

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 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
bceh@dhw.idaho.gov
- Departamento de Pesca y Caza de Idaho 208-334-3700
www.fishandgame.idaho.gov
- Agencia Federal de la Protección Ambiental
<http://water.epa.gov/scitech/swguidance/fishshellfish/outreach/aviso.cfm>
- Agencia para Sustancias Tóxicas y Registro de Enfermedades
http://www.atsdr.cdc.gov/es/toxfaqs/es_tfacts46.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:

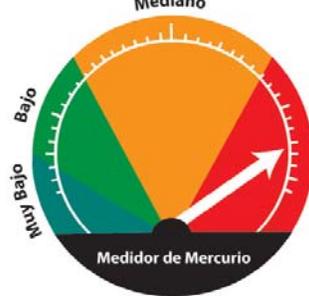
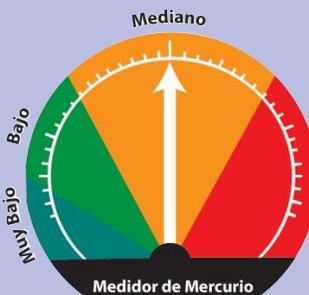
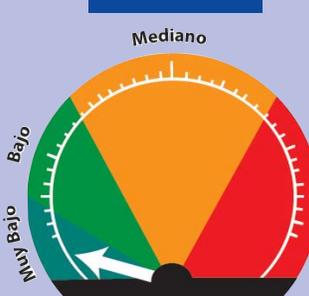
- desarrollar el cerebro, los ojos y el sistema nervioso de su bebé
- reducir las probabilidades de la alta presión sanguínea
- reducir el riesgo de la depresión después del parto
- minimizar la probabilidad de un parto prematuro.

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>Lucioperca Americana</p>  <p>1 Comida al Mes</p>		<p>Tiburón </p> <p>Pez Espada o Pez Sierra </p> <p>NO LO COMA</p>
0		
<p>Lubina </p> <p>Trucha de Río Grande </p> <p>Trucha Lacustre Grande </p>	 <p>1 Comida Cada Dos Semanas</p>	<p>Atún Blanco de Albacora </p> <p>Huachinango </p> <p>Reloj Anaranjado </p>
0		
<p>Perca Amarilla </p> <p>Bagre de Canal </p> <p>Coregono Lacustre </p>	 <p>1 Comida Cada Semana</p>	<p>Halibut </p> <p>Mahi Mahi </p>
OR		
<p>Salmón </p> <p>Mojarra </p> <p>Trucha Arco Iris </p>	 <p>2 Comidas Por Semana</p>	<p>Atún Ligero </p> <p>Bacalao </p> <p>Bagre </p> <p>Salmon </p> <p>Tilapia </p> <p>Trucha </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.

