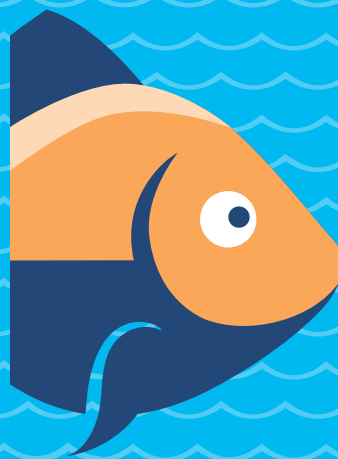


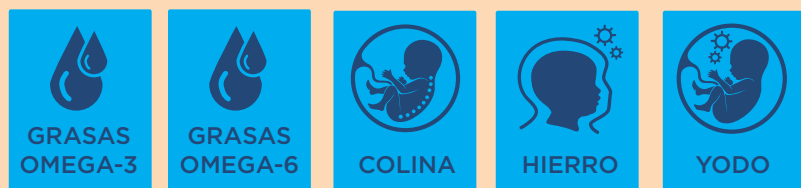
EL CONSUMO DE PESCADO



El pescado contiene nutrientes clave que ayudan al desarrollo del cerebro del niño.

¿Por qué es nutritivo el pescado?

Comer pescado durante el embarazo y la lactancia proporciona nutrientes clave que favorecen el desarrollo **del cerebro del niño**:



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

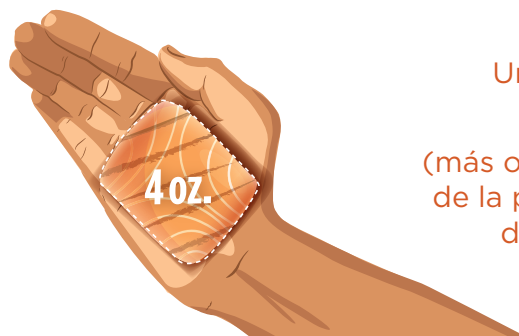
¿Hay otros beneficios de comer pescado?

El comer pescado tiene muchos beneficios potenciales. Por ejemplo, hay pruebas sólidas de que comer pescado, como parte de un patrón de alimentación saludable, puede tener beneficios para la salud del corazón.



¿Cuánto pescado debo comer?

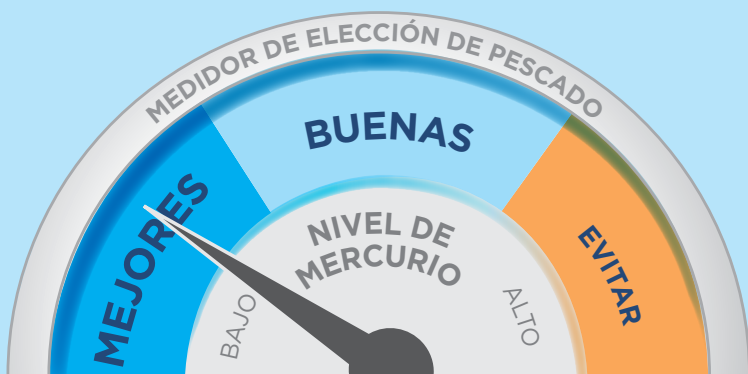
Coma de **8 a 12 onzas de pescado por semana** de la lista de las “Mejores opciones”.



Una porción es **4 onzas** (más o menos el tamaño de la palma de la mano de un adulto).

¿Qué tipo de pescado debo comer?

Elija una variedad de pescados de la lista “**Las mejores opciones**”, que son más bajos en mercurio.



Las mejores opciones*

- | | | |
|--|---------------------------------|---------------------------------|
| • Almeja | • Cangrejo de río | • Palometa |
| • Arenque | • Corvina | • Perca, de agua dulce y de mar |
| • Atún, enlatado claro (incluye el bonito) | • Eglefino | • Pescado blanco |
| • Bacalao | • Eperlano | • Platija o lenguado |
| • Bagre o pez gato | • Gado o abadejo | • Raya |
| • Boquerón o anchoa | • Langosta americana o espinosa | • Róbalo |
| • Caballa | • Lenguado | • Sábalo |
| • Caballa del Pacífico | • Lisa o pargo | • Salmón |
| • Calamar | • Lucio | • Sardina |
| • Camarón | • Merlán o pescadilla | • Solla |
| • Cangrejo | • Merluza | • Tilapia |
| | • Ostra | • Trucha, de agua dulce |
| | | • Vieira |

*La lista de las “Mejores opciones” de pescado que se muestra arriba es una de las tres categorías de pescado de este asesoramiento. La [tabla completa](#) describe las “Mejores opciones”, las “Buenas opciones” y las “Opciones a evitar”.