

# Una Guía Saludable para Consumir Pescado de Mission Bay

Las mujeres mayores de 45 años y los hombres pueden comer pescado de forma segura



Rodaballo Diamante



Rodaballo Manchado



Chopa Verde



Mojarra Negra  
Mojarra Blanca  
Mojarra Arcoíris



Pejerrey Pescadillo



Verrugato de Aleta Amarilla



Perca Brillante



Cabrilla de Roca



Lisa Cabezona



Cazón Pardo

7 porciones a la semana



5 porciones a la semana



3 porciones a la semana

Coma sólo el filete sin piel.

Los PCBs están en la grasa y la piel de los peces.



- Retire y deseche la piel antes de cocinar.
- Cocine a fondo y permita que los jugos se escurran.

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos    Para Niños

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



¿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 o PCBs. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Los PCBs pueden causar cáncer.