

Too hot to cook?
make tuna or salmon salad:

Mix canned tuna or salmon with mayonnaise and/or plain yogurt. Add other seasonings as desired.

Eating 8 to 12 ounces of canned salmon or light tuna (not albacore) is an easy way to get the health benefits of fish for you and your baby during pregnancy and while breastfeeding.

- Serve on a cracker.
- Wrap in a lettuce leaf.
- Add to tossed salad.
- Mix with cooked, cooled pasta and chopped veggies.

Fish has omega-3 fatty acids—important nutrients that help your child grow.

¿Hace demasiado calor para cocinar?
prepara una ensalada de atún o salmón:

Mezcla atún o salmón en lata con mayonesa y/o yogurt sin sabor. Si quieres, agrega otros condimentos.

Comer entre 8 y 12 onzas de salmón o atún light en lata (no atún amarillo) es una forma fácil de incorporar los beneficios del pescado a tu salud y la de tu bebé durante el embarazo y la lactancia.

- Sírvelo sobre una galleta salada.
- Envuélvelo en una hoja de lechuga.
- Agrégalo a una ensalada mixta.
- Mézclalo con pasta cocida y enfriada y verduras cocidas.

El pescado tiene ácidos grasos omega-3, que constituyen nutrientes importantes para el crecimiento de tu hijo.