

# Guía para Consumir Pescado de Elkhorn Slough

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



Almeja Asiática  
(Asian Clam  
Corbicula)



Lenguado Moteado  
(Speckled Sanddab)



Percas  
(Surfperches)



Raya o Tecolote  
menos de 24 pulgadas de ancho  
(Bat Ray under 24 inches wide)



Tiburón Leopardo  
(Leopard Shark)



Raya o Tecolote  
24 pulgadas de ancho o más  
(Bat Ray 24 inches wide or more)

7 en total de porciones a la semana o 3 en total de porciones a la semana de Percas



1 porción a la semana

No la consuma

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



Almeja Asiática  
(Asian Clam  
Corbicula)



Lenguado Moteado  
(Speckled Sanddab)



Raya o Tecolote  
menos de 24 pulgadas de ancho  
(Bat Ray under 24 inches wide)



Percas  
(Surfperches)



Tiburón Leopardo  
(Leopard Shark)



Raya o Tecolote  
24 pulgadas de ancho o más  
(Bat Ray 24 inches wide or more)

7 en total de porciones a la semana



4 en total de porciones a la semana



1 porción a la semana

### ¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

Una porción es 8 onzas antes de la cocción (es igual al tamaño de la palma de tu mano para filetes de pescado). Dé porciones más pequeñas a los niños.



### ¿Por qué comer 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.