

FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

EL CONSUMO DE PESCADO

UNA GUÍA PARA FAMILIAS HISPANAS



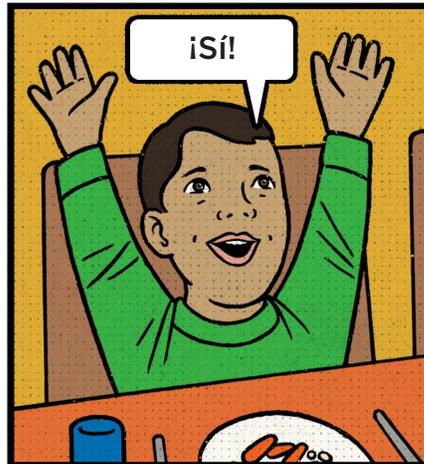
Lea la historia de Camila para conocer más acerca de la importancia del pescado, como parte de una dieta saludable, para ayudar al crecimiento y desarrollo de su hijo, y sobre cómo debe consumir pescado durante el embarazo.



Es la hora de la cena en casa de los García. ¡Camila y José les tienen una sorpresa a Carmen y Julio!



¡Adivinen qué! Tenemos buenas noticias. ¡Vamos a tener otro bebé!



¡Sí!



¡Otro nieto! Qué bendición. Es tiempo de preparar mi famosa tilapia al horno.



Al día siguiente, las hermanas de Camila, Luciana y Valeria, la felicitan por las buenas noticias.



¡Tienes que descansar mucho!

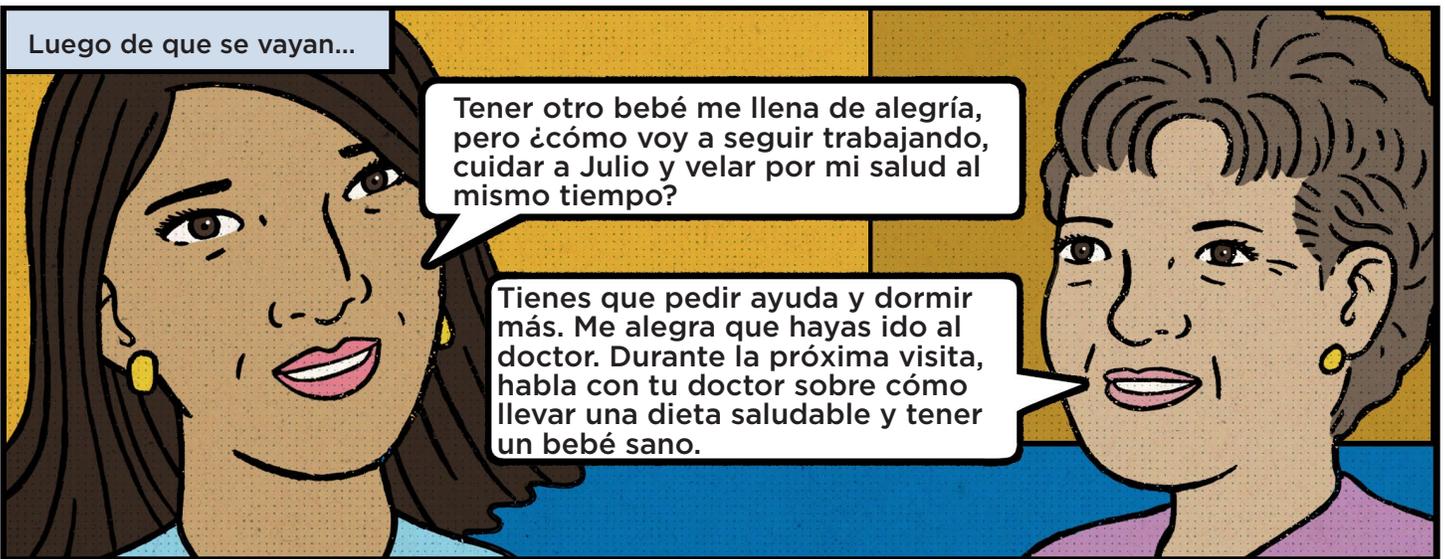


¡Y caminar!



