

**¡Disfrute el pescado
y mantenga a su
familia segura!**



Los beneficios del pescado para su salud

Comer una variedad de pescado, incluyendo el pescado que **ya conoce y compra en las tiendas** (como mojarra/tilapia, salmón, bagre, sardinas y atún “chunk light” en lata), le ayuda a mantenerse saludable.



El pescado:

- Es una buena fuente de proteína baja en grasa
- Tiene muchas vitaminas y minerales
- Contiene Omega 3, un nutriente bueno para su salud
 - √ Omega 3 ayuda a que se formen el cerebro y ojos del bebé en el vientre materno
 - √ Omega 3 también mantiene saludable a su corazón

Pescados de agua dulce y del mar

Es posible que usted consuma pescado que su familia y/o amigos hayan pescado localmente (por ejemplo, en lagos, estanques, ríos, riachuelos o en el mar). Esto agrega variedad a su dieta y es gratis, pero debe de tener cuidado.

En Carolina del Norte **existen algunos pescados de agua dulce y del mar que son malos para la salud de las mujeres y los niños.** Estos peces no huelen o saben diferente. Tampoco se ven enfermos.



Las mujeres y los niños nunca deben comer los siguientes pescados que vengan de aguas locales:

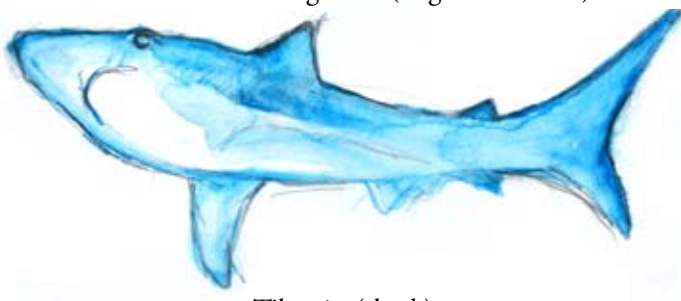
No



Bagre (catfish)



Huro o lobina bocagrande (largemouth bass)



Tiburón (shark)

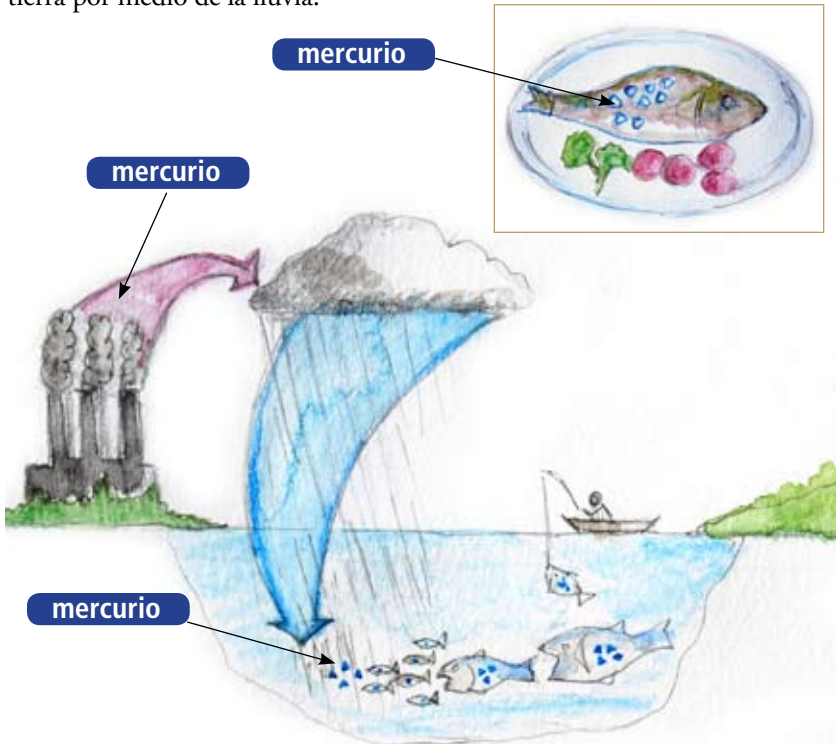


Pez negro o rufo de aguas malas (blackfish/bowfin)

Para más información visite:
<http://www.ncdhhs.gov/espanol/salud/fish.htm>

¿Por qué no debo consumir cierto pescado?

