

# Pescado: Su consumo durante el embarazo

Las pautas para el consumo de pescado han sido diseñadas de modo que usted y su bebé obtengan los beneficios del pescado para su salud y evitar los contaminantes dañinos que a veces contiene el pescado. La clave es elegir pescados con un bajo contenido de mercurio, bifenilos policlorados (PCB, por sus siglas en inglés) y otros contaminantes.

Los beneficios del pescado:

- Los mariscos y el pescado son buenos para el corazón y el cerebro, contienen poca grasa y son ricos en nutrientes y aceites de pescado.
- Las mujeres embarazadas y que están dando de lactar se benefician del aceite de pescado al igual que sus bebés. El aceite de pescado es sobre todo importante para que el cerebro se desarrolle saludablemente.

Elija pescados con prudencia durante el embarazo:

- Los contaminantes que contienen ciertos pescados pueden ser dañinos

para las mujeres embarazadas, los bebés y los niños pequeños. Es importante saber cuáles pescados y mariscos son los más sanos para usted y su bebé.






- Siga las pautas a continuación para obtener los beneficios de salud que le brinda el pescado y, al mismo tiempo, para protegerse a usted y a su familia de contaminantes dañinos.

Para obtener más información

Para informarse más al respecto, visite [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv). Allí encontrará información sobre alertas locales sobre el consumo de pescado proveniente de lagos y ríos de Oregon.

Asimismo, puede llamar al 1-877-290-6767, o consultar el reglamento sobre la pesca deportiva en Oregon (*Oregon Sport Fishing Regulations*) ubicado en [http://dfw.state.or.us/fish/docs/2013/2013%20Oregon%20Sport%20Fishing\\_Statewide%20Regs.pdf](http://dfw.state.or.us/fish/docs/2013/2013%20Oregon%20Sport%20Fishing_Statewide%20Regs.pdf).

Descargue una copia de la guía *Safe Fish Consumption Guide*: [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <b>COMA SIN RIESGO</b><br><b>2-3 COMIDAS</b><br><b>POR SEMANA</b>   |   | <b>COMA SIN RIESGO</b><br><b>1 COMIDA</b><br><b>POR SEMANA</b>    | <b>EVITE O</b><br><b>COMA RARAMENTE</b><br><b>DEBIDO AL MERCURIO</b>   |
| <b>Siga este consejo para beneficios de salud y reducir estar expuesto al mercurio, PCBs u otros tóxicos:</b>  |  |  | <b>Especialmente mujeres que están o pueden estar embarazadas, mamás que están amamantando y niños no deben comer:</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Anchoas</li> <li>Butterfish</li> <li>Siluros</li> <li>Almejas</li> <li>Cod (Pacífico)(Atlántico)</li> <li>Cangrejo (Azul, Rey, Nieve) (US, CAN)(Rey importado)</li> <li>Cangrejo-Imitación</li> <li>Cangrejo de Río (importado de granja)</li> <li>Platija/Lenguado (Pacífico)(Atlántico)</li> <li>Eglefino</li> <li>♥ Arenque</li> <li>♥ Caballa (enlatado)</li> <li>Perca de Océano</li> <li>♥ Ostras</li> <li>Pollock/Barras de Pescado</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Salmón (fresco, enlatado)</li> <li>♥ Chinook (Rey) (Costera, AK)</li> <li>♥ Chum (Keta)</li> <li>♥ Coho (Plata)</li> <li>♥ De Granja*</li> <li>♥ Rosado</li> <li>♥ Sockeye</li> <li>♥ Sardinas</li> <li>Vieras</li> <li>Camarón/Gamba (US, CAN)(importados)</li> <li>Calamar/Calamari</li> <li>Tilapia (US, Central/South America)(China, Taiwan)</li> <li>♥ Trucha</li> <li>Atún (ligeramente enlatado)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Lubina Negra</li> <li>Lubina Chilena</li> <li>♥ Salmón Chinook (Puget Sound)</li> <li>Croaker (blanco, Pacífico)</li> <li>Fletán (Pacífico)(Atlántico)</li> <li>Langosta (US, CAN) (importado Espinoso Caribeño)</li> <li>Mahi mahi (palangre importado)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rape</li> <li>Rockfish/Pargo Rojo (pesca de arrastre)</li> <li>♥ Pez Espada/Bacalao</li> <li>♥ Atún, Bonita del Norte (fresco, enlatado blanco) (WA, OR, CA rasto/poste) (línea larga exceptuando Hawaii)</li> </ul>   |
|  <p>Una porción de mariscos o "comida" es alrededor del tamaño y el grueso de su mano, o 28 gramos por cada 9 kilogramos de peso de su cuerpo.</p> <p><b>Adulto 72 kg. = 227 gm. niño 36 kg. = 113 gm.</b></p>  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Caballa (Rey)</li> <li>Marlin (importado)</li> <li>Tiburón</li> <li>Pez Espada (importado)</li> <li>Tilefish (Golfo de México, Atlántico Sur)</li> </ul>   |
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bisteces de Atún</li> <li>Aleta Azul</li> <li>Patudo (palangre importado)</li> <li>Rabil (palangre importado)</li> </ul> <p>*Para información de la salud y el medio ambiente visite: <a href="http://www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon">www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon</a></p> <p>OHA 9718 SP 3/2011</p> |
| <p>♥ = Más alto en ácidos grasos saludables de omega-3.</p>  |  |  | <p><b>TEXTO GRIS:</b> Pescados en exceso, de granja o capturados usando métodos perjudiciales a la vida marina y/o al medio ambiente.</p>   |