

Coma pescado

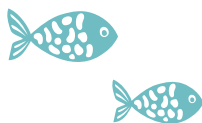
Comer pescado es bueno para usted



Los pescados son nutritivos y la mayoría son muy seguros para comer.

- Los pescados contienen proteínas y grasas saludables, llamadas omega-3, que no se encuentran en otras carnes.
- Los omega-3 son buenos para su corazón y su cerebro.
- Los nutrientes del pescado son de especial importancia a medida que su bebé se desarrolla a lo largo del embarazo, durante la lactancia y conforme su niño pequeño crece.
- El pescado es una buena fuente de hierro y zinc, que mantienen saludable nuestro sistema inmunológico.

¿Cómo se puede comer pescado de forma segura?



- Algunos pescados pueden contener un metal pesado llamado mercurio. Demasiado mercurio en su dieta puede ser perjudicial.
- Consuma una variedad de pescados con bajo contenido de mercurio.
- Consuma las cantidades de pescado que se indican en la página 3 de este folleto.
- Consuma únicamente la carne del pescado. Deseche los huesos, cabeza, vísceras, grasa y piel.
- Evite el tiburón, pez espada, blanquillo, marlín o la caballa real. Son los que tienen mayor contenido de mercurio.
- Evite el pescado y los mariscos crudos o poco cocidos.
- Guarde el pescado enlatado sobrante en el refrigerador, en un contenedor hermético, durante 2-3 días. Para obtener más consejos sobre el manejo seguro de los alimentos: [Mantenga segura su comida.](#)



Para obtener más información sobre el mercurio en su pescado, visite la página web de la Environmental Protection Agency – Fish Advisory at www.epa.gov/choose-fish-and-shellfish-wisely.

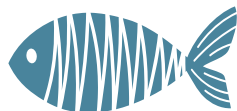




Elija pescado seguro

Siga estos consejos para disfrutar de los beneficios para la salud que ofrece el consumo de pescado bajo en mercurio y rico en omega-3.

De tiendas o restaurantes



Elija pescado de tiendas o restaurantes. Coma la cantidad adecuada de pescado para mantenerse seguro.

- Para las mujeres, una porción es aproximadamente del tamaño de la palma de la mano. Consuma entre 2 y 3 porciones por semana.
- Para los niños pequeños, mantenga las porciones pequeñas. Una porción típica es del tamaño del pulgar de un adulto.

Edad del niño:	Cantidad a comer por semana:
1 a 3	2 porciones
4 a 7	4 porciones

- Consuma pescado del recuadro verde que aparece a continuación de 2 a 3 veces por semana.



Seguro para comer:

Estos pescados tienen un bajo contenido de mercurio y son seguros para comer. Los pescados que aparecen en **letras negritas** son ricos en omega-3.

- bagre
- bacalao (se utiliza a menudo en palitos de pescado)
- atún claro en trozos ("chunk light" enlatado)
- **caballa** (no caballa real)
- **salmón rosado**
- **abadejo**
- **sardinias**
- camarón
- **calamar**
- tilapia
- **trucha**

Los alimentos aprobados por el programa WIC incluyen los enlatados: atún claro en trozos, **salmón rosado y sardinias.**

Apto para comer:

El atún blanco (o albacora) tiene más mercurio que el atún claro en trozos. Las mujeres embarazadas o en período de lactancia deben limitar el consumo de atún blanco a 4 onzas o menos por semana. Para los niños, el atún claro es la mejor opción.



No comer:

Estos pescados tienen un alto contenido de mercurio.

- tiburón
- pez espada
- caballa real
- marlín
- pez azulejo
- atún de ojos grandes

Pescado atrapado

Siempre consulte [los avisos](#) locales sobre la seguridad del pescado atrapado en las aguas costeras de California y en lagos, ríos y reservorios de agua dulce. Esto incluye cualquier pescado que usted, su familia o sus amigos hayan atrapado.

