

## Hombres de más de 17 años de edad y mujeres de más de 45 años de edad pueden comer más pescado

- Puede comer 5 porciones por semana** — Mojarra oreja azul [bluegill] y pez sol [sunfish].  
○
  - Puede comer 2 porciones por semana** — carpa [carp], bagre [catfish], o matalote [sucker]  
○
  - Puede comer 1 porción por semana** — lobina bocagrande [largemouth bass], **ó dos porciones por mes** de lobina estriada [striped bass] o esturión [sturgeon]
- No coma pescado o mariscos del Puerto de Stockton.**

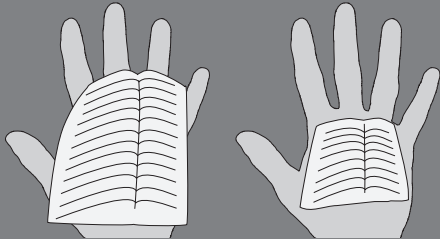
## ♥ ¿Por qué se debe comer pescado?

Comer pescado es bueno para su salud. El pescado contiene ácidos grasos Omega-3 que pueden reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños.

## ¿De qué hay que preocuparse?

Ciertos tipos de pescado contienen altos niveles de mercurio. El mercurio puede tener un efecto adverso sobre el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños.

## ¿Qué representa una porción de pescado?



Para Adultos

Para Niños

Cuando se recomienda comer una porción de pescado, se refiere al tamaño y grosor de su mano. Sirva porciones más chicas a los niños.

## Guía de compra de pescado para mujeres de 18-45 años de edad y niños de 1-17 años de edad

En aquellas semanas en que come pescado de la tienda o restaurante, no consuma también lo que pesca su familia o los amigos. Para el pescado que compra:

- Puede comer 2 porciones por semana** de pescado con bajo nivel de mercurio como salmón ♥, pollock, bagre [catfish], tilapia, camarón [shrimp], anchoas [anchovies] ♥, sardinas ♥, trucha [trout] ♥, y atún claro en lata  

- Puede comer 1 porción por semana** de pescado con nivel de mercurio mediano como el atún albacora (blanco) en lata ♥  

- No coma** tiburón [shark], pez espada [swordfish], lololátilo/blanquillo [tilefish], o macarela rey/caballa [king mackerel].  


♥ = contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3

Oficina para la Evaluación de Riesgo Ambiental de California (parte de la Agencia de Protección al Medio Ambiente de California)

[www.oehha.ca.gov/fish.html](http://www.oehha.ca.gov/fish.html)  
(disponible sólo en inglés)

(916) 327-7319 o (510) 622-3170

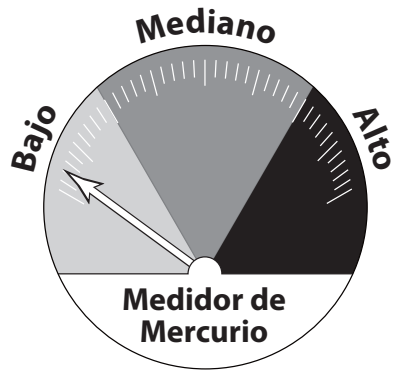
# Guía para el Consumo de Pescado del Río San Joaquín

Desde el Puerto de Stockton hasta la Presa [Dam] Friant

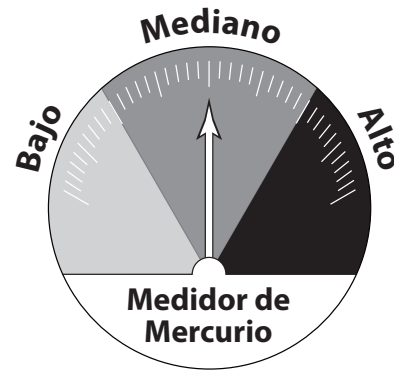


# Guía para el Consumo de Pescado del Río San Joaquín

Mujeres de 18 a 45 años de edad, especialmente mujeres embarazadas o lactantes, y niños de 1 a 17 años de edad



Pez Sol [Sunfish]  
verde y otras especies  
de Pez Sol



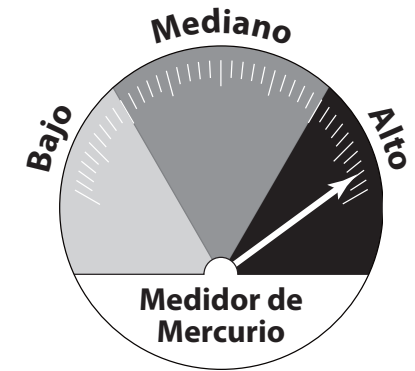
Bagre [Catfish]



Carpa [Carp]



Matalote [sucker]



Lobina Boca Grande  
[Largemouth Bass]



Lobina Estriada  
[Striped Bass]



Esturión [Sturgeon]

Puede comer 2 porciones  
por semana



Puede comer 1 porción  
por semana

**No coma**  
excepto **lobina estriada [striped bass]**  
menor de 27 pulgadas de largo o **esturión**  
[sturgeon] — puede comer 1 porción por mes

**No coma**  
ningún pescado o mariscos del Puerto de  
Stockton