

# Advice About Eating Fish

## What Pregnant Women & Parents Should Know

Fish and other protein-rich foods have nutrients that can help your child's growth and development.

For women of childbearing age (about 16-49 years old), especially pregnant and breastfeeding women, and for parents and caregivers of young children.

- Eat 2 to 3 servings of fish a week from the "Best Choices" list OR 1 serving from the "Good Choices" list.
- Eat a variety of fish.
- Serve 1 to 2 servings of fish a week to children, starting at age 2.
- If you eat fish caught by family or friends, check for fish advisories. If there is no advisory, eat only one serving and no other fish that week.\*

## Use this chart!

You can use this chart to help you choose which fish to eat, and how often to eat them, based on their mercury levels. The "Best Choices" have the lowest levels of mercury.

### What is a serving?



For an adult  
4 ounces



For children,  
ages 4 to 7  
2 ounces

To find out, use the palm of your hand!

### Best Choices EAT 2 TO 3 SERVINGS A WEEK

Anchovy	Herring	Scallop
Atlantic croaker	Lobster, American and spiny	Shad
Atlantic mackerel	Mullet	Shrimp
Black sea bass	Oyster	Skate
Butterfish	Pacific chub mackerel	Smelt
Catfish	Perch, freshwater and ocean	Sole
Clam	Pickering	Squid
Cod	Plaice	Tilapia
Crab	Pollock	Trout, freshwater
Crawfish	Salmon	Tuna, canned light (includes skipjack)
Flounder	Sardine	Whitefish
Haddock		Whiting
Hake		

OR

### Good Choices EAT 1 SERVING A WEEK

Bluefish	Monkfish	Tilefish (Atlantic Ocean)
Buffalofish	Rockfish	Tuna, albacore/white tuna, canned and fresh/frozen
Carp	Sablefish	Tuna, yellowfin
Chilean sea bass/Patagonian toothfish	Sheepshead	Weakfish/seatrout
Grouper	Snapper	White croaker/Pacific croaker
Halibut	Spanish mackerel	
Mahi mahi/dolphinfish	Striped bass (ocean)	

### Choices to Avoid HIGHEST MERCURY LEVELS

King mackerel	Shark	Tilefish (Gulf of Mexico)
Marlin	Swordfish	Tuna, bigeye
Orange roughy		

\*Some fish caught by family and friends, such as larger carp, catfish, trout and perch, are more likely to have fish advisories due to mercury or other contaminants. State advisories will tell you how often you can safely eat those fish.

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

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



# Consejos Sobre el Consumo de Pescado

## Lo Que las Embarazadas y los Padres Deben Saber

El pescado y otros alimentos ricos en proteínas tienen nutrientes que pueden ayudar al crecimiento y desarrollo de su hijo.

Para las mujeres en edad reproductiva (aproximadamente entre los 16 y los 49 años de edad), especialmente para las embarazadas y las que están amamantando, y para los padres y cuidadores de niños pequeños.

- *Coma de 2 a 3 porciones de pescado por semana de la lista "Mejores opciones" o 1 porción de la lista "Buenas opciones".*
- *Coma una variedad de pescados.*
- *Sirva de 1 a 2 porciones de pescado por semana a los niños, a partir de los 2 años de edad.*
- *Si come pescado capturado por familiares o amigos, consulte las recomendaciones sobre el consumo de pescado. Si no hay ninguna recomendación, coma solo una porción y ningún otro pescado esa semana.\**

## ¡Use esta tabla!

Puede usar esta tabla como ayuda para elegir qué pescados comer y con qué frecuencia, en función de sus niveles de mercurio. Las "Mejores opciones" tienen los menores niveles de mercurio.

### ¿Qué es una porción?

Para darse una idea, ¡use la palma de su mano!



Para un adulto  
4 onzas



Para niños de 4 a 7 años  
2 onzas

Mejores opciones			COMER DE 2 A 3 PORCIONES POR SEMANA	Buenas opciones		COMER 1 PORCIÓN POR SEMANA
Sardina	Arenque	Perca, de agua dulce y de mar		Lutjánido o pargo	Blanquillo o lofolátilo (Océano Atlántico)	
Corvina	Tilapia	Boquerón o anchoa		Caballa española	Atún, albacora/blanco, enlatado y fresco/congelado (Atún, aleta amarilla)	
Caballa	Lisa o pargo	Platija o lenguado		Chopa	Corvinata real/trucha de mar	
Róbaló	Ostra	Gado o abadejo		Carpa	Corvina blanca/Corvina del Pacífico	
Palometa	Lucio	Pez gato o bagre		Mero	Gallineta o pescado de roca	
Salmón	Vieira	Trucha, de agua dulce		Rape	Bagre búfalo (o <i>bagre boca chica</i> )	
Almeja	Lacha	Atún, enlatado claro (incluye el bonito)		Pez azul o anjova	Perca de mar chilena/Merluza negra	
Bacalao	Camarón	Pescado blanco		Halibut o fletán		
Cangrejo	Raya	Estornino del Pacífico		Dorado/pez delfín		
Calamar	Pejerrey	Platija o lenguado		Bacalao negro		
Eglefino	Lenguado			Perca rayada ( <i>de mar</i> )		
Merluza	Cangrejo de río					

  

Opciones a evitar				LOS MÁS ALTOS NIVELES DE MERCURIO			
Macarela rey o caballa	Reloj anaranjado, raya o pez emperador	Blanquillo o lofolátilo ( <i>Golfo de México</i> )	Atún de ojos grandes o patudo	Aguja	Tiburón	Pez espada	

\* Algunos pescados capturados por familiares y amigos, como la carpa grande, el pez gato, la trucha y la perca, es más probable que tengan recomendaciones de consumo debido al mercurio u otros contaminantes. Las recomendaciones estatales le dirán con qué frecuencia puede comer esos pescados en forma segura.

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

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

