

North Carolina Women's Hospital
Medidas de seguridad para un embarazo saludable
~ El pescado ~

Cuando se está embarazada, alimentarse bien y cuidarse son muy importantes tanto para usted que como para su bebé. 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 mamás que están dando pecho a sus bebés y para 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 químicos que pueden ser dañinos.** Comer pescado que contenga demasiado metilo de mercurio puede causar defectos de nacimiento o daño a un niño por nacer o a un bebé que está tomando leche de pecho.

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

United States Food and Drug Administration (FDA) y el *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* han recopilado una lista de las pautas o guías que ayudan a las mujeres a comer pescado de manera segura. Estas pautas les piden a las mujeres embarazadas o a las que están dando pecho, que eviten comer aquellos pescados que contienen mercurio metílico.

Las recomendaciones específicas son:

- No coma TIBURÓN, PESCADO ESPADA, CABALLA o CARITE LUCIO, CARITE PINTADO, PESCADO BLANCO ENLATADO (ATÚN ALBACORA) o BLANQUILLO CAMELLO.
- No coma más de una porción (6 onzas) por 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: AMIA CALVA, RÓBALO DE BOCA GRANDE, LUCIO o JUREL
- No coma más de 2 porciones (12 onzas) por semana de otro tipo de pescado de agua salada fresco o enlatado (tal como salmón, atún y lenguado) o mariscos (como el camarón, ostras y almejas)

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

Cuando esté preparando comidas para usted o su familia, siga estas pautas para que ni usted ni su familia se enfermen con la bacteria que se puede encontrar en el pescado o mariscos crudos:

- Cuando usted esté preparando pescado o marisco crudo, lávese frecuentemente las manos con agua caliente y jabón al igual que cualquier otra cosa que entre en contacto con el pescado o marisco crudo.

- Mantenga separados el pescado o marisco crudo del pescado y mariscos ya cocinados. Por ejemplo, no coloque pescado cocinado en un plato que tenía pescado o mariscos crudo sin primero lavarlo con agua caliente y jabón.
- Asegúrese 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.
- Guarde sus sobras de pescado o marisco cocinado o crudo en el refrigerador o congelador inmediatamente. No permita que estos alimentos pasen la noche fuera del refrigerador o congelador porque bastan pocas horas para que crezca bacteria.

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

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

Translated by UNC Health Care Interpreter Services 2/20/09