

COMA PESCADO

~~~~~ ¡Es bueno para usted! ~~~~~

Lo que deben saber las mujeres embarazadas y las que están dando pecho, y los padres de niños pequeños.

El pescado es nutritivo y muchos son seguros para comer.

- El pescado contiene proteína y grasas saludables, llamadas omega-3, que no se encuentran en otros tipos de carne.
- El omega-3 es bueno para el corazón y el cerebro.
- Los nutrientes del pescado son de especial importancia cuando su bebé se desarrolla a lo largo del embarazo, durante la lactancia materna y mientras crece su niño.
- Es posible que algunos pescados contengan un químico llamado mercurio. Demasiado mercurio en su dieta puede ser dañino. Es mejor comer pescado con un bajo contenido de mercurio.

## ¿Cómo puede comer pescado de forma segura?

- Coma una variedad de pescado con un bajo contenido de mercurio.
- Coma la cantidad de pescado que se indica al reverso de este folleto.
- Coma únicamente la carne del pescado. Deshágase de los huesos, la cabeza, las tripas, la grasa y la piel.
- Evite comer tiburón, pez espada, blanquillo o caballa gigante. Estos tienen el contenido más alto de mercurio.
- Evite comer pescado y mariscos crudos o que no estén bien cocidos.



# ELIJA EL PESCADO SEGURO



Siga estos consejos para disfrutar de los beneficios saludables de comer pescado bajo en mercurio y alto en omega-3.

## 1. Seguro Para Comer

Coma el pescado incluido en la siguiente lista de 2 a 3 veces a la semana. escoja el pescado en tiendas y restaurantes.

- Las mujeres pueden comer de 8 a 12 onzas en total a la semana.
- Los niños pequeños pueden comer de 3 a 5 onzas en total a la semana.

Disfrute de los siguientes pescados con bajo contenido de mercurio. El pescado marcado en letras **negritas** es rico en omega-3.

- bagre
- bacalao (se utiliza a menudo en los palitos de pescado)
- atún “chunk light” (enlatado)
- **caballa** (no caballa gigante)
- **abadejo**
- **salmón**
- **sardinas**
- camarón
- **calamar**
- tilapia
- **trucha**

El atún albacora (“blanco”) contiene más mercurio que el atún “chunk light”. Limite su consumo de atún albacora a 6 onzas o menos a la semana.

Los alimentos de WIC incluyen las siguientes variedades enlatadas: atún “chunk light”, **caballa**, **salmón rosa** y **sardinas**.

## 2. No Los Coma

Estos pescados tienen un alto contenido de mercurio.

- tiburón
- pez espada
- caballa gigante
- blanquillo

## 3. Pescado Atrapado

Siempre consulte los avisos locales sobre el consumo seguro de los pescados atrapados cuando salga de pesca solo, con su familia o con amigos en la costa, los lagos de agua dulce, los ríos y las reservas de California.

Está bien comer:

- 2 porciones a la semana de trucha arcoíris, o
- 1 porción a la semana de pez sol u otro tipo de pez luna, pez cabeza de toro, bagre o trucha café que midan menos de 16 pulgadas

No coma:

- lubina, trucha café que mida más de 16 pulgadas o carpa

Para obtener información sobre la pesca local, comuníquese al Departamento de Salud Pública local o a la Agencia de Protección Ambiental de California, Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental al (916) 327-7319 o al (510) 622-3170.

[www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)



Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California  
*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770  #920088 Rev 09/16

