



**FDA** U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

# EL CONSUMO DE PESCADO: UNA GUÍA PARA LAS FAMILIAS HISPANOAMERICANAS



Lea la historia de Camila para conocer más acerca de la importancia del pescado, como parte de una dieta saludable, para ayudar al crecimiento y desarrollo de su hijo, y sobre cómo debe consumir pescado durante el embarazo.



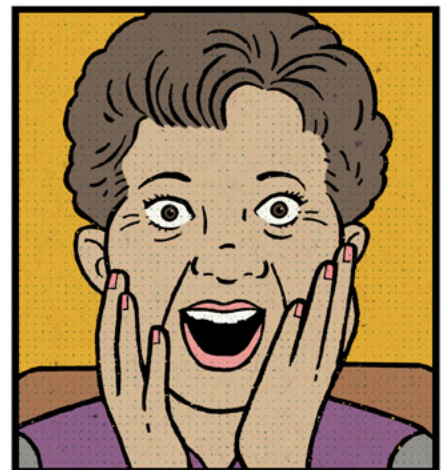
Es la hora de la cena en casa de los García. ¡Camila y José les tienen una sorpresa a Carmen y Julio!



¡Adivinen qué!  
Tenemos buenas  
noticias. ¡Vamos a  
tener otro bebé!



¡Sí!



¡Otro nieto! Qué bendición. Es  
tiempo de preparar mi famosa  
*tilapia al horno*.



Al día siguiente, las hermanas de Camila, Luciana y Valeria, la felicitan por las buenas noticias.



¡Tienes que descansar mucho!

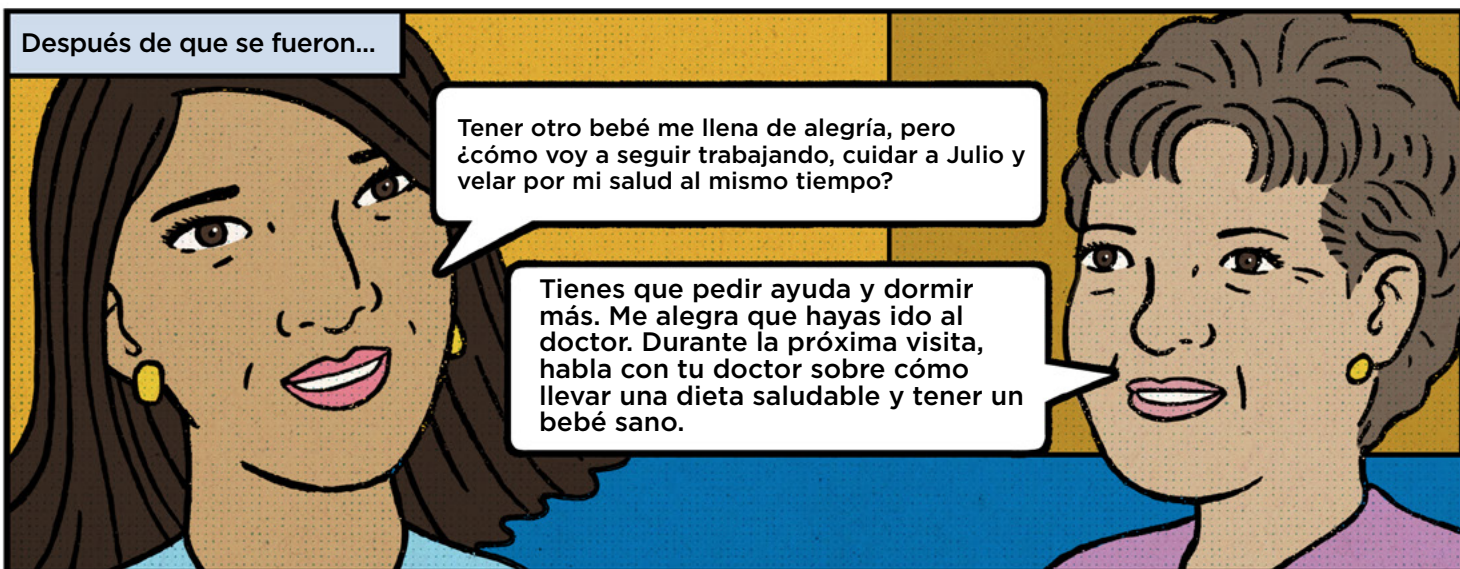


¡Y caminar!



¡Y comer saludable! Y, por supuesto, mucha *tilapia al horno!*

Como sabes, es el secreto familiar para llevar un embarazo saludable.



Después de que se fueron...

