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

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

Pez piedra marrón (brown rockfish)

Cangrejo rojo de piedra (red rock crab)

Jurel plateado, Pejerrey (jacksmelt)

O

Seguros para comer 1 porción por semana

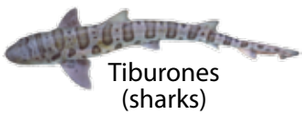
Lenguado de California (California halibut)

Corvina blanca (white croaker)

No consumir

Lubina rayada, lubina estriada (striped bass)

Perca (surfperches)



Tiburones (sharks)

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 **O**

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

Salmón Real, Salmón del Pacífico ♥

Pez piedra marrón

Cangrejo rojo de piedra

Seguros para comer 2 porciones por semana

Lenguado de California

Jurel plateado, Pejerrey

Lubina rayada, lubina estriada

O

Seguros para comer 1 porción por semana

Corvina blanca

Tiburones

Esturión blanco

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.