



Coma Pescado.

Sea inteligente. Seleccione bien.

Los mariscos son saludables para el corazón y el cerebro. Son bajos en grasas, altos en proteínas y ricos en nutrientes y los aceites omega 3.

Esta guía le ayudará a obtener beneficios de salud mientras le protege de los contaminantes que se encuentran en el pescado.



◀ Busque este símbolo.

¿Pesca usted en el estado de Washington?

Hay una advertencia en el estado por el mercurio.



- No coma el pikeminnow norteño.
 - No coma róbalo boca grande y boca chico más de 2 veces al mes.
- Averigüe sobre las advertencias de pescado locales en:

www.doh.wa.gov/fish



Para más información visite:

www.doh.wa.gov/fish

o llame gratis: 1-877-485-7316

Cómo se puede reducir sustancias tóxicas:
www.ecy.wa.gov/toxics

Disponible en formatos aptos para personas discapacitadas 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).

DOH 334-096 June 2013 Spanish

GUÍA SALUDABLE DEL PESCADO

¿Pescando por los mariscos más seguros?



¿Está embarazada o piensa quedar en embarazo, está amamantando, o da de comer a los niños?

Use esta guía para ayudarle a escoger saludablemente para usted y su familia.

SEGUROS
PARA COMER
2-3 COMIDAS
POR SEMANA



SEGUROS
PARA COMER
1 COMIDA
POR SEMANA



EVITE
POR EL MERCURIO



Siga estos consejos para reducir la exposición al mercurio, los BPC, y otras sustancias tóxicas:

Las mujeres **EMBARAZADAS** o que pueden quedar en embarazo, las que **AMAMANTAN** a sus hijos, y los **NIÑOS NO** deben comer:

- ♥ Anchoas
- ♥ Lubina/Róbalo Negra
- Pámpano
- Barbo (*Bagre o Barbudo*)
- Almejas
- Bacalao (*US Pacífico*)
(*US Atlántico*)
- Cangrejo (*Azul, Rey, de la nieve*) (*US, CAN*)
(*rey importado*)
- Cangrejo – Imitación
- Cangrejo de río
(*importado de cría*)
- Platija/Lenguado
- ♥ Los Arenques
- ♥ Caballa (*enlatada*)
- ♥ Ostras
- Pollock/Palitos de pescado

- ♥ Salmón (*fresco, de lata*)
- ♥ Chinook (*Rey*)
(*de la costa, AK*)
- ♥ Chum (*Dog, Keta*)
- ♥ Coho (*Silver*)
- ♥ de Cría*
- ♥ Rosado (*Humpy*)
- ♥ Sockeye (*Rojito*)
- ♥ Sardinas (*Pacífico*)
(*Atlántico*)
- Ostiones
- Camarón/Gambas
(*US, CAN*) (*importados*)
- Calamar (*Mitre, Indian spp*)
- Tilapia
- ♥ Trucha
- Atún (*claro de lata*) (*al curricán/polo*) (*importado de palangre, red de cerco*)

- Lubina/Róbalo Chileno
(*Chile*) (*Las Islas Crozet, Príncipe Eduardo y Marion*)
- ♥ Salmón Chinook
(*Puget Sound*)
- Croaker (*blanca, Pacífico*)
- Halibut (*US Pacífico*)
(*US Atlántico*)
- Langosta (*US, CAN*)
(*Caribeña importada espinosa*)
- Mahi mahi
(*importado de palangre*)

- Rape
- Pez de roca/Pargo rojo
(*pesca de arrastre – trawl-caught*)
- ♥ Pez sable/Bacalao negro
- ♥ Atún, Albacora
(*fresco, blanco de lata*)
(*WA, OR, CA al curricán/polo*)
(*importado de palangre*)
- Aleta amarilla
(*importado de palangre*)



¿Qué es una porción o comida?
Una porción de mariscos o "comida" es como el tamaño y grosor de su mano, o 1 onza por cada 20 libras de su peso corporal.

Un adulto de 160 lb. = 8 oz. / Un niño de 80 lb. = 4 oz.

- Caballa (*King Mackerel*)
- Marlín (*importado*)
- Tiburón
- Pez espada (*importado*)
- Blanquillo (*Golfo de México, Atlántico del Sur*)

- Atún filete
- Aleta azul
- Ojo grande
(*importado de palangre*)

♥ Más alto en ácidos grasos saludables tipo Omega-3

TEXTO EN COLOR NARANJA: Sobre-explotados, de cría, o pescados utilizando métodos dañinos para la vida marina

* Información sobre salmon de cría:
www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon

¿Los mariscos no están en la lista? Llame 1-877-485-7316

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: Healthy Fish Guide

Size: 5.9375 x 3.5"

Paper stock: 80# gloss cover, white

Ink color: 4-color process + OSA

Special instructions: 2-sided printing. Ship flat with score for folds

DOH Pub #: 334-096