



**U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION**



# EL CONSUMO DE PESCADO

## UNA GUÍA PARA FAMILIAS HISPANAS



Lea la historia de Camila y aprenda más sobre la importancia del pescado para el crecimiento y el desarrollo de su hijo, y cómo debe consumir pescado durante el embarazo.



Es la hora de la cena en casa de los García. ¡Camila y José les tienen una sorpresa a Carmen y Julio!



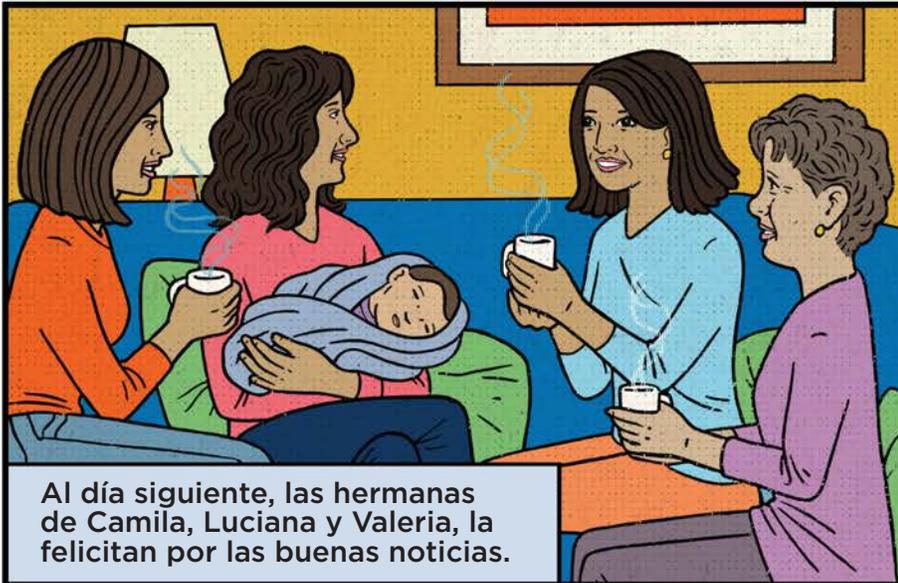
¡Adivinen qué! José y yo les tenemos buenas noticias. ¡Vamos a tener otro bebé!



¡Sí!



¡Otro nieto, qué bendición! Es hora de hacer mi famoso bacalao, el secreto para tener un hijo saludable. ¡Sólo hay que ver a Julio!



Al día siguiente, las hermanas de Camila, Luciana y Valeria, la felicitan por las buenas noticias.



¡Tienes que descansar mucho!

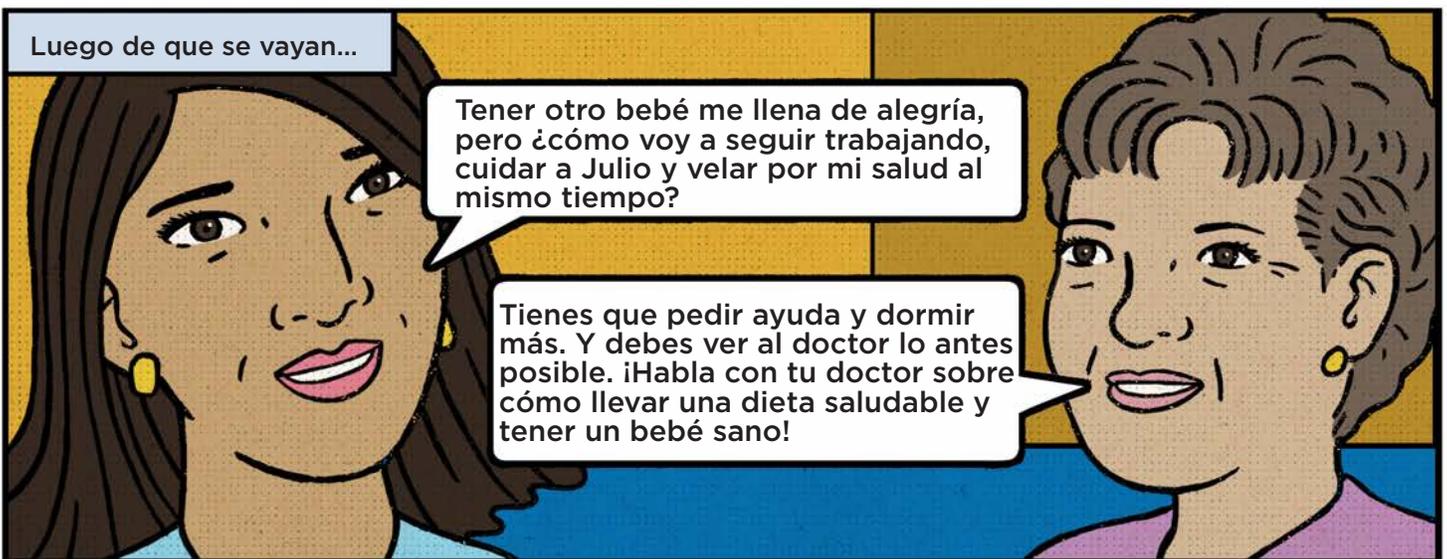


¡Y caminar!



