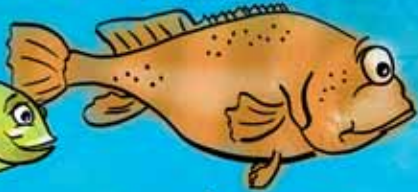


FISH! FISH! FISH!

¡PESCADO! ¡PESCADO! ¡PESCADO! ¡MEJOR PESCADO! ¡ALGÚN PESCADO! ¡NINGÚN PESCADO!

GO FISH!
SOME FISH!
NO FISH!



This book belongs to:
Este libro pertenece a:

GO FISH!
SOME FISH!
NO FISH!

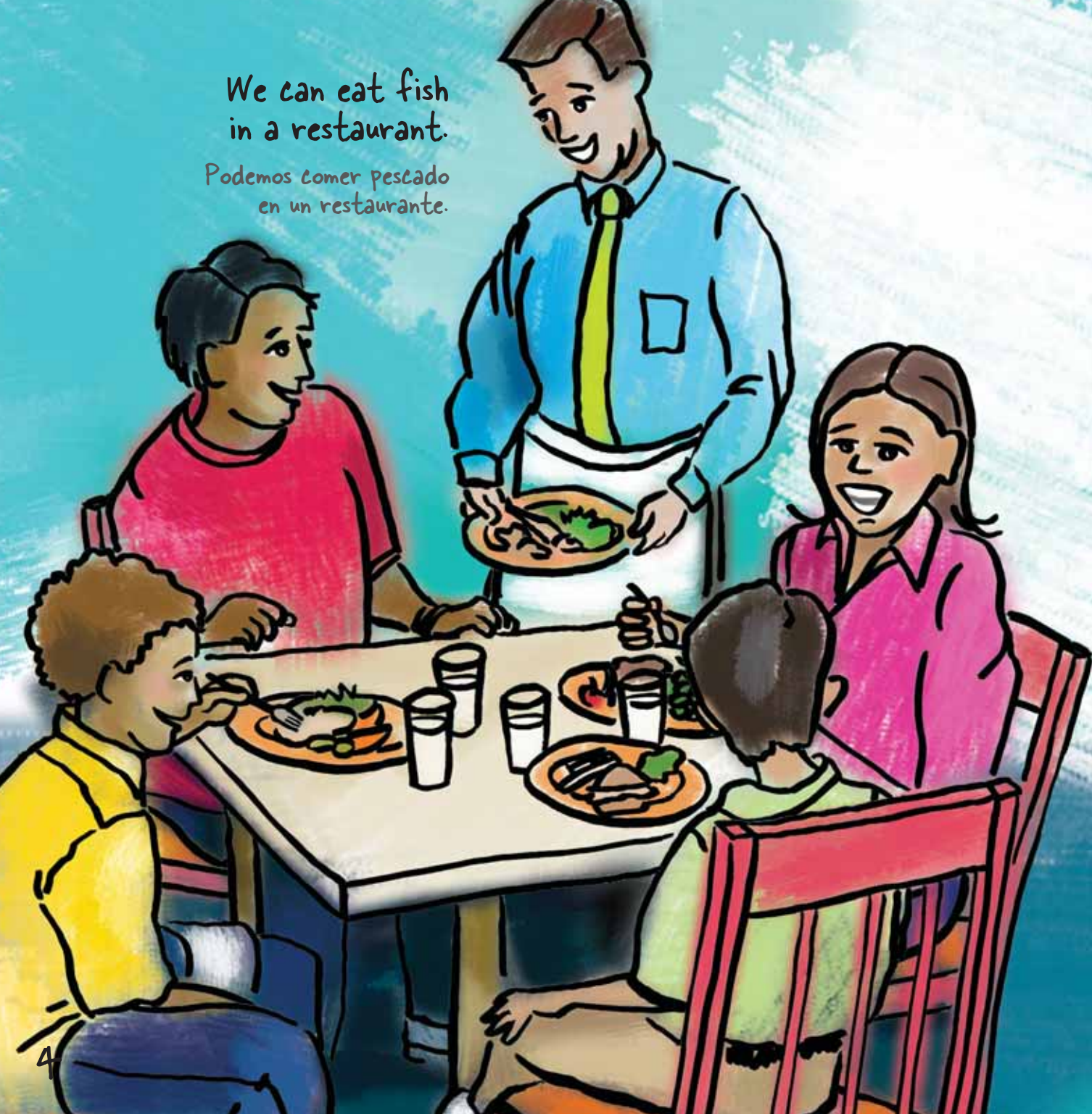


¡MEJOR PESCADO!
¡ALGÚN PESCADO!
¡NINGÚN PESCADO!

written by Kathy Reeves, M.S., R.D., L.D.
and Mary Stickney, M.A., R.D., L.D.
illustrated by Georgia Murphy

We can eat fish
in a restaurant.


Podemos comer pescado
en un restaurante.



We can buy fish in
a grocery store.

Podemos comprar pescado
en el mercado.