Tener otro bebé me llena de alegría, pero ¿cómo voy a seguir trabajando, cuidar a Julio y velar por mi salud al mismo tiempo?

Tienes que pedir ayuda y dormir más. Me alegra que hayas ido al doctor. Durante la próxima visita, habla con tu doctor sobre cómo llevar una dieta saludable y tener un bebé sano.

Camila y José están en la consulta del doctor para un examen prenatal.

¡Felicidades! ¿Pero por qué estás triste?

No estoy triste, es solo que tengo náuseas y no tengo mucho apetito. Estoy segura de que la tilapia al horno de mami nos ayudará a mi bebé y a mí a estar sanos, pero últimamente no me apetece mucho. ¡No sé qué hacer!

¡No se preocupe! Hay muchos tipos de pescado que son buenos para la salud y bajos en mercurio. La FDA y la EPA han desarrollado una tabla que facilita la forma de escoger qué pescado comer. Sus consejos se basan en las recomendaciones de Las Guías Dietarias para los Estadounidenses.

Vea los consejos completos en la página 5.

Coma de 2 a 3 porciones por semana de los pescados de la lista de Mejores opciones. ¡El 90% de los pescados que se consume en los Estados Unidos se encuentran en la lista de Mejores opciones, así que ¡hay muchas opciones disponibles!

Solo asegúrese de evitar los pescados de la lista Opciones a evitar, ya que pueden contener niveles elevados de mercurio, y puede resultar dañino para bebés en gestación o niños pequeños.

¡Suenan fácil! Pero, ¿qué significa "porción"?

Una porción es lo que, por lo regular, se consume en una comida. Para un adulto, una porción equivale a 4 onzas, que es como el tamaño de la palma de su mano. El pescado tiene muchos nutrientes claves que apoyan el desarrollo del cerebro de un niño como las grasas omega 3 y omega 6, hierro, yodo y colina. Los pescados también son una fuente de otros nutrientes como la proteína, la vitamina B12, la vitamina D y el selenio.

¿Qué le diré a mi madre?

¡Enséñele esta tabla! Aunque es importante limitar la ingesta de mercurio en su dieta, muchos tipos de pescado son nutritivos y bajos en mercurio. Ella puede cocinarle muchísimos tipos de pescado. Puede decirle que comer distintos tipos de pescado es una parte importante de una dieta nutritiva, siempre y cuando esté cocinado.

¿A qué se refiere?

No se recomienda que las mujeres embarazadas o los niños pequeños coman pescado crudo.

Ahora entiendo. ¡Gracias!

Luciana y Valeria van a cenar a la casa de Camila...

¡Estoy loca por comer tilapia al horno de mami!



... ¡pero no se imaginan lo que les espera!

¿Qué es eso?

¡Pescado con verduras!

¡Qué rico huele! Pero, ¿por qué no hiciste tu deliciosa tilapia al horno?



¡Quisimos probar algo nuevo!

Hay muchas maneras saludables de hacer pescado, como a la parrilla o, como este, al horno.

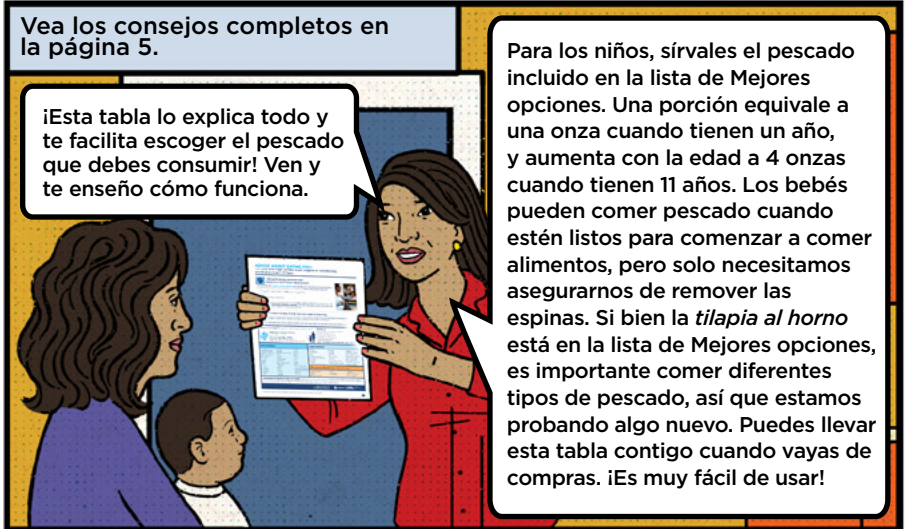
Saber estas cosas te puede ayudar a alimentar a tu familia con una dieta nutritiva.



