

## 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.



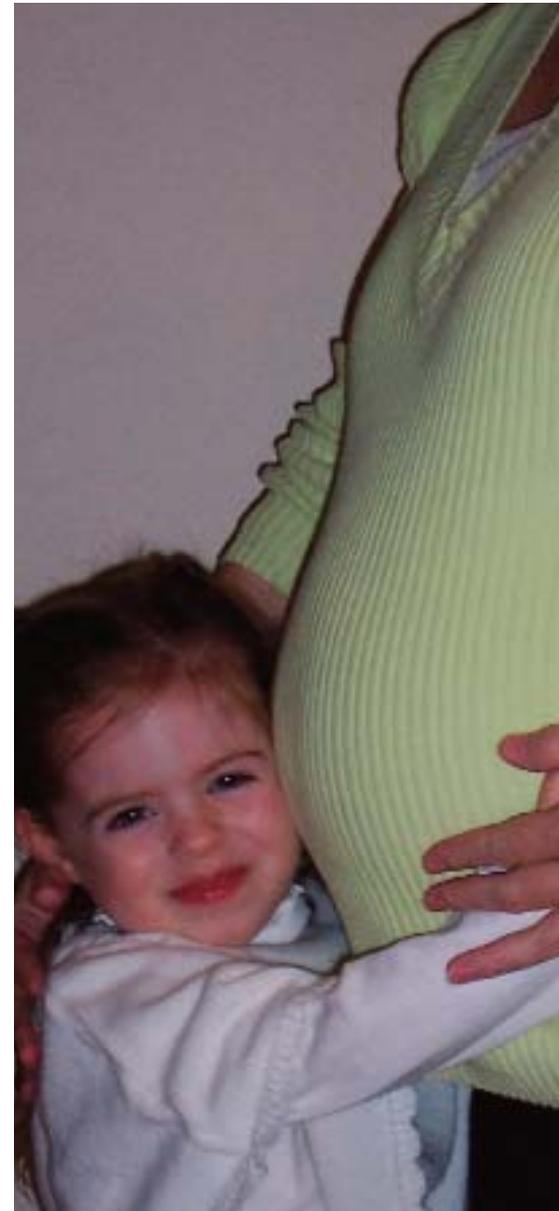
Algunos de los pescados y mariscos tienen cantidades altas de químicos que pueden hacerle daño al desarrollo sano de un feto o de un niño menor de 15 años de edad. Uno de esos químicos es el mercurio.

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.

Para más información sobre los pescados de los lagos y los ríos de Idaho, visita nuestro red [www.healthy.idaho.gov](http://www.healthy.idaho.gov) o llame 1-866-240-3553.

## Los Recursos

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

## 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:

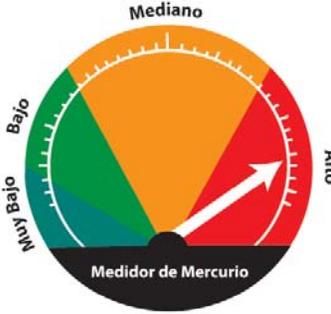
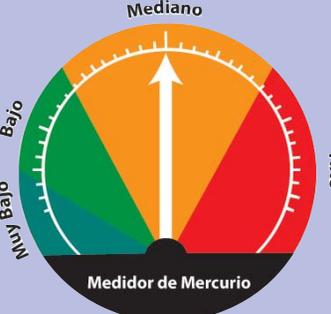
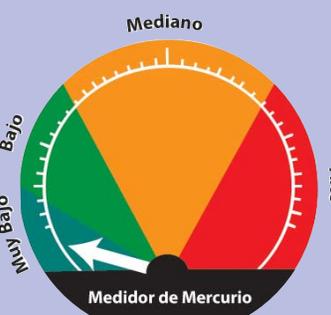
- desarrollar el cerebro, los ojos y el sistema nervioso de su bebé
- reducir las probabilidades de la alta presión sanguínea
- reducir el riesgo de la depresión después del parto
- minimizar la probabilidad de un parto prematuro.

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



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

## Recuerde Los Sigüentes 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.