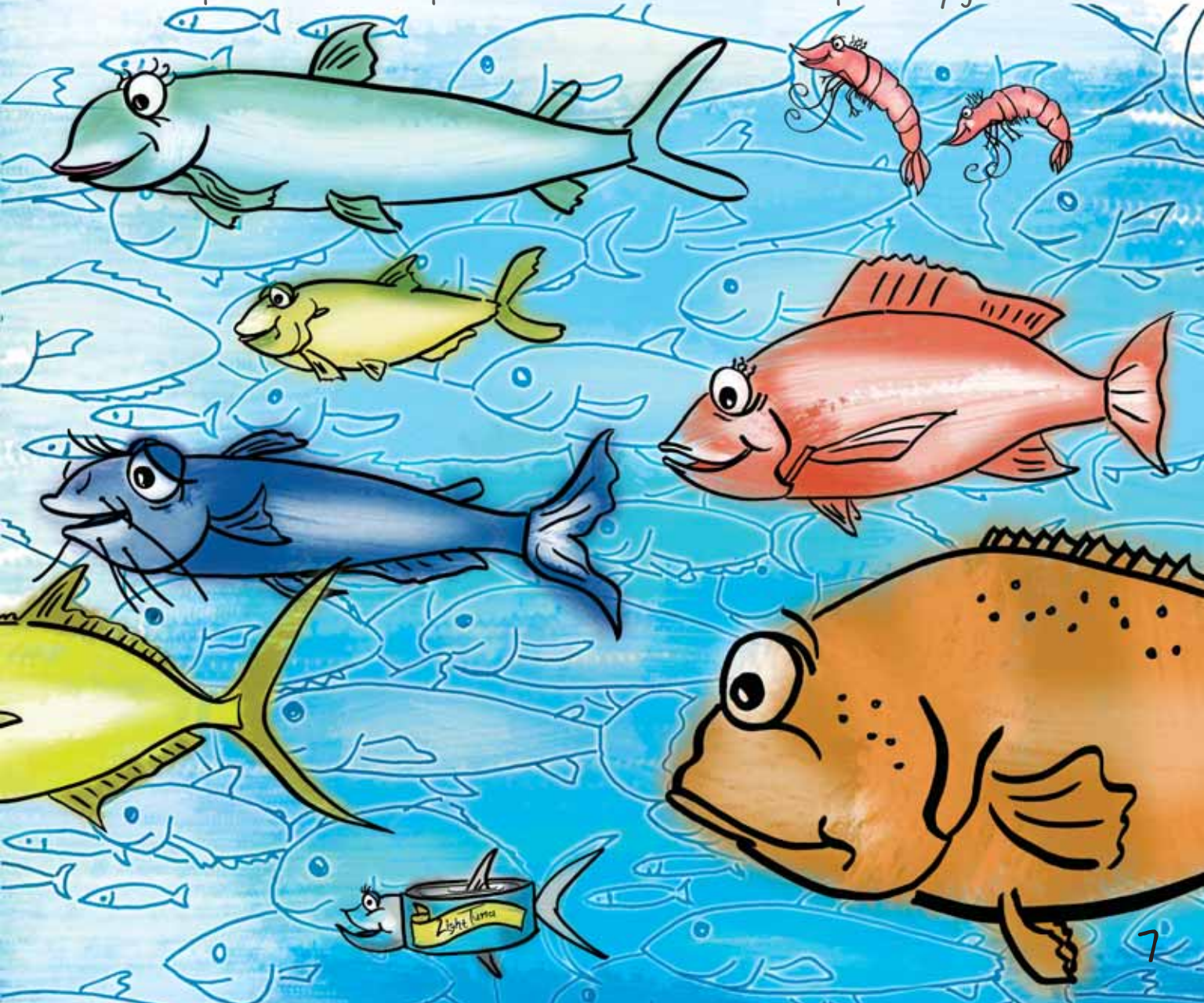


We can even go
fishing for fish.
That's the most fun!

También podemos ir a
pescar peces.
¡Es muy divertido!

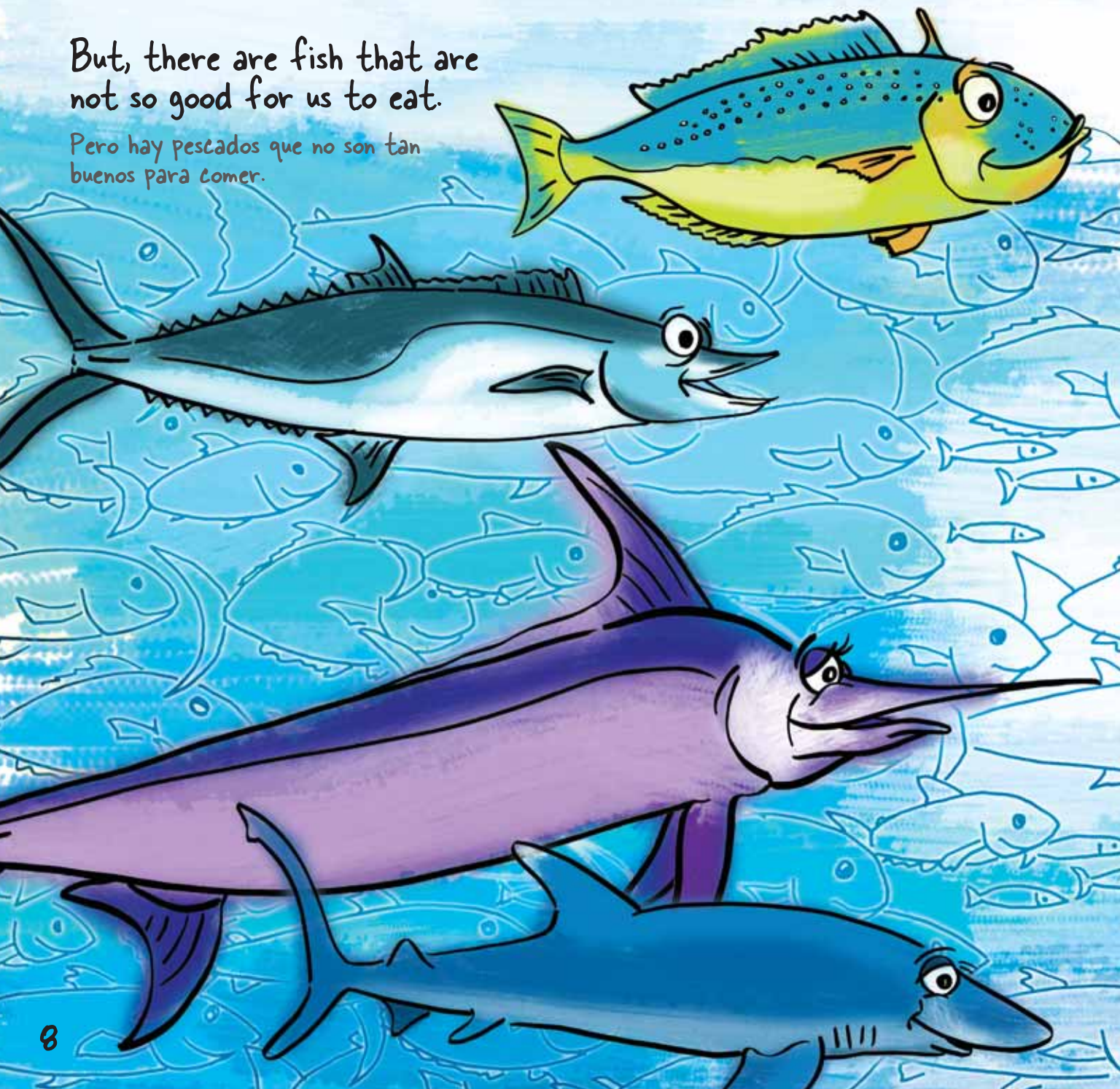
Many fish are good for us to eat.
They have lots of protein and good fat.

