

CONSEJOS SOBRE EL CONSUMO DE PESCADO

Para mujeres en edad fértil, embarazadas, en período de lactancia, y para niños de 1 a 11 años de edad

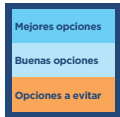


El pescado‡ proporciona nutrientes fundamentales que apoyan el desarrollo del cerebro del niño.

El pescado forma parte de un [patrón de alimentación saludable](#) y brinda nutrientes fundamentales durante el embarazo, la lactancia o la primera infancia con el fin de favorecer **el desarrollo del cerebro del niño**:

- Grasas omega-3 (conocidas como DHA y EPA) y omega-6
- Hierro
- Yodo (durante el embarazo)
- Colina

La colina también contribuye al desarrollo de la **médula espinal del bebé**. El pescado aporta hierro y zinc para reforzar **el sistema inmunitario de los niños**. También es una fuente de otros nutrientes como proteínas, vitamina B12, vitamina D y selenio.



Elija de una variedad de pescados que tengan el menor contenido de mercurio.

Aunque es importante limitar el mercurio en la alimentación de las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y en la de los niños, muchos tipos de pescado son nutritivos y tienen un contenido de mercurio más bajo.

Esta tabla puede ayudarle a elegir qué pescado comer y con qué frecuencia, en función de sus niveles de mercurio.

¿Qué es una porción? Como guía, utilice la palma de la mano.



Embarazo y lactancia:
una porción son 4 onzas

Coma de 2 a 3 porciones a la semana de la lista de “Mejores opciones”
(O 1 porción de la lista de “Buenas opciones”).



Infancia:
En promedio, una porción es alrededor de:
1 onza a la edad de 1 a 3 años
2 onzas a la edad de 4 a 7 años
3 onzas a la edad de 8 a 10 años
4 onzas a los 11 años
Coma 2 porciones a la semana de la lista de “Mejores opciones”.

Mejores opciones			Buenas opciones		
Almeja	Cangrejo de río	Perca, de agua dulce y de mar	Anjova	Caballa española	Lubina rayada (del mar)
Arenque	Corvina		Atún, albacora/blanco, enlatado y fresco/ congelado	Carpa	Lutjánido o pargo
Atún, enlatado claro (incluye el bonito)	Eglefino	Pescado blanco	Atún, aleta amarilla	Chopa	Mero
Bacalao	Eperlano	Platija o lenguado	Bacalao negro	Corvina blanca/ Corvina del Pacífico	Perca de mar chilena/ Merluza negra
Bagre o pez gato	Gado o abadejo	Raya	Bagre búfalo (o bagre boca chica)	Corvinata real/ trucha de mar	Pez roca
Boquerón o anchoa	Langosta americana o espinosa	Róbalo	Blanquillo o lololátilo (Océano Atlántico)	Dorado/pez delfín	Rape
Caballa	Lenguado	Sábalo		Halibut o fletán	
Caballa del Pacífico	Lisa o pargo	Salmón			
Calamar	Lucio	Sardina			
Camarón	Merlán o pescadilla	Solla			
Cangrejo	Merluza	Tilapia			
	Ostra	Trucha, de agua dulce			
	Palometa	Vieira			

Opciones a evitar CON LOS MÁS ALTOS NIVELES DE MERCURIO

Atún de ojos grandes o patudo	Macarela rey o caballa	Reloj anaranjado, raya o pez emperador
Blanquillo o lololátilo (Golfo de México)	Pez aguja o marlin	Tiburón
	Pez espada	

¿Qué pasa con aquellos peces que han sido pescados por familiares o amigos? Compruebe si hay [avisos sobre la pesca de pescados y mariscos](#) para saber con qué frecuencia puede consumirlos sin peligro. En caso de no haber ninguna recomendación, coma solo una porción y no consuma otro pescado esa semana. Algunos peces que han sido capturados por familiares y amigos, como las carpas de mayor tamaño, los bagres, las truchas y las percas, tienen más probabilidades de tener advertencias sobre su pesca debido al mercurio u otros contaminantes.

