

## Beneficios de compescado

- ↔El pescado ayuda a reducir el riesgo de cardiopatías.
- ↔El pescado es rico en proteínas y bajo en grasas.

## Preparación del pescado

- ↔Coma sólo el filete. Deseche la piel, las vísceras, la cabeza, las espinas y la grasa.
- ↔Hornee, ase a la parrilla o cocine el pescado al vapor para que se eliminen los jugos grasos. Deseche los jugos de cocinado.
- ↔El pescado que se vende en el mercado es, por lo general, seguro.

## Limitaciones para comer pescado

- ↔Los adultos no deben comer pescado de la Bahía más de dos veces al mes.
- ↔Las mujeres embarazadas y los niños de corta edad no deben comer pescado de la Bahía más de una vez al mes.
- ↔Las mujeres embarazadas, las madres en período de lactancia y los niños de corta edad no deben comer lubina estriada que mida más 27 pulgadas (69 cm) ni ningún tipo de tiburón.
- ↔No coma nunca lubina estriada que mida más de 35 pulgadas (89 cm).
- ↔Coma diferentes clases de pescado.

## Con la colaboración de:

Comité Asesor sobre Salud de la Comunidad Afroamericana de los Servicios Médicos de Mills-Peninsula; Extensión Cooperativa de la Universidad de California y Departamento de Servicios Médicos de California, Agencia de Protección Medioambiental de los Estados Unidos, Fundación de San Francisco.

Folleto Desarrollado por:

Gloria R. Brown

Diseño y Planeamiento:

Linda Hanson

Fotografía de tapa:

Katherine Jones

Traductores:

Irene Contreras

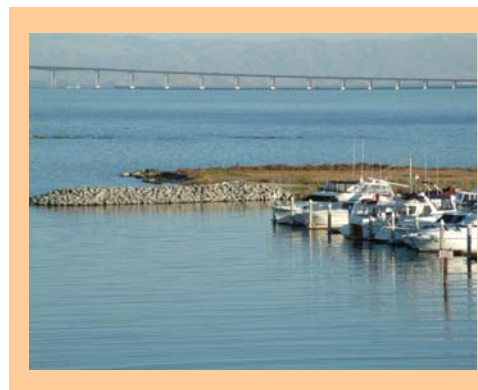
Melieni Talakai

*Si desea más información*

*llame al:* (510) 622-3170 o  
al (916) 327-7319

Friday, February 28,

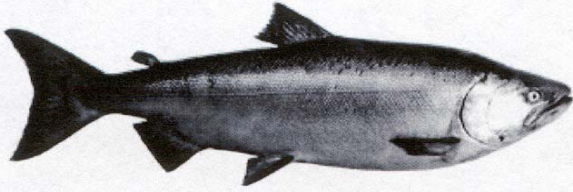
# El pescado de la Bahía de San Francisco...



*Coyote Point Harbor  
San Mateo, California*

## Proteja su salud

## Cómalo con moderación



**SALMÓN**



**ARENQUE**



**EPERLANO**



**ANCHOAS**

## ¿Por qué?

- Algunos pescados de la Bahía de San Francisco contienen altos niveles de químicos tóxicos (mercurio, PCB, y pesticidios)
- Comiendo grandes cantidades de ciertos pescados regularmente puede aumentar su riesgo de agarrar cáncer o problemas del riñón o hígado.
- Grandes cantidades de mercurio son dañosas a los bebés no nacidos y a los niños jóvenes.
- Mujeres embarazadas o dando de pecho o que pueden volverse embarazadas deben estar especialmente cuidadosas de comer pescado de la Bahía no más de una vez al mes.
- Los pescados más grandes tienen más altos niveles de químicos (tiburón, róbalo rayado tienen más altos niveles de mercurio. Pescado Rey tiene el más alto nivel de PCBs)

## No lo coma a menudo



**PERCA**



**LUBINA ESTRIADA**



**TIBURÓN**



**LUNA REAL**