

La mayoría de los pescados que se comen son saludables y pueden formar parte de una dieta sana para todos los integrantes de su familia, pero algunos pescados pueden contener elementos químicos perjudiciales para la salud.

¡El pescado es bueno para usted!

El pescado es una gran fuente de ácidos omega 3, calcio y minerales. También puede ser una gran fuente de proteínas bajas en grasa.

El consumo de pescado puede traer estos beneficios...

Mantener la salud cardíaca Contribuir a una función cerebral saludable Respaldar el desarrollo del feto Promover la salud ósea



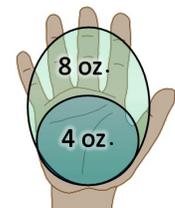
Elegir opciones sanas

Los compuestos químicos que pueden encontrarse en los peces, como el mercurio y los policlorobifenilos (PCB) pueden acumularse en el cuerpo con el paso del tiempo y provocar consecuencias en la salud, que incluyen desde pequeños cambios en la salud hasta defectos congénitos, e incluso cáncer.

Elija opciones saludables y seguras de pescado para reducir su exposición a estos químicos.

Mejores opciones		Buenas opciones		
Consumo ilimitado		Una comida por semana		
Anchoa	fresco/ congelado	Corvina atlántica	Arenque	Sargo chopá
Caballa		Lubina negra	Langosta	Raya
Bagre, de cría	Sardina	Pez búfalo	Dorado/dorado delfín	Eperlanos
Almejas	Vieiras	Pez mantequilla	Rape	Pargo
Cangrejo de río	Sábalo	Carpa, de cría	Estornino	Róbalo rayado
Mújol	Langostino	Bacalao	Perca, agua dulce	Blanquillo
Ostras	Calamar	Cangrejo	Perca, océano	Trucha, agua dulce
Abadejo	Tilapia	Lenguado	Esox	Atún, liviano, en lata
Salmón,	Merlán	Abadejo		Pez blanco
		Merluza		

Una **porción estándar** tiene el tamaño y espesor de su mano, o una onza de pescado sin cocinar por cada 20 libras de peso corporal.



Ocho onzas de pescado sin cocinar es una porción para una persona con un peso de 160 libras. Ocho onzas de pescado sin cocinar son aproximadamente seis libras de pescado cocinado.

Elegir opciones seguras de pescado y evitar los pescados con altos niveles de toxinas puede proteger a su familia. A pesar de que las toxinas como los PCB y el mercurio pueden afectar a todos los consumidores, los sectores vulnerables de la población son más susceptibles. Este grupo de población incluye mujeres menores de 50 años (con excepción, de las mujeres que ya no pueden quedar embarazadas), varones menores de 15 años e individuos inmunodeprimidos. La tabla anterior enumera las "mejores opciones" y las "buenas opciones" de pescado que se compra en la tienda para consumir, teniendo en cuenta las pautas específicas para los sectores vulnerables de la población.



Visite la página web sobre las pautas para el consumo de pescado del Departamento de Salud de Indiana en <https://secure.in.gov/health/eph/fish-consumption-advisory/> para obtener más información sobre el consumo de pescados específicos en las aguas de Indiana.

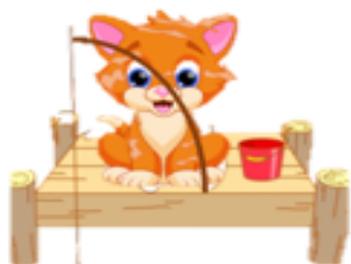
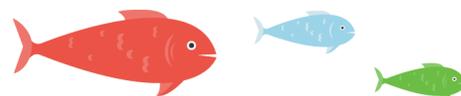
¡A jugar con esta actividad!

Un día, el gato Carl decidió ir a **pescar**.

Pescó todo tipo de peces e incluso decidió guardar algunos para la cena de esa noche. A Carl le encanta comer pescado, porque es muy sabroso y también es **saludable**. El pescado es una gran Fuente de **ácidos grasos** omega 3, **calcio** y **minerales**. También es una gran Fuente de proteínas bajas en grasa. El pescado es un buen alimento para el cerebro y ayuda a mantener el **corazón** sano.

Algunos peces contienen elementos **químicos** perjudiciales, por lo que Carl se aseguró de seguir las **recomendaciones** de la página web sobre consumo de pescado para comer solo los pescados seguros.

Carl decidió invitar a sus amigos a cenar porque pescó muchos peces seguros y saludables.



¡Ayuda al gato Carl a pescar!

