

¿Por qué comer pescado?

Las mujeres embarazadas o lactantes que comen pescado con un alto contenido de ácidos grasos omega-3 transmitirán estos nutrientes a sus bebés y apoyarán el desarrollo saludable del cerebro y de los ojos.

¿Cuánto pescado comer?

Los expertos en salud recomiendan que las mujeres coman de 8 a 12 onzas de pescado por semana y que los niños (de 2 a 6 años) coman de 2 a 4 onzas por semana. Tres onzas de pescado es aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas.

Antes de comer el pescado que atrapas...

Consulta el aviso del Departamento de Salud de tu estado en www.fish4health.net y obtén información sobre el pescado capturado localmente para evitar comer el pescado inseguro.

No comas el pescado crudo

Durante el embarazo, evita comer las ostras crudas, el pescado crudo (el sushi), o el pescado ahumado refrigerado. No alimentes a los bebés o a los niños con el pescado crudo.

Para obtener más información, visita www.fish4health.net

Encuentra los mariscos frescos producidos en los Grandes Lagos cerca de ti. www.freshfishfinder.org



IISG23-SFA-BRC-042

Copyright 2023

iisg@purdue.edu

Pescado para tu Salud™



Consejos para las mujeres embarazadas o lactantes, las mujeres que pueden quedar embarazadas, y los niños (de 2 a 6 años)

Las Mejores Opciones El pescado más bajo en mercurio y más alto en grasas saludables

anchoa • arenque • caballa (del Atlántico, jack, chub) • pescado blanco del lago (de los Grandes Lagos) • sábalo (americano) • salmón (silvestre o criado en granjas) • sardina • trucha arco iris (criada en granjas)

Comer 8 onzas por semana de estos peces proporcionará la cantidad recomendada de ácidos grasos saludables omega-3.

Mercurio más bajo 12 onzas por semana

abadejo • almejas • atún (Skipjack {listado} o Light {blanco} enlatado) • bagre, panga, swai, basa • caballa (del Atlántico, jack, chub) • calamares • camarones • cangrejos • fogonero • mojarra (tilapia) • mújol • ostras (cocidas) • peces planos (platija, solla, lenguado) • pescado blanco del lago (de los Grandes Lagos) • salmón (silvestre o criado en granjas) • sardina • trucha arco iris (criada en granjas) • vieiras/callos de hacha

Mercurio moderado 4 onzas por semana

atún (albacora enlatada o fresca, de cola amarilla, o blanco enlatado) • bacalao negro • blanquillo (del Atlántico) • caballa española (del Atlántico Sur) • carpa • fletán • langosta (del norte, de Maine, del Atlántico) • lucioperca (de los Grandes Lagos) • mahi mahi (pez delfín) • mero • pámpano, pargo de cola amarilla (de California) • perca (de agua salada) • pescado pompano (de la Florida) • pez búfalo • róbalo (de agua salada, lobina) • trucha de mar/reo (corvinata real) • umbrina del Pacífico

Alto contenido de mercurio / PCB* No comer

atún (fresco o congelado) • blanquillo (del Golfo de México) • caballa española (del Golfo de México) • caballa real • lamprea marina • lubina chilena • marlín/pez espada • pámpano, crevalle (del Golfo de México) • pámpano, serviola (del Golfo de México) • pargo dorado • peto/sierra golfina/guaju, ono • pez azul/anjova* • pez espada • pez reloj anaranjado • róbalo (rayado)* • tiburón

*Los PCB (bifenilos policlorados) son más altos en estas especies

El exceso de mercurio puede pasar a través de la placenta o la leche materna y dañar a tu bebé. No comas pescado de la categoría de alto contenido de mercurio. Si comes 4 onzas de la categoría moderada, no comas más pescado de esta categoría hasta la próxima semana.