

# EL CONSUMO DE PESCADO



El pescado tiene nutrientes clave que ayudan al desarrollo del cerebro del niño.

## ¿Por qué es nutritivo el pescado para los niños?

El pescado tiene nutrientes clave que ayudan al **desarrollo del cerebro del niño**:



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



## ¿Cuánto debe comer mi hijo?

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

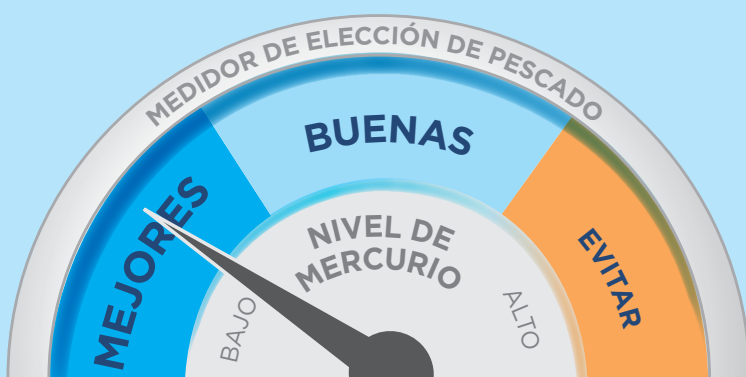
### Una porción es más o menos:

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

Los niños más pequeños también pueden comer pescado. Puede incorporar alimentos nutritivos como el pescado para complementar la leche materna o la fórmula para bebés en la dieta de su bebé una vez que tenga unos 6 meses de edad.

## ¿Qué tipo de pescado debe comer mi hijo?

Incluya en la dieta de su hijo una variedad de pescados de la lista de las “**Las mejores opciones**”, que son más bajos en mercurio.



### Las mejores opciones\*

- |  |                                 |                                 |
|--|---------------------------------|---------------------------------|
| • Almeja                                   | • Cangrejo de río               | • Palometa                      |
| • Arenque                                  | • Corvina                       | • Perca, de agua dulce y de mar |
| • Atún, enlatado claro (incluye el bonito) | • Eglefino                      | • Pescado blanco                |
| • Bacalao                                  | • Eperlano                      | • Platija o lenguado            |
| • Bagre o pez gato                         | • Gado o abadejo                | • Raya                          |
| • Boquerón o anchoa                        | • Langosta americana o espinosa | • Róbalo                        |
| • Caballa                                  | • Lenguado                      | • Sábalo                        |
| • Caballa del Pacífico                     | • Lisa o pargo                  | • Salmón                        |
| • Calamar                                  | • Lucio                         | • Sardina                       |
| • Camarón                                  | • Merlán o pescadilla           | • Solla                         |
| • Cangrejo                                 | • Merluza                       | • Tilapia                       |
|  | • Ostra                         | • Trucha, de agua dulce         |
|  |                                 | • Vieira                        |

\* La lista de las “Mejores opciones” de pescado que se muestra arriba es una de las tres categorías de pescado de este asesoramiento. La [tabla completa](#) describe las “Mejores opciones”, las “Buenas opciones” y las “Opciones a evitar”.