

COMA PESCADO

~~~~~ ¡Es bueno para usted! ~~~~~

Lo que deben saber las mujeres embarazadas, 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 las cantidades de pescado que se indican en las páginas 3 y 4 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.

Para obtener más información sobre la cantidad de mercurio en su pescado, consulte el aviso sobre el consumo de pescado de la Agencia de Protección Ambiental en [www.epa.gov/choose-fish-and-shellfish-wisely](http://www.epa.gov/choose-fish-and-shellfish-wisely).

## 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** con el Departamento de Salud Pública local o con 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 | [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)**

Rev 01/21