

¡COMA PESCADO! ¿POR QUÉ PESCADO? ¡ESE PESCADO! ¡A PESCAR!



El pescado forma parte de una alimentación saludable y aporta nutrientes clave durante el embarazo, la lactancia o la primera infancia.

¡COMA PESCADO!

Las Guías Alimentarias para Estadounidenses recomiendan incluir al pescado como parte de una alimentación saludable.

- Al menos 8 onzas de mariscos a la semana para adultos (menos para niños), basándose en una dieta de 2,000 calorías diarias.
- Las mujeres embarazadas o en lactancia deben consumir entre 8 y 12 onzas a la semana de distintos mariscos, eligiendo aquellos con bajo contenido de mercurio.

¿POR QUÉ PESCADO?

El pescado está lleno de vitaminas y minerales saludables que benefician a todos, especialmente a los niños y a las mujeres embarazadas.

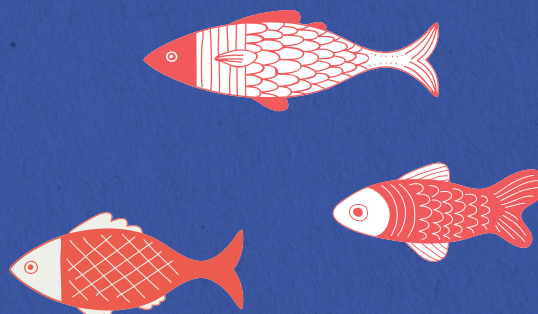
- Promueve el desarrollo cerebral del bebé durante el embarazo.
- Apoya el sistema inmunológico de los niños.
- Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón.
- Mejora la salud del cerebro y puede reducir el riesgo de Alzheimer y demencia en la adultez.
- Reduce el riesgo de enfermedades autoinmunitarias.
- Mejora la calidad del sueño.

Nutrientes clave:

Grasa Omega-3
Grasa Omega-6
Colina
Hierro

Proteína
Vitamina B12
Vitamina D
Yodo

Selenio
Calcio



¡ESE PESCADO!

Aunque es importante limitar el mercurio en la dieta de mujeres embarazadas o en lactancia y de los niños, muchos tipos de pescado son nutritivos y tienen bajo contenido de mercurio. El programa WIC ofrece muchas opciones de pescado enlatado para todas las mujeres y los niños.

Embarazo y lactancia

Coma 2 o 3 porciones a la semana de la lista de “Mejores opciones”.

- 1 porción = 4 onzas

Niños

Coma 2 porciones por semana de la lista de “Mejores opciones”. En promedio, una porción equivale a:

- 1 onza - de 1 a 3 años
- 2 onzas – de 4 a 7 años
- 3 onzas – de 8 a 10 años
- 4 onzas – de 11 años en adelante

¡Los bebés también pueden comer pescado! Puede ofrecer alimentos nutritivos como el pescado para complementar la leche materna o la fórmula una vez que su bebé tenga alrededor de 6 meses.

Mejores opciones:

Anchoa	Eglefino	mar	Raya
Corvina atlántica	Merluza	Lucio	Smelt
Caballa atlántica	Arenque	Platija	Lenguado
Lubina negra	Langosta	européa	Tilapia
Pez manteca	americana y	Platija	Trucha de agua
Bagre	espinosa	européa	dulce
Almeja	Mújol	Salmón	Atún enlatado
Bacalao	Ostra	Sardina	claro (incluye listado)
Cangrejo	Caballa del Pacífico	Vieira	Pez blanco
Cangrejo de río	Perca	Sábalo	Merlán
Lenguado de ojo	de agua dulce y de		
derecho			

¡A PESCAR!

¿Qué pasa con el pescado que atrapan su familia o amigos? Revise los avisos sobre pescado y mariscos para saber con qué frecuencia puede comerlos de manera segura. Si no hay ningún aviso, coma solo una porción y no vuelva a hacerlo esa semana. Algunos pescados capturados por familiares o amigos, como carpas grandes, bagres, truchas y percas, tienen más probabilidades de tener avisos debido al mercurio u otros contaminantes.

Tal vez el pescado no sea su comida favorita, ¡pero definitivamente es un super alimento que vale la pena consumir!