



# El pescado y su salud™



Consejos para las mujeres embarazadas y que se encuentren amamantando, las que consideren un futuro embarazo y los niños menores de 6 años de edad.

- 1. Coma pescado** - Los expertos en el campo de la salud recomiendan que las mujeres coman entre 8 y 12 onzas (peso antes de cocinar) de pescado por semana. Los niños de entre 2 y 6 años de edad deben comer, por lo menos 2 onzas de pescado por semana. Como referencia, 3 onzas de pescado se aproximan a un mazo de cartas. Las mujeres que comen pescado que contiene ácidos grasos omega 3 (ADP o ácido docosapentaenoico) y AEP (o ácido eicosapentaenoico) le proporcionarán el ADP y AEP a su hijo que aún no ha nacido proporcionándole los nutrientes y ayudándole con un desarrollo sano del cerebro. Seis onzas del siguiente pescado ofrecen grasas sanas y reducirán su exposición a los contaminantes: **salmón, trucha arcoiris de criadero, arenque, caballa (atlántica, Jack), sardinas, sábalo (americano), pescado blanco, anchoas, caballa del Pacífico.**
- 2. Consulte al *Fish Consumption Advisory* (Asesoría sobre el consumo de pescado)** de su estado antes de comer o servirle a su familia el pescado obtenido con fines deportivos y evite comer pescado altamente contaminado. Si un pescado que usted pescó no forma parte de la lista del grupo asesor entonces no ingiera más de 1 comida por mes o si no está seguro sobre la seguridad del pescado que usted pescó, protéjase mediante *“la captura del pez y su liberación”*.
- 3. Para reducir su ingesta de mercurio al comer pescado comercial** siga los consejos abajo indicados (Por ejemplo: si come 4 onzas de atún blanco entonces no ingiera ningún otro pescado dentro de esta categoría hasta la semana siguiente).

Nivel de mercurio	Cantidad máxima para el adulto	Especies comerciales de pescado*
Alto	<b>No comer nunca</b>	pez espada, escualo o tiburón, caballa del atlántico o sarda, blanquillo camello (perca dorada o lutjánidos, pargo, Golfo de México), atún o tuna (fresco o congelado), reloj anaranjado, caballa española (Golfo de México), aguja, perca (chilena), lucioperca (Grandes Lagos, Canadá).
Moderado	4 onzas por semana (una comida cada dos semanas)	atún blanco (enlatado), hálibut o fletán, lutjánidos, pargo, perca (de agua, negra, rayada), báculo negro, bagre o chupador, corvina blanca (Pacífico), trucha de mar (corvinata real), langosta del norte, báculo negro o bacalao, pez escorpión.
Bajo	8 onzas por semana (una comida por semana)	atún (enlatado), dorado, carpa, perca de agua dulce, raya, caballa española (Atlántico del sur), rape diablo o del Cabo, blanquillo camello (Atlántico), bagre, cabezón o patí.
Más bajo	12 onzas por semana (2 comidas por semana)	camarón, gamba o langostino, <b>salmón</b> , abadejo, siluro de criadero, bacalao, cangrejo (azul, rey y blanco), almejas, tilapia, peces planos (platija europea, lenguado común, solla o platecha), conchas, eglefino, <b>trucha arcoiris de criadero, arenque</b> , cangrejo de río, <b>caballa (Atlántico, Jack), caballa del Pacífico</b> , pargo o lisa, ostras, corvina (Atlántico), perca de océano, lucio, merluza, pescadilla o pijota, <b>sardinas</b> , merluza, <b>pescado blanco</b> , calamar, <b>lacha (americana)</b> , corégano de lago, <b>anchoas</b> , jurel plateado, langosta con espinas, <b>sábalo blanco</b> , pez mantequilla o pámpano.

\* El pescado en grillas tiene más grasas sanas omega 3.

El amamantamiento ofrece al bebé una nutrición importante y se recomienda para los infantes hasta el año de edad. Si usted no come pescado considere ingerir huevos enriquecidos con omega 3. De otro modo, converse con su médico sobre la opción de tomar aceite de pescado o un suplemento dietético de aceite algal. Una cápsula diaria ofrece la cantidad adecuada de grasas sanas (no deberá sobrepasar las dos cápsulas diarias). Cuando se trate de suplementos lea la certificación del USP (Farmacopea de U.S.) en la etiqueta.

Las mujeres embarazadas y los niños deberán comer sólo los mariscos que han sido cocinados correctamente. El pescado debe cocinarse a una temperatura que alcance los 145° F, durante 15 segundos, como mínimo. No coma ostras crudas, pescado crudo (sushi) o pescado ahumado refrigerado (que a menudo tiene en la etiqueta “nova style”, “lox”, “kippered”, “smoked”, o “jerky”). Todas las mujeres y los niños deberán evitar la ingesta del pez erizo (llamado también fugu, pez globo, sapo de mar, pez hinchado).

Alergias ocasionadas por los mariscos: No alimente a los niños menores de tres años de edad en “alto riesgo” con camarones, cangrejos, langostas o cangrejo de río o pescado. Los bebés o niños en alto riesgo son aquéllos cuyos padres padecen ambos de alergias, (especialmente de alergias graves que incluyen alergias a los alimentos, picaduras de abejas, polen, etc.). Estos niños tendrán mayores posibilidades de contraer alergias a los mariscos, especialmente durante los primeros años de vida.

Para mayor información: <http://www.fish4health.net>