

## ¿Por qué debería comer pescado?

El pescado es una proteína magra, un alimento con bajo contenido de grasas saturadas que actúa como fuente principal de los ácidos grasos omega 3, la vitamina D, el selenio y otras vitaminas y minerales. Estas vitaminas, minerales y otros nutrientes promueven la salud del corazón y el cerebro, y pueden disminuir la presión arterial, lo que reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. Las embarazadas o mujeres en período de lactancia pueden transmitir estos nutrientes a sus bebés, lo que contribuye a un cerebro saludable y al desarrollo



## ¿Cuánto debería comer?

Una porción para adulto son seis onzas de pescado cocinado (ocho onzas, sin cocinar), o una onza de pescado sin cocinar por cada 20 libras de peso corporal.



## No coma pescado crudo

Las embarazadas, los bebés y niños deben evitar comer ostras crudas, pescado crudo (sushi) o pescado ahumado refrigerado.

## Consumir el pescado que pesca localmente

Antes de comer el pescado que pesca, consulte las pautas de consumo de pescado del Departamento de Salud de Indiana para conocer las recomendaciones de pesca locales.

**Para obtener más información:**

**Página web de las pautas para el consumo de pescado de Indiana:**



<https://www.in.gov/health/eph/fish-consumption-advisory/>

## Consumo de pescado seguro



Recomendación para embarazadas o mujeres lactantes, mujeres con posibilidad de un embarazo y niños



## Consejo para comer pescado comprado en la tienda

### Mejor opción

Consumo ilimitado

- Abadejo
- Almejas
- Anchoa
- Bagre de cría
- Caballa
- Calamar
- Cangrejo de río
- Langostino
- Merlán
- Mújol
- Ostras
- Sábalo
- Salmón fresco/ congelado
- Sardina
- Tilapia
- Vieras

### Excelente opción

Una comida por semana

- Abadejo
- Arenque
- Atún, liviano, en lata
- Bacalao
- Blanquillo
- Cangrejo
- Carpa, de cría
- Corvina atlántica
- Dorado/ dorado delfín
- Eperlanos
- Esox
- Estornino
- Langosta
- Lenguado
- Lubina negra
- Merluza
- Pargo
- Perca, agua dulce
- Perca, océano
- Pez blanco
- Pez búfalo
- Pez mantequilla
- Rape
- Raya
- Róbalo rayado

### Buena opción

Una comida por mes

- Atún de aleta amarilla
- Atún de ojo blanco
- Atún, albacora/ blanco, en lata
- Atún, albacora/ blanco, fresco/ congelado
- Caballa española
- Carito/ Umbrina del Pacífico
- Corvina pinta/ trucha de mar
- Fletán del Atlántico
- Mero
- Mero chileno
- Pez azul
- Pez de roca
- Pez espada
- Pez sable
- Reloj anaranjado

### Evitar

Una comida cada dos meses

- Caballa real
- Tiburón
- Pez espada
- Blanquillo, Golfo de México

**Advertencia:** El exceso de mercurio puede transmitirse a la placenta o a la leche materna y hacer daño a su bebé. No consuma pescado de estas categorías.

