



Opciones saludables de pescado para usted y su familia



Una guía para las mujeres y los niños*

Los mariscos son buenos para la salud. Contienen nutritivos ácidos grasos omega 3. El consumo de pescado durante el embarazo ayuda a que su bebé crezca. Sin embargo, en algunos pescados se encuentran presentes el mercurio y los bifenilos policlorinados (PCB), los cuales podrían ser un riesgo para la salud. Utilice esta tabla para obtener los beneficios del pescado para usted y sus hijos jóvenes.

Elecciones Mejores: 2 Comidas a la Semana

Salmón (salvaje) ♥ Trucha ♥ Caballa del Atlántico ♥
 Lenguado ♥ Pescadilla ♥ Platija ♥ Arenque ♥
 Bacalao Abadejo Perca
 Tilapia Atún ligero (enlatado)
 Mariscos: ostra, camarón, almeja, ostiones, langosta

Elecciones Buenas: 1 Comida a la Semana

Salmón (de granja) Hipogloso
 Filete de atún Atún blanco (enlatado)
 Pargo rojo Siluro (de granja)

Los pescados con los corazones ♥ pueden ser comidos más de dos veces a la semana.

Evite*

Pez espada Tiburón
 Lubina rayada Azulejo
 Caballa rey

4/10

*Este consejo es para mujeres embarazadas, mujeres en edad de procrear, madres de niños de pecho y niños pequeños. Todas las demás personas pueden consumir más pescado, incluso los de la categoría "Evite". Esta tabla se refiere solamente a pescado y mariscos cocinados. El pescado y los mariscos bien cocinados reducen el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.

¿Desea obtener más información?

Llame gratis al 1-877-458-FISH (3474)

Sitio web: www.ct.gov/dph/fish

