GUÍA DE CONSUMO DE PESCADO

De acuerdo con datos sobre mercurio en el pescado del

RÍO SAN JOAQUÍN

Del Puerto de Stockton hasta el Embalse Friant [Friant Dam]

Para las Mujeres en Edad Reproductiva, las Mujeres Embarazadas y Lactantes, y los Niños Menores de 18 Años

Mejores Opciones

Mojarra oreja azul [bluegill] u otro tipo de pez sol [sunfish], o cangrejo de río [crayfish]

Consuma hasta 4 porciones* a la semana

(para un total de 12 onzas de pescado cocido a la semana)

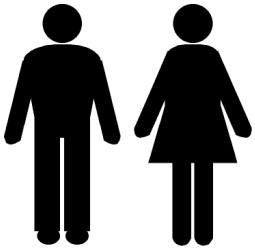
O

Buenas Opciones

Bagre [catfish], mojarra [crappie], carpa [carp], o sucker

Consuma hasta 2 porciones* a la semana

(para un total de 6 onzas de pescado cocido a la semana)



Para las Mujeres en Edad Mayor y los Hombres

Mejores Opciones

Mojarra oreja azul [bluegill] y otro tipo de pez sol [sunfish]

Diariamente

(para un total de 21 onzas de pescado cocido a la semana)

O

Cangrejo de río [crayfish], mojarra [crappie], o carpa [carp]

Consuma hasta 6 porciones* a la semana

(para un total de 18 onzas de pescado cocido a la semana)

O

Bagre [catfish] o sucker

Consuma hasta 4 porciones* a la semana

(para un total de 12 onzas de pescado cocido a la semana)

O

Buenas Opciones

Lobina boca grande [largemouth bass], lobina boca chica [smallmouth bass], o lobina moteada [spotted bass]

Consuma hasta 2 porciones* a la semana

(para un total de 6 onzas de pescado cocido a la semana)

Evitar

Lobina boca grande [largemouth bass], lobina boca chica [smallmouth bass], o lobina moteada [spotted bass]

No Consuma

Sigua las recomendaciones bajo "No Consumir" de los avisos que se encuentran en el área del Puerto de Stockton

*La cantidad recomendada para un adulto corresponde a 3 onzas de pescado cocido (o 4 onzas antes de cocinarlo)

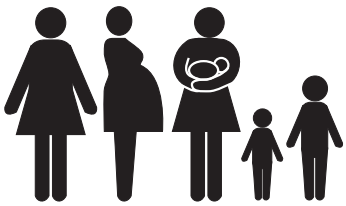
Para más información (sólo en Inglés), llame a la OEHHA al (510) 622-3170 o visite www.oehha.ca.gov y escoja "Fish"

GUÍA DE CONSUMO DE PESCADO

De acuerdo con datos sobre mercurio en el pescado del

DELTA DEL SUR

Incluyendo el Río San Joaquín desde el Río Sacramento hasta el Puerto De Stockton, así como todos los ríos, los cenagales, y las extensiones inundadas en el Delta Al Sur del Río San Joaquín



Para las Mujeres en Edad Reproductiva, las Mujeres Embarazadas y Lactantes, y los Niños Menores de 18 Años

Mejores Opciones

Mojarra oreja azul [bluegill] u otro tipo de pez sol [sunfish], bagre [catfish], almejas [clams], o cangrejo de río [crayfish]

Consuma hasta 4 porciones* a la semana

(para un total de 12 onzas de pescado cocido a la semana)

O

Buenas Opciones

Mojarra [crappie]; carpa [carp]; sucker; lobina boca grande [largemouth bass], lobina boca chica [smallmouth bass], o lobina moteada [spotted bass]

Consuma hasta 2 porciones* a la semana

(para un total de 6 onzas de pescado cocido a la semana)

Evitar

Lobina estriada [striped bass] (18-27 pulgadas) o esturión [sturgeon]

No más de 2 porciones* al mes

(para un total de 6 onzas de pescado cocido al mes)

Lobina estriada de más de 27 pulgadas

No consuma

Para las Mujeres en Edad Mayor y los Hombres

Mejores Opciones

Mojarra oreja azul [bluegill] y otro tipo de pez sol [sunfish]

