

Guía Saludable para Consumir Pescado de la Bahía de San Diego

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

 <p>Rodaballo Diamante</p>  <p>Rodaballo Manchado</p>  <p>Mojarra Negra</p> <p>Mojarra Muellera</p> <p>Mojarra Arcoíris</p>  <p>Lagarto Playero de California</p>  <p>Raya Redonda de Aguijón</p>  <p>Guitarra Viola</p>	 <p>Cabrilla de Roca</p>  <p>Cabrilla de Arena</p>  <p>Verrugato de Aleta Amarilla</p>  <p>Macarela Pacifico</p>  <p>Tiburón Leopardo</p>  <p>Cazón Gris</p>	 <p>Perca Brillante</p>  <p>Pejerrey Pescadillo</p>
---	---	---

<p>2 porciones a la semana</p>	<p>1 porción a la semana</p>	<p>No lo consuma</p>
---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

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.