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

- **Puede comer 7 porcionas por semana O**
- **Puede comer 3 porciones por semana O**
- **Puede comer 2 porciones por semana** de lobina estriada **O**
  se puede comer 1 porción por semana de lobina, de esturión blanco, o de pikeminnow

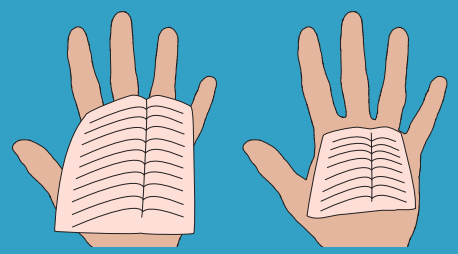
♥ ¿Por qué comer pescado?

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

O

- **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], lofolátilo/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

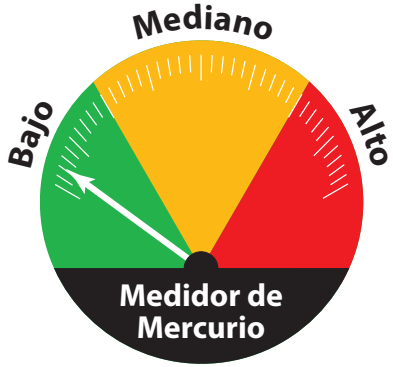
Spanish 11-15

Guía para el Consumo de Pescado del **Río Sacramento** y del **Delta Norte**

Este aviso es para el Río Sacramento y todas las aguas del Delta al norte de la Autopista 12 hacia Sacramento.

Una guía para el consumo de pescado del Río Sacramento y del Delta Norte

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



Sábalo Americano o alosa [American shad] ♥

Almeja Asiática [Asian clam]

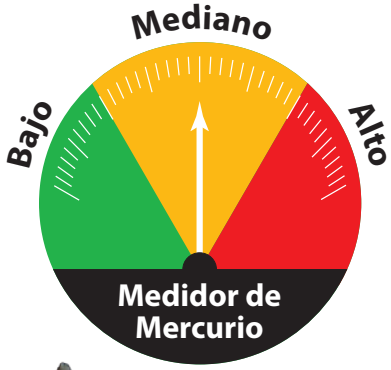
Trucha arco iris [Rainbow trout] ♥

Trucha cabeza de acero [Steelhead trout]* ♥

Salmón real [Chinook (king) salmon] ♥

♥ = Altos niveles de Omega-3

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



Carpa o carpa dorada [Carp or goldfish]

Matalote [Sucker]

Mojarra [Crappie]

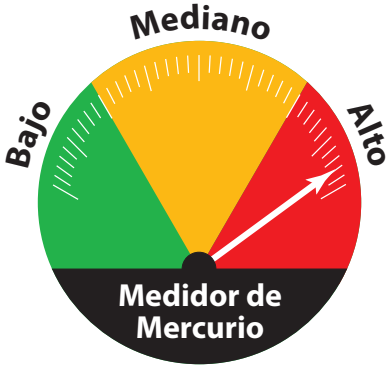
Bagre [Catfish]

Mojarra azul u otro pez sol [Bluegill or other sunfish]

Hardhead

Cangrejo de rio o langostino [Crayfish]

Hitch



Lobina Estriada [Striped bass]

Lobina [Bass]

Pikeminnow

Esturión blanco [White sturgeon]

Foto de un Trucha arco iris [Rainbow trout] : John Lyons, Wisconsin Department of Natural Resources

Puede comer 2 porciones por semana **O** Puede comer 7 porciones de almeja por semana	O	Puede comer 1 porción por semana	No coma