

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 y pequeños de la misma especie 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 St. Joseph

### Comer lo que pesca



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

- 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.

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 poliorobifenilos (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 consume de pescado de Indiana:** <https://www.in.gov/health/eph/fish-consumption-advisory/>



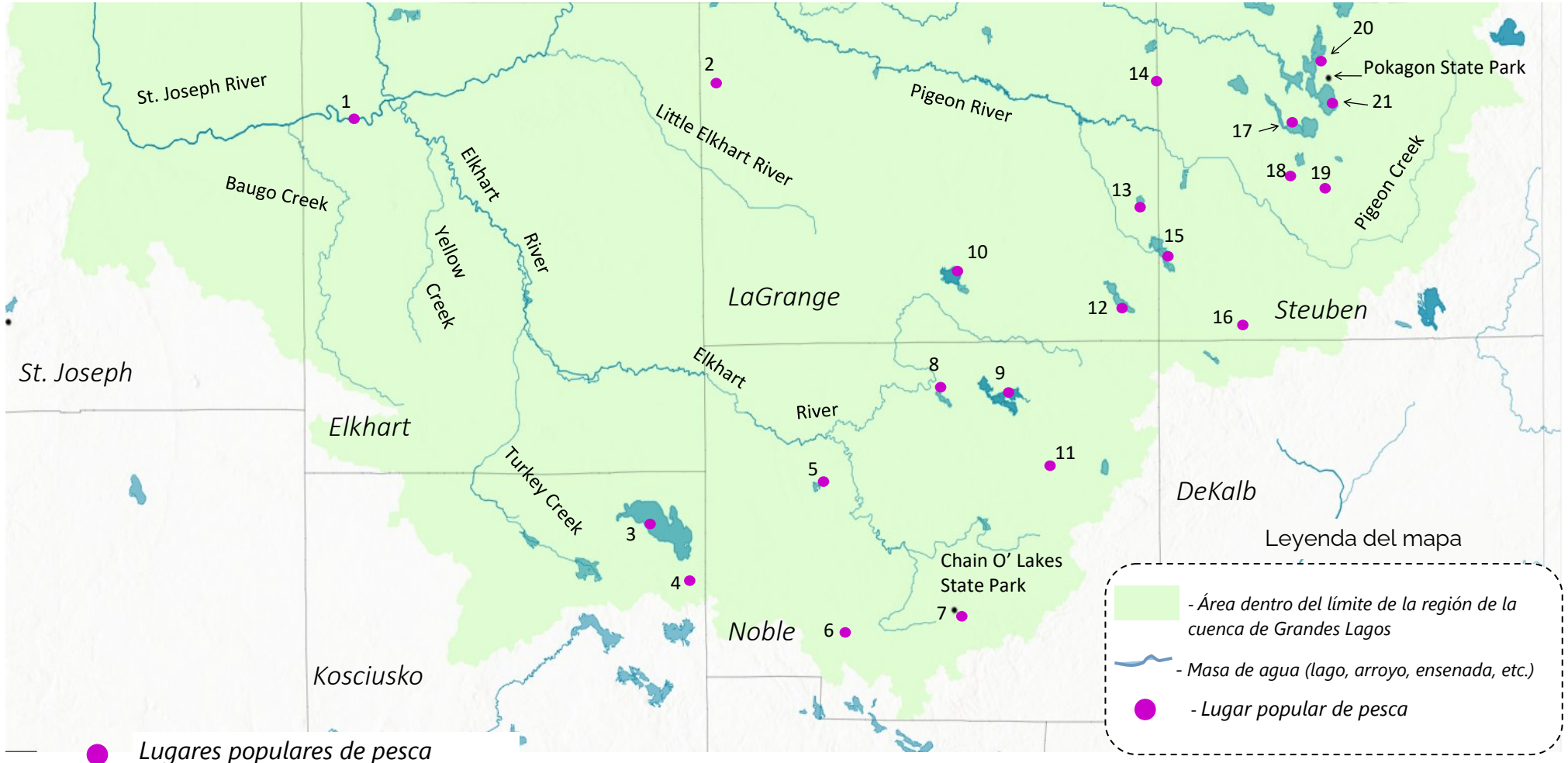
**Mapa interactivo de los lugares para pescar del DNR:** <https://secure.in.gov/dnr/fish-and-wildlife/fishing/where-to-fish-interactive-map/>



