

El pescado de la Bahía de San Francisco...Proteja su salud

Cómalo con moderación

Coma raramente la mayoría de los pescados de la Bahía de San Francisco



SALMÓN



ARENQUE



EPERLANO



ANCHOAS



LUNA REAL (Opa)



LUBINA ESTRIADA



TIBURÓN



PERCA

¿Por qué?

- Algunos pescados de la Bahía de San Francisco contienen altas niveles de químicos tóxicos (mercurio, PCB, y pesticidios)
- Comiendo grandes cantidades de ciertos pescados puede causar cancer o daños al riñon y hígado.
- Grandes cantidades de mercurio son dañosos a los bebés no nacidos y a los niños juvenes.
- Mujeres embarazadas o dando de pecho o que pueden volverse embarazadas deben estar especialmente cuidadosas de comer pescado de la Bahía no mas de una vez al mes.
- Los pescados mas grandes tienen mas altas niveles de químicos (tiburón, róbalo rayado tienen may altas niveles de mercurio. Pescado Rey tiene el mas alto nivel de PCBs)

Beneficios de comer pescado

← 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.

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.

Si desea más información llame al: (510) 622-3170 o al (916) 327-7319

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.

← Nunca debe de comer Róbalo Strayado mas de 35 pulgadas de medida.

← Coma diferentes clases de pescado.

January 17, 2003