Muchos pescados son buenos para nosotros comer. Tienen mucha proteína y grasa buena.



But, there are fish that are
not so good for us to eat.

Pero hay pescados que no son tan
buenos para comer.



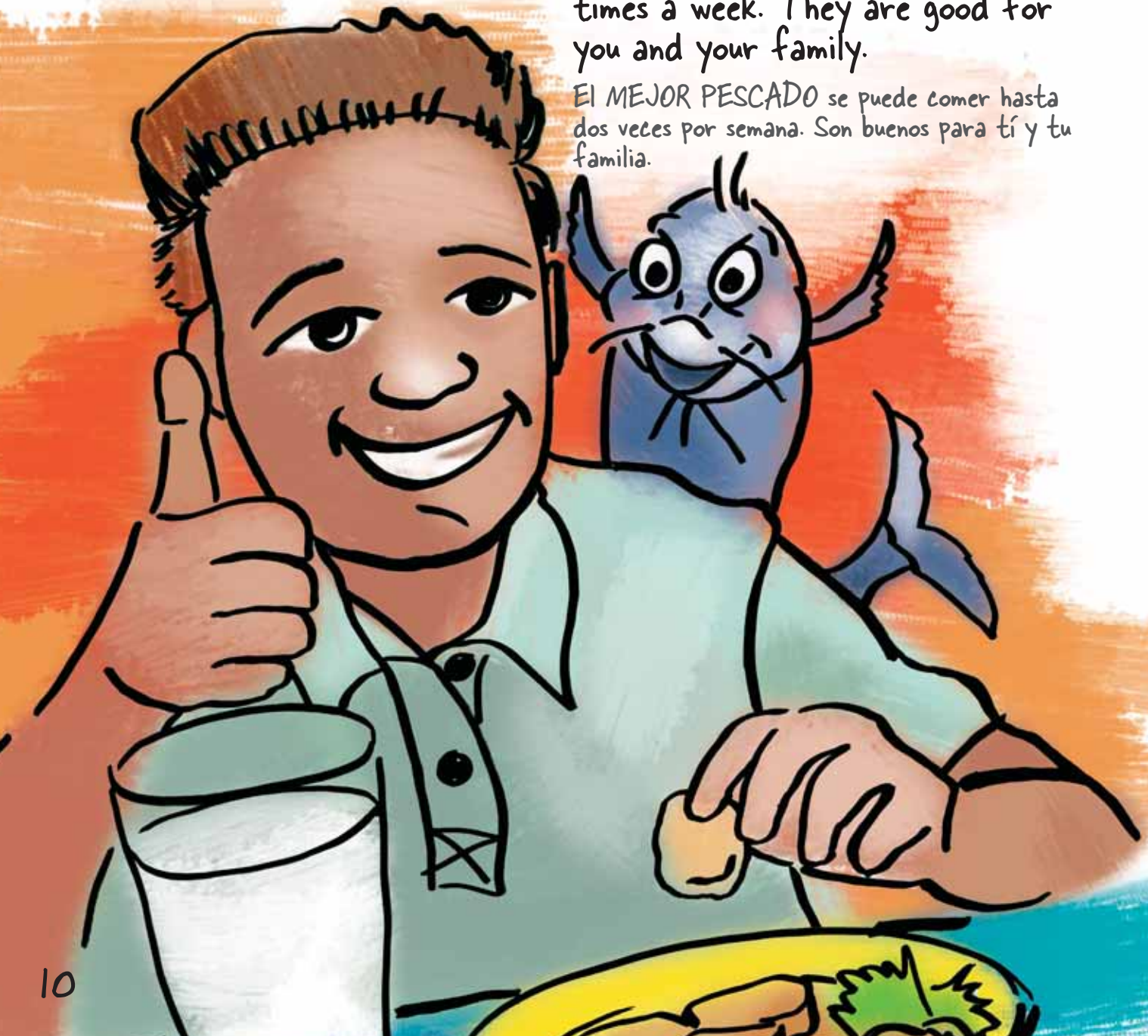
Let's call the good fish GO FISH!

El pescado bueno lo llamaremos el
¡MEJOR PESCADO!



GO FISH can be eaten up to two times a week. They are good for you and your family.

El MEJOR PESCADO se puede comer hasta dos veces por semana. Son buenos para tí y tu familia.



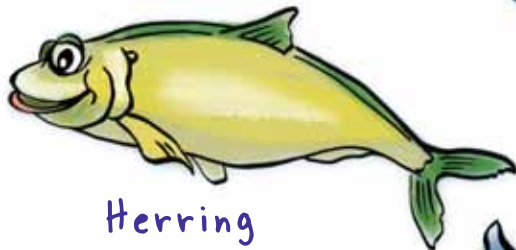
Here are some GO FISH.

Aquí presentamos algunos de los MEJORES PESCADOS.

