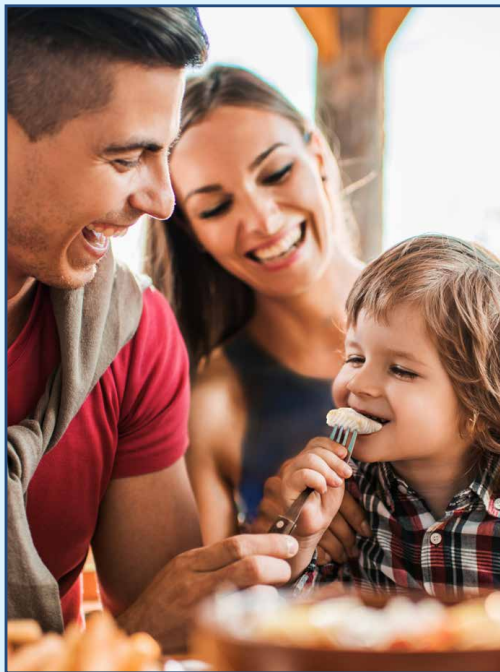


ASESORAMIENTO SOBRE EL CONSUMO DE PESCADO

Para las mujeres que están o pueden quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños pequeños

Comer pescado† cuando está embarazada o amamantando puede proporcionar [beneficios para la salud](#).

El pescado y otros alimentos ricos en proteínas tienen nutrientes que pueden ayudar al crecimiento y desarrollo de su hijo. Como parte de un patrón de alimentación saludable, el consumo de pescado también puede ofrecer beneficios para la salud del corazón y reducir el riesgo de obesidad.



Valor nutricional del pescado

Las [Guías alimentarias para los estadounidenses 2015-2020](#) recomiendan:


- Por lo menos 8 onzas de mariscos (menos para los niños pequeños) por semana, con base en una dieta de 2,000 calorías
- Las mujeres que están embarazadas o amamantando deben consumir entre 8 y 12 onzas de una variedad de mariscos por semana, de opciones que tengan bajos niveles de mercurio.

Los pescados son parte de un [patrón de alimentación saludable](#) y proporcionan:

- Proteína
- Grasas Omega-3 saludables (llamadas DHA y EPA)
- Más vitamina B12 y vitamina D que cualquier otro tipo de alimentos
- Hierro, que es importante para los bebés, los niños pequeños y las mujeres que están embarazadas o que pueden quedar embarazadas
- Otros minerales como el selenio, el zinc y el yodo.

Elija entre una variedad de pescados que tienen niveles bajos de mercurio. ([Consulte el cuadro al otro lado de la página](#)).

Si bien es importante limitar el mercurio en la dieta de las mujeres embarazadas y lactantes y en los niños pequeños, muchos tipos de pescados son nutritivos y tienen niveles bajos de mercurio.

Este asesoramiento respalda las recomendaciones de las *Guías alimentarias para los estadounidenses 2015-2020*, desarrolladas para las personas mayores de 2 años, las cuales reflejan los conocimientos científicos actuales sobre nutrición para mejorar la salud pública. Las *Guías alimentarias para los estadounidenses* se enfocan en los patrones dietéticos y los efectos de las características de los alimentos y los nutrientes sobre la salud. Para obtener asesoramiento sobre la alimentación de los niños menores de 2 años de edad, puede consultar la [Academia Estadounidense de Pediatría](#) .

Esta **tabla** puede ayudarle a elegir el pescado que puede comer, y cuán a menudo comerlo, con base en sus niveles de mercurio.

¿Qué es una porción? Como guía, utilice la palma de su mano.



Para un adulto 1 porción = 4 onzas

Coma 2 a 3 porciones a la semana de la lista de "Mejores opciones" (○ 1 porción de la lista de "Buenas opciones").



Para los niños, una porción es 1 onza a la edad de 2 años y aumenta con la edad a 4 onzas para la edad de 11 años.

Si come pescado capturado por sus familiares o amigos, consulte los [avisos sobre pescados](#). Si no hay ningún aviso, solo coma una porción y ningún otro pescado durante esa semana.*

Mejores opciones <small>COMER DE 2 A 3 PORCIONES POR SEMANA</small>			○ Buenas opciones <small>COMER 1 PORCIÓN POR SEMANA</small>		
Sardina	Tilapia	Boquerón o anchoa	Lutjánido o pargo	Perca rayada (de mar)	
Corvina	Lisa o pargo	Platija o lenguado	Caballa española	Blanquillo o lofolátilo (Océano Atlántico)	
Caballa	Ostra	Gado o abadejo	Chopa	Atún, albacora/blanco, enlatado y fresco/ congelado (Atún, aleta amarilla)	
Róbalo	Lucio	Pez gato o bagre	Carpa	Corvinata real/trucha de mar	
Palometa	Vieira	Trucha, de agua dulce	Mero	Corvina blanca/Corvina del Pacífico	
Salmón	Lacha	Atún, enlatado claro (incluye el bonito)	Rape	Gallineta o pescado de roca	
Almeja	Camarón	Pescado blanco	Pez azul o anjova	Bagre búfalo (o bagre boca chica)	
Bacalao	Raya	Pescado blanco	Halibut o fletán	Perca de mar chilena/Merluza negra	
Cangrejo	Pejerrey	Estornino del Pacífico	Dorado/pez delfín		
Calamar	Lenguado	Platija o lenguado	Bacalao negro		
Eglefino	Cangrejo de río				
Merluza	Perca, de agua dulce y de mar				
Arenque					
			Opciones a evitar <small>LOS MÁS ALTOS NIVELES DE MERCURIO</small>		
			Macarela rey o caballa	Blanquillo o lofolátilo (Golfo de México)	Aguja
			Reloj anaranjado, raya o pez emperador	Atún de ojos grandes o patudo	Tiburón
					Pez espada

* 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



Este asesoramiento respalda las recomendaciones de las *Guías alimentarias para los estadounidenses 2015-2020*, desarrolladas para las personas mayores de 2 años, las cuales reflejan los conocimientos científicos actuales sobre nutrición para mejorar la salud pública. Las *Guías alimentarias para los estadounidenses* se enfocan en los patrones dietéticos y los efectos de las características de los alimentos y los nutrientes sobre la salud. Para obtener asesoramiento sobre la alimentación de los niños menores de 2 años de edad, puede consultar la [Academia Estadounidense de Pediatría](#).

† ESTE ASESORAMIENTO SE REFIERE A LOS PESCADOS Y MARISCOS DENOMINADOS COLECTIVAMENTE COMO "PESCADOS" / ASESORAMIENTO REVISADO EN JULIO DE 2019