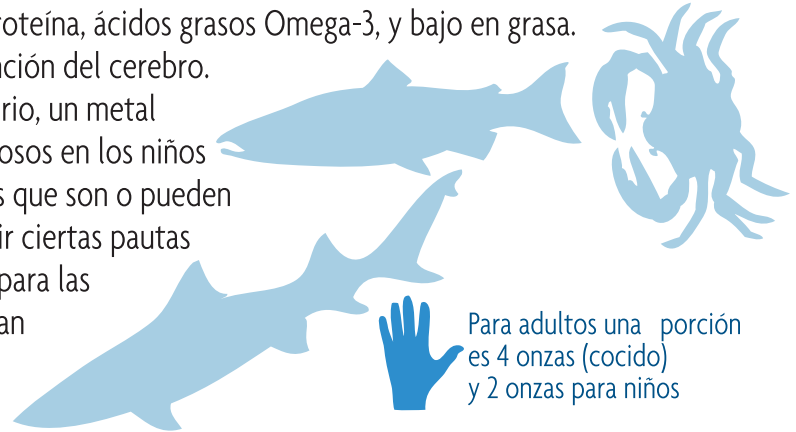


# Comiendo pescado con seguridad

## Pautas para Humboldt Bay

Revisado 2021

El pescado es rico en nutrientes y bueno para ti. Alto en proteína, ácidos grasos Omega-3, y bajo en grasa. Comiendo el pescado promueve salud del corazón y la función del cerebro. Sin embargo, todos los peces contienen un poco de mercurio, un metal tóxico que puede dañar el desarrollo de los sistemas nerviosos en los niños y puede causar daños neurológicos en adultos. Las mujeres que son o pueden quedar embarazadas, madres lactantes y niños deben seguir ciertas pautas para limitar su ingesta de mercurio. Hay diferentes pautas para las mujeres mayores de 45 años y los hombres. Los estudios han encontrado que siguiendo estas pautas puede reducir los niveles de mercurio de su cuerpo en el pazo de 3 meses.



Para adultos una porción es 4 onzas (cocido) y 2 onzas para niños

### Directrices para las mujeres <45 y los niños

Mejores Opciones – Comer 5 a 7 porciones por semana	
Salmón Silvestre Chinook	Anchoa
Ostras, Mejillones, Almejas	Sardinas

Buenas Opciones – Comer 2 a 3 porciones por semana	
Smelt	Surf Perch
Cangrejo Dungeness	Pez de Roca Negro
Halibut California	
Localmente capturado Atún Blanco	
Halibut del Pacifico <5.5 kg o >89cm	

Con Moderación – No más de 1 porción a la semana	
Pez de Roca Canary	
Rayo de Murciélago	
Lingcod <4.5kg o <71cm	
Halibut del Pacifico 5-22kg o >89cm	

Evite los peces con los niveles más altos de mercurio	
Tiburón Leopardo	Pez de Roca:
Tiburón Espinoso	Copper, China,
Cazón Pardo	Gopher,
Cabezón	Quillback,
Lingcod >4.5kg o >71cm	Vermillion

### Directrices para las mujeres >45 y los hombres

Mejores Opciones – Comer 4 a 7 porciones por semana	
Salmón Silvestre Chinook	Surf Perch
Ostras, Mejillones, Almejas	Anchoa
Cangrejo Dungeness	Sardinas
Pez de Roca Negro	Halibut California
Localmente capturado Atún Blanco	Smelt
Halibut del Pacifico <5.5 kg o <89cm	

Buenas Opciones – Comer 2 a 3 porciones por semana	
Lingcod <4.5kg o <71cm	
Pez de Roca Canary	
Rayo de Murciélago	
Halibut del Pacifico 5-22kg o >89cm	

Con Moderación – No más de 1 porción a la semana	
Lingcod 4.5-9kg o 71-90cm	
Cabezón	
Pez de Roca:	
Copper, China, Gopher, Quillback, Vermillion	

Evite los peces con los niveles más altos de mercurio	
Tiburón Leopardo	Cazón Pardo
Tiburón Espinoso	Lingcod >9kg o >90cm

Para más información, visita <https://www.humboldtbykeeper.org> o llame al (707) 499-3678

