

Hospital de la Mujer de Carolina del Norte

Medidas de Seguridad para un Embarazo Saludable - Pescado -

Cuando se está embarazada, alimentarse bien y cuidarse mucho son muy importantes tanto para la futura mamá como para el bebé. El pescado es una buena fuente de proteína. Aquí le damos información muy importante acerca de la manera más segura de escoger, preparar y comer pescado durante el embarazo. Esta información es también importante para mamás que están dando pecho a sus bebés y para niños pequeños.

¿Es saludable comer pescado durante el embarazo?

El pescado y los mariscos son alimentos saludables. Son ricos en proteína y bajos en grasa saturada. Además, ciertos tipos de pescado contienen nutrientes tales como omega-3 ácidos de grasa, aceites, minerales y amino ácidos esenciales que ayudan a mantener su corazón saludable. **Sin embargo, algunos tipos de pescado contienen químicos que pueden ser dañinos durante el embarazo. Algunos pescados de río, lagos o lagunas, y pescados grandes de agua salada, pueden contener sustancias peligrosas.** Comer pescado que contenga estos químicos puede causar defectos de nacimiento o daño a un niño por nacer o a un bebé que toma leche de pecho. Los químicos dañinos se llaman metilo de mercurio y dioxina (compuesto venenoso presente en ciertos herbicidas).

¿Cómo puedo comer pescado de manera segura durante el embarazo?

La Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos (FDA) y el Centro de Control de Enfermedades y Prevención (CDC) han recopilado en una lista, ciertas pautas o guías que ayudan a las mujeres a comer pescado de manera segura. Estas pautas o guías recomiendan a las mujeres embarazadas o a las que están dando pecho, evitar comer aquellos pescados que contienen metilo de mercurio y dioxina.

Recomendaciones específicas son:

- No coma tiburón, pescado espada, sierra, tuna albacora, o tilefish.
- Por semana no coma más de una porción (6 onzas) de pescado de ríos locales, lagos o lagunas.
- No coma estos pescados si fueron pescados al este o sur de la I-85:
PESCADO NEGRO, RÓBALO DE BOCA GRANDE, LUCIO o JUREL
- Por semana no coma más de 2 porciones (12 onzas) de otro tipo de pescado de océano fresco o enlatado (tal como salmón, tuna regular y platija) o mariscos (como el camarón, ostras y almejas)

¿Cuál es la forma más segura de preparar pescado o mariscos?

Cuando usted esté preparando comidas para usted o para su familia, siga estas guías para que ni usted ni su familia se enfermen con la bacteria que se puede encontrar en el pescado o mariscos crudos:

- Cuando usted esté preparando pescado o marisco crudo, frecuentemente lávese las manos con agua caliente y jabón y cualquier cosa que entre en contacto con el pescado o marisco crudo.
- Mantenga separados el pescado y mariscos crudos del pescado y mariscos ya cocinados. Por ejemplo, no coloque pescado cocinado en un plato que tenía pescado o mariscos crudo sin primero lavarlo con agua caliente y jabón.
- Asegúrese que el pescado esté bien cocinado. Verifique que el pescado está bien cocinado atravesando un tenedor por la parte más gruesa. El tenedor deberá salir seco y sin restos de pescado.
- Guarde sus sobras de pescado o marisco cocinado o crudo en el refrigerador o congelador inmediatamente. No permita que estos alimentos pasen la noche fuera del refrigerador o congelador porque bastan pocas horas para que crezca bacteria.

Si usted tiene otras preguntas o preocupaciones acerca de medidas de seguridad durante el embarazo en cuanto a alimentos, pregúntele a su proveedor de salud.

Aprobado por el Comité de Educación al Paciente del Hospital de la Mujer de Carolina del Norte, Noviembre 18, 2002

Translated by Claudia Sibila, Spanish Interpreter UNC Hospitals 04-03
Revised by Elda Torresz, UNC Healthcare, Spanish Interpreter 1/8/04
Revised by Rubén González, UNC Healthcare Spanish Interpreter 5/03/05