

# Coma pescado.

Sea inteligente. Elija sabiamente.

Los mariscos son buenos para el corazón y el cerebro. Tienen un bajo nivel de grasa, un nivel alto de proteína y son ricos en nutrientes y omega 3.

Esta guía lo ayudará a obtener los beneficios del pescado para la salud mientras se protege de los contaminantes que se encuentran en estos animales. Los bebés y los niños son los que presentan un mayor riesgo.



◀ Busque este símbolo.

## ¿Pesca en el estado de Washington?

Existe una recomendación a nivel estatal debido al mercurio.



- No consuma pikeminnow del norte.
- Limite el consumo de la lobina de boca grande y de boca chica a dos porciones por mes.

Consulte las recomendaciones sobre peces locales en: [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish)

FOLD HERE



Para obtener más información, visite [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish) o llame EN FORMA GRATUITA al 1-877-485-7316

¿Qué puede hacer para reducir las sustancias químicas tóxicas?:  
[www.ecy.wa.gov/toxics](http://www.ecy.wa.gov/toxics)

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o con problemas de audición deben llamar al 711 (Washington Relay) o enviar un email a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).  
DOH 334-096 Julio de 2023 Spanish

FOLD HERE

GUÍA DE PECES SALUDABLES

# ¿Desea pescar los mariscos más seguros?



## ¿Está embarazada, planea estar embarazada o está amamantando a sus hijos?

Utilice esta guía para tomar decisiones saludables para usted y su familia.

ES SEGURO CONSUMIR DE  
2 A 3 PORCIONES  
POR SEMANA



ES SEGURO CONSUMIR  
1 PORCIÓN  
POR SEMANA



NO SE DEBE  
CONSUMIR DEBIDO  
AL CONTENIDO DE  
MERCURIO



Siga esta recomendación para reducir su exposición al mercurio, los PCB (por su sigla en inglés, bifenilos policlorados) y otras sustancias químicas tóxicas:

Las mujeres EMBARAZADAS o que pudieran quedar embarazadas, LAS MADRES QUE AMAMANTAN A SUS BEBÉS y los NIÑOS **NO** deben consumir:

- ♥ Anchoas
- ♥ Lobina del Mar Negro
- Pez mantequilla americano
- Bagre
- Almejas
- Bacalao (Pacífico de EE. UU.)  
(Atlántico de EE. UU.)
- Cangrejo (azul, centolla, de las nieves) (EE. UU., CANADÁ) (centolla importada)
- Cangrejo: imitación
- Cangrejo de río (imported farmed)
- Espadín/lenguado
- ♥ Arenque
- ♥ Caballa (enlatada)
- ♥ Ostras
- Abadejo/palitos de pescado

- ♥ Salmón (fresco, enlatado)
- ♥ Salmón Real (costero, Alaska)
- ♥ Salmón chum (perro, Keta)
- ♥ Salmón coho (plateado)
- ♥ De criadero\*
- ♥ Salmón rosado (jorobado)
- ♥ Salmón rojo
- ♥ Sardinas (Pacífico de EE. UU.)  
(Atlántico de EE. UU.)
- Festones
- Camaron/langostinos (EE. UU., Canadá) (importado)
- Calamar (Mitre, de la India)
- Mojarra
- ♥ Trucha
- Atún (liviano enlatado) (caña)  
(importado, con red, traína)

- Lobina chilena (Chile) (Islas Crozet, Islas del Príncipe Eduardo e Islas Marion)
- ♥ Salmón Real (Puget Sound)
- Corvina (blanca, Pacífico)
- Fletán (Pacífico) (Atlántico)
- Langosta (EE. UU., Canadá)  
(espinosa del Caribe, importada)
- Mahi mahi (importado, con red)

- Rapes
- Rocote/huachinango (pesca de arrastre)
- ♥ Bacalao negro
- ♥ Atún, albacora (fresco, enlatado, blanco) (WA, OR, CA, con caña) (importado, con red)
- Atún, aleta amarilla (importado, con red)

### ¿Qué implica una porción?



Una porción tiene el tamaño y espesor de su mano, aproximadamente, o 1 onza (28,35 g) de pescado sin cocinar por cada 20 libras (10,89 kg) de peso corporal.

160 libras (72,57 kg) en adultos = 8 onzas (226,8 g)/  
80 libras (36,29 kg) en niños = 4 onzas (113,4 g)

- Caballa (Real)
- Pez espada (importado)
- Mendo
- Tiburón
- Pez espada (importado)

- Blanquillo (Golfo de México, Atlántico Sur)
- Filete de atún
- Atún común
- Patudo (importado, con red)

- ♥ Mayor contenido de ácidos grasos omega 3 saludables
- TEXTO NARANJA:** pesca excesiva, de criadero o capturados mediante métodos peligrosos para la vida marina o el medioambiente.

\* Información sobre el salmón de criadero:  
[www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon](http://www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon)

¿Busca un marisco que no figura en la lista?  
Llame al 1-877-485-7316