

"Healthy Fish Guide" Wallet Size Card – Spanish

5-15/16" x 3-1/2"

PRINTER: SCORE HERE

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 noroeste. 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
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?
Visite: www.ecy.wa.gov/toxics

Disponible en formatos aptos para personas discapacitadas.
DOH 334-096 Diciembre 2009

GUÍA SALUDABLE DEL PESCADO

¿Pescando por los mariscos más seguros?



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 ayudarlo 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 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 Negro
Lubina/Róbalo Chileno
♥ Salmón Chinook
(Puget Sound)
Croaker (blanca, Pacífico)
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

PRINTER: SCORE HERE