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.

SELECCIÓN SALUDABLE · COMA PESCADO. SEA INTELIGENTE.

◄ **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. Averigue sobre las advertencias de pescado locales en:

www.doh.wa.gov/fish

DOBLE AQUÍ

Washington State Department of Health

Para más información visite:

www.doh.wa.gov/fish

o llame gratis: **1-877-485-7316**

línea TD: 1-800-833-6388

¿El pescado no está en la lista?

Llame DOH: 1-877-485-7316

¿Le preocupan los tóxicos en el medio ambiente?

Visíte: www.ecy.wa.gov/toxics

Disponible en formatos aptos para personas discapacitadas.

DOH 334-096 December 2009 Spanish

DOBLE AQUÍ

GUÍA SALUDABLE DEL PESCADO

¿Pescando por los mariscos más seguros?

SELECCIÓN SALUDABLE · COMA PESCADO. SEA INTELIGENTE.

Busque este símbolo.

¿Está embarazada o piensa quedar en embarazo, está amamantando o da de comer a los niños, o está preocupada sobre los tóxicos en el pescado?

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

SEGUROS PARA COMER 2-3 COMIDAS POR SEMANA

HEALTHY CHOICE 2-3 MEALS A WEEK

O

SEGUROS PARA COMER 1 COMIDA POR SEMANA

HEALTHY CHOICE 1 MEAL A WEEK

EVITE POR EL MERCURIO

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

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

- ♥ Salmón *(fresco, de lata)*
  - ♥ Chinook *(Rey)* *(de la costa, AK)*
  - ♥ Chum *(Keta)*
  - ♥ Coho *(Silver)*
  - ♥ de Cría*
  - ♥ Rosado *(Humpy)*
  - ♥ Sockeye *(Rojo)*
- ♥ Sardinas
- Ostiones
- Camarón/Gambas *(US, CAN)* *(importados)*
- Calamar
- Tilapia *(US, America Central y del Sur)* *(La China, Taiwan)*
- ♥ Trucha
- Atún *(ligero de lata)*

- ♥ Lubina/Róbalo Negra
- Lubina/Róbalo Chileno
- ♥ Salmón Chinook *(Puget Sound)*
- Croaker *(blanca, Pacifico)*
- Halibut *(Pacífico)* *(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 troll/pole) (de palangre – excepto Hawaii)*

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.

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

- 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)*
  - Aleta amarilla *(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 y/o el medio ambiente

* Para más información acerca de la salud y el medio ambiente, visite **www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon**

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

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