



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) ♥ Trucha ♥ Caballa del Atlántico
- ♥ Lenguado ♥ Pescadilla ♥ Platija ♥ Arenque
- Bacalao Abadejo Perca
- Salmón (de granja) Tilapia Atún ligero (enlatado)
- Mariscos: ostra, camarón, almeja, ostiones, langosta

Elecciones Buenas: 1 Comida a la Semana

- Filete de atún Halibut (Fletán)
- Pargo rojo Atún blanco (enlatado)
- Siluro (de granja)

Evite*

- Pez espada Tiburón
- Lubina rayada Sushi de Atún
- Caballa rey

Los pescados con los corazones pueden ser comidos más de dos veces a la semana. ♥

7/16

*Este consejo es para mujeres embarazadas, mujeres que podrían quedar embarazadas, 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 al 1-860-509-7740

Sitio web: www.ct.gov/dph/fish

