

**Pregunta:** ¿Puedo comer pescado durante el embarazo?

### **LA INGESTA DE PESCADO DURANTE EL EMBARAZO**

El pescado tanto como los mariscos integran parte de una dieta saludable ya que contienen proteínas de alta calidad, pocas grasas saturadas y otros nutrientes esenciales. Ello contribuye a mantener la salud tanto de las madres como del niño.

Sin embargo, muchos pescados tienen rastros de mercurio, que no es una mayor preocupación para la salud. Pero, algunos de ellos tienen elevada cantidad de mercurio (caballa, tiburón, atún blanco, pez espada) y ello puede perjudicar al feto o al niño pequeño en vías de desarrollo, sobretodo al sistema nervioso.

Por ello la Administración de Alimentos y Drogas (FDA) y Agencias de Protección Ambiental (EPA), aconsejan que las mujeres embarazadas o que amamantan eviten comer algunos tipos de pescados, como los señalados anteriormente.

Las Recomendaciones incluyen también el niño pequeño y son:

- 1- Ingiera pescados con bajos niveles de mercurio (camarones, salmón, atún enlatado claro).
- 2- Límitese a comer pescado no más de 2 veces a la semana.
- 3- Infórmese en avisos sobre la seguridad de la pesca, de donde provienen y que probabilidades de tener altos niveles de mercurio.

**Frente a duda consulte con su médico que la podrá ayudar.**

### **BIBLIOGRAFIA SUGERIDA**

Environmental Protection Agency (EPA) y FDA – 2004. Lo que usted necesita saber sobre el mercurio en el pescado y mariscos. Actualizado 18 noviembre 2008. r

<http://www.epa.gov/waterscience/fish/advice/aviso.htm>

