

Consejos Sobre el Consumo de Pescado

Lo Que las Embarazadas y los Padres Deben Saber

El pescado y otros alimentos ricos en proteínas tienen nutrientes que pueden ayudar al crecimiento y desarrollo de su hijo.

Para las mujeres en edad reproductiva (aproximadamente entre los 16 y los 49 años de edad), especialmente para las embarazadas y las que están amamantando, y para los padres y cuidadores de niños pequeños.

- *Coma de 2 a 3 porciones de pescado por semana de la lista "Mejores opciones" o 1 porción de la lista "Buenas opciones".*
- *Coma una variedad de pescados.*
- *Sirva de 1 a 2 porciones de pescado por semana a los niños, a partir de los 2 años de edad.*
- *Si come pescado capturado por familiares o amigos, consulte las recomendaciones sobre el consumo de pescado. Si no hay ninguna recomendación, coma solo una porción y ningún otro pescado esa semana.**

¡Use esta tabla!

Puede usar esta tabla como ayuda para elegir qué pescados comer y con qué frecuencia, en función de sus niveles de mercurio. Las "Mejores opciones" tienen los menores niveles de mercurio.

¿Qué es una porción?

Para darse una idea, ¡use la palma de su mano!



Para un adulto
4 onzas



Para niños de 4 a 7 años
2 onzas

Mejores opciones			COMER DE 2 A 3 PORCIONES POR SEMANA	Buenas opciones		COMER 1 PORCIÓN POR SEMANA
Sardina	Arenque	Perca, de agua dulce y de mar		Lutjánico o pargo	Blanquillo o lofolátilo (Océano Atlántico)	
Corvina	Tilapia	Boquerón o anchoa		Caballa española	Atún, albacora/blanco, enlatado y fresco/congelado (Atún, aleta amarilla)	
Caballa	Lisa o pargo	Platija o lenguado		Chopa	Corvinata real/trucha de mar	
Róbaló	Ostra	Gado o abadejo		Carpa	Corvina blanca/Corvina del Pacífico	
Palometa	Lucio	Pez gato o bagre		Mero	Gallineta o pescado de roca	
Salmón	Vieira	Trucha, de agua dulce		Rape	Bagre búfalo (o <i>bagre boca chica</i>)	
Almeja	Lacha	Atún, enlatado claro (incluye el bonito)		Pez azul o anjova	Perca de mar chilena/Merluza negra	
Bacalao	Camarón	Pescado blanco		Halibut o fletán		
Cangrejo	Raya	Estornino del Pacífico		Dorado/pez delfín		
Calamar	Pejerrey	Platija o lenguado		Bacalao negro		
Eglefino	Lenguado			Perca rayada (<i>de mar</i>)		
Merluza	Cangrejo de río					

Opciones a evitar				LOS MÁS ALTOS NIVELES DE MERCURIO			
Macarela rey o caballa	Blanquillo o lofolátilo (<i>Golfo de México</i>)	Aguja	Pez espada	Reloj anaranjado, raya o pez emperador	Atún de ojos grandes o patudo	Tiburón	

* Algunos pescados capturados por familiares y amigos, como la carpa grande, el pez gato, la trucha y la perca, es más probable que tengan recomendaciones de consumo debido al mercurio u otros contaminantes. Las recomendaciones estatales le dirán con qué frecuencia puede comer esos pescados en forma segura.

www.FDA.gov/fishadvice
www.EPA.gov/fishadvice

