

Comiendo Mariscos Durante el Embarazo

Ahora, un Minuto de Salud.

Los mariscos son buena fuente de proteína y grasas saludables. Puedes comer mariscos durante el embarazo, pero recuerda algo. Se recomienda que comas entre 8-12 onzas de mariscos bajos en mercurio a la semana, como salmón, camarones, bagre y atún enlatado ligero.

Evita mariscos altos en mercurio como el pez espada. Demasiado mercurio puede afectar la vista y el oído de tu bebé y provocar daño al cerebro. No comas pescado crudo, especialmente mariscos, y no comas sushi a menos que esté cocido.