¡Y comer saludable! Y, por supuesto, ¡mucho bacalao de mami!

Como sabes, es el secreto familiar para llevar un embarazo saludable.



Luego de que se vayan...

Tener otro bebé me llena de alegría, pero ¿cómo voy a seguir trabajando, cuidar a Julio y velar por mi salud al mismo tiempo?

Tienes que pedir ayuda y dormir más. Y debes ver al doctor lo antes posible. ¡Habla con tu doctor sobre cómo llevar una dieta saludable y tener un bebé sano!

Camila y José están en la consulta del doctor para un examen prenatal.

¡Felicidades!  
¿Pero por qué  
estás triste?

No estoy triste; ¡es que no me siento muy bien! Sé que el bacalao que hace mi mamá es bueno para mi salud y la del bebé, pero no sé si me apetece. ¡No sé qué hacer!

¡No se preocupe! Hay muchas maneras de comer pescados que son buenas para la salud. La FDA y la EPA crearon esta tabla que le hará más fácil escoger los pescados que debe comer.

Vea la tabla completa en la página 6.

Coma de 2 a 3 porciones por semana de los pescados en la lista de Mejores opciones, o 1 porción por semana de los pescados en la lista de Buenas opciones. El 90% de los pescados que se consumen en los Estados Unidos se encuentran en la lista de Mejores opciones, ¡así que tiene de dónde elegir!

Solo asegúrese de evitar los pescados que se encuentran en la lista de Opciones a evitar, pues podrían contener niveles altos de mercurio, y esto puede ser dañino para usted y para el bebé.

¡Sueno fácil! Pero, ¿qué significa “porción”?

Una porción es lo que, por lo regular, se consume durante una comida. Para un adulto, 1 porción son 4 onzas, alrededor del tamaño de la palma de su mano. El pescado tiene muchos nutrientes, como proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos omega 3. Además, ¡comer pescado también sería bueno para Julio!

¿Qué le diré a mi madre?

¡Enséñele esta tabla! Ella puede cocinarle muchos tipos de pescados. Puede decirle que comer distintos tipos de pescados es una parte importante de una dieta nutritiva, ¡siempre que estén cocinados!

¿A qué se refiere?

No se recomienda que las mujeres embarazadas o lactantes coman pescado crudo.

Luciana y Valeria van a cenar a la casa de Camila...

¡Estoy loca por comer el bacalao de mami!



... ¡pero no se imaginan lo que les espera!

¿Qué es eso?

¡Pescado con verduras!

¡Qué rico huele! Pero, ¿por qué no hiciste tu famoso bacalao?



¡Quisimos probar algo nuevo!

Hay muchas maneras saludables de hacer pescado, como a la parrilla o—como este—al horno.

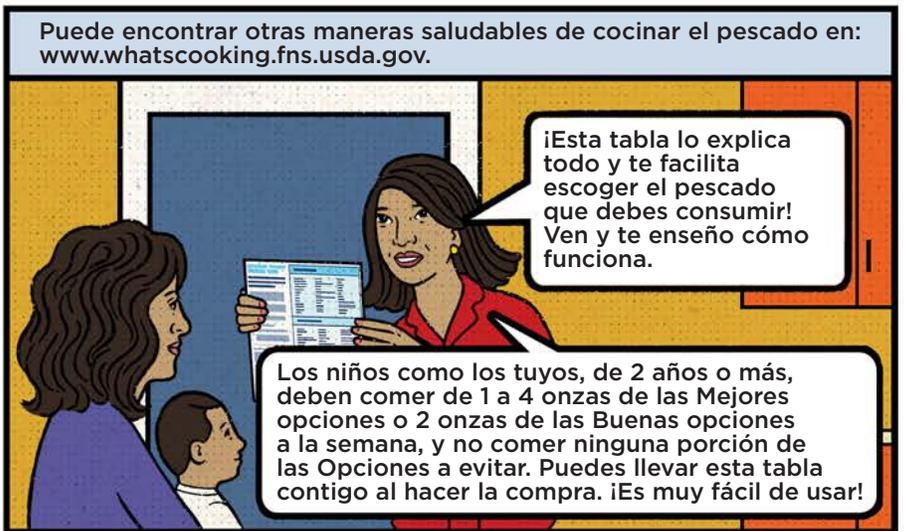
Saber estas cosas te puede ayudar a alimentar a tu familia con una dieta nutritiva.