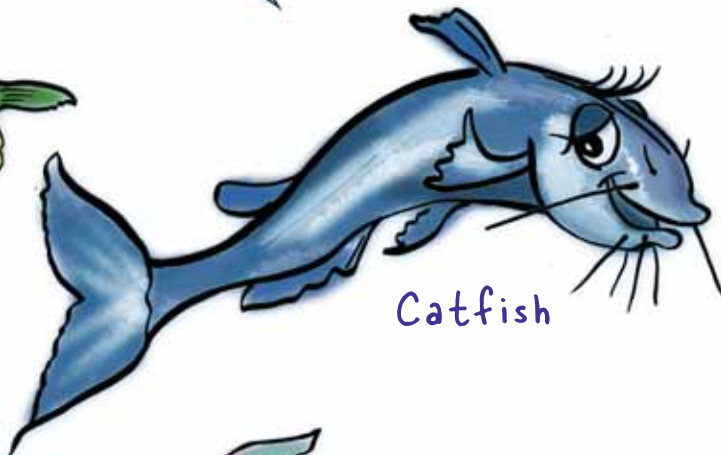
Shrimp



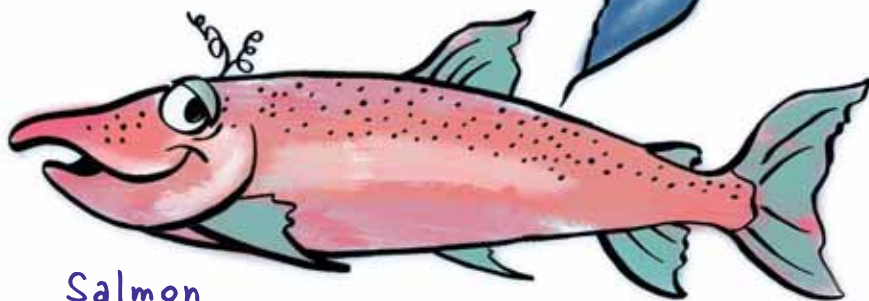
Light Tuna,
canned



Herring



Catfish



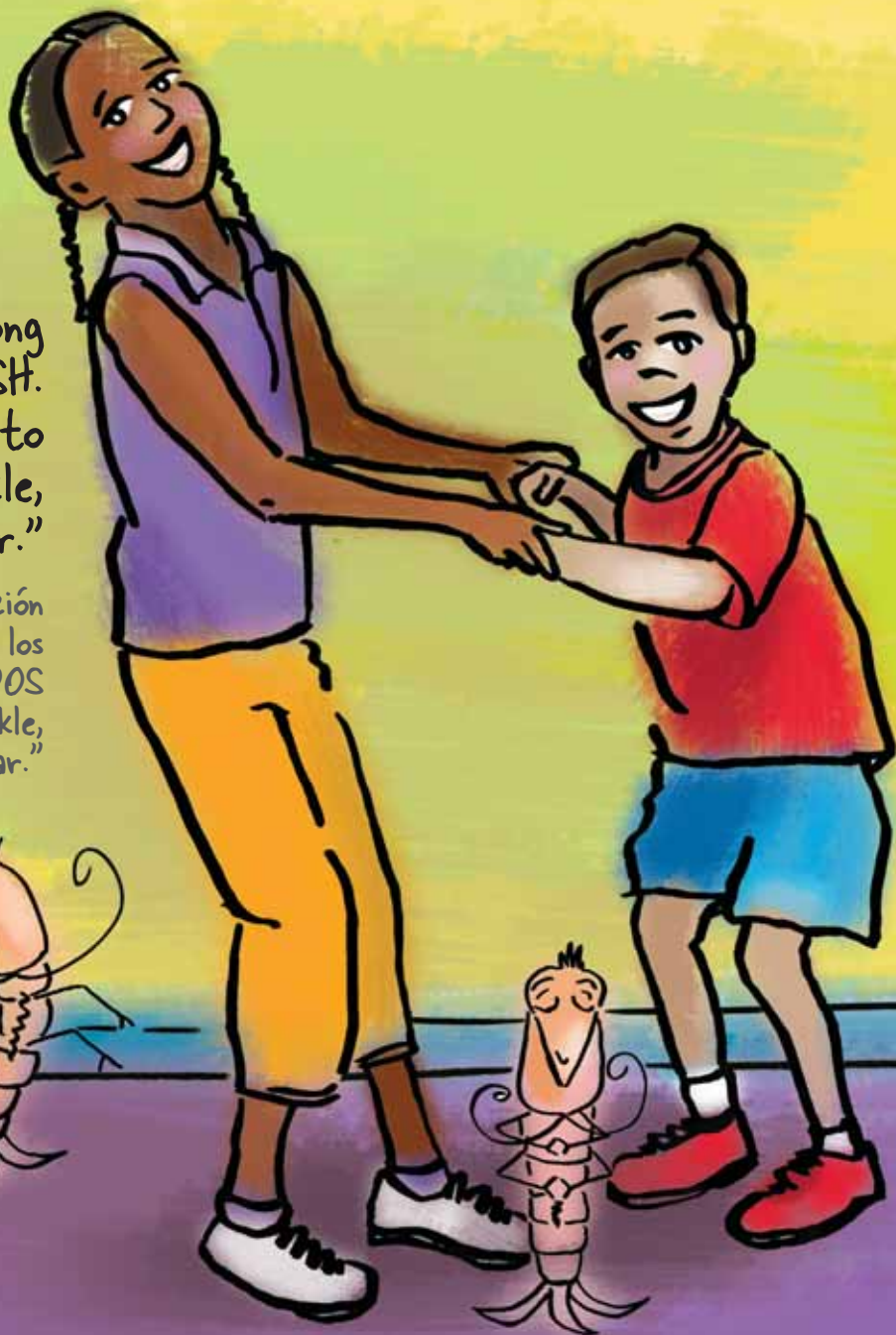
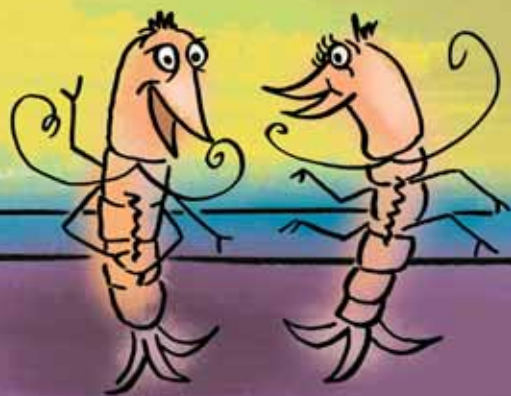
Salmon



Whitefish

Let's sing a song
about GO FISH.
Sing the song to
the tune of "Twinkle,
Twinkle Little Star."