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



# Mapa de la cuenca St. Joseph



- |                   |                                  |                     |                        |
|-------------------|----------------------------------|---------------------|------------------------|
| 1: Río St. Joseph | 6: Lago Bear                     | 11: Lago Sacarider  | 16: Lago Little Turkey |
| 2: Lago Cass      | 7: Parque estatal Chain O' Lakes | 12: Lago Big Long   | 17: Lago Crooked       |
| 3: Lago Wawasee   | 8: Lago Steinbarger              | 13: Lago Appleman   | 18: Lago Silver        |
| 4: Lago Spear     | 9: Lago Sylvan                   | 14: Lago Beaver Dam | 19: Lago Fox           |
| 5: Lago Eagle     | 10: Lago Oliver                  | 15: Lago Big Turkey | 20: Lago Snow          |
|                   |                                  |                     | 21: Lago James         |

\* Para ver la lista completa de masas de agua y lugares de pesca, visite el mapa interactivo *Lugares para pescar del DNR*

## Opciones saludables de peces en el río St. Joseph

Río St. Joseph (Elkhart County)

Pez	Pautas para sectores vulnerables de la población	Pautas para la población en general
Especies de bagre	Consumo ilimitado	Consumo ilimitado
Especies de robaleta	Consumo ilimitado	1 comida/semana
Hogsucker del norte	Consumo ilimitado	1 comida/semana
Especies de caballo rojo	1 comida/semana	1 comida/semana
Perca de roca	Consumo ilimitado	1 comida/semana
Lobina de boca chica	Hasta 17": consumo ilimitado Más de 17": 1 comida/semana	1 comida/semana
Rémora blanca	Consumo ilimitado	Consumo ilimitado

Río St. Joseph (Desde el área Baugo Bay hasta Twin Branch Dam)

Pez	Pautas para sectores vulnerables de la población	Pautas para la población en general
Especies de bagre	1 comida/semana	1 comida/semana
Especies de robaleta	1 comida/semana	1 comida/semana
Lobina de boca grande	Hasta 13": consumo ilimitado Más de 13": 1 comida/semana	1 comida/semana
Especies de caballo rojo	1 comida/semana	1 comida/semana
Perca de roca	Consumo ilimitado	1 comida/semana
Rémora con manchas	Consumo ilimitado	Hasta 15": Consumo ilimitado Más de 15": 1 comida/semana
Especies de pez luna	Consumo ilimitado	1 comida/semana
Rémora blanca	Consumo ilimitado	1 comida/semana

Río St. Joseph (Desde Twin Branch Dam hasta la línea estatal Indiana/Michigan)

Pez	Pautas para sectores vulnerables de la población	Pautas para la población en general
Especies de bagre	Consumo ilimitado	1 comida/semana
Especies de robaleta	Consumo ilimitado	1 comida/semana
Lobina de boca grande	1 comida/semana	1 comida/semana
Perca de roca	1 comida/semana	1 comida/semana
Trucha arcoíris	1 comida/semana	1 comida/semana
Especies de pez luna	1 comida/semana	1 comida/semana

Vea la recomendación del lago Michigan respecto a la trucha arcoíris y el salmón coho y 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 re-



Carpa común



Trucha arcoíris



Lucio europeo\*



Caballo rojo



Pez gato americano



Bagre de cabeza plana



Salmón coho\*



Lucioperca americana



Perca de roca



Pez luna



Robaleta



Lobina de boca grande

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