

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 o 5 porciones por semana** — Pez sol orejas azules o mojarra oreja roja
 - Puede comer 2 porciones por semana**
 - Puede comer 2 porciones por semana** de lobina estriada o **1 porción por semana** — lobina boca grande o esturión blanco
- No coma pescado o mariscos del Puerto de Stockton.**

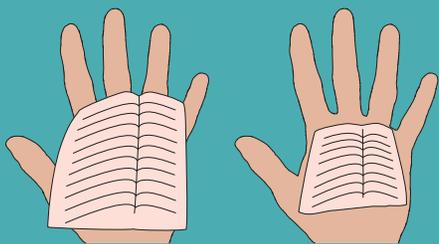
¿Por qué comer pescado?

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, 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], lololátilo/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

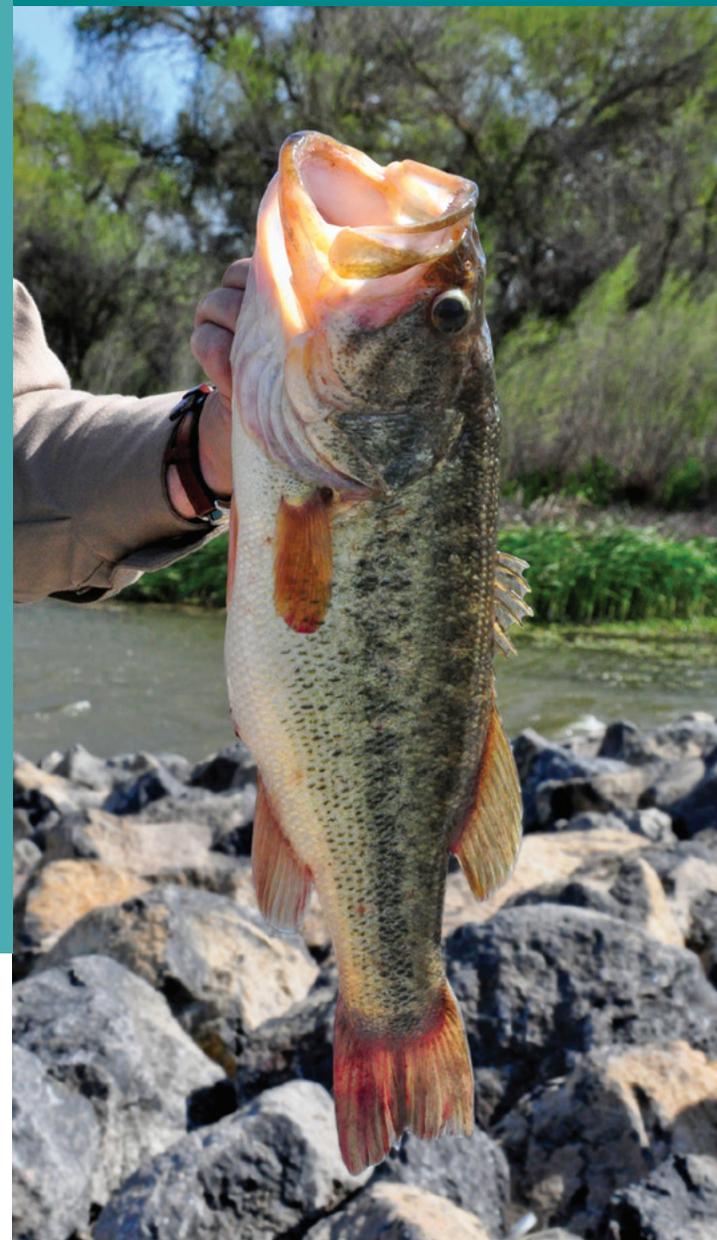
www.oehha.ca.gov/fish.html
(disponible sólo en inglés)

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

Guía para el Consumo de Pescado del

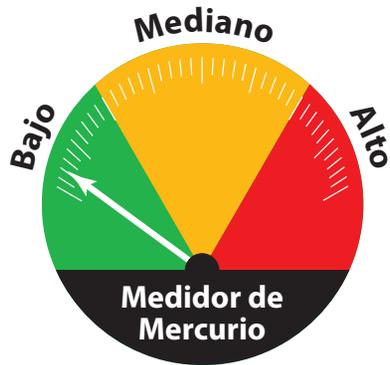
Río San Joaquín

Desde Friant Dam a el Puerto de Stockton



Guía para el Consumo de Pescado del Río San Joaquín

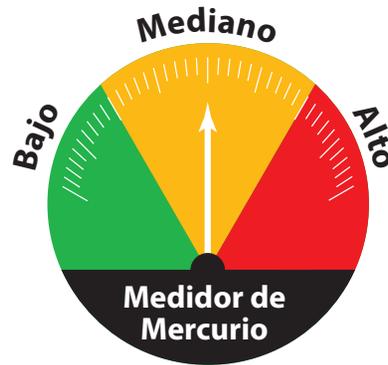
Mujeres de 18 a 45 años y niños de 1 a 17 años de edad



Mojarra azul o
mojarra oreja roja
[Bluegill or redear sunfish]

Trucha cabeza de acero
[Steelhead trout]* ♥

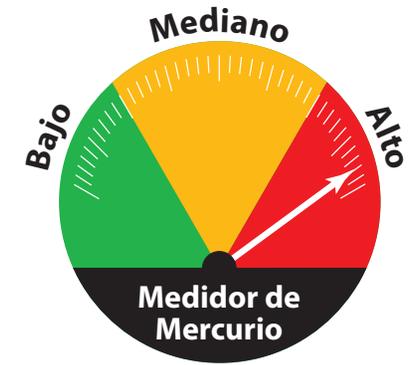
Sábalo Americano o alosa
[American shad] ♥



Bagre [Catfish]

Carpa [Carp]

Matalote [Sucker]



Lobina estriada
[Striped bass]

Lobina boca grande
[Largemouth bass]

Esturión blanco [White sturgeon]

♥ = Alto nivel 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

Puede comer 2 porciones O
3 porciones por semana —
Sábalo Americano o alosa

O

Puede comer 1 porción
por semana

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