Seguro para comer:

- 2 porciones a la semana de **trucha arcoíris**, o

Apto para comer:

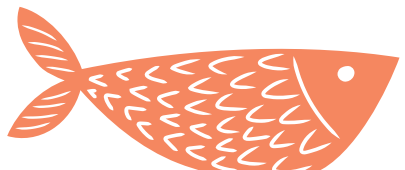
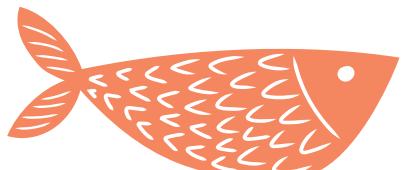
- 1 porción a la semana de mojarra azul u otro pez luna, bagre toro, mojarra americana o trucha marrón de menos de 16 pulgadas

No comer:

- lubina, trucha marrón de más de 16 pulgadas o carpa

Para obtener información sobre la pesca local, contacte al:

Departamento de Salud Pública local o
Agencia de Protección Ambiental de California, Oficina
de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental a:
(916) 327-7319 o (510) 622-3170
www.oehha.ca.gov/fish



Formas de añadir pescado a las comidas



- Prepare un taco de pescado en lugar de cerdo, pollo o carne de res.
- Utilice pescado enlatado en sándwiches, ensaladas, tazones de arroz, platillos de pasta o sopas.
- Mezcle pescado enlatado con yogur natural, jugo de limón y hierbas frescas para preparar una salsa para acompañar verduras o galletas integrales.
- Puede hornear o freír en sartén con condimentos sencillos como limón, ajo, hierbas o salsa de soja.
- Pruebe el pescado como una opción de proteína sabrosa para los niños, como palitos o hamburguesas de pescado.

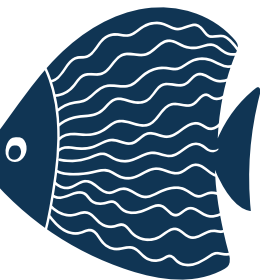
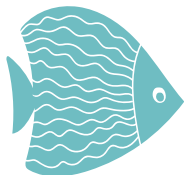
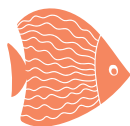
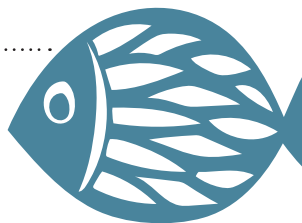


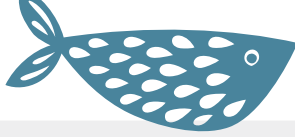
Tacos de pescado

Ingredientes:

- 1 (3,75 oz) lata de **sardinas**
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 **cebolla roja**, picada
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1 taza de **repollo rallado**
- 1 cucharadita de chile en polvo
(use más o menos, según su gusto)
- 8 **tortillas de maíz** pequeñas

Los ingredientes en letras negras son aprobados por WIC

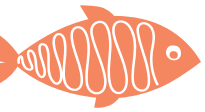




Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Limpie y pique la cebolla, el cilantro y el repollo. Mezcle todo en un tazón y póngalas a un lado.
3. Ponga un poco de chile en polvo en ambos lados de las sardinas.
4. En una sartén grande antiadherente, caliente el aceite vegetal a fuego medio. Añada las sardinas a la sartén. Fría ambos lados hasta que estén ligeramente dorados. Retire las sardinas de la sartén y póngalas a un lado.
5. Debe freír ligeramente las tortillas en una plancha o sartén engrasada, o caliéntelas en el microondas durante unos segundos hasta que estén blandas y calientes.
6. Rellene la tortilla con pescado, repollo, cebolla y cilantro. ¡También puede servirlo con salsa y rodajas de cítricos!

Fuente: MyPlate.gov



California Department of Public Health, California WIC program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

Rev 04/26