



Coma pescado

¡Elija acertadamente!

Did you know?

Los alimentos de origen marino son una importante fuente de nutrientes, especialmente durante el embarazo. Para limitar la exposición al mercurio, elija el pescado de manera acertada.

Plan de acción

- Consuma hasta 3 porciones por semana de pescado con bajo contenido de mercurio, como **la tilapia, el bacalao, el salmón y el atún claro en lata**. El pescado contiene nutrientes que ayudan al desarrollo sano del cerebro.

¿Cuánto es una porción de pescado?



Adultos
4 onzas



Niños de 4 a 7 años
2 onzas

Fuente: FDA y EPA

- Evite los pescados con alto contenido de mercurio como el tiburón, el pez espada, la caballa, el blanquillo, el atún en filetes y el atún de sushi.
- Consulte los avisos locales antes de consumir lo que pesque. Los peces capturados en muchas corrientes de agua del estado de Nueva York pueden contener mercurio y otros contaminantes.

más →

Signature _____

Date _____

Recursos

Para obtener consejos de la FDA y la EPA sobre el consumo saludable de pescado, visite [fda.gov/about-fda/fda-en-espanol](https://www.fda.gov/about-fda/fda-en-espanol). Busque "Recomendaciones sobre el consumo de pescado" y seleccione "La FDA y la EPA emiten recomendación final sobre el consumo de pescado" en los resultados de la búsqueda.

Para recursos locales acerca del consumo de pescado:

Estado de Nueva York	Encuentre avisos de pesca en aguas locales: health.ny.gov/environmental/outdoors/fish/health_advisories/
Nueva Jersey	Pesque sabiamente en NJ: state.nj.us/dep/dsr/njmainfish
Para traducir información haga clic derecho en cualquier lugar de la página y en el menú desplegable seleccione "Translate to". En el segundo botón escoja "Spanish".	

Para obtener más información, visite icahn.mssm.edu/research/pehsu/information