

Hombres de más de 17 años de edad y mujeres de más de 45 años de edad pueden comer más pescado

- Puede comer 7 porciones por semana** **○ Puede comer 5 porciones por semana** de cangrejo de río o langostino o bagre
 - Puede comer 2 porciones por semana**
 - Puede comer 2 porciones por semana** de lobina estriada **o puede comer 1 porción por semana** de esturión blanco
- No coma ningún pescado o marisco del Puerto de Stockton**

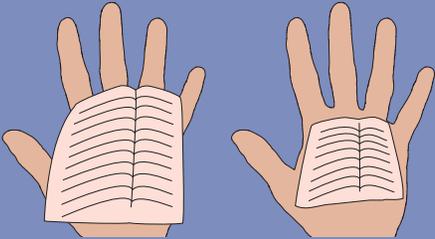
♥ ¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para tu salud. El pescado contiene omega-3, que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio y PCBs. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Los PCBs pueden causar cáncer.

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos

Para Niños

La porción recomendada es igual al tamaño de tu mano. Da porciones más pequeñas a los niños.

Guía de compra de pescado para mujeres de 18-45 años de edad y niños de 1-17 años de edad

En aquellas semanas en que come pescado de la tienda o restaurante, no consuma también lo que pesca su familia o los amigos. Para el pescado que compra:

- Puede comer 2 porciones por semana** de pescado con bajo nivel de mercurio como salmón ♥, pollock, bagre [catfish], tilapia, camarón [shrimp], anchoas [anchovies] ♥, sardinas ♥, trucha [trout] ♥, y atún claro en lata
- Puede comer 1 porción por semana** de pescado con nivel de mercurio mediano como el atún albacora (blanco) en lata ♥
- No coma** tiburón [shark], pez espada [swordfish], lololátalo/blanquillo [tilefish], o macarela rey/caballa [king mackerel].



♥ = contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3

Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental

www.oehha.ca.gov/fish.html
(disponible sólo en inglés)

(916) 327-7319 o (510) 622-3170

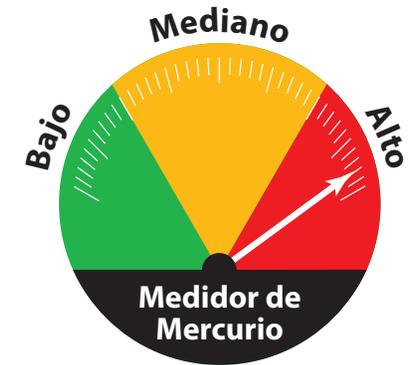
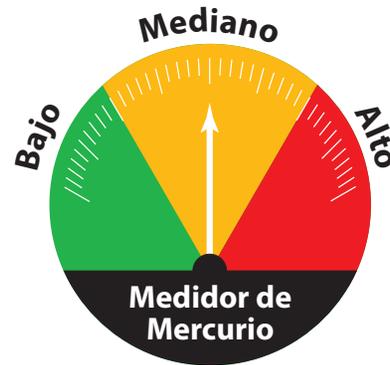
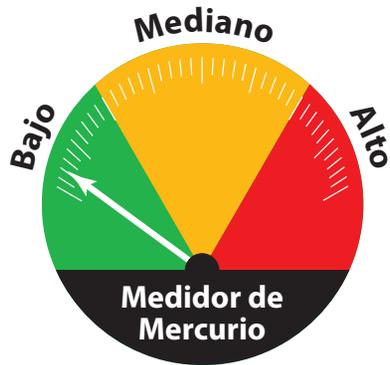
Guía para el Consumo de Pescado del Centro y Sur del Río Delta



Este aviso es para todas las aguas en el Centro y Sur del Río Delta al sur de la Autopista 12 (excepto el Río Sacramento y el Río San Joaquin al Sur de Stockton)

Guía para el Consumo de Pescado del Centro y Sur del Río Delta

Mujeres de 18 a 45 años y niños de 1 a 17 años de edad



♥ = Altos niveles de Omega-3s

* Por ley, solo se puede quedar con Truchas Cabeza de Acero de criadero, y solo en ciertas aguas, vea www.wildlife.ca.gov/Regulations

Puede comer 2 porciones por semana

Puede comer 7 porciones de almeja por semana

0

Puede comer 1 porción por semana

No coma Y
No coma ningún
pescado o mariscos del
Puerto de Stockton