

Enganchado con la comida de mar en Rhode Island



Sepa que pescados son bajos en mercurio en Rhode Island

¿Por qué comer comida de mar?

El pescado y los mariscos contienen ácidos grasos Omega-3, los cuales pueden mejorar la salud de las personas de todas las edades. Las mujeres embarazadas que comen pescado pasarán estos nutrientes a sus bebés ayudando al desarrollo saludable del cerebro y de los ojos.

Pescado y Mercurio

Generalmente, es bueno comer pescado, pero unos tienen niveles más altos de toxinas que otros. El mercurio y otros contaminantes pueden acumularse en los cuerpos de seres vivientes, especialmente en la clase de pescado de tamaño grande que comemos. Estos contaminantes a niveles relativamente bajos pueden afectar el desarrollo del cerebro y en altos niveles pueden ser tóxicos para los adultos.

¿Cuánta comida de mar debería comer?

Las mujeres en edad fértil deben comer de dos a tres porciones por semana y los niños mayores de 2 años deben tratar de comer de una a dos porciones de comida de mar de la lista de "mejores elecciones" por semana. Siga la tabla al otro lado de este marcador para libros, para ver cuáles son las mejores clases de pescado para comer.

Enganchado con la comida de mar en Rhode Island



Sepa que pescados son bajos en mercurio en Rhode Island

¿Por qué comer comida de mar?

El pescado y los mariscos contienen ácidos grasos Omega-3, los cuales pueden mejorar la salud de las personas de todas las edades. Las mujeres embarazadas que comen pescado pasarán estos nutrientes a sus bebés ayudando al desarrollo saludable del cerebro y de los ojos.

Pescado y Mercurio

Generalmente, es bueno comer pescado, pero unos tienen niveles más altos de toxinas que otros. El mercurio y otros contaminantes pueden acumularse en los cuerpos de seres vivientes, especialmente en la clase de pescado de tamaño grande que comemos. Estos contaminantes a niveles relativamente bajos pueden afectar el desarrollo del cerebro y en altos niveles pueden ser tóxicos para los adultos.

¿Cuánta comida de mar debería comer?

Las mujeres en edad fértil deben comer de dos a tres porciones por semana y los niños mayores de 2 años deben tratar de comer de una a dos porciones de comida de mar de la lista de "mejores elecciones" por semana. Siga la tabla al otro lado de este marcador para libros, para ver cuáles son las mejores clases de pescado para comer.

Enganchado con la comida de mar en Rhode Island



Sepa que pescados son bajos en mercurio en Rhode Island

¿Por qué comer comida de mar?

El pescado y los mariscos contienen ácidos grasos Omega-3, los cuales pueden mejorar la salud de las personas de todas las edades. Las mujeres embarazadas que comen pescado pasarán estos nutrientes a sus bebés ayudando al desarrollo saludable del cerebro y de los ojos.

Pescado y Mercurio

Generalmente, es bueno comer pescado, pero unos tienen niveles más altos de toxinas que otros. El mercurio y otros contaminantes pueden acumularse en los cuerpos de seres vivientes, especialmente en la clase de pescado de tamaño grande que comemos. Estos contaminantes a niveles relativamente bajos pueden afectar el desarrollo del cerebro y en altos niveles pueden ser tóxicos para los adultos.

¿Cuánta comida de mar debería comer?

Las mujeres en edad fértil deben comer de dos a tres porciones por semana y los niños mayores de 2 años deben tratar de comer de una a dos porciones de comida de mar de la lista de "mejores elecciones" por semana. Siga la tabla al otro lado de este marcador para libros, para ver cuáles son las mejores clases de pescado para comer.

Enganchado con la comida de mar en Rhode Island



Sepa que pescados son bajos en mercurio en Rhode Island

¿Por qué comer comida de mar?

El pescado y los mariscos contienen ácidos grasos Omega-3, los cuales pueden mejorar la salud de las personas de todas las edades. Las mujeres embarazadas que comen pescado pasarán estos nutrientes a sus bebés ayudando al desarrollo saludable del cerebro y de los ojos.

Pescado y Mercurio

Generalmente, es bueno comer pescado, pero unos tienen niveles más altos de toxinas que otros. El mercurio y otros contaminantes pueden acumularse en los cuerpos de seres vivientes, especialmente en la clase de pescado de tamaño grande que comemos. Estos contaminantes a niveles relativamente bajos pueden afectar el desarrollo del cerebro y en altos niveles pueden ser tóxicos para los adultos.

¿Cuánta comida de mar debería comer?

Las mujeres en edad fértil deben comer de dos a tres porciones por semana y los niños mayores de 2 años deben tratar de comer de una a dos porciones de comida de mar de la lista de "mejores elecciones" por semana. Siga la tabla al otro lado de este marcador para libros, para ver cuáles son las mejores clases de pescado para comer.

Las mejores opciones

de dos a tres porciones por semana

(Anchoa)	“Pollock” Abadejo
Corvina Atlántico	Salmón
Pez mantequilla	Sardina
Bagre	Vieira
(criado en granja)	Mojarra
Almejas	Camarón
Bacalao	Skate Raya
Cangrejo	Pejerrey o eperlano
Pez plano	Calamar
(platija, solla, lenguado)	Tilapia
Eglefino	Trucha
Merluza	(criada en granja)
Arenque	Atún
Langosta	(enlatada, incluido el Skipjack)
Caballa	(Atlántico, gato, chub)
Salmonete	Pescados blancos
Ostra	Pescadilla

Buenas opciones

Hasta una porción por semana

Bajo de mar negro	Pargo
Pez búfalo	Caballa española
Carpa	“Tautog”
Mero	“Tilefish”
“Halibut”	(Océano Atlántico)
“Mahi-Mahi”	Atún
Rape	(albacora enlatada, aleta amarilla o blanca)
Chancharro	Real
Bacalao negro	Corvina blanco
Sargo chopá	(Pacífico)

Peces que debe evitar

Por sus niveles altos de mercurio o PCB (Hasta una porción por mes)

Pez azul	Lamprea de mar
Lubina chilena	Tiburón
Anguila	Pez rayado
Caballa	Pez espada
“Marlin”	“Tilefish”
Naranja ruinoso	(Golfo de México)
(Pez anaranjado)	Atún
	(fresco y congelado)

¿Cuánto es una porción?