Vea los consejos completos en la página 5.

¡Esta tabla lo explica todo y te facilita escoger el pescado que debes consumir! Ven y te enseño cómo funciona.

Para los niños, sírvales el pescado incluido en la lista de Mejores opciones. Una porción equivale a una onza cuando tienen un año, y aumenta con la edad a 4 onzas cuando tienen 11 años. Los bebés pueden comer pescado cuando estén listos para comenzar a comer alimentos, pero solo necesitamos asegurarnos de remover las espinas. Si bien la *tilapia al horno* está en la lista de Mejores opciones, es importante comer diferentes tipos de pescado, así que estamos probando algo nuevo. Puedes llevar esta tabla contigo cuando vayas de compras. ¡Es muy fácil de usar!



¡Qué rico!



¿Lo podemos probar?

¡Nos divertiremos mucho probando cosas nuevas en familia!



Para obtener más información sobre los consejos de la FDA y la EPA sobre el pescado para las mujeres que pueden quedar embarazadas y para los padres, visite [www.fda.gov/fishadvice](http://www.fda.gov/fishadvice).

# CONSEJOS SOBRE EL CONSUMO DE PESCADO

Para mujeres en edad fértil, embarazadas, en período de lactancia, y para niños de 1 a 11 años de edad

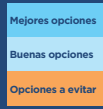
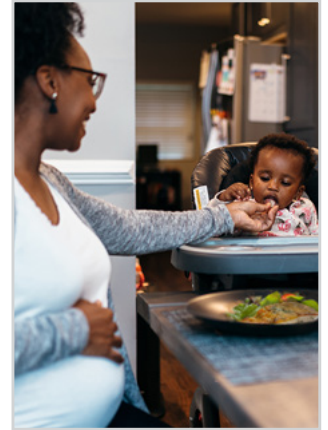


## El pescado‡ proporciona nutrientes fundamentales que apoyan el desarrollo del cerebro del niño.

El pescado forma parte de un [patrón de alimentación saludable](#) y brinda nutrientes fundamentales durante el embarazo, la lactancia o la primera infancia con el fin de favorecer **el desarrollo del cerebro del niño**:

- Grasas omega-3 (conocidas como DHA y EPA) y omega-6
- Hierro
- Yodo (durante el embarazo)
- Colina

La colina también contribuye al desarrollo de la **médula espinal del bebé**. El pescado aporta hierro y zinc para reforzar **el sistema inmunitario de los niños**. También es una fuente de otros nutrientes como proteínas, vitamina B12, vitamina D y selenio.



## Elija de una variedad de pescados que tengan el menor contenido de mercurio.

Aunque es importante limitar el mercurio en la alimentación de las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y en la de los niños, muchos tipos de pescado son nutritivos y tienen un contenido de mercurio más bajo.

Esta tabla puede ayudarle a elegir qué pescado comer y con qué frecuencia, en función de sus niveles de mercurio.

¿Qué es una porción? Como guía, utilice la palma de la mano.



**Embarazo y lactancia:**  
una porción son 4 onzas

**Coma de 2 a 3 porciones a la semana de la lista de “Mejores opciones”**  
(O 1 porción de la lista de “Buenas opciones”).



**Infancia:**

En promedio, una porción es alrededor de:

- 1 onza a la edad de 1 a 3 años
- 2 onzas a la edad de 4 a 7 años
- 3 onzas a la edad de 8 a 10 años
- 4 onzas a los 11 años

**Coma 2 porciones a la semana de la lista de “Mejores opciones”.**

Mejores opciones			Buenas opciones		
Almeja	Cangrejo de río	Perca, de agua dulce y de mar	Anjova	Caballa española	Lubina rayada (del mar)
Arenque	Corvina	Pescado blanco	Atún, albacora/blanco, enlatado y fresco/ congelado	Carpa	Lutjánido o pargo
Atún, enlatado claro (incluye el bonito)	Eglefino	Platija o lenguado	Atún, aleta amarilla	Chopa	Mero
Bacalao	Eperlano	Raya	Bacalao negro	Corvina blanca/ Corvina del Pacífico	Perca de mar chilena/ Merluza negra
Bagre o pez gato	Gado o abadejo	Róbalo	Bagre búfalo (o bagre boca chica)	Corvinata real/ trucha de mar	Pez roca
Boquerón o anchoa	Langosta americana o espinosa	Sábalo	Blanquillo o lololátilo (Océano Atlántico)	Dorado/pez delfín	Rape
Caballa	Lenguado	Salmón		Halibut o fletán	
Caballa del Pacífico	Lisa o pargo	Sardina			
Calamar	Lucio	Solla			
Camarón	Merlán o pescadilla	Tilapia			
Cangrejo	Merluza	Trucha, de agua dulce			
	Ostra	Vieira			
	Palometa				
			Opciones a evitar CON LOS MÁS ALTOS NIVELES DE MERCURIO		
			Atún de ojos grandes o patudo	Macarela rey o caballa	Reloj anaranjado, raya o pez emperador
			Blanquillo o lololátilo (Golfo de México)	Pez aguja o marlin	Tiburón
				Pez espada	

