





Para una buena salud, coma pescado.

Consumir productos del mar es importante para una buena salud, especialmente durante el embarazo y la lactancia.

El pescado es rico en muchos nutrientes, como los saludables ácidos grasos omega-3, que son esenciales para el desarrollo del cerebro y de los ojos en los bebés. El pescado también es bueno para el cerebro, el corazón y el peso de la mamá.

Siga estas recomendaciones para consumir pescado si está **embarazada** o **lactando** o **al darles de comer pescado a niños pequeños**.

-  Consuma una amplia gama de productos del mar
-  Consuma 12 oz. de productos del mar a la semana (2-3 comidas)
-  La mitad del pescado que consuma cada semana (6 oz.) puede ser atún albacora blanco
-  **No consuma** tiburón, caballa rey (king mackerel), lololátilo (tilefish) y pez espada



Pescado para un banquete.

Consumir una amplia gama de productos del mar 2-3 veces a la semana proporciona los omega-3, llamados ADH, que usted y su bebé necesitan, sin que tenga que preocuparse acerca del mercurio. De hecho, expertos internacionales recomiendan que las mujeres embarazadas y lactantes consuman al menos 200 miligramos de ADH omega-3 al día. A continuación se indica cuántos miligramos por porción hay en los 10 productos del mar más populares, todos los cuales aparecen muy abajo en las pruebas de Estados Unidos y de otros países en cuanto a niveles de mercurio.

Productos del mar: La estrella de la nutrición		
Productos del mar más populares (3 onzas)	Grasas ADH omega-3 (miligramos)*	Nivel de mercurio promedio bajo el límite de la FDA
1. Camarones	122	✓
2. Atún blanco enlatado	535	✓
Atún claro enlatado	190	✓
3. Salmón	1238	✓
4. Gado (pollock)	383	✓
5. Tilapia	111	✓
6. Bagre (catfish)	109	✓
7. Cangrejos	196	✓
8. Bacalao	131	✓
9. Almejas	124	✓
10. Vieiras (scallops)	169	✓

*Fuente: Base de Datos Nacional de Nutrientes del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)

La clave de los doce

Consuma una amplia gama de productos del mar para llegar a las 12 onzas a la semana.

- 6 camarones grandes = 3 onzas
- 1 sándwich de atún = 3 onzas
- 1 filete de pescado (del tamaño de la palma de su mano) como salmón, tilapia, gado o bagre = 3 onzas
- 6 vieiras grandes = 3 onzas

12
onzas

Para información sobre el consumo de pescado y otros alimentos durante el embarazo, visite www.cfsan.fda.gov.

Para ver más recomendaciones sobre la nutrición, visite www.mypyramid.gov.

Para información sobre pescados atrapados por familiares y amigos, consulte el centro de orientación local sobre la pesca.