



Noticias de Lactancia

Presencia de mercurio en el pescado y su riesgo

El pescado puede ser una parte importante para una alimentación balanceada tanto para usted como para el niño. El pescado provee una fuente nutritiva de ácidos grasos omega-3, lo cual puede ayudar a reducir el riesgo de un ataque al corazón. El pescado también es una fuente de proteína y otros nutrientes como el hierro, zinc y calcio. Sin embargo algunos tipos de pescado contienen alto nivel de mercurio que pueden ser tóxicos para la salud y pueden causar daño al cerebro y sistema nervioso del recién nacido o un niño pequeño.

El mercurio se encuentra normalmente en el medio ambiente pero también puede provenir de la contaminación del aire. Puede llegar a los ríos y el océano donde se puede llegar a acumular. La bacteria en el agua cambia el mercurio a una forma tóxica llamada metilmercurio. El pescado absorbe el metilmercurio cuando se alimenta.

Algunos pescados pueden contener este compuesto en niveles seguros para la salud, aunque existen algunos pescados mas grandes que lo pueden contener en nivel muy alto y peligroso para la salud. Las mujeres embarazadas, lac-



tantes y niños no deberían consumir este tipo de pescado como por ejemplo el tiburón, macarela, pez espada o pez ladrillo. Usted puede disfrutar de otra variedad de pescado tales como pescado de mar, mariscos, pescado enlatado o pescado criado en pozo propio. Usted puede consumir sin peligro hasta unas 12 onzas de pescado cocinado a la semana o sea un tamaño de porción de aproximadamente 3 a 6 onzas.

El atún fresco o congelado debe limitarse a

una vez al mes. Usted puede consumir atún en lata sin peligro ya que contiene bajos niveles de mercurio. La clase de atún de los Estados Unidos son albacora y liviana es decir Light en inglés. La clase albacora contiene mas mercurio que la tipo Light por lo tanto esta última es más recomendable para consumir. El consumir atún de este tipo, no debe limitarse al resto de los miembros de la familia, solamente para la madre lactante, embarazada o bebé. Si desea puede también sustituir el pescado o atún por carne, pollo, huevos o productos lácteos los cuales también son una buena fuente de proteína. Consulte con su oficina de Salud Pública si tiene dudas o pregunta referente al mercurio y el pescado.

Para mayor información puede visitar la pagina en el Internet de los riesgos del mercurio de U.S. Food and Drug Administration en www.cfsan.fda.gov.

Hamburguesas de atún marinadas

- 2 latas de atún escurrido
- ½ taza de aderezo para ensalada tipo Ranch bajo en grasa
- 1 ½ taza de pan molido
- ¼ taza de cebollines en rodajas
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1 huevo batido
- 1 cucharadita de aceite de oliva

En un recipiente hondo mediano combine el atún, ¾ taza de pan molido, queso, huevo, aderezo y los cebollines. Forme unas tortitas como hamburguesas y páselas por el resto de pan rallado a cubrir los dos lados. Caliente el aceite en una cacerola y cocine las tortitas por unos 3 a 5 minutos de cada lado hasta que estén doradas.

Sirve 6 porciones



Mercury Levels in Fish

Fish can be an important part of a balanced diet for you or your child. Fish provide a good source of the fatty acid omega-3, which can help reduce the risk of heart disease. Fish also provide protein and many other nutrients such as iron, zinc, and calcium. Some fish, though, contain high levels of a toxic form of mercury that can harm an unborn baby's or a young child's developing nervous system and brain.

Mercury occurs naturally in the environment but can also come from pollution in the air. It can fall into streams and oceans where it can accumulate. Bacteria in the water change the mercury into a toxic form called methylmercury. Fish absorb the methylmercury as they feed. Many fish contain trace amounts of this methylmercury at safe levels. However, larger fish that live longer and feed on smaller fish can contain

unsafe high levels of mercury. Pregnant women, nursing mothers, and children should not eat these large fish: shark, swordfish, king mackerel, and tilefish. You can enjoy a variety of other kinds of fish such as small ocean fish, shellfish,



canned fish, or farm-raised fish. You can safely eat up to 12 oz of cooked fish per week, with a typical serving size of 3-6 oz. Fresh and frozen tuna should be limited to 1 meal per month. This advice does not apply to canned tuna since mercury levels are typically low. The two kinds of tuna basically found in the U.S. are albacore and "light" tuna. Albacore tuna has higher levels of mercury than "light" tuna, so purchase the "light" tuna at the grocery store. Since the developing

nervous system of a baby or young child is more sensitive to the harmful effects of methylmercury, other family members do not need to be so strict with their fish consumption. If fish is your primary source of protein, try substituting meat, poultry, eggs, or dairy products.

Fish caught by family or friends in fresh water lakes and streams can also be contaminated from mercury. Check with your state or local health department for advice on mercury levels where you fish. By being informed about mercury levels and the kinds of fish to eat, you can prevent any harm to your child and still enjoy all the health benefits that fish and seafood provide.

For more information about the risks of mercury in fish visit the website of the U.S. Food and Drug Administration at www.cfsan.fda.gov

Marinated Tuna Burgers

- 2 cans chunked tuna (drained)
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 1/2 cup non-fat Peppercorn Ranch salad dressing
- 1 1/2 cups bread crumbs, divided
- 1 egg, lightly beaten
- 1/4 cup green onion, sliced
- 1 tbsp. olive oil

In a medium bowl, combine tuna, 3/4 cup bread crumbs, cheese, egg, salad dressing and onion. Form six patties; coat each side with remaining 3/4 cup bread crumbs. Heat oil in non-stick skillet over medium heat. Cook patties 3-5 minutes on each side until golden brown. Cook time: 6-10- minutes Serves: 6

If you have a question, call your local WIC office: Caldwell 455-5330

Nampa 442-2806 Emmett 365-6371 Payette 642-9321 Welser 549-2370 Homedale 337-4931