‡ Este consejo hace referencia a los peces y a los mariscos llamados en conjunto “pescado” / Consejo revisado en octubre de 2021



CONSEJOS SOBRE EL CONSUMO DE PESCADO

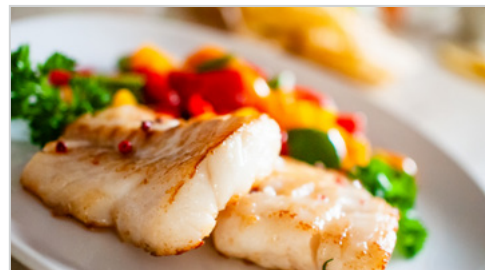
Para mujeres en edad fértil, embarazadas, en período de lactancia, y para niños de 1 a 11 años de edad



Las Guías Dietarias para los Estadounidenses recomiendan el consumo de pescado como parte de un patrón de alimentación saludable.

Las [Guías Dietarias para los Estadounidenses](#) recomiendan:

- Al menos 8 onzas de mariscos (menos para los niños§) a la semana con base en una dieta de 2,000 calorías.
- Que las mujeres que están embarazadas o amamantando consuman entre **8 y 12 onzas** al semana de una variedad de mariscos de las opciones **más bajas en mercurio**.



Comer pescado también puede aportar otros beneficios para la salud.

El consumo de pescado durante el embarazo se recomienda porque las pruebas científicas moderadas demuestran que puede ayudar al desarrollo cognitivo del bebé.

Existen pruebas sólidas de que el consumo de pescado, como parte de un patrón de alimentación saludable, **puede tener beneficios para la salud del corazón**. Los [patrones de alimentación saludables](#) que incluyen pescado también pueden tener otros beneficios. Pruebas científicas moderadas demuestran que los patrones de alimentación relativamente más altos en pescado, pero también en otros alimentos, como las verduras, las frutas, las legumbres, los cereales integrales, los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, las carnes magras y las aves de corral, los frutos secos y los aceites vegetales insaturados, y más bajos en carnes rojas y procesadas, alimentos y bebidas azucarados y cereales refinados, están asociados con:



**Fomenta la salud de los huesos:
disminuye el riesgo de fracturas de cadera***



Disminuye el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad*



Disminuye el riesgo de cáncer de colon y recto*

Un **patrón de alimentación saludable** consiste en elegir entre todos los grupos de alimentos (verduras, frutas, cereales, lácteos y alimentos proteicos, entre los que se incluye el pescado), consumidos en las cantidades recomendadas y dentro de las necesidades calóricas. Los patrones de alimentación saludables incluyen alimentos que aportan vitaminas minerales y otros.

Estos consejos avalan las recomendaciones de las [Guías Dietarias para los Estadounidenses](#), la cual refleja el estado actual de la ciencia sobre la nutrición para mejorar la salud pública. Las [Guías Dietarias para los Estadounidenses](#) se enfocan en los patrones de alimentación y los efectos de las características de los alimentos y los nutrientes en la salud.

§ Para algunos niños, las cantidades de pescado que figuran en las [Guías Dietarias para los Estadounidenses](#) son más elevadas que en esta recomendación de la FDA/EPA. Las [Guías Dietarias para los Estadounidenses](#) establecen que, para consumir esas cantidades más elevadas, los niños deben alimentarse solo con pescados de la lista "Mejores opciones", que son aún más bajos en mercurio – estos pescados son las anchoas, la caballa del Atlántico, el bagre, las almejas, el cangrejo, la langosta, el lenguado, el mójol, el eglefino, las ostras, la platija, el abadejo, el salmón, las sardinas, las vieiras, el sábalo, los camarones, los calamares, la tilapia, la trucha y la pescadilla.

* Hay [evidencia científica moderada sobre una relación](#) entre el patrón alimentario en su totalidad y el beneficio potencial para la salud.

‡ Este consejo hace referencia a los peces y a los mariscos llamados en conjunto "pescado" / Esta recomendación se revisó en octubre de 2021