

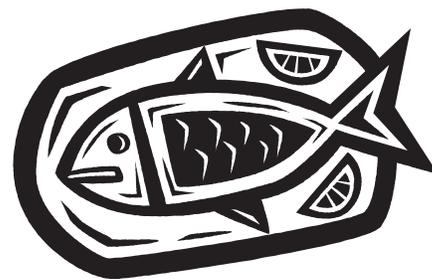


<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Datos sobre pescados



GUÍA PARA IMPRIMIR

Datos sobre pescados para madres embarazadas y en período de lactancia y para mujeres que podrían quedar embarazadas

Los pescados y mariscos pueden ser una parte importante de una dieta saludable. Son una gran fuente de proteínas y ácidos grasos de omega-3 saludables para el corazón.

Pero casi todos los pescados y mariscos contienen algo de mercurio. El mercurio es un metal que puede dañar el cerebro del bebé incluso antes de que sea concebido.

El mercurio ingresa en nuestros cuerpos principalmente por el pescado que comemos. Solo los niveles altos de este metal parecen ser perjudiciales para el desarrollo de los bebés. Por lo tanto, el riesgo de contaminación con mercurio en pescados y mariscos depende de la cantidad y del tipo que coma.

Las mujeres que están amamantando, embarazadas o que puedan quedar embarazadas deben evitar el consumo de pescados con altos niveles de mercurio. Pero eliminar por completo el pescado de su dieta le quita importantes ácidos grasos de omega-3. Entonces, ¿cómo se pueden aprovechar los beneficios de comer pescado sin los peligros del mercurio? Siga estos consejos.

<p>No coma:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pez espada • Blanquillo • Caballa rey • Tiburón • Pescados o mariscos crudos (por ejemplo, almejas, ostras, vieiras) • Mariscos refrigerados sin cocer (con la etiqueta nova-style, lox, arenque, ahumado o seco)
<p>Coma hasta 1 porción (6 onzas) por semana de:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Filetes de atún • Conservas de atún albacora o trozos de atún blanco • Halibut • Pargo



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

<p>Coma hasta 2 porciones (12 onzas) por semana de:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Camarón, cangrejo, almejas, ostras, vieiras • Conserva de atún bajo en calorías • Salmón • Carbonero • Bagre • Bacalao
<p>Verifique antes de comer pescado capturado en aguas locales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los departamentos de salud estatales tienen guías informativas sobre los pescados de aguas locales. O consulte los avisos de advertencias sobre los pescados locales en el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency) de los EE. UU. (http://www.epa.gov). • Si tiene dudas acerca de la seguridad de los pescados de aguas locales, coma solo 6 onzas por semana y no coma ningún otro pescado durante la semana.
<p>Coma una variedad de pescados pequeños, jóvenes y no grasos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pídale a su vendedor de pescado que le recomiende pescados pequeños y magros que se capturan jóvenes.

FUENTE: Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration) de los EE. UU.; Centro de Seguridad de Alimentos y Nutrición Aplicada (Center for Food Safety and Applied Nutrition)

Para obtener una lista de los niveles de mercurio en los pescados, visite el sitio web de Seguridad de los Alimentos de la Administración de Drogas y Alimentos en <http://www.cfsan.fda.gov>.

Contenido revisado el 1 de noviembre de 2009.