

Come variare i tipi di pesce e molluschi nell'alimentazione

For more fish information please visit: www.toronto.ca/health

Simboli

- ♥ = Alto tenore di acidi grassi Omega-3 (buoni per il cuore)
- ♣ = Pesce suscettibile di essere pescato o prodotto in allevamento secondo modalità dannose all'ambiente (www.seachoice.org)
- ∅ = Contenuto non elevato di mercurio ma alto in PCB
- * = Nome di pesce lasciato in inglese - Nessun equivalente riscontrato in italiano

Sicuri per la consumazione giornaliera (livelli minimi di mercurio)

- 1 porzione* al **giorno** per i bambini
- 2 porzioni* al **giorno** per le donne che siano o che possano rimanere in stato interessante o che allattino, incluse le teenager
- Numero illimitato di porzioni* per gli uomini, i teenager e le donne oltre i 50 anni

Basa* (No equivalent in Italian)

Capelan

Kamaboko (crocchette di pesce, pesce bianco trattato)

Cefalone

Polpo

Ostriche

Merluzzo carbonaro (o nero)

♥ Salmone in scatola

♥ Salmone (Chum, Coho, rosa, selvatico del Pacifico)

Riccio di mare

Pampo argenteo

Tilapia

Sicuri da poter essere consumati di frequente (bassi livelli di mercurio)

- 2 porzioni* la **settimana** per i bambini
- 4 porzioni* la **settimana** per le donne che siano o che possano rimanere in stato interessante o che allattino, incluse le teenager
- Numero illimitato di porzioni* per gli uomini, i teenager e le donne oltre i 50 anni


♥ Alici (fresche/congelate)

♥ Salmerino dell'Artico

♥ Sgombro (Atlantico)


416.338.7600 toronto.ca/health

 **TORONTO** PublicHealth

Tirsite
Vongole, telline
Cuore (della Groenlandia)
Carpa erbivora
Nasello (bianco, del Pacifico)
♥ Aringa
Ofiodonte
Cozze/mitili (c.d. “blu” se dei mari freddi)
Passera canadese
Pagro
Persico sole
Cappa dura
Scorfano
♥ Salmone (Chinook, Sockeye, Arcobaleno)
♥ Sardine
Cetriolo di mare
Alaccia americana
Sgombro
Sperlano di lago, argentina
Sogliola comune, passera della California
Calamaro
♥ Trota iridea
Tonno leggero in scatola (striato, Tongol, pinna gialla)
Buccino
 Dannosi per l'ambiente
Merluzzo dell' Atlantico
Pesce piatto
Eglefino
♥ Salmone (Atlantico, di allevamento)
Pettini/cappesante
Gamberi/Scampi

Sicuri per una consumazione saltuaria (livelli medi di mercurio)

- 1-2 porzioni* al **mese** per i bambini
- 2-4 porzioni* al **mese** per le donne che siano o che possano rimanere in stato interessante o che allattino, incluse le teenager
- 4 porzioni* la **settimana** per gli uomini, i teenager e le donne oltre i 50 anni

Ricciole
Persicospigola striato
Pesce castagna
Ghiozzo/Pesce gatto (varietà Brown Bullhead)
Carpa
Pesce gatto
Granchi
Gambero di fiume
Ombrina
Brosmio (brismark, pesce luna)
Tamburo d'acqua dolce
Amguilla
Ippoglosso/halibut
Carango o carangide dorato o mediterraneo, cavallo/comune
Luccio ("jackfish")
♥ Pesce re (maccarello reale, spagnolo)
Coregone dei Grandi Laghi
Astice
Mahi Mahi (corifena, lampuga)
Maria* (No equivalent in Italian) (bottatrice; molva)
Rana pescatrice/pesce rospo/coda di rospo/budego
Cefalo comune
Pesce persico (spigola, spigola dorata)
Salmone rosso
Merluzzo dell'Alasca
Razza
Storione (di lago, bianco)
♥ Trota (di lago, specie varie)
Bistecca di tonno (albacora, bianco)
Bistecca di tonno (striato, pinna gialla/albacore del sud)
Tonno bianco in scatola (albacora)
Rombo/rombo chiodato
Wahoo/maccarello striato/waho/wah
Merlano
 Dannosi per l'ambiente
Eglefino dell'Atlantici
Bistecca di tonno rosso
Cernia
Lutiano rosso

**Evitare o consumare raramente
(alti livelli di mercurio)**

- Meno di 1 porzione* al **mese** per i bambini
- Meno di 1 porzione* al **mese** per le donne che siano o che possano rimanere in stato interessante o che allattino, incluse le teenager
- Non più di 1 porzione* la **settimana** per gli uomini, i teenager e le donne oltre i 50 anni

⊖ Contenuto non elevato di mercurio ma alto in PCB

Barracuda

⊖ Pesce bufalo

♥ Ruvetto (tirsite nero)

Marlin

⊖ Luccio giovane [luccio (“pike”), sandra canadese, merlano nero d’Alasca, luccio dorato, luccioperca (sandra)]

Tile gibboso

Bistecca di tonno (specie varie, tonno obeso)



Dannosi per l’ambiente

Pesce specchio atlantico

Spigola (austromerluzzo)

Pescecane

Pesce spada