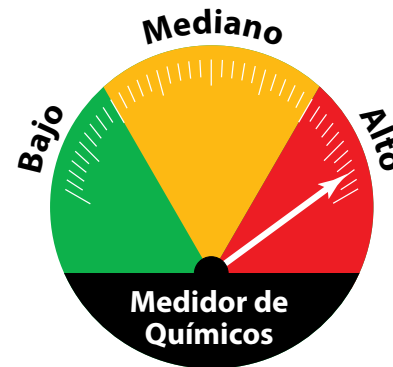
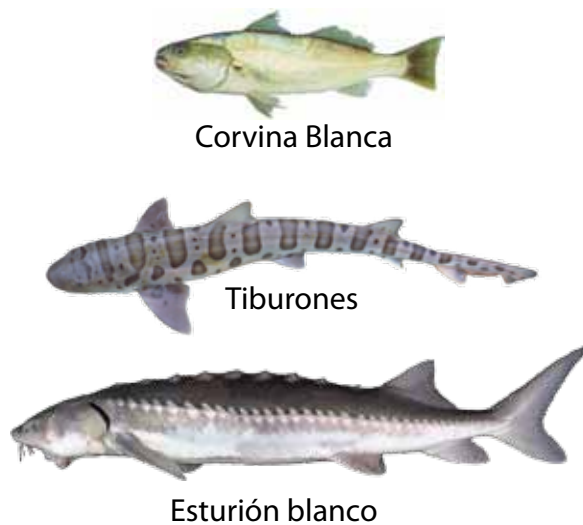
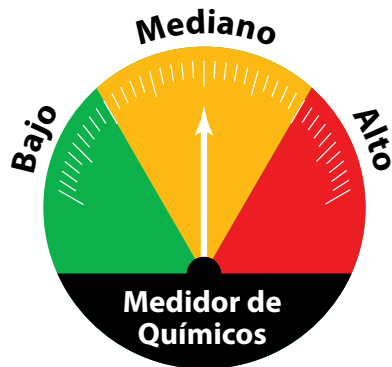
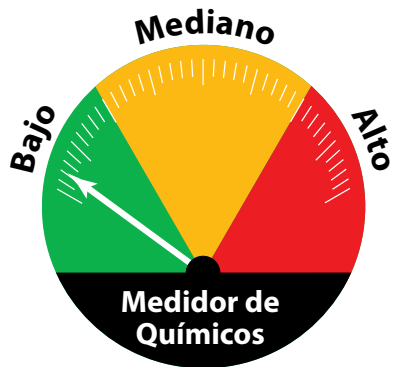


# Hombres mayores de 17 y mujeres mayores de 49

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



♡ = Contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3

**Seguros para comer  
2 porciones por semana**

Pez piedra marrón O Cangrejo rojo de  
piedra — 5 porciones por semana O  
Salmón — 7 porciones por semana

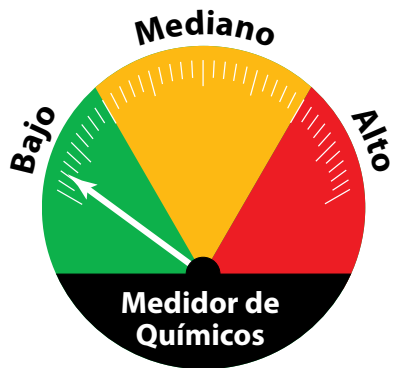
**Seguros para comer  
1 porción por semana**

**No consumir**

**Y  
No consuma pescado del  
Canal Lauritzen, en el  
Richmond Inner Harbor**



# Mujeres entre 18 y 49 y niños entre 1 y 17



Pez piedra marrón (Brown rockfish)



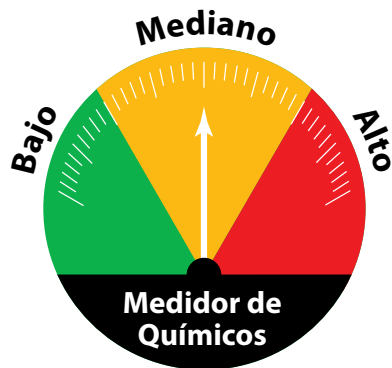
Cangrejo rojo de piedra (Red rock crab)



Jurel plateado, Pejerrey (Jacksmelt)



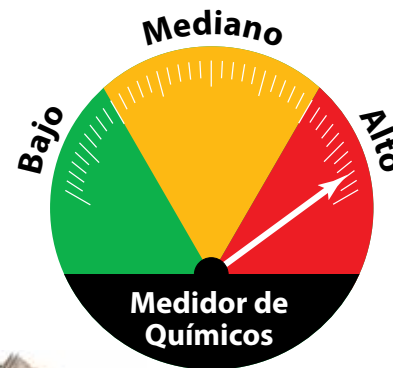
Salmón Real, Salmón del Pacífico (Chinook (king) salmón) ♥



Lenguado de California (California halibut)



Corvina Blanca (White croaker)



Perca (Surfperches)



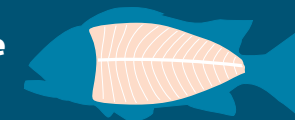
Lubina rayada, Lubina estriada (Striped Bass)



Tiburones (Sharks)

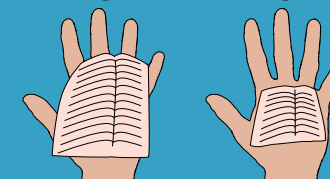


Esturión blanco (White sturgeon)



- 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.

## ¿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.

## ¿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.

♥ = Contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3

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

Seguros para comer 2 porciones por semana



Seguros para comer 1 porción por semana

No consumir

Y

No consuma pescado del Canal Lauritzen, en el Richmond Inner Harbor