

¿COME USTED PESCADO?

¡EL PESCADO PUEDE SER UNA ELECCIÓN SALUDABLE!

- ◆ El pescado es un alimento alto en proteína y bajo en grasa que debe ser parte de una dieta saludable.
- ◆ Sin embargo, químicos en algunos tipos de pescado pueden ser peligrosos para la salud de su niño.

¿Come usted pescado, mariscos o tortugas capturados en aguas locales?

- ◆ La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA por sus siglas en inglés) recomienda que **las mujeres embarazadas o las mujeres que puedan quedar embarazadas y las madres lactantes** no coman más de 6 onzas (peso cocido) de pescado por semana. Este consejo es para pescado capturado en aguas locales.
- ◆ La EPA también recomienda que los niños no coman más de 2 onzas (peso cocido) por semana de pescado capturado en aguas locales.

¿Come usted pescado de una tienda o un restaurante?

- ◆ La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) recomienda que **las mujeres embarazadas, las mujeres que puedan quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños** no coman tiburón, pez espada ("swordfish"), carite (sierra o "king mackerel") o blanquillo ("tilefish").
- ◆ La FDA también recomienda que las mujeres embarazadas y las mujeres que puedan quedar embarazadas pueden comer con toda seguridad hasta un promedio de 12 onzas (peso cocido) por semana de otros tipos de pescado de una tienda o un restaurante.

¿Qué puede hacer usted?

- ◆ Contactar el Departamento de Salud local para conocer avisos de consumo de su área. En caso que no los haya, siga los avisos federales mencionados en este boletín.

- ◆ Conectarse a **www.epa.gov/ost/fish** para más información adicional y enlaces relacionados.

