

# Comiendo pescado con seguridad

## Pautas para Humboldt Bay

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 plazo de 3 meses.



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

**Mejores Opciones – Comer 5 a 7 porciones por semana**

Salmón Silvestre Chinook  
Ostras, Mejillones, Almejas  
Anchoa

**Buenas Opciones – Comer 2 a 3 porciones por semana**

Dungeness Cangrejo      Surfperch  
Negro Rockfish          Sardinias  
Localmente capturado Atún Blanco      Olía

**Con Moderación – No más de 1 porción a la semana**

Lingcod bajo 10 libras  
Mero California  
Mero Pacífico bajo 40 libras  
Murcielago Rayo

**Evite los peces con los niveles más altos de mercurio**

Tiburón Leopardo  
Tiburón Espinoso  
Lingcod más de 10 libras  
Mero más de 40 libras  
Cabezon  
Copper, China y Gopher Rockfish  
Tiburón Brown Smooth-Hound

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

**Mejores Opciones – Comer 5 a 7 porciones por semana**

Salmón Silvestre Chinook      Olía  
Ostras, Mejillones, Almejas      Surfperch  
Dungeness Cangrejo              Norteña  
Negro Rockfish                      Sardinias

**Buenas Opciones – Comer 2 a 3 porciones por semana**

Localmente capturado Atún Blanco  
Lingcod bajo 10 libras  
Mero California  
Mero Pacífico bajo 40 libras  
Murcielago Rayo

**Con Moderación – No más de 1 porción a la semana**

Mero más de 40 libras  
Cabezon  
Copper, China y Gopher Rockfish  
Lingcod menos de 25 libras

**Evite los peces con los niveles más altos de mercurio**

Tiburón Leopardo  
Tiburón Espinoso  
Tiburón Brown Smooth-Hound  
Lingcod más de 25 libras

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

