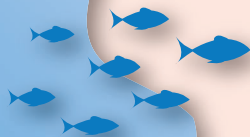


## Comer pescado:

### Sugerencias de seguridad para mujeres y niños

El pescado contiene proteínas y grasas saludables, pero algunos pescados contienen sustancias químicas dañinas, como mercurio y pesticidas. Los niños que están creciendo, las mujeres embarazadas y que están dando pecho, y las mujeres que pueden quedar embarazadas, necesitan en especial limitar la cantidad de pescado que comen. Use estas sugerencias para comer pescado sin peligro.





## Sugerencias de seguridad sobre el pescado

- **Nunca coma:** tiburón, pez espada, lufotátalo (tilefish) ni caballa gigante (king mackerel). Estos son los pescados que tienen más mercurio.
- Coma una variedad de otros pescados.
- Limite las cantidades que come cada semana. Vea el otro lado para mayores detalles.
- Coma únicamente los filetes (la carne) del pescado. Tire la cabeza, las tripas, los riñones, el hígado, la grasa y la piel.
- Ase u hornee el pescado o cocínelo al vapor en una parrilla. Tire la grasa o el jugo que le salga.
- Compre atún enlatado "chunk light" (liviano en trozos). Tiene menos mercurio que el atún enlatado blanco o "albacore", o que los filetes de atún.
- Si pesca, siga las advertencias de salud y pesca de su zona. Para más información, póngase en contacto con:
  - \* el Departamento de Salud Pública local o
  - \* la Oficina de Evaluación de los Riesgos de Salud Ambientales, llamando al (916) 327-7319, (510) 622-3170 o en [www.oehha.ca.gov/fish.html](http://www.oehha.ca.gov/fish.html)

Para más información visite el sitio web de la FDA sobre la Seguridad de los alimentos, en [www.cfsan.fda.gov](http://www.cfsan.fda.gov)

¿Cuánto pescado o marisco puede comer sin peligro cada semana? (excepto tiburón, pez espada, lofotátalo (tilefish) o caballa gigante (king mackerel))

Pescados o mariscos:	Mujeres (elija sólo uno por semana)	Niños menores de 6 años (elija sólo uno por semana)
<p>De la pescadería o un restaurante</p> 	<p>1 libra (o 16 onzas)*</p> <p>—○—</p> <p>2 latas de seis onzas de atún “chunk light”</p> <p>—○—</p> <p>1/2 libra* y 1 lata de seis onzas de atún enlatado “chunk light”</p> <p>—○—</p>	<p>6 onzas*</p> <p>—○—</p> <p>4 onzas de atún enlatado “chunk light”</p> <p>—○—</p> <p>6 palitos de pescado (o 6 onzas)</p> <p>—○—</p>
<p>Pescado por usted mismo, amigos o parientes en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>agua dulce:</b> lagos, embalses, ríos, arroyos o</li> <li>• <b>aguas costeras:</b> en el océano o la bahía</li> </ul>	<p>Siga las advertencias locales de salud y pesca. Si no hay advertencias disponibles y no comen otro pescado:</p> <p>las mujeres pueden comer 8 onzas*</p> <p>* peso antes de cocinar</p> 	<p>los niños pueden comer 3 onzas*</p> <p>* peso antes de cocinar</p>

Desarrollado por el Programa WIC de California. La información en este folleto se basa en el folleto “Mercury in Fish” (Mercurio en el pescado), elaborado por la División de Investigaciones de Salud Ambiental (EHIB) del Departamento de Servicios de Salud de California (DHS). Para encontrar la oficina de WIC más cercana, llame sin cargo al: 1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675).

Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California  
 S. Kimberly Belshé, Secretaria de la Agencia de Salud y de Servicios Humanos  
 Sandra Shewry, Directora, Departamento de Servicios de Salud de California