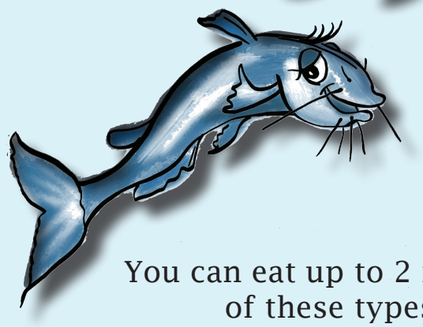
Eat Fish, Choose Wisely

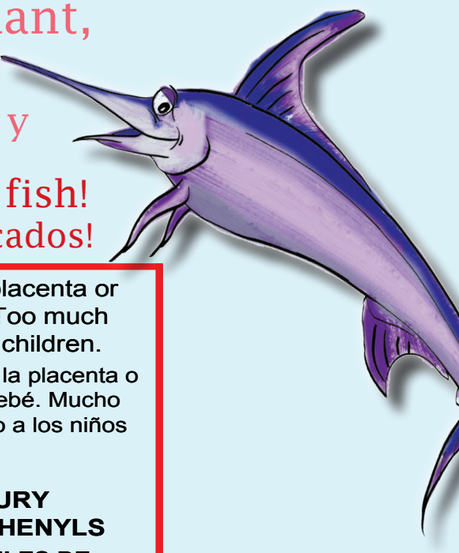
Florida HEALTH

Coma Pescado, Escoja Sabiamente



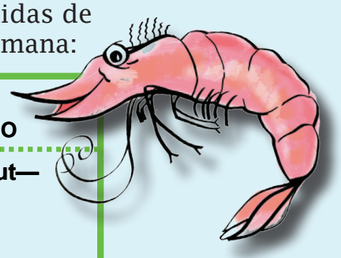
Pregnant women, breastfeeding women, women who may become pregnant, and young children should follow these guidelines:

Las mujeres embarazadas, mujeres lactantes, mujeres que pueden quedar embarazadas y niños pequeños deben seguir estas guías:



You can eat up to 2 meals per week of these types of fish:

Usted puede comer hasta 2 comidas de estos tipos de pescado cada semana:



FISH WITH LOW MERCURY
PESCADOS BAJOS EN MERCURIO

- **Anchovies♥**
- **Catfish—** *farm raised (de granja)*
- **Clams**
- **Cod**
- **Crab**
- **Flatfish—** *Flounder, Plaice, Sole*
- **Haddock**
- **Herring♥**
- **Mackerel—** *Atlantic, Jack, Chub♥*
- **Mullet**
- **Oysters—** *cooked (cocidas)*
- **Pollock**
- **Rainbow Trout—** *farm raised (de granja)♥*
- **Salmon—** *wild or farm raised (salvaje o de granja)♥*
- **Sardines♥**
- **Scallops**
- **Shad—** *American♥*
- **Shrimp**
- **Squid**
- **Tilapia**
- **Tuna—** *Canned Light or Skipjack*
- **Whitefish♥**
- **Whiting**

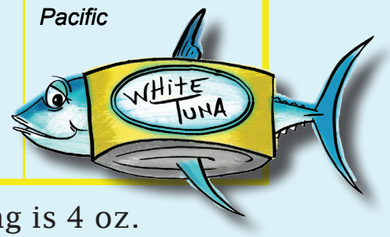
An adult serving is 6 oz.
A child serving is 3 oz.
La porción para un adulto es 6 onzas.
La porción para un niño es 3 onzas.

You can replace one of your fish meals with these types of fish:

Usted puede reemplazar una de sus comidas con pescado por estos tipos de pescado:

FISH WITH MODERATE MERCURY
PESCADOS CON MERCURIO MODERADO

- **Bass—** *Saltwater, Black*
- **Buffalo Fish**
- **Carp**
- **Grouper**
- **Halibut**
- **Lobster—** *Northern, Maine, Atlantic*
- **Mahi Mahi—** *Dolphin-fish*
- **Perch—** *freshwater (agua dulce)*
- **Pompano—** *Florida*
- **Sablefish**
- **Sea Trout—** *Weakfish*
- **Snapper**
- **Spanish Mackerel—** *South Atlantic*
- **Tilefish—** *Atlantic*
- **Tuna—** *Canned Albacore, Yellowfin or White*
- **White Croaker—** *Pacific*



An adult serving is 4 oz.
A child serving is 2 oz.
Una porción para adulto es 4 onzas.
Una porción para un niño es 2 onzas.

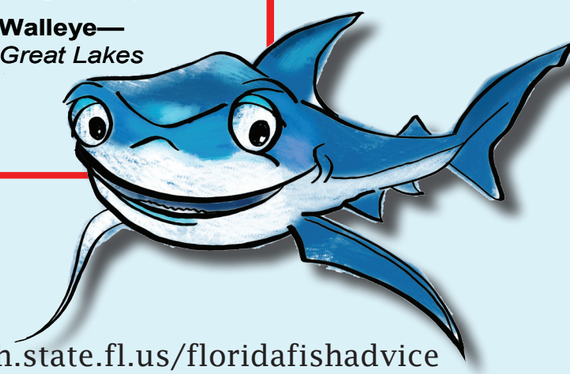
Do NOT eat these fish!
¡NO coma estos pescados!

Mercury can pass through the placenta or breast milk & harm the baby. Too much mercury can also harm young children.

El mercurio puede pasar a través de la placenta o la leche materna y hacer daño al bebé. Mucho mercurio también puede hacer daño a los niños pequeños.

FISH WITH HIGH MERCURY & *POLYCHLORINATED BIPHENYLS
PESCADOS CON ALTOS NIVELES DE MERCURIO Y BIFENIL POLICLORINADOS*

- **Bass—** *Striped**
- **Bluefish***
- **Chilean Sea Bass**
- **Golden Snapper**
- **Jack—** *Amberjack, Crevalle*
- **King Mackerel**
- **Marlin**
- **Orange Roughy**
- **Sea Lamprey**
- **Shark**
- **Spanish Mackerel—** *Gulf of Mexico*
- **Swordfish**
- **Tilefish—** *Gulf of Mexico*
- **Tuna—** *all fresh or frozen (todos frescos o congelados)*
- **Walleye—** *Great Lakes*



Florida Department of Health
WIC Program

WIC is an equal opportunity provider.
WIC provee oportunidades iguales a todos.

doh.state.fl.us/floridafishadvice