

Guía para el consumo saludable de pescado y mariscos de la Bahía de Tomales

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



Pejerrey



Perca brillante o otras percas



Lenguado de California



Cangrejo rojo de piedra



Tiburón leopardo



Tiburón café liso



Tiburón ángel del Pacífico



Rayas

Foto del pejerrey: John Shelton, lenguado de California: Kirk Lombard

2-3 porciones a la semana



1 porción a la semana

No consuma

Mujeres mayores de 45 años y hombres mayores de 17 años

7 porciones a la semana —
pejerrey o perca



3 porciones a la semana —
lenguado o cangrejo



1 porción a la semana —
tiburones o rayas
EXCEPTO no consuma
tiburón café liso

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

La porción recomendada es igual al tamaño de la palma de su mano. Dar porciones más pequeñas a los niños.

¿Por qué consumir pescado?

Consumir pescado es bueno para su 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 contienen altos niveles de mercurio. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Las mujeres mayores de 45 años y los hombres tienen menos riesgo y pueden comer más pescado.