

Pescado: Como comerlo de forma segura

Fish: How to Eat it Safely (Spanish)

¿Qué es una porción de pescado? What is a Serving of Fish?

- Para un adulto, una porción es 8 onzas de pescado cocido o una porción del tamaño de la mano de un adulto

For an adult, one serving is 8 ounces of cooked fish or the size of an adult's hand

- Para un niño, una porción es 2-4 onzas de pescado cocido o una porción del tamaño de la palma de la mano de un adulto

For a child, one serving is 2-4 ounces of cooked fish or the size of the palm of an adult's hand

¿Qué significa Eat 8!? What does Eat 8! Mean?

El "Eat 8" es un sistema desarrollado por el Departamento de Salud Comunitaria de Michigan para ayudarla a elegir pescado bajo en mercurio y alto en ácidos grasos omega-3 buenos para la salud del corazón. Consumir ácidos grasos es seguro para todos, inclusive para mujeres embarazadas y niños. "Eat 8" se basa en comer no más de un total de "8 puntos" de pescado cada mes. En el gráfico que verá a continuación se asigna un «puntaje» más alto a pescados con niveles elevados de mercurio.

The "Eat 8" is a system developed by the Michigan Department of Community Health to help you choose fish lower in mercury and higher in heart-healthy omega-3 fatty acids. It's safe for everyone to use, even pregnant women and children. "Eat 8" is based on eating no more than "8 points" total of fish each month. Fish higher in Mercury levels are given higher "points" in the chart below.

¿Cómo uso Eat 8? How Do I Use Eat 8?

1. En el siguiente gráfico puede buscar el pescado que planea comer. Los puntajes más bajos corresponden a los niveles más bajos de mercurio en el pescado. Look at the chart below and find the fish you plan to eat. The lower the points, the lower the amount of mercury in the fish.
2. Estime cuantas porciones va a comer. Busque arriba la información sobre porciones. Estimate how many servings you are going to eat. See above for serving information.
3. Sume los puntos. Por ejemplo, en una cena, usted puede comer 16 onzas de salmón (2 porciones) por 2 puntos. La próxima semana, usted puede comer 8 onzas (una porción) de fletán por 4 puntos. Para un total de 6 puntos por mes. Add up the points. For example, one dinner, you can have 16 ounces of salmon (2 servings) for 2 points. The next week, you can have 8 ounces (one serving) of halibut for 4 points. That's a total of 6 points, so far, for the month.
4. No coma más de un total de 8 puntos de pescado cada mes para asegurarse de que su cuerpo no esté recibiendo demasiado mercurio. Eat no more than 8 points total of fish each month to be sure you are not getting too much mercury in your body.

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material instructivo creado por el Sistema de Salud de la Universidad de Michigan (UMHS) para el paciente típico con su condición/afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por el UMHS y por los cuales el UMHS no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su doctor/profesional de salud porque la experiencia de usted pueda diferir de la del paciente típico. Converse con su médico/profesional de la salud si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su condición/afección médica o su plan de tratamiento. Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health System (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor Author: Department of Obstetrics and Gynecology

Traducción Translation: UMHS Medical Translations, Interpreter Services Program

La Información Educativa para Pacientes del [University of Michigan Health System](#) está autorizada bajo la licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Última Revisión: 2016/06

Patient Education by [University of Michigan Health System](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised: 06/2016

1

punto por porción
point per serving

Anchoas * Anchovies*	Salmonete Mullet	Ostiones Scallops
Bagre (criado en granja) Catfish (farm-raised)	Ostras* Oysters*	Camarón/ Gambas Shrimp
Cangrejo Crab	Perca (de mar o agua dulce) Perch (ocean or freshwater)	Calamar* Squid*
Cangrejo de rio Crawfish	Abadejo Pollock	Tilapia Tilapia
Peces planos (lenguado) Flatfish (flounder, sole)	Salmón* (enlatado, congelado, fresco) Salmon* (canned, frozen, fresh)	
Trucha* (agua dulce) Trout* (freshwater)		
Arenque* Herring*	Sardinas* Sardines*	Pescado blanco* Whitefish*

2

puntos por porción
points per serving

Bacalao Cod	Mahi Mahi Mahi Mahi	Pargo Snapper
Tambor de agua dulce* (también conocido como Sheepshead) Freshwater Drum* (aka Sheepshead)		
Pejerrey Jack* Jack Smelt*	Atún (enlatado light) Tuna (canned light)	

4

puntos por porción
points per serving

Róbalo* (de mar, rayada, de roca) Bass* (sea, striped, rockfish)	Rascacio/ escorpina/ pez escorpión Scorpion Fish
Anjova*/ anchoa de banco/ cova Bluefish*	Atún* (atún blanco, atún blanco enlatado) Tuna* (Albacore, canned white)
Fletán Halibut	Atún * (fresco, congelado) Tuna* (fresh, frozen)
Langosta Lobster	Pescadilla* (trucha de mar) Weakfish* (sea trout)
Bacalao negro* Sablefish*	

8

puntos por porción
points per serving

Mero Grouper	Pez aguja Marlin
Caballa*/ macarela Mackerel*	
Reloj anaranjado/ pescado emperador Orange Roughy	



No coma estos pescados:
Tiburón, pez espada, blanquillo,
caballa gigante
Do not eat these fish:
Shark, Swordfish, Tilefish,
King Mackerel

***Alto en contenido de ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón**
***High in heart-healthy omega-3 fatty acids**

Departamento de Salud Comunitaria de Michigan, <http://www.michigan.gov/eatsafefish>
Michigan Department of Community Health, <http://www.michigan.gov/eatsafefish>