

# Una Guía Saludable para Consumir Pescado de Mission Bay

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



Rodaballo Diamante



Rodaballo Manchado



Chopa Verde



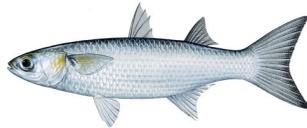
Pejerrey Pescadillo



Perca Brillante



Mojarra Negra  
Mojarra Blanca  
Mojarra Arcoíris



Lisa Cabezona



Cabrilla de Roca



Cazón Pardo



Verrugato de Aleta Amarilla

6-7 porciones a la semana



3 porciones a la semana



1 porción a la semana, o 2 porciones a la semana de pejerrey pescadillo

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 permitir 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.