Mercury? Fishy or Not?

Fish/Shellfish

- Can be an important part of any healthy diet
- Are high in protein and other nutrients

Mercury

- Is a toxic metal
- Is higher in some kinds of fish than others
- Can have harmful effects on
  - Women who may become pregnant
  - Pregnant and breastfeeding women
  - Young children

To get the benefits of eating fish and to reduce the risk of mercury's harmful effects:

- Do not eat shark, swordfish, king mackerel or tilefish.
- Eat up to 12 ounces a week of a variety of fish/shellfish that are lower in mercury, like shrimp, canned light tuna, salmon, pollock and catfish.
- Eat only up to 6 ounces of albacore ("white") tuna per week. "White" tuna has more mercury than canned light tuna.

Follow these same guidelines when serving fish/shellfish to your young child, but give smaller portions.

Call your local health department to check on the safety of fish in your local lakes, rivers, streams and coastal areas.

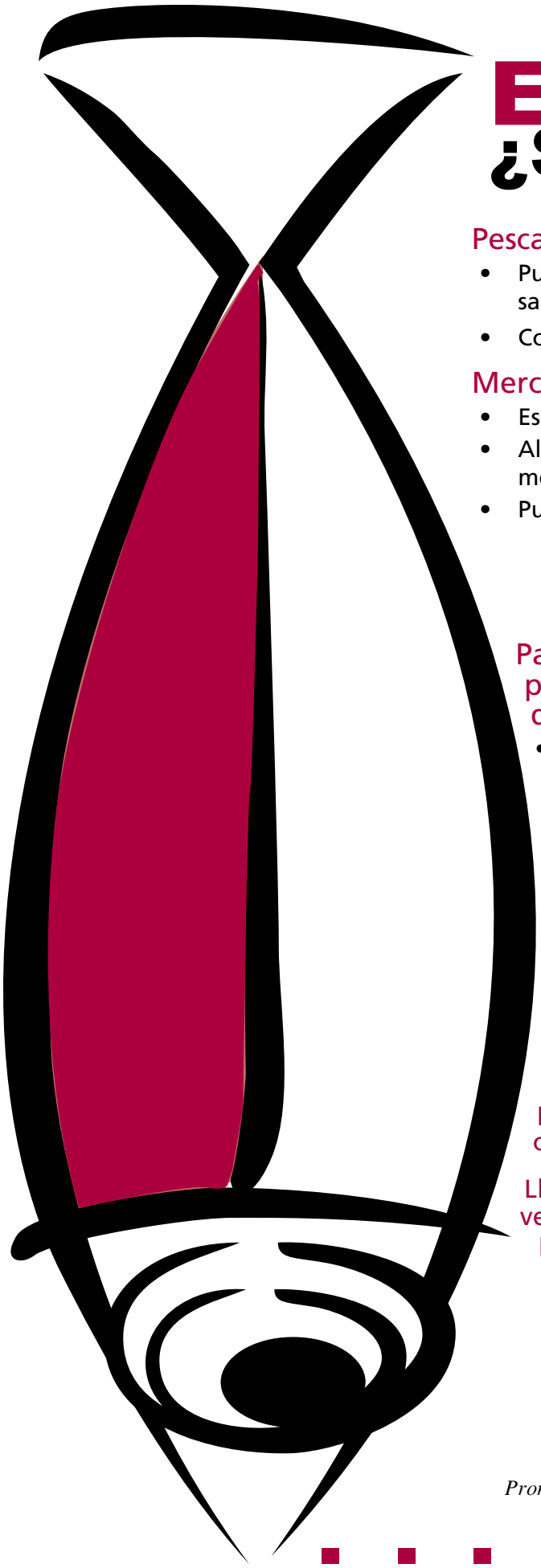
D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

www.scdhec.gov

Promoting and protecting the health of the public and the environment.

ML-025149 07/04



El mercurio
¿Sospechoso o no?

Pescados/Mariscos

- Pueden ser una parte importante de cualquier dieta saludable
- Contienen muchas proteinas y otros nutrientes

Mercurio

- Es un metal tóxico
- Algunos pescados tienen cantidades más grandes de mercurio
- Puede tener efectos dañinos en:
    - Mujeres que pueden quedar embarazadas
    - Mujeres embarazadas y amamantando
    - Niños pequeños

Para recibir los beneficios de comer pescado y reducir el riesgo de los efectos dañinos:

- No coma shark (tibúron), swordfish (pez espada), king mackeral, o tilefish.
- Coma hasta 12 onzas a la semana de una variedad de pescados/mariscos que contienen menos mercurío como camarón, atún "light" en lata, salmón, pollock, y catfish.
- Sólo coma hasta 6 onzas de atún albacora (blanco) a la semana. El atún "blanco" contiene más mercurío que el atún "light" en lata.

Siga las mismas instrucciones cuando le sirva pescado/mariscos a su niño pequeño, pero ofrezcale porciones más pequeñas.

Llame a su departamento de salud local para verificar la seguridad del pescado en los lagos, rios, corrientes y áreas costeras locales.

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

www.scdhec.gov

Promoviendo y protegiendo la salud del público y del medio ambiente.

ML-025149 07/04