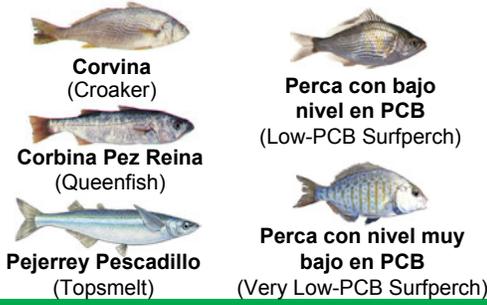


Guía para Consumir Pescado de la Costa de California

Aviso para los Lugares Costeros sin Consejo Sitio-especifico

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

 <p>2 porciones en total a la semana</p>	 <p>1 porción en total a la semana</p>	 <p>No consumir</p>
 <p>6 porciones en total a la semana</p>		

Mujeres de 46 años o más y hombres de 18 años o más

 <p>4 porciones en total a la semana</p>	 <p>2 porciones en total a la semana</p>	 <p>1 porción en total a la semana</p>
 <p>6 porciones en total a la semana</p>		
<p>Especies de Corvina incluyen: Blanco y Aletta amarilla Especies de Peces pequeños planos incluyen: Rodaballo diamante, Lenguado alón, Lenguado moteado, y Rodaballo Manchado</p>	<p>Especies de pescado de roca con nivel mediano en mercurio incluyen: Negro, Azul, Marrón, Alga marina, Aceituna, Espina de rosa, y Bermellón Especies de pescado de roca con alto nivel en mercurio incluyen: Negro y amarillo, China, Cobre y Ardilla de tierra</p>	<p>Especies de perca con nivel muy bajo en PCB incluyen: Listado, Negro, Pila, Arco iris, Spotfin y Blanca Especies de perca con bajo nivel en PCB incluyen: Brillante, Plata, y Leucoma</p>

¿Cuánto es una porción?



Para "EVM&T" Para Niños

Una porción es aproximadamente igual al tamaño de la palma de tu mano para filetes de pescado. Dé porciones más pequeñas a los niños.

¿Por qué consumir pescado?

Consumir pescado es bueno para la salud. El pescado contiene omega-3 que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejora el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio y PCBs. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. PCBs pueden causar cáncer.

Recomendaciones. Si ha consumido 2 porciones de pescado del grupo "2 porciones en total a la semana", no consuma más pescado por esta semana a ninguna fuente ya capturado o comprado en la tienda.