Vamos a cantar una canción
especial acerca de los
MEJORES PESCADOS
con la tonada de "Twinkle,
Twinkle Little Star."



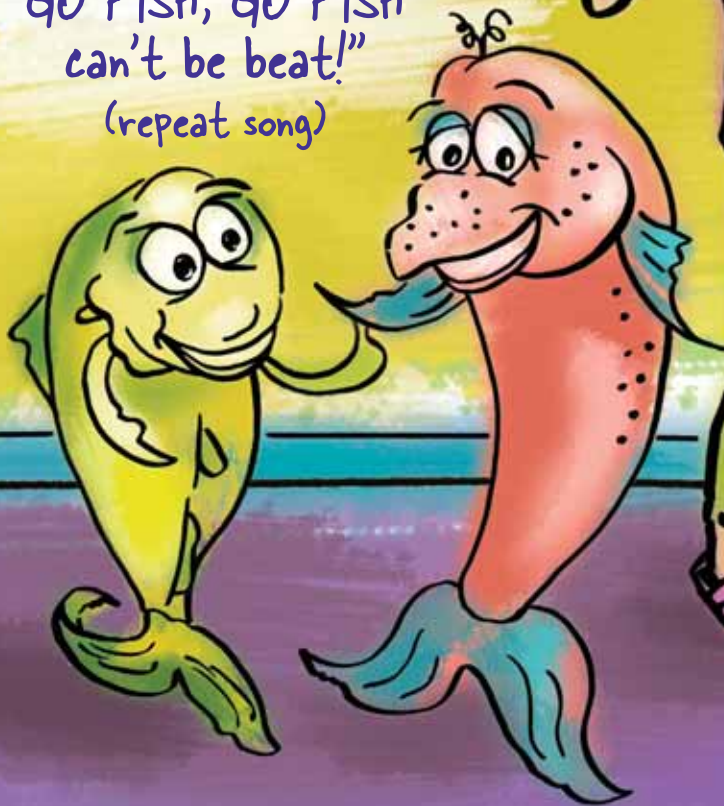
"GO FISH are so good to eat.

GO FISH, GO FISH can't
be beat.

Salmon, Whitefish, Herring,
Shrimp, Catfish,
Canned Light Tuna Fish.

GO FISH are so good to eat.

GO FISH, GO FISH
can't be beat!"
(repeat song)



SOME FISH
are still
good for us.

ALGUNOS
PESCADOS
todavía son buenos
para nosotros.



You can eat them
once a week.

Los puedes comer una vez
a la semana.

These are SOME FISH.

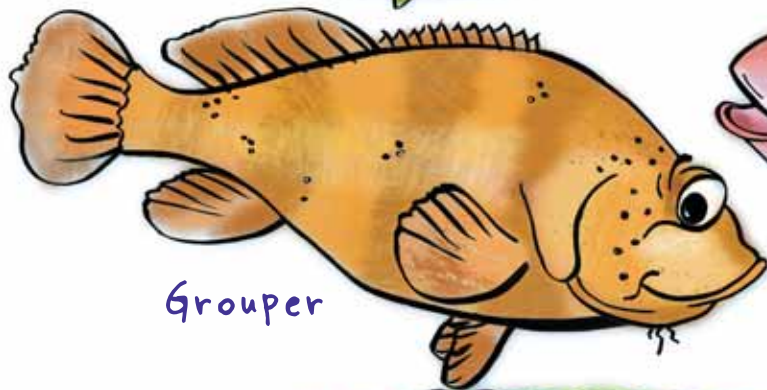
Aquí puedes ver ALGUNOS PESCADOS.