¡Y comer saludable. Y, por supuesto, mucha de la tilapia al horno de mami!

Como sabes, es el secreto familiar para llevar un embarazo saludable.



Luego de que se vayan...

Tener otro bebé me llena de alegría, pero ¿cómo voy a seguir trabajando, cuidar a Julio y velar por mi salud al mismo tiempo?

Tienes que pedir ayuda y dormir más. Me alegra que hayas ido al doctor. Durante la próxima visita, habla con tu doctor sobre cómo llevar una dieta saludable y tener un bebé sano.

Camila y José están en la consulta del doctor para un examen prenatal.

¡Felicidades!
¿Pero por qué
estás triste?

No estoy triste,
es solo que tengo
náuseas y no tengo
mucho apetito. Estoy
segura que la tilapia
al horno de mamá nos
ayudará a mi bebé y a
mí a estar sanos, pero
últimamente no me
apetece mucho. ¡No
sé qué hacer!

¡No se preocupe! Hay muchos tipos de pescado que son buenos para la salud y bajos en mercurio. La FDA y la EPA han desarrollado una tabla que facilita la forma de escoger qué pescado comer. Sus consejos se basan en las recomendaciones de las Guías alimentarias para los estadounidenses 2015-2020.

Vea los consejos completos en la página 5.

Coma de 2 a 3 porciones por semana de los pescados de la lista de Mejores opciones. Cuando no consuma de ninguno de esos, consuma una porción de pescado por semana de los pescados en la lista Buenas opciones. El 90% de los pescados que se consume en los Estados Unidos se encuentran en la lista de Mejores opciones, así que ¡hay muchas opciones disponibles!

Solo asegúrese de evitar los pescados de la lista Opciones a evitar, ya que pueden contener niveles elevados de mercurio, y puede resultar dañino para bebés en gestación o niños pequeños.

¡Sueno fácil! Pero, ¿qué significa "porción"?

Una porción es lo que, por lo regular, se consume en una comida. Para un adulto, una porción equivale a 4 onzas, que es como el tamaño de la palma de su mano. El pescado tiene muchos nutrientes, como proteínas, ácidos grasos omega 3, vitaminas y minerales. Además, ¡comer pescado también es bueno para Julio!

¿Qué le diré a mi madre?

¡Enséñele esta tabla! Aunque es importante limitar la ingesta de mercurio en su dieta, muchos tipos de pescado son nutritivos y bajos en mercurio. Ella puede cocinarle muchísimos tipos de pescado. Puede decirle que comer distintos tipos de pescado es una parte importante de una dieta nutritiva, siempre y cuando esté cocinado.

¿A qué se refiere?

No se recomienda que las mujeres embarazadas o niños pequeños coman pescado crudo.

Luciana y Valeria van a cenar a la casa de Camila...



... ¡pero no se imaginan lo que les espera!

