

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 pazo de 3 meses.



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	
Cangrejo Dungeness	Mojarra
Rocote Negro	Pejerrey
Localmente Capturado	Atún Blanco

Con Moderación – No más de 1 porción a la semana
Molva bajo 10 libras
Lenguado Californiano
Alabato del Pacífico bajo 40 libras
Tecolote

Evite los peces con los niveles más altos de mercurio
Tiburón Leopardo
Tiburón Espinoso
Molva más de 10 libras
Alabato del Pacífico más de 40 libras
Cabezón
Rocote China, Amarillo y Cobrizo
Cazón Hilacho

Directrices para las mujeres >45 y los hombres

Mejores Opciones – Comer 4 a 7 porciones por semana	
Salmón Silvestre Chinook	Mojarra
Cangrejo Dungeness	Rocote Negro
Anchoa	Sardinas
Ostras, Mejillones, Almejas	Pejerrey
Localmente Capturado	Atún Blanco

Buenas Opciones – Comer 2 a 3 porciones por semana
Molva bajo 10 libras
Lenguado Californiano
Alabato del Pacífico bajo 40 libras
Tecolote

Con Moderación – No más de 1 porción a la semana
Alabato del Pacífico más de 40 libras
Cabezón
Rocote China, Amarillo y Cobrizo
Molva menos de 25 libras

Evite los peces con los niveles más altos de mercurio
Tiburón Leopardo
Tiburón Espinoso
Cazón Hilacho
Molva más de 25 libras

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



Mercurio en Peces Muestreados por Humboldt Baykeeper

Especies	Niveles promedio de mercurio, ppm ¹	Raciones recomendadas * por semana, Mujeres <45 & Niños ²	Raciones recomendadas por semana, Mujeres >45 & Hombres ²
Ostras	0.026	7	7
Salmón Chinook	0.043	5	7
Almejas	0.045	5	7
Pejerrey Mocho	0.079	2	7
Atún Blanco Local	0.110	2	5
Mojarra	0.115	2	5
Rocote Negro	0.131	2	4
Linguado Californiano	0.192	1	3
Tecolote	0.281	1	2
Molva <10 libras	0.330	1	2
Molva >10 libras	0.787	Evitar	1
Tiburón Leopardo	1.476	Evitar	Evitar

Para más información sobre el estudio de Humboldt Baykeeper, visite <https://www.humboldtbaykeeper.org>.

Mercurio en Peces de Otras Regiones

Especies	Niveles promedio de mercurio, ppm ¹	Raciones recomendadas * por semana, Mujeres <45 & Niños ²	Raciones recomendadas por semana, Mujeres >45 & Hombres ²
Sardinas	0.013	7	7
Anchoas	0.017	7	7
Mejillones	0.041	5	7
Cangrejo Dungeness	0.074	2	7
Alabato del Pacífico <40 libras	0.202	1	3
Alabato del Pacífico >40 libras	0.606	Evitar	1
Cabezon	0.474	Evitar	1
Rocote China	0.643	Evitar	1
Rocote Amarillo	0.76	Evitar	1
Rocote Cobrizo	0.835	Evitar	1

Estas recomendaciones están diseñadas para reducir la exposición al mercurio. Otros contaminantes, como los PCB y las dioxinas, se pueden encontrar en los peces. Para más información, visite <https://oehha.ca.gov/fish/advisories>.

* un tamaño de la porción es 8 onzas crudas/4 onzas cocidas para los adultos, la mitad para los niños.

¹ Partes por millón

² Oficina de Environmental Health Hazard Assessment's (Evaluación de riesgos para la salud ambiental)

Nov. 2017 Niveles consultivos del tejido. Disponible en

<https://oehha.ca.gov/media/downloads/fish/report/atlmhgandothers2008c.pdf>