

Eat Fish, Choose Wisely

Use this chart!

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

- ❖ **Pregnant women, breastfeeding women, women who may become pregnant, and children 11 years and older:** Eat 2 to 3 servings of fish a week from the "Best Choices" list OR 1 serving a week from the "Good Choices" list. The serving size for adults and children 11 years and older is 4 ounces.
- ❖ **Infants and children 6 months to 10 years:** Eat 1 to 2 servings of fish a week from the "Best Choices" list. Serving size based on age:
Ages 6 months to 3 years: 1 ounce **Ages 4 to 7 years: 2 ounces** **Ages 8 to 10 years: 3 ounces**
- ❖ **If you eat fish caught by family or friends, check for local or state fish advisories.**
 In Florida, some of the fish advisories say do not eat OR eat no more than once per month the following fish: Black Crappie, Chain Pickerel, Crevalle Jack, Great Barracuda, and Largemouth Bass.

What is a serving of fish?

To find out, use the palm of your hand.



Adults and children 11 years and older:
4 ounces

Best Choices Lowest in Mercury	OR	Good Choices Moderate in Mercury
<p>Best Choices that are Highest in Healthy Fats</p> <ul style="list-style-type: none"> Anchovies Herring Mackerel - Atlantic, Pacific Chub, and Jack Rainbow Trout - Farm Raised Salmon Sardines Shad Whitefish 	OR	<p>Adults and children 11 years and older: Eat 1 serving a week</p> <ul style="list-style-type: none"> Bluefish Buffalofish Carp Chilean Sea Bass/Pantagonian Toothfish Croaker - White and Pacific Grouper Halibut Mahi Mahi/Dolphinfish Monkfish Pompano - Florida Rockfish Sablefish Sheepshead Snapper Spanish Mackerel Striped Bass - Ocean Tilefish - Atlantic Ocean Tuna - Albacore and White, canned and fresh/frozen Weakfish/Seatrout
<p>Adults and children 11 years and older: Eat 2 to 3 servings a week Infants and children 6 months to 10 years: Eat 1 to 2 servings a week</p> <ul style="list-style-type: none"> Black Sea Bass Butterfish Catfish Clam Cod Crab Crawfish Croaker - Atlantic Flounder Haddock Hake Lobster - American and Spiny Mullet Oysters (cooked) Perch - Freshwater and Ocean Plaice Pollock 	OR	<p>Adults and children 11 years and older: Eat 1 serving a week</p> <ul style="list-style-type: none"> Scallop Shrimp Skate Smelt Sole Squid Tilapia Trout - Freshwater Tuna - canned Light and Skipjack Whiting

Do not eat these fish!

Highest in Mercury

- Cobia
- King Mackerel
- Little Tunny
- Marlin
- Orange Roughy
- Shark
- Swordfish
- Tilefish - Gulf of Mexico
- Tuna - Bigeye and Blackfin

Mercury can pass through the placenta or breast milk and harm your baby. Too much mercury can also harm infants and young children.

Eat a variety of fish.

Caution: If you are pregnant, **do not eat** raw oysters, raw fish such as sushi, or refrigerated smoked fish. **Do not feed** raw fish or fish with bones to infants or children. **Do not eat** Puffer Fish.

Coma Pescado, Escoja Sabiamente

¡Use esta tabla!

Puede usar esta tabla para que le ayude a elegir cuál pescado comer y con qué frecuencia comerlo. La lista "Mejores Opciones" tiene los niveles más bajos de mercurio.

- ❖ **Las mujeres embarazadas, las mujeres que están amamantando, las mujeres que pueden quedar embarazadas y los niños de 11 años de edad en adelante:** Pueden comer de 2 a 3 porciones de pescado a la semana de la lista "Mejores Opciones" O 1 porción a la semana de la lista "Buenas Opciones." El tamaño de la porción para adultos y niños de 11 años de edad en adelante es de 4 onzas.
- ❖ **Bebés y niños de 6 meses a 10 años de edad:** Coman de 1 a 2 porciones de pescado a la semana de la lista "Mejores Opciones." Tamaño de la porción basada en la edad:
Edades de 6 meses a 3 años: **1 onza** Edades de 4 a 7 años: **2 onzas** Edades de 8 a 10 años: **3 onzas**
- ❖ **Si come pescado que fue capturado por familiares o amigos, verifique los avisos locales o estatales sobre el consumo de pescado.** En Florida, algunos avisos sobre el consumo de pescado indican que no se debe comer O no se deben comer los siguientes pescados más de una vez al mes: robaleta negra, lucio negro, jurel común, barracuda y lubina de boca grande.

¿Qué es una porción de pescado?

Para averiguarlo, use la palma de la mano.



Adultos y niños de 11 años de edad en adelante:
4 onzas



Mejores Opciones Pescados bajos en mercurio

Adultos y niños de 11 años de edad en adelante: Coman de 2 a 3 porciones a la semana
Bebés y niños de 6 meses a 10 años de edad: Coman de 1 a 2 porciones a la semana

Mejores opciones que tienen un alto contenido de grasas saludables

Anchoas
Arenque
Caballa - del Atlántico, estornino y jurel
Trucha arco iris - criadas en granjas
Salmón
Sardinas
Sábalo
Corégono



Coma una variedad de pescado.

Lubina negra

Palometa

Bagre

Almeja

Bacalao

Cangrejo

Cangrejo de río

Corvina - Atlántico

Platija

Eglefino

Merluza

Langosta - Americana y espinosa

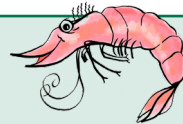
Salmonete

Ostras (cocinadas)

Perca - de agua dulce y oceánica

Solla

Abadejo



Vieira

Camarón

Raya

Eperlano

Lenguado

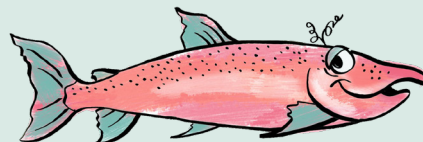
Calamar

Tilapia

Trucha - de agua dulce

Atún - claro y bacoreta enlatados

Merlán



Buenas Opciones Pescados con mercurio moderado

Adultos y niños de 11 años de edad en adelante:
Coman de 1 porción a la semana

Pez azul

Bagre búfalo

Carpa

Austromerluza negra/merluza negra

Corvina - blanca y del pacífico

Mero

Fletán

Dorado/llampuga

Rape

Pámpano - Florida

Gallineta

Bacalao negro

Umbrina de agua dulce

Pargo

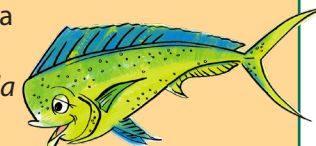
Caballa española

Lubina rayada - del océano

Blanquillo - océano Atlántico

Atún - albacora y blanco, enlatado y fresco/congelado

Corvinata/trucha de mar



¡No coma estos pescados! Pescados con niveles más altos de mercurio

Cobia

Carite lucio

Bacoreta

Marlín

Reloj anaranjado

Tiburón

Pez espada

Blanquillo - Golfo de México

Atún - ojo grande y aleta negra



El mercurio puede pasar a través de la placenta o la leche materna y hacer daño al bebé. Mucho mercurio también puede hacer daño a los niños pequeños.

Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
HealthiestWeightFL.com



Precaución: Si está embarazada, **no coma** ostras crudas, pescado crudo, como sushi, o pescado ahumado refrigerado. **No alimente** a los bebés o a los niños con pescado crudo o con pescado con espinas. **No coma** Pez Globo.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 7/2018