PASOS A SEGUIR

Coma Pescado Sin Peligro: Consejos

Comer pescado es importante para usted y su bebé. El pescado contiene grasas saludables que protegen su corazón y ayudan a que se desarrolle el cerebro de su bebé. Siga estos cuatro consejos para comer pescado sin peligro.

Consejo 1: No coma pescado que contenga niveles altos de mercurio:

- Tiburón
- Pez espada
- Caballa gigante
- Blanquillo

Consejo 2: Cocine su pescado de manera segura:

- Caliente el pescado a 145°F o hasta que la carne tenga un color perlado y se escame fácilmente.
- Cocine los mariscos hasta que se abran y solo coma los que se abran.
- No coma nada de pescado crudo, ahumado o curado (como por ejemplo el salmón ahumado).

Consejo 3: Coma hasta 12 onzas de pescado (dos comidas típicas) por semana:

- Cuatro tipos de pescado con bajo contenido de mercurio son: atún claro enlatado, salmón, abadejo y bagre.
- Coma solo 6 onzas de atún albacora (blanco) por semana para evitar el mercurio.
- Coma solo el filete del pescado, no coma los órganos ni las tripas de pescados o mariscos.

Consejo 4: Consulte las recomendaciones de consumo de pescado locales antes de comer pescado de aguas locales:

- Visite: www.oehha.ca.gov/fish.html para obtener información sobre la pesca segura en su zona.
- Si no hay recomendaciones de consumo de pescado disponibles, solo como hasta 6 onzas del pescado que pesque por semana.
- Coma pescados pequeños. Contienen menos productos químicos.
- Si junta mariscos, sigas las reglas anteriores. Esté atenta a los signos que le indican que una comida no es segura. Cocinar los mariscos no destruye las toxinas que puedan tener.
  - No junte mejillones desde el 1 de mayo hasta el 30 de octubre en California.
  - Para obtener más información sobre los mariscos, llame sin cargo al 1-800-553-4133.

TOMA ACCIÓN

Los consejos de seguridad que seguiré al comer pescado

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____