



# Coma Pescado

*Elija Sabiamente*

## ¿Sabía que?

*Los alimentos del mar son una fuente importante de nutrientes especialmente durante el embarazo. Escoja pescado sabiamente para limitar la exposición al mercurio.*

## Plan de Acción

- Coma hasta 3 porciones de pescado bajo en mercurio tales como **la tilapia, el bacalao, el salmón, y el atún claro enlatado** por semana. El pescado contiene nutrientes que fomentan el desarrollo de un cerebro saludable.

## ¿Qué es una porción?



Adultos  
4 onzas



Niños 4 a 7 años  
2 onzas

Fuente: FDA y EPA

- Evite pescados con niveles altos de mercurio como el tiburón, el pez espada, la caballa, el blanquillo camello, el atún en filete, y el atún rojo de sushi.
- Revise las recomendaciones de pesca en su localidad antes de comer lo que ha pescado. Por ejemplo, los peces en las aguas de la ciudad de Nueva York pueden contener mercurio y otros contaminantes.

[mas](#) →

NYSCHECK.ORG

## Recursos

Para consejos de la FDA y la EPA acerca del consumo saludable de pescado, visite [fda.gov](http://fda.gov) y busque "Pescado y Mercurio". Seleccione el primer resultado.

¿Pescando en las aguas de Nueva York? Para recomendaciones locales acerca del consumo de su pesca, visite [health.ny.gov](http://health.ny.gov) (y busque "Recomendaciones de Salud Para el Consumo de la Pesca Deportiva").

Para más información visite [nyscheck.org/rxs](http://nyscheck.org/rxs)