Diariamente

(para un total de 21 onzas de pescado cocido a la semana)

O

Almejas [clams], cangrejo de río [crayfish], mojarra [crappie], o carpa [carp]

Consuma hasta 6 porciones* a la semana

(para un total de 18 onzas de pescado cocido a la semana)

O

Bagre [catfish]; sucker; lobina boca grande [largemouth bass], lobina boca chica [smallmouth bass], o lobina moteada [spotted bass]

Consuma hasta 4 porciones* a la semana

(para un total de 12 onzas de pescado cocido a la semana)

Evitar

Lobina estriada [striped bass] (18-35 pulgadas) o esturión [sturgeon]

No más de 4 porciones* al mes

(para un total de 12 onzas de pescado cocido al mes)

Lobina estriada de más de 35 pulgadas

No consuma

Sigua las recomendaciones bajo "No Consumir" de los avisos que se encuentran en el área del Puerto de Stockton

*La cantidad recomendada para un adulto corresponde a 3 onzas de pescado cocido (o 4 onzas de pescado antes de cocinarlo)

Para más información (sólo en Inglés), llame a la OEHHA al (510) 622-3170 o visite www.oehha.ca.gov y escoja "Fish"

INFORMACIÓN ADICIONAL

El pescado tiene un valor nutritivo muy bueno y debe ser parte de una dieta sana y equilibrada. La Asociación Americana del Corazón recomienda que los adultos sanos coman por lo menos dos porciones de 3 onzas de pescado cocido, con preferencia pescado grasoso, a la semana. Sin embargo, se debe escoger el pescado con cuidado. OEHHA recomienda que sólo se escoja pescado con niveles bajos de mercurio y otros contaminantes. El pescado que se recomienda consumir está listado bajo "Buenas Opciones" y "Mejores Opciones." Cuando el pescado contiene niveles altos de mercurio u otros químicos, OEHHA recomienda que se deje de comer pescado.

- **EL TAMAÑO DE UNA PORCIÓN DE PESCADO DEPENDE DEL PESO DE LA PERSONA.** Se ha determinado que una porción equivale a tres onzas de pescado o marisco cocido (cuatro onzas de pescado antes de concinar) — más o menos el tamaño de un juego de naipes/barajas). Si su peso es menos que el promedio de 160 libras, es mejor consumir porciones más pequeñas. Sirva porciones más pequeñas a los niños: los niños menores de 13 años no deben consumir más que la mitad de la cantidad recomendada para los adultos.

- **TAMBIÉN SE APLICAN RECOMENDACIONES PARA EL PESCADO DE TIENDAS Y RESTAURANTES.** Las mujeres en edad reproductiva y los niños pueden comer sin riesgo hasta 12 onzas a la semana de varios pescados comprados en tiendas o restaurantes. Sigua las recomendaciones en esta guía para lo pescado en el Río San Joaquín y el Delta del Sur. El pescado comercial que generalmente contieno los niveles más bajos de mercurio se da a continuación: camarón [shrimp], jaiba real [king crab], vieiras [scallops], bagre de granja [farmed catfish], salmón salvaje [wild ocean salmon], ostión [oyster], tilapia, platija [flounder], y lenguado [sole]. Las mujeres en edad reproductiva y los niños no deben comer tiburón [shark], pez espada [swordfish], macarela reina/caballa [king mackerel], o lofolátilo/blanquillo [tilefish], por ser las especies más contaminadas con mercurio.

- Si usted come pescado de tiendas y restaurantes y en la misma semana, también consume pescado proveniente de aguas locales (pesca recreativa/deportiva), escoja las especies listadas bajo "Mejores Opciones."

- **EL PESCADO DE OTRAS AGUAS LOCALES TAMBIÉN PUEDE CONTENER MERCURIO.** No se han analizado todas las aguas de California. Con la excepción del salmón salvaje o de río, y del steelhead, que se pueden consumir con más frecuencia, se puede consumir hasta dos porciones a la semana de lo pescado en los lugares donde no existen avisos de salud — una porción corresponde a tres onzas de pescado cocido (cuatro onzas de pescado crudo).