

# Coma Pescado, Escoja Sabiamente

- **Las mujeres embarazadas, las mujeres que están amamantando, las mujeres que pueden quedar embarazadas y los niños de 11 años de edad en adelante:** Deben comer de 2 a 3 porciones de pescado a la semana de la lista “**Mejores Opciones**” (pescados con el menor contenido de mercurio y pescados con bajo contenido de mercurio) O una porción a la semana de la lista de “**Buenas Opciones.**” El tamaño de la porción para adultos y niños de 11 años de edad en adelante es de 4 onzas.
- **Niños de 1 a 10 años de edad:** Deben comer 2 porciones de pescado a la semana de las lista de “**Pescados con el menor contenido de mercurio.**” En promedio, una porción es alrededor de: 1 onza a la edad de 1 a 3 años      2 onzas a la edad de 4 a 7 años      3 onzas a la edad de 8 a 10 años



4 onzas es más o menos el tamaño de la palma de la mano de un adulto

## Mejores Opciones

### Pescados con el menor contenido de mercurio

Anchoa  
Bagre o pez gato  
Almeja  
Cangrejo  
Cangrejo de río  
Plantija  
Eglefino  
Caballa del Atlántico  
Salmonete  
Ostras (cocida)  
Abadejo o Gado  
Salmón  
Sardinas  
Vieira  
Sábalo  
Camarón  
Lenguado  
Calamar  
Tilapia  
Trucha de agua dulce  
Merlán

### Pescados con bajo contenido de mercurio

Lubina negra  
Palometa  
Bacalao  
Corvina del Atlántico  
Merluza  
Arenque  
Langosta - americana y espinosa  
Caballa estornino del Pacífico o jurel  
Perca de agua dulce y salada  
Lucio negro  
Raya  
Esperlano  
Atún en agua y bacoreta enlatados  
Pescado blanco

## Buenas Opciones

### Pescados con contenido moderado de mercurio

Pez azul  
Bagre búfalo  
Carpa  
Austromerluza negra/merluza negra  
Corvina Blanca y del Pacífico  
Mero  
Fletán  
Dorado/llampuga  
Rape  
Pámpano - Florida  
Gallineta  
Bacalao negro  
Umbrina de agua dulce  
Pargo  
Caballa española  
Lubina rayada del océano  
Blanquillo del Océano Atlántico  
Atún - albacora (albacore) y blanco, enlatado y fresco/congelado  
Atún - aleta amarilla  
Corvinata/trucha de mar

**¡No coma estos pescados!**

### Pescados con niveles más altos de mercurio

Cobia  
Carite lucio  
Bacoreta  
Marlín  
Reloj anaranjado  
Tiburón  
Pez espada  
Blanquillo - Golfo de México  
Atún - ojo grande y aleta negra

**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.**

Si come pescado que fue capturado por familiares o amigos, verifique los avisos locales o estatales sobre el consumo de pescado. En algunos cuerpos de agua de la Florida, se recomienda no comer estos pescados: lobina negra, lucio negro, pez negro, róbalo común, tambor rojo, bagre cabeza de toro amarillo, bagre de cabeza plana, pez luna manchado, jurel común, lubina de banco, corvinata y abadejo. También hay algunos pescados en cuerpos de agua en Florida en los que se recomienda comerlos solo una vez al mes.

**Precaución:** Si está embarazada, **no coma** ostras crudas, pescado crudo, como sushi, o pescado ahumado refrigerado. **No alimente** a los bebés o a los niños con pescado crudo o con pescado con espinas. **No coma** Pez Globo.

Florida Department  
of Health  
WIC Program  
FloridaWIC.org  
HealthiestWeightFL.com



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1/2022