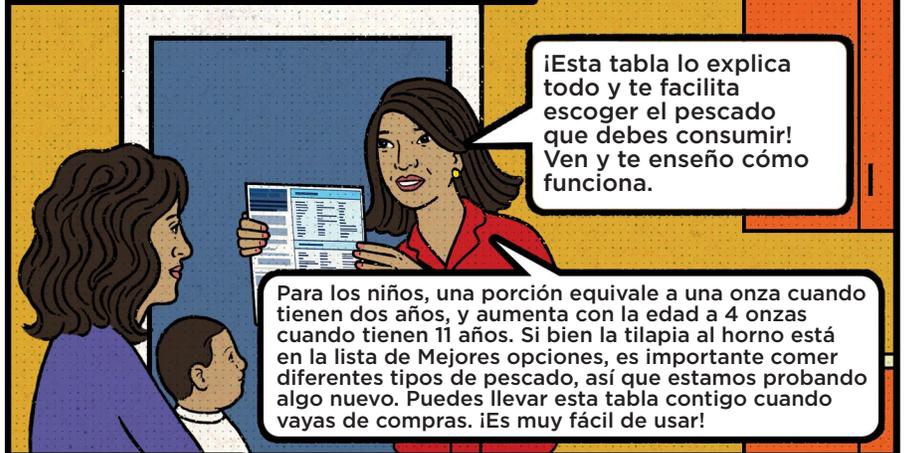


¡Quisimos probar algo nuevo!

Hay muchas maneras saludables de hacer pescado, como a la parrilla o, como este, al horno.



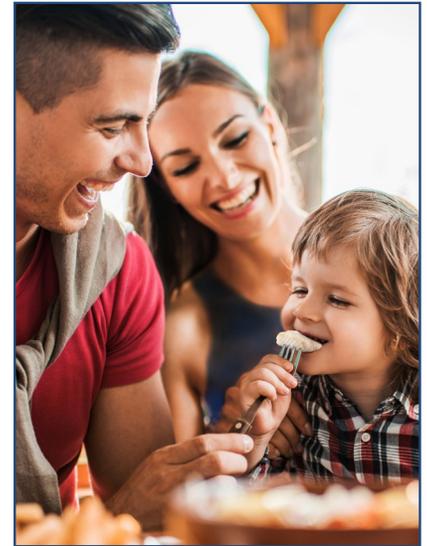
Vea los consejos completos en la página 5.



Para obtener más información sobre los consejos de la FDA y la EPA sobre pescado para mujeres embarazadas y padres, visite www.fda.gov/fishadvice.

ASESORAMIENTO SOBRE EL CONSUMO DE PESCADO

Para las mujeres que están o pueden quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños pequeños



Comer pescado‡ cuando está embarazada o amamantando puede proporcionar beneficios para la salud.

El pescado y otros alimentos ricos en proteínas tienen nutrientes que pueden ayudar al crecimiento y desarrollo de su hijo. Como parte de un patrón de alimentación saludable, el consumo de pescado también puede ofrecer beneficios para la salud del corazón y reducir el riesgo de obesidad.

Valor nutricional del pescado

Las [Guías alimentarias para los estadounidenses 2015-2020](#) recomiendan:

- Por lo menos 8 onzas de mariscos (menos para los niños pequeños) por semana, con base en una dieta de 2,000 calorías
- Las mujeres que están embarazadas o amamantando deben consumir entre 8 y 12 onzas de una variedad de mariscos por semana, de opciones que tengan bajos niveles de mercurio.

Los pescados son parte de un [patrón de alimentación saludable](#) y proporcionan:

- Proteína
- Grasas Omega-3 saludables (llamadas DHA y EPA)
- Más vitamina B12 y vitamina D que cualquier otro tipo de alimentos
- Hierro, que es importante para los bebés, los niños pequeños y las mujeres que están embarazadas o que pueden quedar embarazadas
- Otros minerales como el selenio, el zinc y el yodo.

Elija entre una variedad de pescados que tienen niveles bajos de mercurio. (Ver [tabla en la página siguiente](#).)

Si bien es importante limitar el mercurio en la dieta de las mujeres embarazadas y lactantes y en los niños pequeños, muchos tipos de pescados son nutritivos y tienen niveles bajos de mercurio.

Este asesoramiento respalda las recomendaciones de las *Guías alimentarias para los estadounidenses 2015-2020*, desarrolladas para las personas mayores de 2 años, las cuales reflejan los conocimientos científicos actuales sobre nutrición para mejorar la salud pública. Las *Guías alimentarias para los estadounidenses* se enfocan en los patrones dietéticos y los efectos de las características de los alimentos y los nutrientes sobre la salud. Para obtener asesoramiento sobre la alimentación de los niños menores de 2 años de edad, puede consultar la [Academia Estadounidense de Pediatría](#) .

