



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

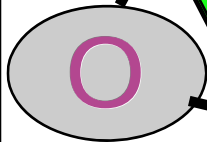
Salmón (salvaje)	Abadejo	Caballa del Atlántico
Lenguado	Tilapia	Perca
Bacalao	Trucha	Platija
Carbonero	Arenque	Atún ligero (enlatado)
Mariscos: ostra, camarón, almeja, ostiones, langosta		

Elecciones Buenas: 1 Comida a la Semana

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

Evite*

Pez espada	Tiburón
Lubina rayada	Azulejo
Caballa rey	



7/08

*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.dph.state.ct.us/fish.htm

