

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 | | Lutjánido 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 (<i>o 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

