COMER PESCADO Y MARISCOS CON SEGURIDAD

Los pescados y mariscos son una parte importante de una dieta saludable. Son buenos para su corazón y para el crecimiento y desarrollo de su hijo. Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio y otras sustancias químicas que son dañinas para los fetos en desarrollo, los bebés lactantes y los niños pequeños. Las personas que están embarazadas o que pueden quedar embarazadas, están amamantando y los niños menores de 12 años deben comer una variedad de pescados y mariscos siguiendo las pautas a continuación.

Tamaños de porción recomendados:
Adultos embarazadas/lactantes: 4 oz. • Niños de 1 a 3 años: alrededor de 1 oz. • Niños de 4 a 7 años: alrededor de 2 oz.

Las Mejores Opciones

Los niños comen 2 PORCIONES A LA SEMANA
Los adultos comen 2 A 3 PORCIONES A LA SEMANA

- Anchovy
- Atlantic croaker
- Atlantic mackerel
- Black sea bass
- Butterfish
- Catfish
- Clam
- Cod
- Crab
- Crawfish
- Flounder
- Haddock
- Hake
- Herring
- Lobster, American and spiny
- Mullet
- Oyster
- Pacific chub mackerel
- Perch, freshwater and ocean
- Pickerel
- Plaice
- Pollock
- Salmon
- Sardine
- Scallop
- Shad
- Shrimp
- Skate
- Smelt
- Sole
- Squid
- Tilapia
- Trout, freshwater
- Tuna, canned light (includes skipjack)
- Whitefish
- Whiting

o

Buenas Elecciones

Adultos comer 1 PORCIÓN A LA SEMANA

- Bluefish
- Buffalo fish
- Carp
- Chilean sea bass/ Patagonian toothfish
- Grouper
- Halibut
- Mahi mahi/ Dolphinfish
- Monkfish
- Rockfish
- Sablefish
- Sheepshead
- Snapper
- Spanish mackerel
- Striped bass (ocean)
- Tilefish (Atlantic Ocean)
- Tuna, albacore/white tuna, canned and fresh/frozen
- Tuna, yellowfin
- Weakfish/Seatrout
- White croaker/ Pacific croaker

Evitar

NIVELES MÁS ALTOS DE MERCURIO

- King mackerel
- Marlin
- Orange roughy
- Shark
- Swordfish
- Tilefish (Gulf of Mexico)
- Tuna, bigeye

Adaptado de www.FDA.gov/fishadvice

Es mejor que los adultos, niños, embarazadas y lactantes eviten consumir pescado crudo o poco cocido, ya que esto puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Las personas que están embarazadas, que pueden quedar embarazadas, están amamantando y los niños menores de 12 años NO DEBEN COMER pescado de agua dulce capturado en arroyos, ríos, lagos y estanques en Massachusetts. Pueden contener mercurio u otras sustancias nocivas. Se puede encontrar más información en: www.mass.gov/lists/fish-consumption-advisories o comunicándose con el Programa de Toxicología Ambiental del DPH al 617-624-5757 o DPHToxicology@mass.gov.

WIC
mass.gov/wic

@MassWIC

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

Form # 356, 1/22

Las Mejores Opciones

English	Spanish
Anchovy	Boquerón o anchoa
Atlantic croaker	Corvina
Mackeral	Caballa
Black sea bass	Lisa o pargo
Butterfish	Palometa
Catfish	Bagre o pez gato
Clam	Almeja
Cod	Bacalao
Crab	Cangrejo
Crawfish	Cangrejo de río
Flounder	Patija o lenguado
Haddock	Eglefino
Hake	Merluza
Herring	Arenque
Lobster, American and spiny	Langosta Americana o espinosa
Mullet	Róbalo
Oyster	Ostra
Pacific chub mackerel	Caballa de Pacífico
Perch, freshwater and ocean	Perca, de agua dulce y de mar
Pickerel	Lucio
Plaice	Solla
Pollock	Gado o abadejo
Salmon	Salmón
Sardine	Sardina
Scallop	Vieira
Shad	Sábalo
Shrimp	Camarón
Skate	Raya
Smelt	Eperlano
Sole	Lenguado
Squid	Calamar
Tilapia	Tilapia
Trout, freshwater	Trucha, de agua dulce
Tuna, canned light (includes skipjack)	Atún, entalado claro (incluye el bonito)
Whitefish	Pescado blanco
Whiting	Merlán o pescadilla

Buenas Elecciones

English	Spanish
Bluefish	Anjova
Buffalo fish	Bagre búfalo (o bagre boca chica)
Carp	Carpa
Chilean sea bass/ Patagonian toothfish	Perca de mar chilena/ Merluza negra
Grouper	Mero
Halibut	Halibut o fletán
Mahi Mahi/Dolphinfish	Dorado/pez delfin
Monkfish	Rape
Rockfish	Pez roca
Sablefish	Bacalao negro
Sheepshead	Chopa
Snapper	Lutánido o pargo
Spanish mackerel	Caballa española
Striped bass (ocean)	Lubina rayada (del mar)
Tilefish (Atlantic Ocean)	Blanquillo o lofolátilo (Océano Atlántico)
Tuna, albacore/white tuna, canned and fresh/frozen	Atún, albacora/blanco, entalado y fresco/congelado
Tuna, yellowfin	Atún, aleta amarilla
Weakfish/seatrout	Corvinata real/trucha de mar
White croaker/Pacific croaker	Corvina blanca/Corvina del Pacifico

Evitar

English	Spanish
King Mackerel	Macarela rey o caballa
Marlin	Pez aguja o marlin
Orange Roughy	Reloj anaranjado, raya o pez emperador
Shark	Tiburón
Swordfish	Pez espada
Tilefish (Gulf of Mexico)	Blanquillo o lofolátilo (Golfo de México)
Tuna, bigeye	Atún de ojos grandes o patudo