

Food and Nutrition ...EATING FISH 1/2017

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.

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 Iofolátilo (Océano Atlántico)	
Corvina	Tilapia	Boquerón o anchoa	Caballa española	Atún, albacora/blanco,	
Caballa	Lisa o pargo	Platija o lenguado	Chopa	enlatado y fresco/congelado (Atún, aleta amarilla)	
Róbalo	Ostra	Gado o abadejo	Carpa	Corvinata real/trucha de mar	
Palometa	Lucio	Pez gato o bagre	Mero	Corvina blanca/Corvina del Pacífico	
Salmón	Vieira	Trucha, de agua dulce	Rape	Gallineta o pescado de roca	
Almeja	Lacha	Atún, enlatado claro (incluye el bonito)	Pez azul o anjova	Bagre búfalo (o <i>bagre boca chica</i>)	
Bacalao	Camarón	Pescado blanco	Halibut o fletán	Perca de mar chilena/Merluza negra	
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 Iofolátilo (<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



ESTE CONSEJO SE REFIERE A LOS PESCADOS Y MARISCOS COLECTIVAMENTE COMO "PESCADO". / CONSEJO ACTUALIZADO EN ENERO DE 2017