

El Pescado es Bueno

- El pescado es una buena fuente de proteína.
- El pescado contiene muchas vitaminas y minerales valiosos.
- El pescado es bajo en grasa saturada.
- El pescado es parte de una dieta saludable.
- Una dieta saludable ayuda a prevenir enfermedades del corazón.



El Mercurio es Malo!

El mercurio es un metal que se encuentra en la naturaleza y es usado para varias cosas. Algunas veces, a través de la contaminación, el mercurio se encuentra en charcos, lagos, ríos y el océano. Esto puede ser peligroso porque cuando el mercurio contamina el agua, puede también contaminar los peces que viven allí. Si usted come pescado que contenga mercurio, el mercurio actúa como veneno y puede causarle daños a usted y a su bebé.



Al igual que el envenenamiento con plomo, demasiado mercurio puede afectar el aprendizaje, el movimiento, el comportamiento y el cerebro de su niño. También puede causar serios problemas de salud a su bebé.

Si usted está embarazada, dando el pecho, o está planeando tener un hijo en el próximo año, usted puede evitar el mercurio, eligiendo comer el pescado correcto. Usted no puede oler o ver el mercurio en el pescado. El mercurio tampoco puede ser eliminado cortando, limpiando o cocinando el pescado. La mejor manera de evitar el mercurio es saber elegir la clase de pescado para una dieta saludable.

Use discreción al escoger los pescados para usted y su familia



Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio y otros contaminantes que pueden ser dañinos a la salud de su niño. Usted debería evitar comer:

- Pez espada
- Tiburón
- Pescado azul (Bluefish)
- Pescado rallado (Striped Bass)
- Cualquier pez de agua dulce de Rhode Island con la excepción de truchas (trout) que hayan sido criadas en estanques de agua.

Si usted come atún, asegúrese de comer atún suave o ligero (light tuna), ninguna otra clase de atún.

Para más información llame al 222-4770 or visite nuestra página de internet www.health.ri.gov/environment/risk/fish.php