

Haga decisiones saludables en su selección de pescado

Utilice esta tabla para obtener los beneficios de comer pescado y reducir el riesgo de exposición a químicos

Una guía para las mujeres y los niños

Consuma 2 comidas a la semana de:

Salmón ♥

Abadejo

Caballa de Atlántico ♥

Lenguado y platija ♥

Tilapia

Perca

Bacalao

Trucha ♥

Pescadilla ♥

Arenque

Atún ligero (enlatado)

Mariscos:

ostra

camarón

almeja

ostiones

lagosta

Consuma 1 comida a la semana de:

Salmón (de granja)

Hipogloso

Filete de atún

Atún blanco (enlatado)

Pargo rojo

Siluro (degranja)

Evite

Pez espada

Tiburón

Lubina rayada

Azulejo

Caballa rey

Departamento de Salud Pública de Connecticut

Llame gratis al 1-877-458-FISH (3474)

Sitio web: www.ct.gov/dph/fish

Los pescados con los corazones ♥ pueden ser comidos más que dos veces a la semana.

Haga decisiones saludables en su selección de pescado

Utilice esta tabla para obtener los beneficios de comer pescado y reducir el riesgo de exposición a químicos

Una guía para las mujeres y los niños

Consuma 2 comidas a la semana de:

Salmón ♥
Abadejo
Caballa de Atlántico ♥
Lenguado y platija ♥
Tilapia
Perca
Bacalao
Trucha ♥
Pescadilla ♥
Arenque
Atún ligero (enlatado)

Mariscos:

ostra
camarón
almeja
ostiones
lagosta

Consuma 1 comida a la semana de:

Salmón (de granja)
Hipogloso
Filete de atún
Atún blanco (enlatado)
Pargo rojo
Siluro (degranja)

Evite

Pez espada
Tiburón
Lubina rayada
Azulejo
Caballa rey

Departamento de Salud Pública de Connecticut

Llame gratis al 1-877-458-FISH (3474)

Sitio web: www.ct.gov/dph/fish

Los pescados con los corazones ♥ pueden ser comidos más que dos veces a la semana.