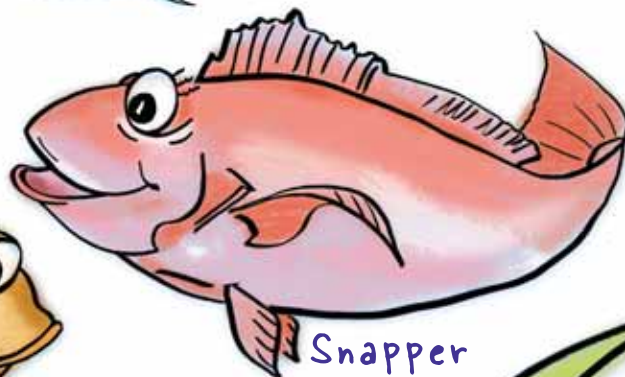
Pompano



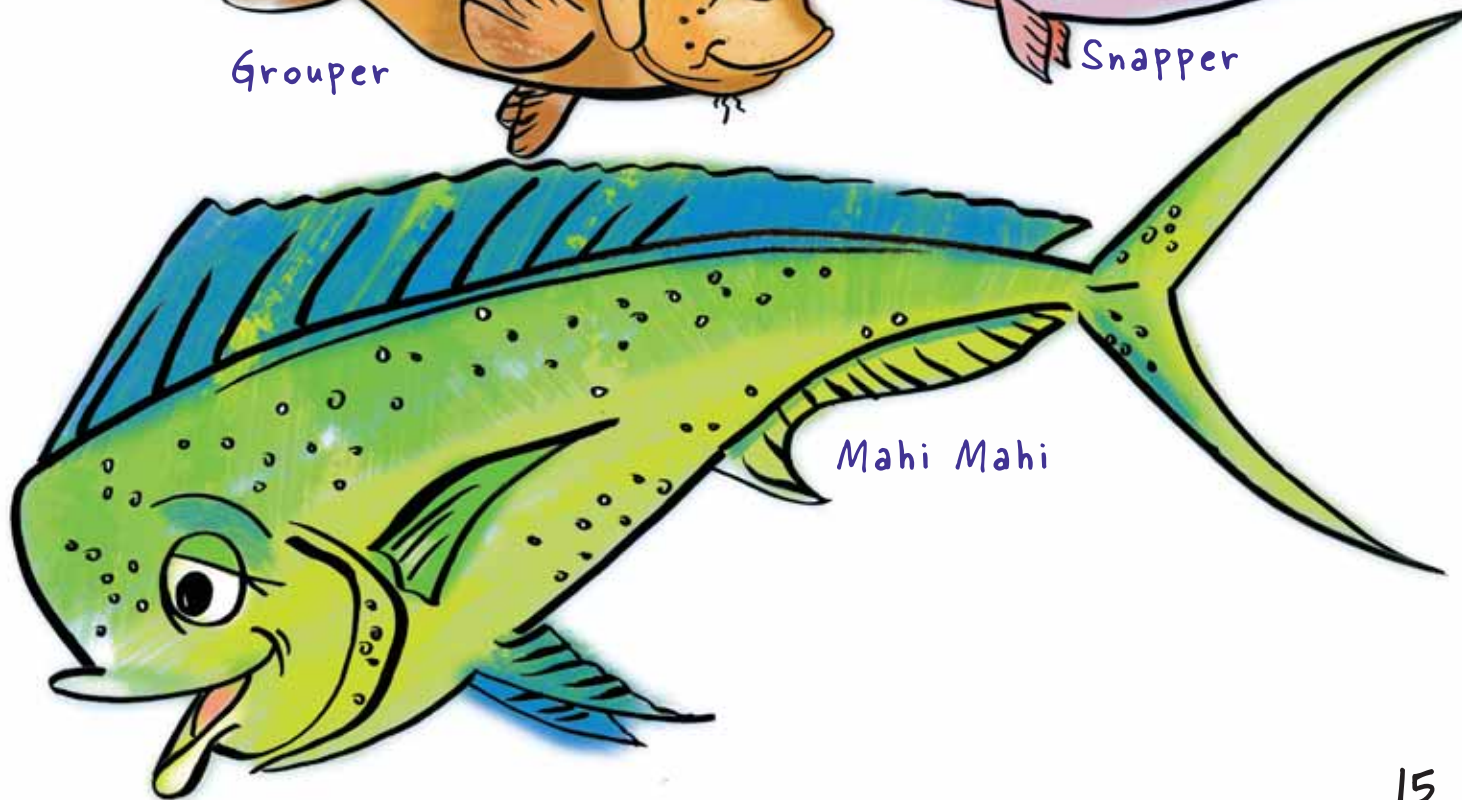
White Tuna,
canned



Grouper



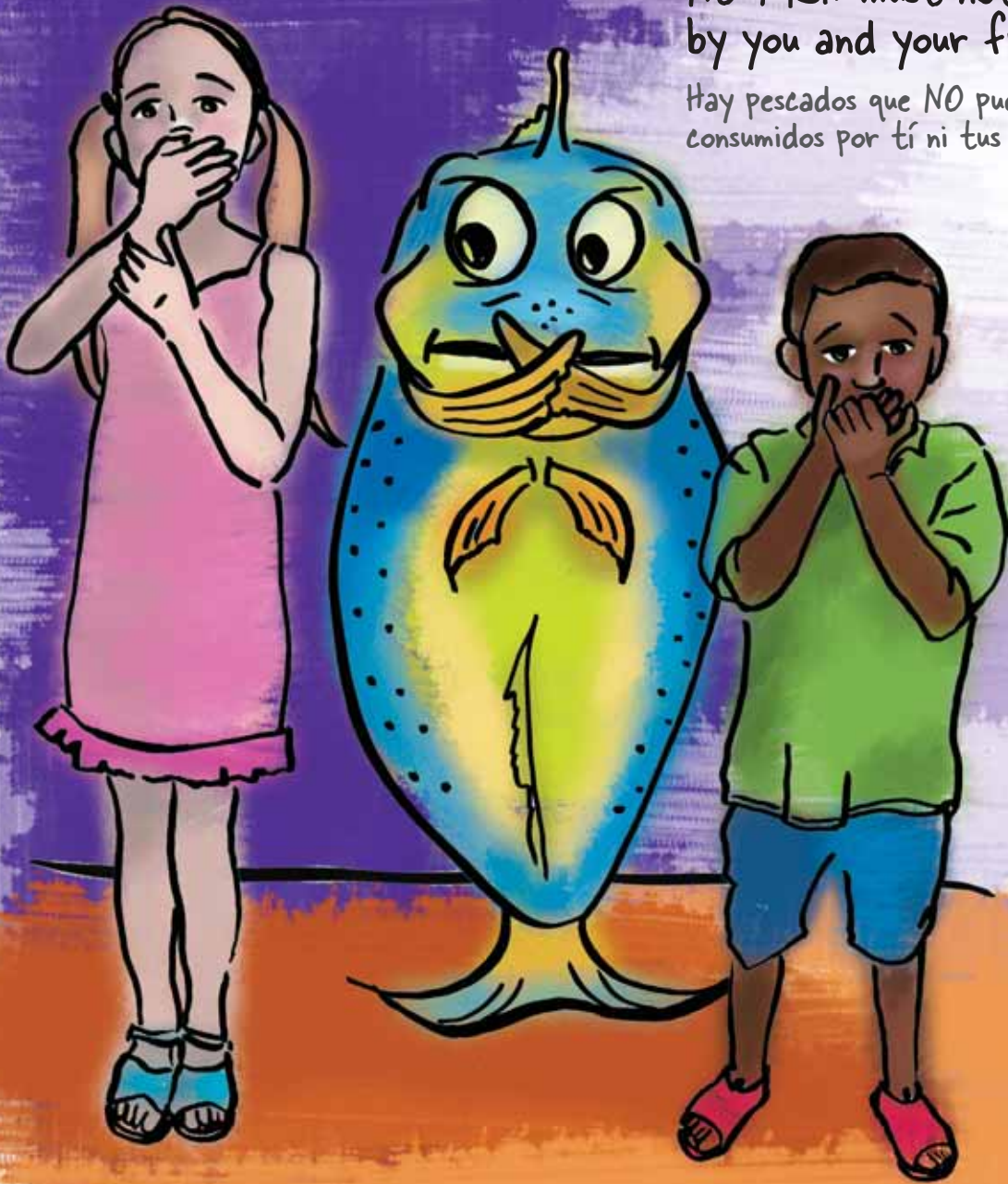
Snapper



Mahi Mahi

NO FISH must not be eaten
by you and your friends.

