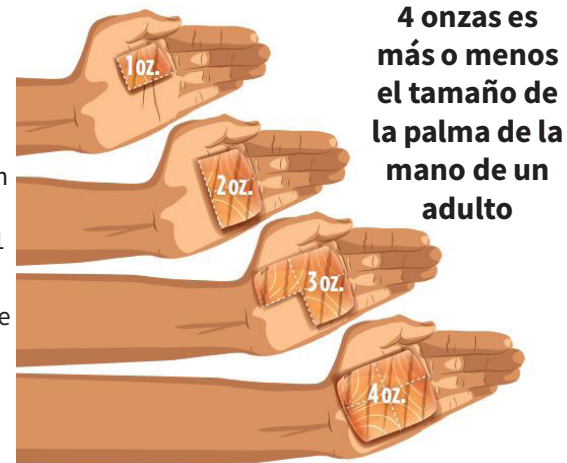


Coma Pescado, Escoja Sabiamente



- **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



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 del Pacífico
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.



FloridaWIC.org

