

Conselhos sobre a ingestão de peixe

O que as mulheres grávidas e os pais devem saber

Os peixes e outros alimentos ricos em proteínas têm nutrientes que podem ajudar o crescimento e desenvolvimento do seu filho.

Para mulheres em idade fértil (cerca de 16 a 49 anos), especialmente grávidas e em amamentação e para pais e responsáveis de crianças pequenas.

- *Coma 2 a 3 doses de peixe por semana da lista “Melhores Escolhas” OU 1 dose da lista “Boas Escolhas”.*
- *Coma peixes variados.*
- *Sirva 1 a 2 doses de peixe por semana a crianças a partir dos 2 anos.*
- *Se comer peixe pescado por familiares e amigos, consulte os conselhos sobre peixes. Se não houver nenhum conselho, coma apenas uma dose e não coma mais peixe nessa semana.**

Utilize esta tabela!

Pode utilizar esta tabela para ajudar a escolher que peixe deve comer e quantas vezes deve comê-lo com base nos seus níveis de mercúrio. As “Melhores Escolhas” têm os menores níveis de mercúrio.

O que é uma dose?



Para um adulto
113 gramas
(4 onças)



Para crianças dos
4 aos 7 anos
55 gramas (2 onças)

Para descobrir, utilize a palma da sua mão!

Melhores Escolhas COMA 2 A 3 DOSES POR SEMANA

OU

Boas Escolhas COMA 1 DOSE POR SEMANA

Amêijoia (Clam)	Escamudo (Pollock)	Raia (Skate)
Arenque (Herring)	Lagosta norte-americana/ lagosta espinhosa/lavagante (American lobster, spiny lobster)	Salmão (Salmon)
Arinca (Haddock)	Lagostim (Crawfish)	Sarda do Atlântico (Atlantic mackerel)
Atum claro enlatado (incluindo o gaiado) (Canned light tuna, including skipjack tuna)	Linguado (Sole)	Sardinha (Sardine)
Bacalhau (Cod)	Lúcio (Pickerel)	Sável (Shad)
Badejo (Whiting)	Lula (Squid)	Serrano-estriado (Black sea bass)
Bagre (Catfish)	Ostra (Oyster)	Solha (Flounder, Plaice)
Biqueirão (Anchovy)	Pâmpano-manteiga (Butterfish)	Tainha (Mullet)
Camarão (Shrimp)	Eperlano/eulacom (Smelt)	Tilápia (Tilapia)
Caranguejo (Crab)	Perca, de água doce e de água salgada (Freshwater perch, ocean perch)	Truta, de água doce (Freshwater trout)
Cavala-corrente (Pacific chub mackerel)	Pescada (Hake)	Vieira (Scallop)
Coregono (Whitefish)		
Corvina/rainha (Croaker)		

Alabote (Halibut)	Cavala espanhola (Spanish mackerel)	Peixe-búfalo (Buffalofish)
Anchova (Bluefish)	Corvinata-real (Weakfish/ seatrout)	Peixe carvão do Pacífico (Sablefish)
Atum albacora (Yellowfin tuna)	Dourado (Mahi mahi/ dolphinfish)	Peixe-paleta-camelo (Oceano Atlântico) (Tilefish from Atlantic Ocean)
Atum voador/branco, enlatado e fresco/congelado (Albacore tuna/white tuna, canned and fresh/frozen)	Garoupa (Grouper)	Rabeta-branca (White/Pacific croaker)
Boca-negra/cantarelho (Rockfish)	Luciano (Snapper)	Robalo-muge (água salgada) (Striped bass from ocean)
Carpa (Carp)	Marlonga-negra (Chilean sea bass/Patagonian toothfish)	Sargo-choupa (Sheepshead) Tamboril (Monkfish)

Escolhas a evitar NÍVEIS MAIS ELEVADOS DE MERCÚRIO

Atum patudo (Bigeye tuna)	Olho-de-vidro laranja (Orange roughy)	Peixe-paleta-camelo (Golfo do México) (Tilefish from Gulf of Mexico)
Cavala verdadeira (King mackerel)	Peixe-espada (Swordfish)	Tubarão (Shark)
Espadim (Marlin)		

*Alguns peixes pescados por familiares e amigos, como carpas maiores, peixes-gato, peixes-búfalo e percas, têm mais probabilidade de ter mais informações de aconselhamento devido ao mercúrio e a outros contaminantes. Os conselhos estatais informam da quantidade de vezes em que é seguro comer estes peixes.

www.FDA.gov/fishadvice

www.EPA.gov/fishadvice