Hay pescados que NO pueden ser
consumidos por tí ni tus amigos.



Here are some NO FISH.

Aquí puedes ver algunos de los pescados que NO debes comer.

Swordfish

Tilefish

Shark

King Mackerel

So eat these
GO FISH.

Asegúrate de que
comes estos **MEJORES
PESCADOS.**



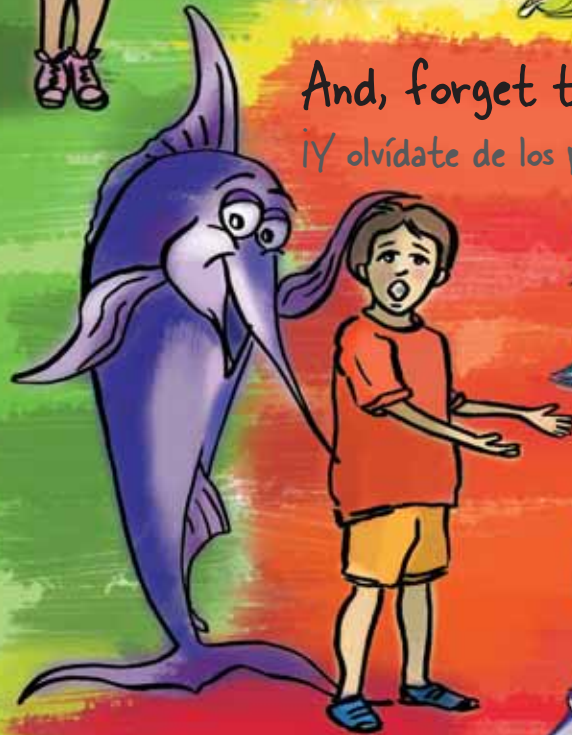
Eat **SOME FISH** once in awhile.

Come **ALGUNOS PESCADOS** de vez en cuando.



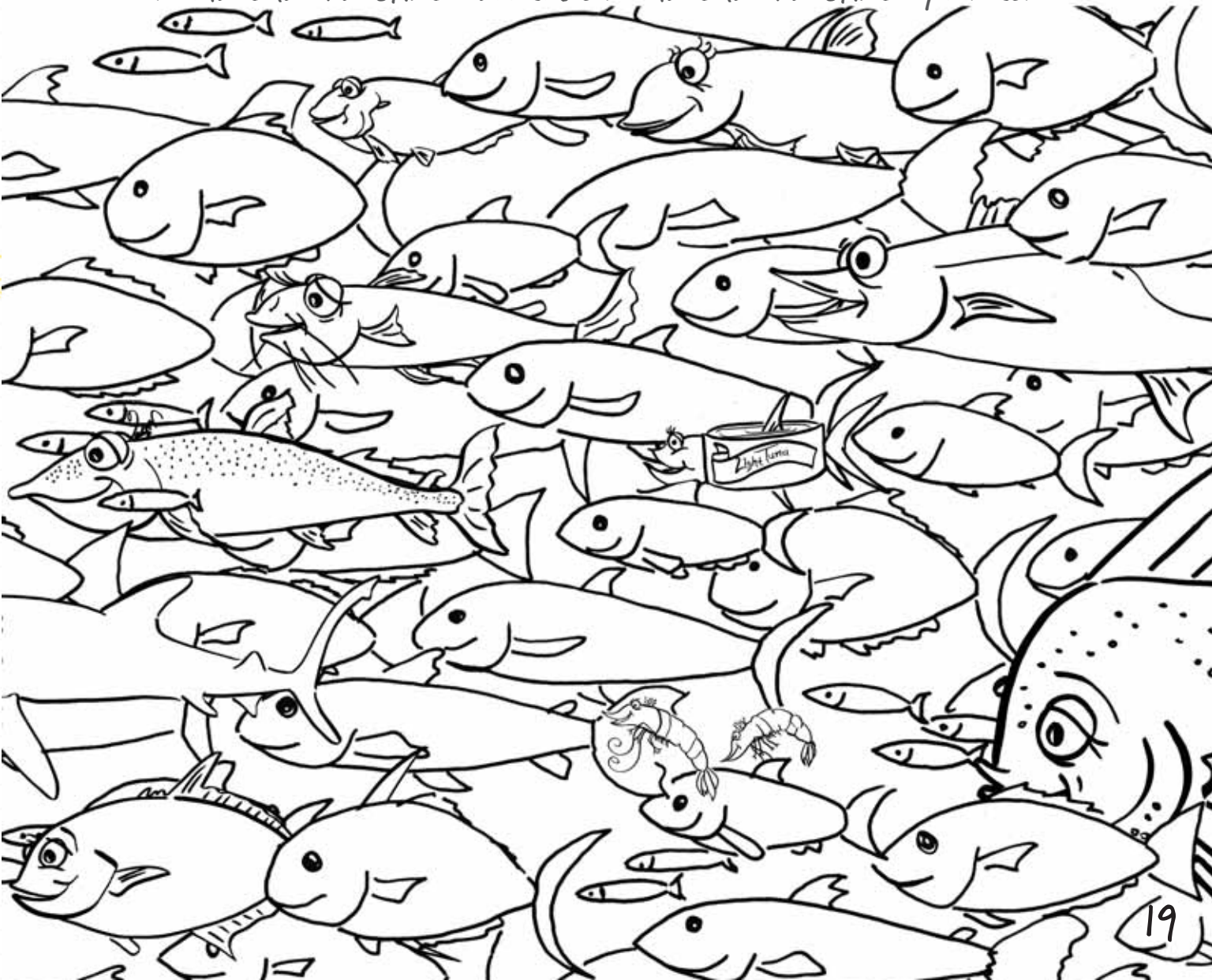
And, forget those **NO FISH!**

¡Y olvídate de los pescados que **NO** debes comer!