Puede encontrar otras maneras saludables de cocinar el pescado en: [www.whatscooking.fns.usda.gov](http://www.whatscooking.fns.usda.gov).

¡Esta tabla lo explica todo y te facilita escoger el pescado que debes consumir! Ven y te enseño cómo funciona.

Los niños como los tuyos, de 2 años o más, deben comer de 1 a 4 onzas de las Mejores opciones o 2 onzas de las Buenas opciones a la semana, y no comer ninguna porción de las Opciones a evitar. Puedes llevar esta tabla contigo al hacer la compra. ¡Es muy fácil de usar!



¡Qué rico!



¿Lo podemos probar?

¡Nos divertiremos mucho probando cosas nuevas en familia!



Para obtener más información sobre los consejos de la FDA y la EPA sobre pescado para mujeres embarazadas y padres, visite [www.fda.gov/fishadvice](http://www.fda.gov/fishadvice).

# Consejos Sobre el Consumo de Pescado

## Lo Que las Embarazadas y los Padres Deben Saber

**El pescado y otros alimentos ricos en proteínas tienen nutrientes que pueden ayudar al crecimiento y desarrollo de su hijo.**

Para las mujeres en edad reproductiva (aproximadamente entre los 16 y los 49 años de edad), especialmente para las embarazadas y las que están amamantando, y para los padres y cuidadores de niños pequeños.

- *Coma de 2 a 3 porciones de pescado por semana de la lista "Mejores opciones" o 1 porción de la lista "Buenas opciones".*
- *Coma una variedad de pescados.*
- *Sirva de 1 a 2 porciones de pescado por semana a los niños, a partir de los 2 años de edad.*
- *Si come pescado capturado por familiares o amigos, consulte las recomendaciones sobre el consumo de pescado. Si no hay ninguna recomendación, coma solo una porción y ningún otro pescado esa semana.\**

### ¡Use esta tabla!

Puede usar esta tabla como ayuda para elegir qué pescados comer y con qué frecuencia, en función de sus niveles de mercurio. Las "Mejores opciones" tienen los menores niveles de mercurio.

### ¿Qué es una porción?

Para darse una idea, ¡use la palma de su mano!



Para un adulto  
4 onzas



Para niños de  
4 a 7 años  
2 onzas

## Mejores opciones

comer de 2 a 3 porciones por semana

Sardina	Arenque	Perca, de agua dulce y de mar
Corvina	Tilapia	Boquerón o anchoa
Caballa	Lisa o pargo	Platija o lenguado
Róbalo	Ostra	Gado o abadejo
Palometa	Lucio	Pez gato o bagre
Salmón	Vieira	Trucha, de agua dulce
Almeja	Lacha	Atún, enlatado claro (incluye el bonito)
Bacalao	Camarón	Pescado blanco
Cangrejo	Raya	Estornino del Pacífico
Calamar	Pejerrey	Platija o lenguado
Eglefino	Lenguado	
Merluza	Cangrejo de río	

## Buenas opciones

comer 1 porción por semana

Blanquillo o Iofolátilo (Océano Atlántico)	Lutjánido o pargo
Atún, albacora/blanco, enlatado y fresco/congelado (Atún, aleta amarilla)	Caballa española
Corvinata real/trucha de mar	Chopa
Corvina blanca/Corvina del Pacífico	Carpa
Gallineta o pescado de roca	Mero
Bagre búfalo (o bagre boca chica)	Rape
Perca de mar chilena/Merluza negra	Pez azul o anjova
Perca rayada (de mar)	Halibut o fletán
	Dorado/pez delfín
	Bacalao negro

## Opciones a evitar

los más altos niveles de mercurio

Macarela rey o caballa	Tiburón
Reloj anaranjado, raya o pez emperador	Pez espada
Blanquillo o Iofolátilo (Golfo de México)	
Atún de ojos grandes o patudo	
Aguja	

\* Algunos pescados capturados por familiares y amigos, como la carpa grande, el pez gato, la trucha y la perca, es más probable que tengan recomendaciones de consumo debido al mercurio u otros contaminantes. Las recomendaciones estatales le dirán con qué frecuencia puede comer esos pescados en forma segura.

[www.FDA.gov/fishadvice](http://www.FDA.gov/fishadvice)  
[www.EPA.gov/fishadvice](http://www.EPA.gov/fishadvice)

