

Hombres de más de 17 años de edad y mujeres de más de 45 años de edad pueden comer más pescado

- **Se puede consumir 5 porciones por semana** — trucha [trout] o mojarra [crappie]
- **No existe pescado con niveles de sustancias químicas medianos**
- **Se puede consumir 1 porción por semana** — lobina boca grande [largemouth bass], lobina boca chica [smallmouth bass], lobina moteada [spotted bass]
NO CONSUMIR bagre [catfish] o carpa [carp]

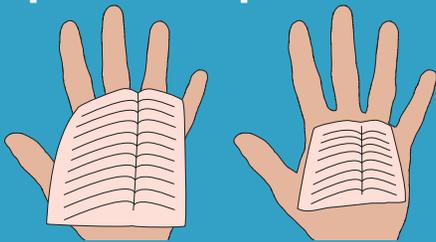
♥ ¿Por qué se debe comer pescado?

Comer pescado es bueno para su salud. El pescado contiene ácidos grasos Omega-3 que pueden reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños.

¿De qué hay que preocuparse?

Ciertos tipos de pescado contienen altos niveles de mercurio, de bifenilos policlorinados [PCBs], y de dieldrina. El mercurio puede tener un efecto adverso sobre el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños. Los PCBs y la dieldrina pueden ser causas potenciales de cáncer.

¿Qué representa una porción de pescado?



Para Adultos

Para Niños

Cuando se recomienda comer una porción de pescado, se refiere al tamaño y grosor de su mano. Sirva porciones más chicas a los niños.

Guía de compra de pescado para mujeres de 18-45 años de edad y niños de 1-17 años de edad

En aquella semana en que come pescado de la tienda o restaurante, no consuma también pescado del Estanque de San Pablo. Para el pescado que compra:

- **Puede comer 2 porciones por semana** de pescado con bajo nivel de sustancias químicas como salmón ♥, pollock, bagre [catfish], tilapia, camarón [shrimp], anchoas [anchovies] ♥, sardinas ♥, trucha [trout] ♥, y atún claro en lata
- **Puede comer 1 porción por semana** de pescado con nivel de sustancias químicas mediano como el atún albacora (blanco) en lata ♥
- **No coma** tiburón [shark], pez espada [swordfish], lololátilo/blanquillo [tilefish], o macarela rey/caballa [king mackerel].



Guía para el Consumo de Pescado del Estanque de San Pablo Condado de Contra Costa



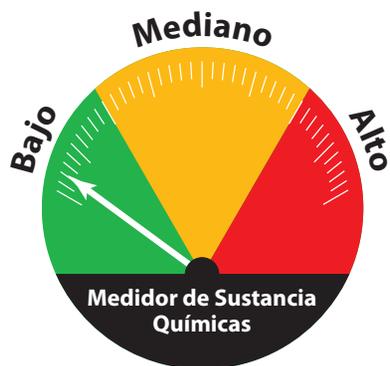
Oficina para la Evaluación de Riesgo Ambiental de California (parte de la Agencia de Protección al Medio Ambiente de California)

www.oehha.ca.gov/fish.html
(disponible sólo en inglés)

(916) 327-7319 o (510) 622-3170

Guía para el consumo de pescado del Estanque de San Pablo

Mujeres de 18 a 45 años de edad, especialmente mujeres embarazadas o lactantes, y niños de 1 a 17 años de edad



Trucha [Trout] ♥

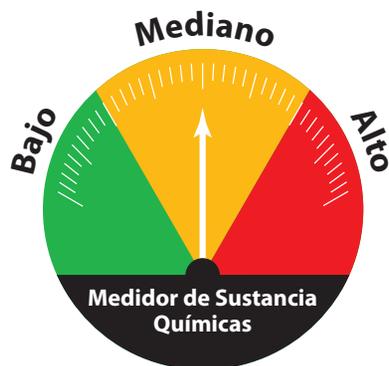


Mojarra [Crappie]

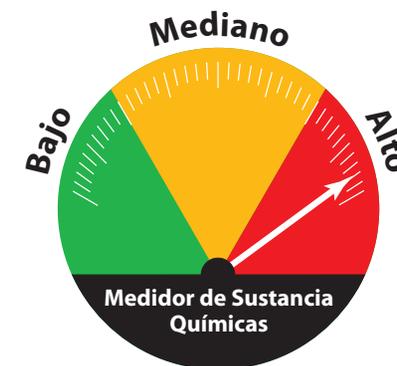
Se puede consumir

Trucha [trout] – 5 porciones por semana O
Mojarra [crappie] – 2 porciones por semana

♥ = contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3



No existe pescado con niveles de sustancias químicas medianos



Lobina Negra/Boca Grande [Largemouth Bass],
Lobina Boca Chica [Smallmouth Bass],
Lobina Moteada [Spotted Bass]



Bagre [Catfish]



Carpa [Carp]

Se puede consumir

Trucha [trout] – 5 porciones por semana O
Mojarra [crappie] – 2 porciones por semana

No consumir