

# **Fish is a healthy choice** *for you and your breastfed baby.*

**Omega-3 fats from fish and seafood help build your baby's brain and eyes.**

**Pregnant and breastfeeding parents can eat about 8 to 12 ounces a week of fish low in mercury.**

Choose fish like canned light tuna or salmon, herring, sardines, shrimp and trout.

**Limit white (albacore) tuna to no more than 6 ounces each week.**



**Avoid fish that are high in mercury,**

like mackerel, marlin, orange roughy, pike, tilefish, shark and swordfish. *Mercury can harm your growing baby.*



© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced  
for educational purposes.

# **El pescado es una opción** **saludable** *para ti y para tu bebé lactante.*

**Las grasas omega-3 de los pescados de mar ayudan a construir el cerebro de tu bebé.**

**Durante el embarazo y la lactancia, los padres pueden comer alrededor de 8 a 12 onzas de pescado bajo en mercurio por semana.** Elige pescados como atún claro enlatado o salmón, arenque, sardinas, camarones y trucha.

**No comas más de 6 onzas (170 g) de atún blanco (albacora) por semana.**



**Evita los pescados con alto contenido de mercurio,**

como caballa, marlín, pargo alazán, lucio, blanquillo, tiburón y pez espada. *El mercurio puede dañar a un bebé en crecimiento.*



© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced  
for educational purposes.