



Medidas de seguridad para un embarazo saludable Pescado

Safety Facts for a Healthy Pregnancy ~ FISH~

Cuando está embarazada, es muy importante alimentarse bien y cuidar de sí misma. El pescado es una buena fuente de proteína. Aquí le damos información muy importante acerca de la manera más segura de escoger, preparar y comer pescado durante el embarazo. Esta información es también importante para las mamás que están dando pecho a sus bebés y para los niños pequeños.

¿Es saludable comer pescado durante el embarazo?

El pescado y los mariscos son alimentos saludables. Son ricos en proteína y bajos en grasa saturada. Además, ciertos tipos de pescado contienen nutrientes tales como ácidos grasos omega-3, aceites, minerales y aminoácidos esenciales que ayudan a mantener su corazón saludable. Sin embargo, algunos tipos de pescado contienen mercurio que en grandes cantidades puede ser dañino.

¿Cómo puede comer pescado de manera segura durante el embarazo?

United States Food and Drug Administration (FDA) y el Centers for Disease Control and Prevention (CDC) tienen pautas sobre comer pescado durante el embarazo. Estas pautas recomiendan no comer más de 12 onzas (2 porciones) a la semana de una variedad de pescado y marisco bajos en contenido de mercurio.

Las recomendaciones específicas son:

- No coma TIBURÓN, PEZ ESPADA, CABALLA REAL o BLANQUILLO CAMELLO.
- No coma más de una porción (6 onzas) a la semana de pescado de ríos locales, lagos o lagunas. Si come pescados de aguas locales, no coma otros pescados en la misma semana.
- No coma estos pescados si fueron pescados al este o sur de la I-85: NEGRUZCO, (AMIA CALVA), RÓBALO DE BOCA GRANDE O LUCIO (JUREL). Estos tipos de pescado en particular se alimentan de plantas contaminadas por el drenaje del río Haw.
- El camarón, salmón, abadejo, lenguado, las ostras y las almejas son una buena elección.
- El atún enlatado bajo en calorías es una buena elección para comer, sin embargo se debe EVITAR el atún albacora (**fresco o enlatado**) o **cualquier tipo de atún fresco o congelado**.

Approved by NC Women's Hospital Patient Education Committee, November 18, 200; Revised February 3, 2003, December 16, 2003, April 25, 2005, January 16, 2009, June 19, 2012; revised February 18, 2016



¿Cuál es la forma más segura de preparar pescado o mariscos?

Cuando esté preparando comidas, siga estas pautas para evitar enfermarse con la bacteria que se puede encontrar en el pescado o mariscos crudos:

- Cuando esté preparando pescado o marisco crudo, lávese las manos con agua tibia y jabón al igual que cualquier otra cosa que entre en contacto con el pescado.
- Mantenga separados el pescado o marisco crudo del pescado y mariscos cocinados. Por ejemplo, no coloque pescado cocinado en un plato que tenía pescado o mariscos crudos sin primero lavarlo con agua caliente y jabón.
- Asegúrese de que el pescado esté bien cocinado. Verifique que el pescado está bien cocinado atravesando un tenedor por la parte más gruesa y mire que el pescado se separe fácilmente. Ponga las sobras cocinadas o el pescado y mariscos crudos en el refrigerador o congelador de inmediato porque pueden crecer bacterias en solo dos horas.

Si usted tiene otras preguntas o preocupaciones acerca de las medidas de seguridad de los alimentos durante el embarazo o mientras esté dando pecho a su bebé, pregúntele a su proveedor de salud.

Otro recurso para obtener la información más actualizada es North Carolina Public Health Department al 919-733-3410 o www.epi.state.nc.us/epi/fish o Environmental Protection Agency al www.epa.gov/waterscience/fish



Coma pescado BAJO en mercurio:

Pescado de agua salada:

tambor negro
bacalao
cangrejo
corvina
lenguado o platija
róbalo
halibut
arenque
Jack smelt
langosta
lampuga
gallineta
ostras
abadejo
pámpano
tambor rojo
salmón (enlatado, fresco o congelado)
vieiras
sheepshead
camarones
rayas
pejerrey del sur
Spot
trucha manchada de agua salada
Tripletail
atún (enlatado bajo en calorías)
pescado blanco
Grunt blanco

Pescado de agua dulce:

perca sol
bagre criado en granja
trucha criada en granja
cangrejo criado en granja
tilapia
trucha

Evite el pescado con ALTO contenido en mercurio:

Pescado de agua salada:

albacora (blanco) atún fresco o enlatado**

Almaco jack
Banded rudderfish
Cobia
jurel común
gran serviola
mero sudatlántico
caballa
Ladyfish
Little tunny
marlin
reloj anaranjado
tiburón
pez espada
blanquillo camello
atún, fresco o congelado**

Pescado de agua dulce:

negruzco* lobina negra***
bagre (silvestre)*
Jack fish (chain pickerel)*

Perca de boca grande (de río) o lubina (de mar) (del estado)

Walleye del lago Fontana y lago Santeetlah
(Condados de Graham y Swain)

Warmouth*

perca amarilla*

*Se hallaron altos niveles de mercurio en amias, bagres, Jack fish (Chain Pickerel), Warmouth, y perca amarilla del sur y este de la Interestatal 85.

**Especies diferentes de atún liviano enlatado

*** Se hallaron altos niveles de mercurio en la lobina negra del sur y este de la Interestatal 95.

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 02/29/16

Approved by NC Women's Hospital Patient Education Committee, November 18, 200; Revised February 3, 2003, December 16, 2003, April 25, 2005, January 16, 2009, June 19, 2012; revised February 18, 2016