

Guía para el Consumo de Pescado y Mariscos de la Bahía de San Francisco

Mujeres entre 18 y 45 y niños entre 1 y 17

Seguros para comer
2 porciones por semana

Seguros para comer
1 porción por semana

No consumir


Salmón Real, Salmón del Pacífico
(Chinook (king) salmon) ♥


Lenguado de California
(California halibut)


Lubina rayada,
lubina estriada
(striped bass)


Perca
(surfperches)


Pez piedra marrón
(brown rockfish)


Corvina blanca
(white croaker)


Tiburones
(sharks)


Cangrejo rojo
de piedra
(red rock crab)


Jurel plateado,
Pejerrey
(jacksmelt)


Esturión blanco
(white sturgeon)

♥ = Contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3

Hombres mayores de 17 y mujeres mayores de 45

Seguros para comer

Salmón — 7 porciones por semana

Pez piedra marrón O Cangrejo rojo
de piedra — 5 porciones por semana

Seguros para comer
2 porciones por semana

Seguros para comer
1 porción por semana



Salmón Real,
Salmón del Pacífico ♥



Lenguado de California



Tiburones



Corvina
blanca



Pez piedra marrón



Jurel plateado,
Pejerrey



Esturión blanco



Cangrejo rojo de
piedra



Lubina rayada,
lubina estriada

No consumir



Perca

♥ = Contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3

Foto del Jurel plateado: John Shelton, Lenguado de California: Kirk Lombard

**Solo coma el filete del
pescado sin piel.** Los PCBs
se encuentran en la grasa y
en la piel del pescado.



- Siempre deseche la piel del "Corvina blanca" ("White Croaker") antes de cocinarlo.
- Cocínelo completamente y permita que se escurran los líquidos del pescado.
- Solo coma la carne del cangrejo.

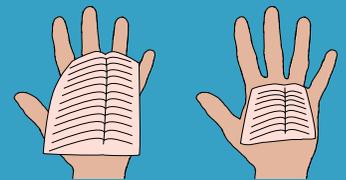
¿De qué hay que preocuparse?

Ciertos tipos de pescado tienen altos niveles de mercurio y PCBs. Los PCBs pueden causar cáncer. El mercurio afecta el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños. Es muy importante que las mujeres embarazadas o las que están lactando sigan estas guías.

♥ **¿Por qué se debe comer
pescado?**

El pescado es bueno para su salud. El pescado contiene ácidos grasos Omega-3 que reducen su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y mejoran el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños.

**¿Qué es una porción de
pescado?**



Para Adultos Para Niños

La porción recomendada de pescado es del tamaño y grosor de la palma de su mano. Sirva porciones más pequeñas a los niños.