



El pescado y su salud™

Consejos para las mujeres embarazadas o que se encuentren amamantando, las que consideren un futuro embarazo y los niños (de 2 a 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 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 al tamaño de 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 pasarán estos nutrientes a sus bebés ayudándole con un desarrollo sano del cerebro y la visión.

Las mejores elecciones: Al comer seis onzas por semana de los siguientes pescados se reúnen las cantidades recomendadas de grasas saludables y se reducirá la exposición de su bebé a los contaminantes: salmón (salvaje o de criadero), trucha arcoiris (de criadero), arenque, caballa (atlántica, Jack, cacho), sardinas, sábalo o lacha (americano), pescado blanco.

- 2. Antes de comer pescado obtenido con fines deportivos** consulte nuestro sitio web abajo indicado *Fish4Health (Pescado para la salud)* de su estado para asesorarse sobre el consumo de pescado y evitar comer pescado con un alto nivel de contaminación. Si un pescado que usted pescó no forma parte de la lista del grupo asesor entonces no ingiera más de 1 comida por mes. Si tiene dudas 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 o PCB	Cantidad máxima para el adulto	Especies comerciales de pescado
Más bajo	12 onzas por semana (2 comidas por semana)	anchoa; pez mantequilla o fletán, hipogloso, paltus; siluro o bagre (de criadero); almeja, chirla; bacalao; cangrejo, cámbaro o jaiba (azul, rey y blanco); cangrejo de río (o bogavante); corvina (Atlántico); pez plano (platija europea, lenguado común); eglefino; merluza, pescadilla o pigota; arenque; jurel plateado; langosta (espinosa); caballa (del Atlántico, estornino o jurel, cacho); pargo, lisa; ostra (cocida); perca (oceánica); lucio; carbonero, colín; trucha arcoiris (de criadero); lacha (americana); salmón (salvaje o de criadero); sardinas; vieira, ostión; camarón, gamba, langostino; calamar; tilapia; atún (bonito, blanco, enlatado); pescado blanco; merluza.
Moderado	4 onzas por semana (una comida cada dos semanas)	perca (de agua salada, negra); bagre o chupador; carpa; perca de agua dulce; perca, mero; hálibut, fletán; langosta (del norte, Maine, atlántica); dorado (pez delfín); pompano o pámpano (Florida); báculo negro; trucha de mar (corvinata real); pez escorpión; lutjánido, pargo, huachinango, chillo; caballa del Atlántico o sarda (Atlántico sur); blanquillo camello (Atlántico); atún (albacora, atún claro, blanco, enlatado); corvina blanca (Pacífico).
Alto	No comer nunca	perca (rayada)*; báculo negro*; perca de mar chilena; pargo dorado; jurel (ámbar, serviola, verderón, alballada, pez limón, Crevalle); caballa del Atlántico o sarda; aguja; reloj anaranjado, raya, pez emperador o reloj; escualo, tiburón; caballa española (Golfo de México); pez espada; blanquillo camello (Golfo de México); atún o tuna (todo el que sea fresco o congelado); leucoma o pez bizco (Grandes Lagos).

* Los policlorobifenilos (PCB) son más altos en estas especies

El amamantamiento le 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 que contenga ADP y/o AEP. 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 o en "alto riesgo" con camarones, cangrejos, langostas o cangrejo de río o pescado. Los bebés o niños en alto riesgo son aquellos en que ambos padres padecen 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.

Sitio web: <http://www.fish4health.net>