

COMA PESCADO

escoja sabiamente



Aviso para niños pequeños, mujeres embarazadas o lactantes y mujeres que pueden quedar embarazadas

Para más información visite:
doh.state.fl.us/floridafishadvice
y www.floridatracking.com

■ Adapted from C.R. Santene, PhD, Foods and Nutrition, Purdue University, santene@purdue.edu.
■ CDC Grant/Coop. Agree #5 U38 EH000177-02.
■ Contents do not necessarily represent the official views of CDC.

Está bien comer estos pescados en 2 comidas por semana.

Las mujeres pueden comer hasta 6 onzas y los niños pueden comer hasta 3 onzas en cada comida.

♥Pescados altos en ácidos grasos omega-3.

PESCADOS BAJOS EN MERCURIO

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

Limite comer estos pescados.

Las mujeres pueden comer hasta 4 onzas y los niños pequeños pueden comer hasta 2 onzas a la semana para reemplazar 1 de sus 2 comidas con pescado.

PESCADOS CON MERCURIO MODERADO

Bass— Saltwater, Black (Agua salada, Negro)	Pompano—Florida
Buffalo Fish	Sablefish
Carp	Sea Trout— Weakfish
Grouper	Snapper
Halibut	Spanish Mackerel— South Atlantic
Lobster— Northern, Maine, Atlantic	Tilefish— Atlantic
Mahi Mahi— Dolphin-fish	Tuna— canned (enlatada) Albacora, Aleta Amarilla, o Blanca
Perch— agua dulce	White Croaker— Pacific

¡No a los siguientes pescados altos en mercurio!

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.

PESCADOS CON ALTOS NIVELES DE MERCURIO Y BIFENIL POLICLORINADOS*

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