Todos los pescados contienen algunos rastros de mercurio. El mercurio es un metal que es tóxico para la salud en grandes cantidades. El mercurio es emitido al aire por la contaminación industrial. El mercurio cae al agua y tierra por medio de la lluvia.



Ya en el agua, el mercurio se acumula en los peces cuando comen plantas y otros peces contaminados con mercurio. Algunos pescados tienen niveles más altos de mercurio que otros. Mientras más grande el pescado, mayor la cantidad de mercurio. Por esta razón, es importante evitar algunos pescados y comer otros en moderación.

Para más información visite: <http://www.epa.gov/mercury/espanol.htm>

En grandes cantidades, el mercurio es malo porque éste:

- Daña el cerebro del bebé mientras se forma en el vientre de la madre
- Causa problemas de lenguaje, memoria y comportamiento en los niños
- Puede causar un parto prematuro



No hay manera de cocinar el pescado para quitarle el mercurio. Lo mejor es evitar pescados que tiene niveles altos de mercurio.

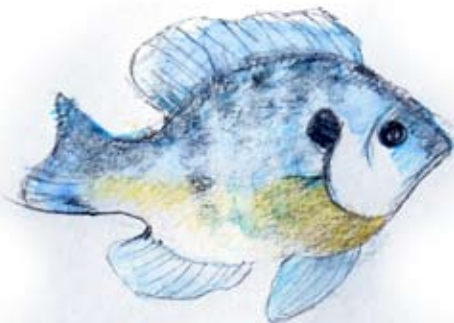
No tiene que dejar de comer pescado. ¡Sólo coma pescado seguro!

Para mantener segura y saludable a su familia

Ya conoce los beneficios del pescado y todos en su familia deben de seguir comiendo algunos pescados para mantener una buena salud. Para proteger a su familia:

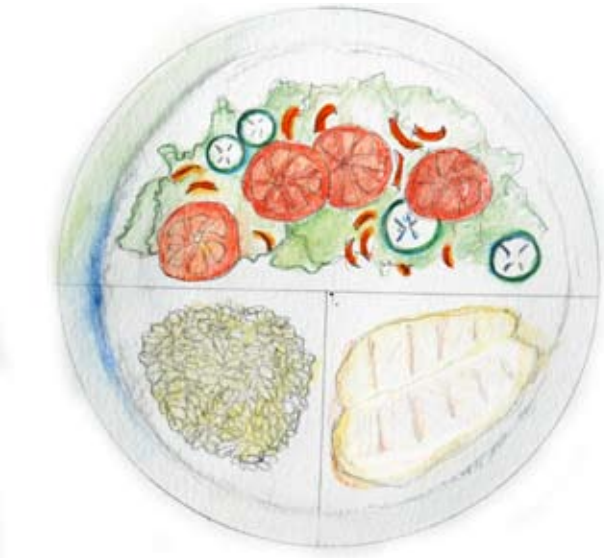
SÍ

- Coma una variedad de pescado, incluyendo el pescado que **ya conoce y compra en las tiendas**
 - √ Mojarra/Tilapia
 - √ Salmón
 - √ Bagre (de granja)
 - √ Sardinas en lata
 - √ Atún “chunk light” en lata
- Asegúrese que las mujeres y los niños nunca coman pescados con un nivel alto en mercurio como los mencionado en la página 3.
- Consulte las reglas de pesca de su localidad sobre el tamaño de peces que se permite pescar. **En general, es preferible comer el pescado más pequeño.**



¿Qué cantidad de pescado es seguro comer?

- Coma hasta 2 porciones de pescado a la semana. Una porción cocida es igual a una cuarta parte de su plato.



- Los niños deben consumir una porción más chica que los adultos. Utilice un plato más chico.



Este proyecto fue posible gracias al apoyo del National Institute of Environmental Health Sciences, Beca Número P42ES010356. El contenido es únicamente la responsabilidad de los autores y no representa la opinión del National Institute of Environmental Health Sciences o National Institutes of Health.