GUIA PARA CONSUMIR PESCADO DE LA BAHIA DE HUMBOLDT

(Condado de Humboldt)

Elija el Pescado Bueno

Los pescados son buena fuente de vitaminas, proteínas y omega-3s. Comer pescados con niveles bajos de sustancias químicas dañinas les puede proporcionar beneficios importantes para la salud.

Evite el Pescado Malo

Comer pescado con niveles más altos de mercurio y PCBs que pueden dañar el cerebro y el sistema nervioso, especialmente en los fetos, bebés y niños.

Mujeres (18-49 Años) Niños (1-17 Años)	Mujeres (50+ Años) Hombres (18+ Años)
7 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	7 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
O	O
4 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	7 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
O	O
1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA	3 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
O	O
1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA	2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
	O
0 NO LA CONSUMA	1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA



Lenguado Moteado
(Speckled Sanddab)



Espinocho Tres Espinas
(Threespine Stickleback)
crédito fotográfico: Ken-ichi Ueda, inaturalist.org



Lenguado de California
(California Halibut)



Mojarra Muellera
(Pile Perch)



Perca Leucoma
(Walleye Surfperch)



Bacalao Largo
(Lingcod)



Perca Brillante
(Shiner Perch)



Perca Blanca
(White Surfperch)



Tiburón Leopardo
(Leopard Shark)

Para Niños



Menos de 8 onzas

Una Porción

Para Adultos



8 onzas

Consejos para comer de forma más segura

- Coma sólo el filete sin piel, algunas sustancias químicas son más altos en la piel, la grasa y las tripas
- Cocine bien el pescado para eliminar los parásitos dañinos
- Enjuague el filete o la carne con agua limpia antes de cocinarlo si hay presencia de una proliferación de algas nocivas

La Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental de California

www.oehha.ca.gov/fish

fish@oehha.ca.gov

(916) 324-7572

ESCANÉAME

GUIA PARA CONSUMIR LOS MARISCOS DE LA BAHIA DE HUMBOLDT

(Condado de Humboldt)

Elija los Mariscos Bueno

Los mariscos son buena fuente de vitaminas, proteínas y omega-3s. Comer los mariscos con niveles bajos de sustancias químicas dañinas les puede proporcionar beneficios importantes para la salud.

Evite los Mariscos Malo

Comer los mariscos con niveles más altos de cadmio que pueden dañar el feto durante el embarazo, así como a los riñones de niños y adultos.

Mujeres Embarazadas	Hombres y Mujeres no Embarazadas (18+ Años) Niñas (1-17 Años)
1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA	**2** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
	O
0 NO LA CONSUMA	**1** PORCION EN TOTAL A LA SEMANA
	O
0 NO LA CONSUMA	**2** PORCIONES EN TOTAL AL MES



Cangrejo Costero Rayado
(Striped Shore Crab)

crédito fotográfico:aaflaata,inaturalist.org





crédito fotográfico:joescience1,inaturalist.org



Especies de Almejas
(Clam Species)



crédito fotográfico:smithsonian_marinegeo,inaturalist.org

crédito fotográfico:Katie Kushneryk,inaturalist.org





Especies de Mejillones
(Mussel Species)



Ostra del Pacífico
(Pacific Oyster)

crédito fotográfico:Chris Moody,inaturalist.org



Cangrejo de Roca Rojo
(Red Rock Crab)

Una Porción

Crustáceos
8 onzas

Bivalvos
4 onzas

Consejos para comer de forma más segura

- Coma sólo la carne, algunas sustancias químicas son más altos en las tripas
- Cocine bien los mariscos para eliminar los parásitos dañinos
- Consulte si existen avisos sobre biotoxinas en los mariscos www.wildlife.ca.gov/fishing/ocean/health-advisories

La Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental de California

www.oehha.ca.gov/fish
fish@oehha.ca.gov
(916) 324-7572

ESCANÉAME