



Coma pescado

¡Elija sabiamente!

¿Sabía que...?

Los mariscos son una fuente importante de nutrientes, especialmente durante el embarazo. Elija el pescado con cuidado para limitar la exposición al mercurio.

Plan de acción

- Consuma hasta 3 raciones semanales de pescado con bajo contenido de mercurio, como **tilapia, bacalao, salmón y atún claro enlatado**. El pescado contiene nutrientes que favorecen el desarrollo saludable del cerebro.

¿Cuánto es una ración de pescado?



Adulto:
4 onzas



Niños de 4 a 7 años:
2 onzas

Fuente: La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. (EPA)

- Evite consumir pescados conocidos por su alto contenido de mercurio, como el tiburón, el pez espada, la caballa real, el blanquillo, los filetes de atún y el sushi de atún.
- Consulte las recomendaciones locales sobre el consumo de pescado antes de comer el pescado que pesca. El pescado capturado en muchos cuerpos de agua de Nueva York puede contener mercurio y otros contaminantes.

[more](#) →



Recursos

Obtenga más información



Visite las páginas web de la FDA y la EPA para obtener información sobre los tipos y cantidades saludables de pescado que debe consumir.































Comer lo que pesca

¿Pesca en el estado de Nueva York?

Consulte si su lugar de pesca tiene recomendaciones específicas. →



Si su lugar no aparece en la lista, siga las recomendaciones de este cuadro:

 General Population	Statewide Fish Advice				 Sensitive Population
Best Choice Fish					
4 meals a month	 Brook trout  Brown trout less than 20"  Rainbow trout  Bluegill  Pumpkinseed/Sunfish  White sucker  Yellow perch less than 10"				4 meals a month
4 meals a month	<p style="text-align: center;">Good Choice</p>  Black crappie  Brown trout greater than 20"  Bullhead  Chain pickerel less than 20"  Carp  Lake trout  Largemouth bass less than 15"  Northern pike less than 26"  Rock bass  Walleye less than 19"  Yellow perch greater than 10"  any fish not listed				1 meal a month
1 meal a month	<p style="text-align: center;">Eat Less</p>  Chain pickerel greater than 20"  Channel catfish  Freshwater drum  Largemouth bass greater than 15"  Smallmouth bass less than 15"  White perch				1 meal a month
1 meal a month	 Northern pike greater than 26"  Smallmouth bass greater than 15"  Walleye greater than 19"				0 DON'T EAT



Versión: Julio de 2024, Buffalo

New York State Children's Environmental Health Centers

NYSHECK.ORG

