

North Carolina Women's Hospital

Medidas de seguridad para un embarazo saludable ~ El 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 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 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 mariscos bajos en contenido de mercurio.

Las recomendaciones específicas son:

- No coma TIBURÓN, PESCADO ESPADA, CABALLA o CARITE LUCIO, CARITE PINTADO 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. 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 claro enlatado es una buena elección para comer, sin embargo se debe evitar el atún albacora (fresco o enlatado) o el atún fresco o congelado.

Approved by NC Women's Hospital Patient Education Committee, November 18, 2002; Revised February 3, 2003, December 16, 2003, April 25, 2005, January 16, 2009, June 19, 2012

¿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

Translated by UNC Health Care Interpreter Services 06/27/12

Approved by NC Women's Hospital Patient Education Committee, November 18, 2002; Revised February 3, 2003, December 16, 2003, April 25, 2005, January 16, 2009, June 19, 2012

Coma pescado BAJO en mercurio:

Pescado de agua salada:

Corvina negra
Bacalao
Crangrejo
Corvina
Platija
Abadejo
Mero
Arenque
Pejerrey
Langosta
Mahi-mahi
Perca de agua salada
Ostra
Abadejo
Pámpano
Corvina roja
Salmón (enlatado, fresco o congelado)
Vieira
Sargo chopa
Camarón
Raya
Mújol
Spot
Trucha (trucha pinta)
Lobote
Atún (enlatado y liviano)
Pescado blanco
Grunt blanco

Pescado de agua dulce:

Mojarra azul
Bagre de granja
Trucha de granja
Langostino de granja
Tilapia
Trucha

Evite el pescado ALTO en mercurio:

Pescado de agua salada:

Albacora (blanca) atún** fresco o enlatado
Almaco toma
Seriola zonata
Cobia
Jurel amarillo
Gran medregal
Mero del Atlántico Sur (gag, bibrón, rojo y de nieve)
Caballa real
Macabí
Atún pequeño
Aguja
Pez reloj anaranjado
Tiburón
Caballa española
Emperador
Blanquillo
Atún, fresco o congelado**

Pescado de agua dulce:

Pez negro*
Lobina negra***
Bagre (silvestre)*
*Jack fish (chain pickerel)**
Perca de boca grande (de río) o lubina (de mar) (nacional)
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,
06/29/12*

*Approved by NC Women's Hospital Patient Education Committee, November 18, 2002; Revised
February 3, 2003, December 16, 2003, April 25, 2005, January 16, 2009, June 19, 2012*