

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

[www.EPA.gov/fishadvice](http://www.EPA.gov/fishadvice)