¡Para saberlo, use la palma de su mano!



Para un adulto
cuatro onzas

Para los niños, entre las edades
de cuatro a siete, dos onzas

Las mejores opciones

de dos a tres porciones por semana

(Anchoa)	“Pollock” Abadejo
Corvina Atlántico	Salmón
Pez mantequilla	Sardina
Bagre	Vieira
(criado en granja)	Mojarra
Almejas	Camarón
Bacalao	Skate Raya
Cangrejo	Pejerrey o eperlano
Pez plano	Calamar
(platija, solla, lenguado)	Tilapia
Eglefino	Trucha
Merluza	(criada en granja)
Arenque	Atún
Langosta	(enlatada, incluido el Skipjack)
Caballa	(Atlántico, gato, chub)
Salmonete	Pescados blancos
Ostra	Pescadilla

Buenas opciones

Hasta una porción por semana

Bajo de mar negro	Pargo
Pez búfalo	Caballa española
Carpa	“Tautog”
Mero	“Tilefish”
“Halibut”	(Océano Atlántico)
“Mahi-Mahi”	Atún
Rape	(albacora enlatada, aleta amarilla o blanca)
Chancharro	Real
Bacalao negro	Corvina blanco
Sargo chopá	(Pacífico)

Peces que debe evitar

Por sus niveles altos de mercurio o PCB (Hasta una porción por mes)

Pez azul	Lamprea de mar
Lubina chilena	Tiburón
Anguila	Pez rayado
Caballa	Pez espada
“Marlin”	“Tilefish”
Naranja ruinoso	(Golfo de México)
(Pez anaranjado)	Atún
	(fresco y congelado)

¿Cuánto es una porción?

¡Para saberlo, use la palma de su mano!



Para un adulto
cuatro onzas

Para los niños, entre las edades
de cuatro a siete, dos onzas

Las mejores opciones

de dos a tres porciones por semana

(Anchoa)	“Pollock” Abadejo
Corvina Atlántico	Salmón
Pez mantequilla	Sardina
Bagre	Vieira
(criado en granja)	Mojarra
Almejas	Camarón
Bacalao	Skate Raya
Cangrejo	Pejerrey o eperlano
Pez plano	Calamar
(platija, solla, lenguado)	Tilapia
Eglefino	Trucha
Merluza	(criada en granja)
Arenque	Atún
Langosta	(enlatada, incluido el Skipjack)
Caballa	(Atlántico, gato, chub)
Salmonete	Pescados blancos
Ostra	Pescadilla

Buenas opciones

Hasta una porción por semana

Bajo de mar negro	Pargo
Pez búfalo	Caballa española
Carpa	“Tautog”
Mero	“Tilefish”
“Halibut”	(Océano Atlántico)
“Mahi-Mahi”	Atún
Rape	(albacora enlatada, aleta amarilla o blanca)
Chancharro	Real
Bacalao negro	Corvina blanco
Sargo chopá	(Pacífico)

Peces que debe evitar

Por sus niveles altos de mercurio o PCB (Hasta una porción por mes)

Pez azul	Lamprea de mar
Lubina chilena	Tiburón
Anguila	Pez rayado
Caballa	Pez espada
“Marlin”	“Tilefish”
Naranja ruinoso	(Golfo de México)
(Pez anaranjado)	Atún
	(fresco y congelado)

¿Cuánto es una porción?

¡Para saberlo, use la palma de su mano!



Para un adulto
cuatro onzas

Para los niños, entre las edades
de cuatro a siete, dos onzas

Las mejores opciones

de dos a tres porciones por semana

(Anchoa)	“Pollock” Abadejo
Corvina Atlántico	Salmón
Pez mantequilla	Sardina
Bagre	Vieira
(criado en granja)	Mojarra
Almejas	Camarón
Bacalao	Skate Raya
Cangrejo	Pejerrey o eperlano
Pez plano	Calamar
(platija, solla, lenguado)	Tilapia
Eglefino	Trucha
Merluza	(criada en granja)
Arenque	Atún
Langosta	(enlatada, incluido el Skipjack)
Caballa	(Atlántico, gato, chub)
Salmonete	Pescados blancos
Ostra	Pescadilla

Buenas opciones

Hasta una porción por semana

Bajo de mar negro	Pargo
Pez búfalo	Caballa española
Carpa	“Tautog”
Mero	“Tilefish”
“Halibut”	(Océano Atlántico)
“Mahi-Mahi”	Atún
Rape	(albacora enlatada, aleta amarilla o blanca)
Chancharro	Real
Bacalao negro	Corvina blanco
Sargo chopá	(Pacífico)

Peces que debe evitar

Por sus niveles altos de mercurio o PCB (Hasta una porción por mes)

Pez azul	Lamprea de mar
Lubina chilena	Tiburón
Anguila	Pez rayado
Caballa	Pez espada
“Marlin”	“Tilefish”
Naranja ruinoso	(Golfo de México)
(Pez anaranjado)	Atún
	(fresco y congelado)

¿Cuánto es una porción?

¡Para saberlo, use la palma de su mano!



Para un adulto
cuatro onzas

Para los niños, entre las edades
de cuatro a siete, dos onzas