Let's fish for 60 FISH. On this page are hidden 60 FISH.
Find the 60 FISH and color them.

Vamos a pescar los MEJORES PESCADOS. En esta página hay fotos escondidas de cada uno de los MEJORES PESCADOS. Encuentra los MEJORES PESCADOS y coloréalos.



Eating Fish: Safety Tips for Women and Children



Eating fish is an important part of a healthy diet. Fish is high in protein and low in saturated fat. Many fish are also high in good fats called omega-3 fatty acids. These good fats may reduce the risk of heart disease and stroke and are also good for brain development in unborn babies.

Certain fish, however, contain harmful chemicals like mercury and pesticides. High levels of mercury can harm an unborn baby or young child's developing nervous system and brain.

Growing children, pregnant women, breastfeeding women and women who could become pregnant need to limit how much fish they eat.

Use these tips to eat fish safely:

- Never eat shark, swordfish, tilefish or king mackerel. These fish are highest in mercury.
- Also, don't eat raw fish, raw oysters or refrigerated smoked fish.
- Eat a variety of other fish.
- Limit amounts eaten each week.
- Eat only the filet of the fish. Throw away the head, guts, kidneys, liver, fat, and skin.
- Broil, grill, bake or steam fish on a rack. Throw away the drippings or juice. Don't use them for gravy or sauces.
- Choose chunk light tuna. It has less mercury than white or albacore canned tuna or tuna steaks.

Eat Fish—Choose Wisely

GO!

OK to eat 2 meals each week of these fish.

Women can eat up to 6 ounces & young children can eat up to 3 ounces at each meal.

FISH WITH LOW MERCURY

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

SOME!

Limit eating these fish.

Women can eat up to 4 ounces & young children can eat up to 2 ounces each week to replace 1 of their 2 fish meals.

FISH WITH MODERATE MERCURY

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

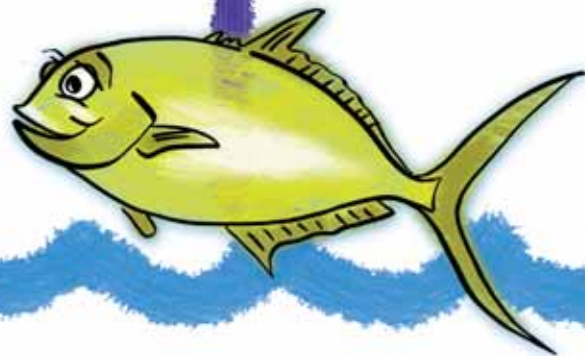
NO!

No to these fish high in mercury!

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

FISH WITH HIGH MERCURY & *POLYCHLORINATED BIPHENYLS

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
 Walleye—
Great Lakes



♥Fish high in healthy omega-3 fatty acids.

Comiendo Pescado: Precauciones para Mujeres y Niños



El comer pescado es una parte importante de una dieta saludable. El pescado es alto en proteína y bajo en grasa saturada. Muchos pescados son también altos en grasas llamadas ácidos grasos-omega-3. Estas grasas buenas pueden reducir el riesgo de enfermedades de corazón e infarto y también son buenas para el desarrollo del cerebro de bebés antes de nacer.

Algunos pescados, sin embargo, contienen químicos dañinos como mercurio y pesticidas. Altos niveles de mercurio pueden hacer daño a un bebé que no ha nacido o al sistema nervioso y al cerebro de niños pequeños.

Niños que están creciendo, mujeres embarazadas, mujeres lactantes y mujeres que pueden quedar embarazadas necesitan limitar la cantidad de pescado que comen.

Use éstas ideas para comer pescado sin peligro:

- Nunca coma tiburón, pez espada, blanquillo camello o sierra. Estos pescados son los más altos en mercurio.
- Tampoco coma pescado u ostras crudos o pescado ahumado refrigerado.
- Coma una variedad de otros pescados.
- Limite la cantidad que come semanalmente.
- Coma solamente el filete del pescado. Descarte la cabeza, las agallas, los riñones, hígado, la grasa y la piel.
- Ase, haga a la parrilla, hornee o haga al vapor en una rejilla. Deseche la grasa o jugo que chorree. No los use para salsas.
- Escoja el atún light en pedazos. Tiene menos mercurio que el blanco o la albacora enlatada o filetes de atún.

Coma Pescado—Escoja Sabiamente

¡MEJOR!

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 BAJOS EN MERCURIO

| | |
|--|--|
| Anchovies♥ | Rainbow Trout— <i>De granja</i> ♥ |
| Catfish— <i>De granja</i> | Salmon— <i>Salvaje o de granja</i> ♥ |
| Clams | Sardines♥ |
| Cod | Scallops |
| Crab | Shad— <i>American</i> ♥ |
| Flatfish— <i>Flounder, Plaice, Sole</i> | Shrimp |
| Haddock | Squid |
| Herring♥ | Tilapia |
| Mackerel— <i>Atlantic, Jack, Chub</i> ♥ | Tuna— <i>Canned (enlatada) Light o Skipjack</i> |
| Mullet | Whitefish♥ |
| Oysters— <i>Cocidas</i> | Whiting |
| Pollock | |

¡ALGUNOS!

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

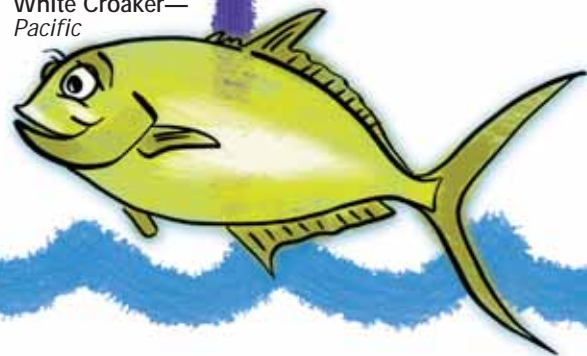
¡NINGÚN!

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



♥Pescados altos en ácidos grasos omega-3.



read for health

Florida Department of Health

FLORIDA
WIC

Good Nutrition for
Women, Infants & Children



For more information visit:
FloridaWIC.org and doh.state.fl.us/floridafishadvice