¿Qué pasa con aquellos peces que han sido pescados por familiares o amigos? Compruebe si hay [avisos sobre la pesca de pescados y mariscos](#) para saber con qué frecuencia puede consumirlos sin peligro. En caso de no haber ninguna recomendación, coma solo una porción y no consuma otro pescado esa semana. Algunos peces que han sido capturados por familiares y amigos, como las carpas de mayor tamaño, los bagres, las truchas y las percas, tienen más probabilidades de tener advertencias sobre su pesca debido al mercurio u otros contaminantes.

[www.FDA.gov/fishadvice](http://www.FDA.gov/fishadvice)  
[www.EPA.gov/fishadvice](http://www.EPA.gov/fishadvice)



# CONSEJOS SOBRE EL CONSUMO DE PESCADO

Para mujeres en edad fértil, embarazadas, en período de lactancia, y para niños de 1 a 11 años de edad



**Las Guías Dietarias para los Estadounidenses recomiendan el consumo de pescado como parte de un patrón de alimentación saludable.**

Las [Guías Dietarias para los Estadounidenses](#) recomiendan:

- Al menos 8 onzas de mariscos (menos para los niños§) a la semana con base en una dieta de 2,000 calorías.
- Que las mujeres que están embarazadas o amamantando consuman entre **8 y 12 onzas** al semana de una variedad de mariscos de las opciones **más bajas en mercurio**.



**Comer pescado también puede aportar otros beneficios para la salud.**

El consumo de pescado durante el embarazo se recomienda porque las pruebas científicas moderadas demuestran que puede ayudar al desarrollo cognitivo del bebé.

Existen pruebas sólidas de que el consumo de pescado, como parte de un patrón de alimentación saludable, **puede tener beneficios para la salud del corazón**. Los [patrones de alimentación saludables](#) que incluyen pescado también pueden tener otros beneficios. Pruebas científicas moderadas demuestran que los patrones de alimentación relativamente más altos en pescado, pero también en otros alimentos, como las verduras, las frutas, las legumbres, los cereales integrales, los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, las carnes magras y las aves de corral, los frutos secos y los aceites vegetales insaturados, y más bajos en carnes rojas y procesadas, alimentos y bebidas azucarados y cereales refinados, están asociados con:



**Fomenta la salud de los huesos:  
disminuye el riesgo de fracturas de cadera\***



**Disminuye el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad\***



**Disminuye el riesgo de cáncer de colon y recto\***

Un **patrón de alimentación saludable** consiste en elegir entre todos los grupos de alimentos (verduras, frutas, cereales, lácteos y alimentos proteicos, entre los que se incluye el pescado), consumidos en las cantidades recomendadas y dentro de las necesidades calóricas. Los patrones de alimentación saludables incluyen alimentos que aportan vitaminas minerales y otros.

Estos consejos avalan las recomendaciones de las [Guías Dietarias para los Estadounidenses](#), la cual refleja el estado actual de la ciencia sobre la nutrición para mejorar la salud pública. Las [Guías Dietarias para los Estadounidenses](#) se enfocan en los patrones de alimentación y los efectos de las características de los alimentos y los nutrientes en la salud.

§ Para algunos niños, las cantidades de pescado que figuran en las [Guías Dietarias para los Estadounidenses](#) son más elevadas que en esta recomendación de la FDA/EPA. Las [Guías Dietarias para los Estadounidenses](#) establecen que, para consumir esas cantidades más elevadas, los niños deben alimentarse solo con pescados de la lista "Mejores opciones", que son aún más bajos en mercurio – estos pescados son las anchoas, la caballa del Atlántico, el bagre, las almejas, el cangrejo, la langosta, el lenguado, el mújol, el eglefino, las ostras, la platija, el abadejo, el salmón, las sardinas, las vieiras, el sábalo, los camarones, los calamares, la tilapia, la trucha y la pescadilla.

\* Hay [evidencia científica moderada sobre una relación](#) entre el patrón alimentario en su totalidad y el beneficio potencial para la salud.

‡ Este consejo hace referencia a los peces y a los mariscos llamados en conjunto "pescado" / Esta recomendación se revisó en octubre de 2021