

# Guía Saludable para Consumir Pescado de la Bahía de San Diego

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



Rodaballo Diamante



Rodaballo Manchado



Mojarra Negra  
Mojarra Muellera  
Mojarra Arcoíris



Lagarto Playero de California



Macarela Pacifico



Raya Redonda de Aguijón



Guitarra Viola



Cabrilla de Roca



Cabrilla de Arena



Perca Brillante



Pejerrey Pescadillo



Verrugato de Aleta Amarilla



Tiburón Leopardo



Cazón Gris

2 porciones a la semana



1 porción a la semana

No lo consuma

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.