



Coma Pescado

pero elija pescados
de manera sensata

¿Usted sabías que?

*La exposición al mercurio
puede afectar el desarrollo
cerebral de los niños.*

Plan de Acción

- Se recomienda que coma pescado bajo en mercurio, 3 veces por semana. Tales como: tilapia, bacalao, salmón y atún enlatado. Estos tienen nutrientes saludables para el cerebro.
- Evite pescados altos en mercurio como: tiburón, pez espada, caballa, blanquillo camello, filetes de atún y el atún en sushi.
- Verifique advertencias locales donde usted va a pescar. Pescados en las aguas de NY pueden contener mercurio y otros contaminantes.

mas →



Recursos

La FDA y EPA (agencia de protección de ambientales de EU) proveen consejos sobre el consumo de pescados: www.fda.gov.

Consulte guías para comer saludablemente su pesca a través de: www.health.ny.gov

¿Qué es una porción? Utilice la palma de su mano.



Adultos:
4 onzas



Niños de 4 a
7 años:
2 onzas

Fuente: FDA y EPA

Para más información visite: nyscheck.org/rx

