
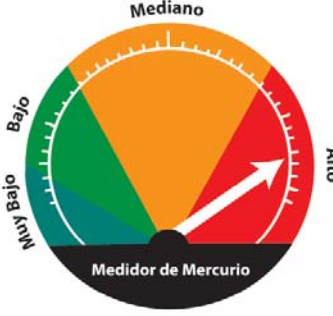



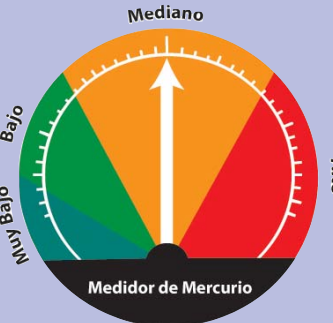














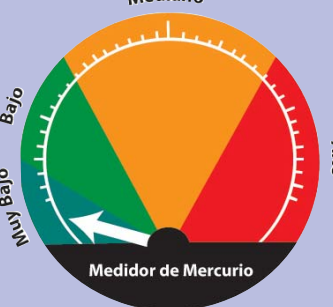








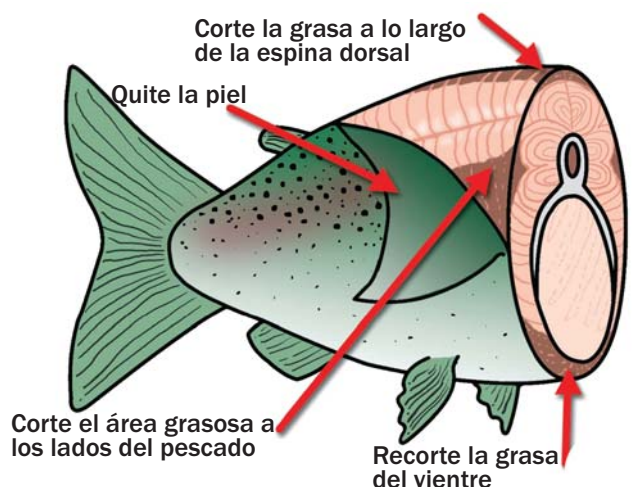
¿Qué Clases y Cuánto Pescado Puedo Comer?

En seguida están las pautas para el consumo seguro para las mujeres embarazadas, que tienen planeado embarazarse, o lactantes, y para los niños menores de 15 años de edad.

Pescado Deportivo de Idaho		Pescado Comercial	
<p>Lucioperca Americana</p>  <p>1 Comida al Mes</p>		<p>Tiburón</p> 	<p>Pez Espada o Pez Sierra</p>  <p>NO LO COMA</p>
<p>Lubina</p> 	 <p>1 Comida Cada Dos Semanas</p>	<p>Atún Blanco de Albacora</p> 	<p>Huachinango</p> 
<p>Trucha de Río Grande</p> 		<p>Reloj Anaranjado</p> 	<p>Trucha Lacustre Grande</p> 
<p>Perca Amarilla</p> 		<p>Halibut</p> 	
<p>Bagre de Canal</p> 	 <p>1 Comida Cada Semana</p>	<p>Mahi Mahi</p> 	
<p>Coregono Lacustre</p> 		<p>Atún Ligero</p> 	<p>Salmón</p> 
<p>Salmón</p> 	 <p>2 Comidas Por Semana</p>	<p>Bacalao</p> 	<p>Tilapia</p> 
<p>Mojarra</p> 		<p>Bagre</p> 	<p>Trucha</p> 
<p>Trucha Arco Iris</p> 		<p>También: Ostiones, Camarón, Lenguado, Sardinas, Platija, Perca del Océano</p>	

Recuerde Los Sigüientes Consejos

1. Para todos los tipos de pescado, coma los más pequeños.
2. Coma una variedad de pescado y mariscos guisados.
3. Recorte la piel y la grasa, especialmente la grasa del vientre. También, coma menos pescado grasoso.
4. Hornee o ase a la parrilla el pescado para que la grasa se escurra.
5. Siga las pautas en este folleto para escoger los tipos de pescado más seguros para comer.



Comer Pescado es Saludable

El pescado y los mariscos contienen proteína de alta calidad y otros alimentos nutritivos esenciales.

El pescado tiene poca grasa malsana y contiene ácidos grasos omega-3. Los omega-3 ayudan a:

- desarrollar el cerebro, los ojos y el sistema nervioso de su bebé
- reducir las probabilidades de la alta presión sanguínea
- reducir el riesgo de la depresión después del parto
- minimizar la probabilidad de un parto prematuro.

Una dieta bien balanceada que incluye una variedad de pescado y mariscos puede contribuir a un corazón sano.



La Moderación es la Clave

A pesar de que el pescado y los mariscos son parte de una dieta saludable, usted debe limitar la cantidad que come y que tan a menudo los come.

Algunos de los pescados y mariscos tienen cantidades altas de químicos que pueden hacerle daño al desarrollo sano de un feto o de un niño menor de 15 años de edad. Uno de esos químicos es el mercurio.



Demasiado mercurio puede afectar el comportamiento de un niño y puede causar problemas de aprendizaje. El mercurio en cantidades mayores también puede hacerles daño a los adultos y a los niños mayores.

Antes de que usted disfrute comer el pescado de los lagos, ríos y arroyos de Idaho, haga clic en los mapas más abajo para revisar los avisos de salud

• **Aviso del Pescado del Norte de Idaho:**



• **Aviso del Pescado del Sur de Idaho:**



Los Recursos

- Departamento de Salud y Bienestar
1-866-240-3553 gratis de larga distancia
www.healthandwelfare.idaho.gov
bceh@dhw.idaho.gov
- Departamento de Pesca y Caza de Idaho 208-334-3700
www.fishandgame.idaho.gov
- Agencia Federal de la Protección Ambiental
www.epa.gov/mercury/advisories.htm
- Agencia para Sustancias Tóxicas y Registro de Enfermedades
www.atsdr.cdc.gov/toxfaq.html
- Red de Información sobre el Embarazo
www.pregnancy-info.net/omega3.html

Pautas para el Consumo Seguro del Pescado para las Mujeres: Embarazadas Planeando embarazarse Lactantes y para los Niños menores de 15 años de edad

