

PESCADOS & MARISCOS

Todos los peces acumulan metales pesados, uno de los más preocupantes es el mercurio.

Los metales pesados son parte de los contaminantes que se vierten en los drenajes que llegan al mar.

¿Que pasa si consumo pescados con alto nivel de mercurio?

Afecta el desarrollo del cerebro en el feto, en los bebés y niños pequeños. El mercurio impacta el pensamiento, memoria, atención, lenguaje y capacidades visuales y motoras finas.

Daña principalmente el sistema nervioso.



El atún albacora tiene más mercurio que el atún aleta amarilla. Revisa que tipo de atún estás comprando.

Causa problemas en el desarrollo del cerebro y sistema nervioso en los fetos, por lo que se recomienda que las mujeres embarazadas y las que quieren embarazarse en el curso de un año, limiten su consumo de peces con alto contenido de mercurio.

RECOMENDACIONES



Comer peces pequeños.



No consumir más de 2 latas de atún a la semana.



Consume peces de vida silvestre con pesca amigable con el ambiente.

