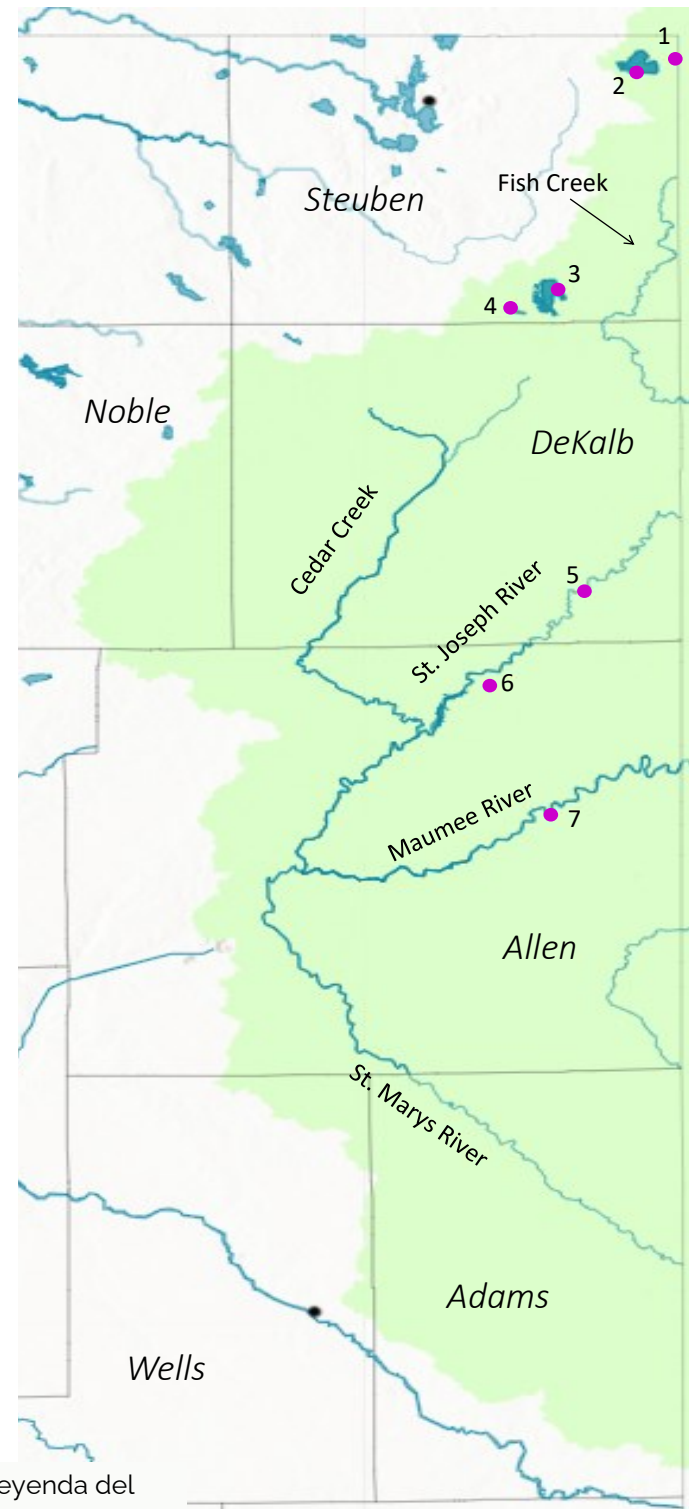
**Indiana**  
Department  
of  
**Health**

# Pautas de consumo para el área Fort Wayne



# Mapa de la cuenca del río Maumee

Lugar	Pez	Pautas para sectores vulnerables de la población	Pautas para la población en general
Río St. Mary's	Especie de pez búfalo	Hasta 25": 1 comida/semana	Hasta 25": 1 comida/semana
	Carpíodes carpio	1 comida/semana	1 comida/semana
	Pez gato	1 comida/semana	1 comida/semana
	Carpa común	Hasta 20": 1 comida/mes	Hasta 20": 1 comida/mes
	Especies de robaleta	1 comida/semana	Consumo ilimitado
	Bagre de cabeza plana	1 comida/semana	1 comida/semana
	Roncador de agua dulce	1 comida/mes	1 comida/semana
	Rémora con manchas	1 comida/semana	1 comida/semana
	Lucioperca americana	1 comida/semana	1 comida/semana
Río Maumee	Especie de pez búfalo	1 comida/mes	1 comida/mes
	Pez gato americano	1 comida/mes	1 comida/mes
	Carpa común	Hasta 23": 1 comida/mes Más de 23": 6 comidas/año	Hasta 23": 1 comida/mes Hasta 23": 6 comidas/año
	Bagre de cabeza plana	1 comida/mes	1 comida/mes
	Roncador de agua dulce	1 comida/mes	1 comida/mes
	Pez luna	Consumo ilimitado	Consumo ilimitado
	Lucioperca Americana	1 comida/mes	1 comida/mes
Río Elkhart	Pez gato americano	1 comida/mes	1 comida/mes
	Carpa común	Hasta 20": 1 comida/semana	Hasta 20": 1 comida/semana
	Especies de robaleta	1 comida/semana	Consumo ilimitado
	Bagre de boca grande	1 comida/semana	Consumo ilimitado
	Rémora con manchas	1 comida/semana	Consumo ilimitado



Leyenda del

- Área dentro del límite de la región de la cuenca de Grandes Lagos
- Masa de agua (lago, arroyo, ensenada, etc.)
- Parque estatal
- Lugar popular de pesca

### Lugares populares de pesca

- 1: Lago Long
- 2: Lago Clear
- 3: Lago Hamilton
- 4: Lago Ball
- 5: Río St. Joseph
- 6: Reserva Hurshtown
- 7: Río Maumee

Consulte las Pautas para el consumo de pescado para conocer el listado completo de las indicaciones en su región y estado.

## Peces comunes en la región



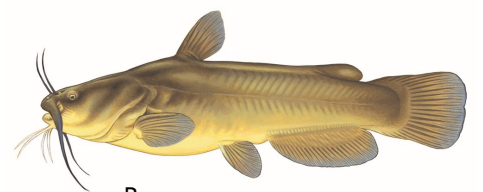
Carpa común



Roncador de agua dulce



Búfalo\*



Bagre



Pez gato americano



Bagre de cabeza plana



Sauger (lucioperca canadiense)



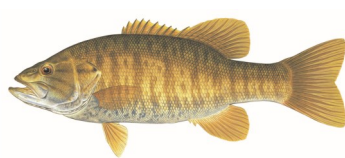
Lucioperca americana



Robaleta



Pez luna



Bagre de boca chica



Bagre de boca grande

Crédito de imágenes: Rick Hill, salvo que se indique lo contrario \*Ilustraciones de peces de Duane Raver