‡ ESTE ASESORAMIENTO SE REFIERE A LOS PESCADOS Y MARISCOS DENOMINADOS COLECTIVAMENTE COMO "PESCADOS" / ASESORAMIENTO REVISADO EN JULIO DE 2019

Esta tabla puede ayudarle a elegir el pescado que puede comer, y cuán a menudo comerlo, con base en sus niveles de mercurio.

¿Qué es una porción?

Como guía, utilice la palma de su mano.



Para un adulto
1 porción = 4 onzas
Coma 2 a 3 porciones a la semana de la lista de "Mejores opciones" (O 1 porción de la lista de "Buenas opciones").



Para los niños,
una porción es 1 onza a la edad de 2 años y aumenta con la edad a 4 onzas para la edad de 11 años.

Si come pescado capturado por sus familiares o amigos, consulte los [avisos sobre pescados](#). Si no hay ningún aviso, solo coma una porción y ningún otro pescado durante esa semana.*

Este asesoramiento respalda las recomendaciones de las *Guías alimentarias para los estadounidenses 2015-2020*, desarrolladas para las personas mayores de 2 años, las cuales reflejan los conocimientos científicos actuales sobre nutrición para mejorar la salud pública. Las *Guías alimentarias para los estadounidenses* se enfocan en los patrones dietéticos y los efectos de las características de los alimentos y los nutrientes sobre la salud. Para obtener asesoramiento sobre la alimentación de los niños menores de 2 años de edad, puede consultar la [Academia Estadounidense de Pediatría](#)

† ESTE ASESORAMIENTO SE REFIERE A LOS PESCADOS Y MARISCOS DENOMINADOS COLECTIVAMENTE COMO "PESCADOS" / ASESORAMIENTO REVISADO EN JULIO DE 2019

Mejores opciones

comer de 2 a 3 porciones por semana

Sardina	Arenque	Perca, de agua dulce y de mar
Corvina	Tilapia	Boquerón o anchoa
Caballa	Lisa o pargo	Platija o lenguado
Róbalo	Ostra	Gado o abadejo
Palometa	Lucio	Pez gato o bagre
Salmón	Vieira	Trucha, de agua dulce
Almeja	Lacha	Atún, enlatado claro (incluye el bonito)
Bacalao	Camarón	Pescado blanco
Cangrejo	Raya	Estornino del Pacífico
Calamar	Pejerrey	Platija o lenguado
Eglefino	Lenguado	
Merluza	Cangrejo de río	

Buenas opciones

comer 1 porción por semana

Blanquillo o lofolátilo (Océano Atlántico)	Lutjánido o pargo
Atún, albacora/blanco, enlatado y fresco/congelado (Atún, aleta amarilla)	Caballa española
Corvinata real/trucha de mar	Chopa
Corvina blanca/Corvina del Pacífico	Carpa
Gallineta o pescado de roca	Mero
Bagre búfalo (o bagre boca chica)	Rape
Perca de mar chilena/Merluza negra	Pez azul o anjova
Perca rayada (de mar)	Halibut o fletán
	Dorado/pez delfín
	Bacalao negro

Opciones a evitar

los más altos niveles de mercurio

Macarela rey o caballa	Tiburón
Reloj anaranjado, raya o pez emperador	Pez espada
Blanquillo o lofolátilo (Golfo de México)	
Atún de ojos grandes o patudo	
Aguja	

* Algunos pescados capturados por familiares y amigos, como la carpa grande, el pez gato, la trucha y la perca, es más probable que tengan recomendaciones de consumo debido al mercurio u otros contaminantes. Las recomendaciones estatales le dirán con qué frecuencia puede comer esos pescados en forma segura.

www.FDA.gov/fishadvice
www.EPA.gov/fishadvice

